

Mai 2021

# VON KOPF BIS FUSS

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR BREMEN UND UMGEBUNG



Gesundheit im Homeoffice

Gesund und fit bis ins hohe Alter

Augen- und Fußgesundheit im Fokus

Verlagssonderveröffentlichung

# AUCH IM ALTER – ENSTPANNT WOHNEN AUF HOHEM NIVEAU

Barrierearme Miet- und Kaufobjekte in Bremen

**AKTION  
HAUSNOTRUF**

für 2 Jahre umsonst\*

**25 %**  
Zuschuss für  
Umzugskosten\*\*

## AUSSTATTUNGSMERKMALE

- › hoher Wohnkomfort
- › Tiefgarage, Aufzug
- › Kooperation mit dem Bremer Pflegekreis
- › bodentiefe Duschen
- › große Sonnenbalkone

INFORMIEREN SIE SICH JETZT UNVERBINDLICH

☎ **0421-30 80 68 91**

[www.justus-grosse.de](http://www.justus-grosse.de)

**JUSTUS GROSSE**

IMMOBILIENUNTERNEHMEN ■

\*/\*\* Nähere Informationen hierzu lassen wir Ihnen gerne zukommen

# Gesundheit ist das höchste Gut

**E**in gesunder Mensch hat tausend Wünsche, ein kranker nur einen: Die körperliche Unversehrtheit und das seelische Wohlbefinden werden oft als Selbstverständlichkeit erachtet, bis sie ins Wanken geraten. Im Zuge der Coronapandemie jedoch ist die Gesundheit zum echten thematischen Dauerbrenner geworden – und hat sich unter anderem in Form von medizinischen Masken und Schnelltests fest im Alltag verankert.

Eine nicht weniger bekannte Konsequenz der aktuellen Lage ist das Homeoffice: eine Arbeitsform, die kontrovers diskutiert wird und Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer spaltet. Weisen Befürworter auf einen Flexibilitätsgewinn hin, kritisieren Gegner den Drahtseilakt, berufliche Verpflichtungen und Freizeit voneinander zu trennen. Für Barbara Reuhl von der Arbeitnehmerkammer ist in jedem Fall klar: Das Homeoffice muss den Gesundheitsschutz einbeziehen. Im Interview spricht die Referentin für Arbeitsschutz und Gesundheitspolitik über potenzielle Chancen und Risiken und zeigt auf, wie ein Arbeitsplatz beschaffen sein sollte.

Verglichen mit Menschen, die über einen festen Wohnsitz verfügen, haben es Obdachlose in der Coronakrise schwerer als ohnehin. Die pensionierte Chirurgin Gabriele Steinbach versorgt einmal wöchentlich medizinisch Obdachlose. Als „radelnde Ärztin“ fährt sie mit ihrem Drahtesel Plätze an, an denen erfahrungsgemäß viele Wohnungslose anzutreffen sind. Über ihre Arbeit sagt sie: „Wenn ich das nicht mache, dann macht es keiner.“

Doch auch wenn das Virus das öffentliche Leben nahezu zum Stillstand gebracht hat: Andere Beschwerden und Herausforderungen im Gesundheitswesen sind weiterhin präsent. So soll es in diesem Heft unter anderem auch um die Themen Pflege, Augenheilkunde und Fußgesundheit gehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, bleiben Sie gesund!

## IMPRESSUM

Eine Anzeigen-Sonderveröffentlichung der  
WESER-KURIER Mediengruppe  
**Magazinverlag Bremen GmbH**  
Martinistraße 43, 28195 Bremen

**Telefon:** 04 21 / 36 71-49 90  
**E-Mail:**  
info@stadtmagazin-bremen.de

**Redaktion:** Martin Märtens  
(V.i.S.d.P.), Kristina Wiede,  
Jennifer Fahrenholz

**Grafik/Layout:** B.O. Beckmann

**Lektorat:** Kerstin Radtke

**Anzeigen:** Volker Schleich  
(verantwortlich),  
Anja Höpfner, Anne Zeidler,  
Per-Uwe Baad

**Druck:** Dierichs Druck+Media  
GmbH & Co. KG,  
Frankfurter Straße 168,  
34121 Kassel

**Urheberrechte:** Der Nachdruck  
von Beiträgen ist nur mit  
Genehmigung des Verlages und  
mit Quellenangabe gestattet.

**Titelbild:** AdobeStock

## So köstlich is(s)t die Region

Die besten Tipps und exklusive Rezepte auf 160 Seiten



9,80 €

### Das neue Magazin des WESER-KURIER

- > Biohöfe, Züchter und Käsereien: Spannende Reportagen über Produzenten mit Leidenschaft
- > Von Gemüse, über Fisch und Fleisch, bis hin zu Limo und Bier
- > Großer Adressteil mit Märkten, Hofläden, besonderen Geschäften und Manufakturen

Gutes aus Bremen  
und umzu

So vielfältig schmeckt die Region:  
Erleben Sie Produzenten mit  
Leidenschaft und tollen Produkten

> Der kurze Weg aufs Land  
> Rezepte für jede Saison  
> großer Adress- und Serviceteil

- Pressehaus Bremen und regionale Zeitungshäuser
- weser-kurier.de/shop
- 04 21 / 36 71 66 16
- Zeitschriftenhandel
- WESER-KURIER E-Paper-App

Versandkosten 1,95 € (ab 30 € Bestellwert versandkostenfrei). Angebot solange der Vorrat reicht.

WESER KURIER SHOP



### Expertenrat

**Barbara Reuhl, Referentin für Arbeitsschutz und Gesundheitspolitik bei der Arbeitnehmerkammer**

Die Coronapandemie hat auf die Arbeitswelt vielfältige Auswirkungen. Die wahrscheinlich populärste Konsequenz ist das Homeoffice. Die Arbeit von zu Hause aus ist längst keine Seltenheit mehr – spaltet jedoch die Gemüter. Weisen Befürwortende vor allem auf einen Flexibilitätsgewinn hin, tun sich andere schwer, Privates und Berufliches zu trennen. Welche gesundheitlichen Herausforderungen das Homeoffice mit sich bringt und wie körperliche Risiken verringert werden können, darüber haben wir mit Barbara Reuhl von der Arbeitnehmerkammer gesprochen.

[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)

# „Man droht im Homeoffice zeitlich zu zerfließen“

Gesundheit im Homeoffice: Barbara Reuhl über potenzielle Risiken und Chancen



Foto: Adobe Stock

**Frau Reuhl, das Arbeiten von zu Hause aus ist mittlerweile weit verbreitet. Sind Sie auch im Homeoffice tätig?**

Ja, ich arbeite nicht im Homeoffice, sondern in Telearbeit.

**Worin besteht der Unterschied?**

Der Unterschied ist rechtlich wichtig. Homeoffice ist eine Form der mobilen Arbeit, die im Zug, im Café oder eben zu Hause erledigt wird. Diese Arbeitsform ist noch unreguliert, im Gegensatz zur Telearbeit. Davon ist die Rede, wenn Beschäftigte mit dem Arbeitgeber vertraglich vereinbaren, dass ein bestimmter Teil der Arbeit für eine bestimmte Dauer zu Hause erbracht wird. Dafür ist nachweislich ein ordentlicher Arbeitsplatz die Voraussetzung, der ähnliche Bedingungen wie im Betrieb bietet, weil die entsprechende Ausstattung vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellt werden muss. Denn bei einem Telearbeitsvertrag gilt die sogenannte Arbeitsstättenverordnung. Sie regelt die Sicherheit und den Gesundheitsschutz

von Beschäftigten insoweit, als deren Vorgaben für Bildschirmarbeitsplätze in der Verordnung zu berücksichtigen sind. Im Homeoffice gilt die Verordnung nicht, doch sie bildet eine gute Orientierung, da sie die arbeitswissenschaftlichen Erkenntnisse darüber enthält, wie Bildschirmarbeit unter guten Bedingungen geleistet werden kann, damit die Belastung möglichst gering gehalten wird.

**Mit welchen Herausforderungen sehen sich Beschäftigte im Homeoffice konfrontiert?**

Es kommt dabei auf die Rahmenbedingungen an. Ist meine Tätigkeit so zugeschnitten, dass ich sie zu Hause gut bewältigen kann? Oder muss ich improvisieren und mit unzulänglichen Mitteln arbeiten? Das kann sehr anstrengend sein. Zudem ist ein Betrieb ein soziales Gebilde und es gibt viele Menschen, die das Arbeiten im Team vermissen. Das Arbeiten im Büro gibt Sicherheit und strukturiert den Tag: Beschäftigte gehen von zu Hause in die Firma, erledigen ihre Arbeit, machen Pause und kehren abends

wieder heim. Das heißt, es gibt einen physischen und örtlichen Wechsel, wodurch Arbeitszeit und private Zeit zeitlich und mental besser getrennt werden können. Das gelingt im Homeoffice nicht so leicht.

#### Woran scheitert es?

Es entfällt der eben genannte Wechsel. Man bewegt sich privat und während der Arbeitszeit im gleichen Umfeld. Für viele Menschen findet das Homeoffice im Schlafzimmer, Wohnzimmer oder provisorisch in der Küche statt. Wer hat schon einen separaten Arbeitsraum? Sind zeitgleich Kinder oder Partner im Haus, die Homeschooling oder Heimarbeit nachgehen, bemühen sich zu viele Menschen um zu wenig Platz zum Arbeiten.

#### Zu wenig Platz zum Arbeiten bedeutet wahrscheinlich auch zu wenig Platz für die Freizeit?

Richtig, gibt es keinen Arbeitsraum, dessen Tür man zum Feierabend einfach schließen kann, bleibt die Arbeit Tag und Nacht sichtbar. Gerade digitale Arbeit ist dadurch gekennzeichnet, dass sie eigentlich nie offiziell zu Ende ist. Das kann auf Dauer sehr anstrengend sein. Ist der Laptop immer im Blickfeld, fällt Beschäftigten der innere Abstand zur Arbeit schwerer, das beeinträchtigt die Erholung auf Dauer erheblich. Das Risiko dabei: Man droht im Homeoffice zeitlich zu zerfließen.

#### Wie lässt sich dieser Konflikt vermeiden?

Bewegung, Kontakt, Geselligkeit, sozialer Austausch – das ist ganz wesentlich, um regenerieren zu können und die Arbeits- von der Freizeit zu trennen. Aller-

dings sind es eben diese Dinge, die in der Pandemie erschwert sind. Arbeitsrechtlich ist eine Ruhezeit von elf Stunden zwischen Arbeitsende und Beginn am nächsten Tag verpflichtend, zudem sind Pausen vorgesehen. Im Homeoffice braucht es eine gute Selbstdisziplin, um diese Vorgaben einzuhalten. Auch ein körperlicher Ausgleich ist wichtig, vor allem da man im Homeoffice mehr sitzt als im Büro, und das in ungünstigen Positionen.

#### Wie können sich jene nach Feierabend von der Arbeit distanzieren, die kein eigenes Büro haben?

Das Umschalten von beruflichen Anforderungen und Anspannung zu Ruhe und Erholung erfordert Zeit. Rituale können dabei helfen, beispielsweise den Arbeitsplatz auf- und das Equipment möglichst weit aus dem Blickfeld zu räumen. Möchte man nach Feierabend noch private Dinge am Laptop erledigen, sollte man, wenn möglich, nicht das Arbeitsgerät nutzen, das macht mental einen Unterschied.

#### Wie sollte ein Arbeitsplatz beschaffen sein, um gesundheitliche Risiken vorzubeugen?

Das ständige Sitzen, oft in ungünstigen Positionen, hat negative Auswirkungen auf die Rückenmuskulatur. Das Display des Notebooks ist meistens zu klein und zu niedrig für eine ergonomische Körperhaltung. Der Bildschirm sollte optimalerweise in seiner Höhe so ausgerichtet sein, dass sich die obere Kante etwas unterhalb der Augen befindet. Beim Tippen am Notebook müssen die Hände und die Arme in der Luft gehalten werden, wodurch ein ho-

hes Gewicht auf den Schulter- und Nackenbereich einwirkt. Wenn das Gerät so steht, dass man die Tastatur gut erreicht, befindet sich der Bildschirm zu nah am Auge. Das alles führt zu Verspannungen und zu vorzeitiger Ermüdung. Deshalb empfehlen sich eine separate Tastatur und Maus, sodass die Handballen aufgelegt werden können. Um die Augen und die Nackenmuskulatur zu entlasten, muss das Display höher angeordnet sein, am besten, ist eine Dockingstation. Bei kurzfristiger Nutzung kann man notfalls improvisieren. Legt man beispielsweise ein dickes Buch unter das Gerät, kann man die Höhe anpassen und sich etwas behelfen. Das reicht aber nicht bei längerfristiger oder dauerhafter Arbeit im Homeoffice.

#### Zu guter Letzt: Gibt es trotz Risiken und Schwierigkeiten auch Vorzüge der Heimarbeit?

Letztendlich gibt es mit Sicherheit auch Tätigkeiten, bei denen es sich anbietet, einige Tage zu Hause zu arbeiten, ich denke, dass ist individuell zu betrachten. Der Hauptvorteil für die meisten ist wahrscheinlich die Tatsache, dass der Arbeitsweg entfällt. Weniger Zeit dafür, bedeutet natürlich mehr Zeit für andere Dinge. Man kann folglich festhalten: Homeoffice kann funktionieren, es muss jedoch gut und gesundheitsgerecht gestaltet werden. Da in Zukunft sicherlich mehr Leute längerfristig mobil arbeiten werden, muss mobile Arbeit dringend geregelt und ein Recht auf Homeoffice geschaffen werden, das auch den Gesundheitsschutz einschließt.

*Das Interview führte Jennifer Fahrenholz.*



100 Jahre  
für eine gerechte  
Arbeitswelt

## Für Ihr gutes Recht!

Beratung bei Fragen zu Vertrag,  
Lohn, Kündigung – kostenlos  
und vertraulich

Ärger  
im Job?

Rufen Sie an:  
0421.3 63 01-11

Sie haben Fragen zu Ihrem Arbeitsverhältnis?  
Unsere Juristinnen und Juristen beraten Sie kostenlos und umfangreich.

Für Ihr gutes Recht.

Weitere Informationen

☎ 0421.3 63 01-11



Arbeitnehmerkammer  
Bremen



ARBEIT & RECHT

[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)



## Die radelnde Ärztin

Pensionierte Chirurgin versorgt einmal pro Woche Obdachlose

**G**abriele Steinbach fährt mit ihrem grünen Damenfahrrad auf den Vorplatz am Bremer Hauptbahnhof. Ihr fällt sofort ein Mann im Rollstuhl auf. Die 72-jährige pensionierte Ärztin steigt vom Fahrrad ab, schiebt es und geht auf ihn zu. Sie fragt, ob er medizinische Hilfe braucht. Sie kennt den Mann vom Sehen. Er stellt sich als Timo vor. Er ist 34, hat nur noch ein Bein und lebt seit zwei Jahren auf der Straße. Ein Schicksal wie das seine hat Gabriele Steinbach so oder ähnlich schon häufig erzählt bekommen. Seit fast elf Jahren ist sie ehrenamtlich als „Medizin-Engel“ für Wohnungslose in der Bremer Innenstadt unterwegs. „Ich mache Barfußmedizin“, sagt sie.

Jeden Mittwochvormittag packt sie zu Hause ihren lilafarbenen Rucksack: Er ist prall gefüllt mit Verbandsmaterial, Salben, Desinfektionstüchern, einem Stethoskop, einem Blutdruckmessgerät. Medikamente hat sie nicht dabei, nur Kohletabletten und Paracetamol. „Ich kann nichts geben, was Nebenwirkungen hat“, erklärt sie. Um 11 Uhr beginnt ihre Tour: Die Pilotenbrille ins graue Haar gesteckt, fährt sie mit ihrem Fahrrad die Plätze der Menschen ohne festen Wohnsitz ab, um sie medizinisch zu versorgen. Wenn es die Temperaturen zulassen, zieht sie ihren knallgelben Regenmantel an. So erkennen ihre Schützlinge sie bereits von weitem. Doch an diesem Tag ist es zu kalt dafür, sie hat sich eine warme Jacke übergezogen. Inzwischen braucht die Bremerin ihr gelbes Markenzeichen aber auch gar nicht mehr: Die Menschen auf der Straße kennen sie. Nicht immer brauchen sie medizinische Hilfe, manchmal wollen sie einfach reden. „Ich bin auch Seelentröster“, sagt sie.

### Als leitende Oberärztin in Klinik gearbeitet

Die 72-Jährige arbeitete zuletzt als leitende Oberärztin im Klinikum Bremen-Nord. Als sie in Rente ging, war ihr klar: „Ich muss irgendetwas tun. Ich kann nicht von hundert auf null gehen.“ Sie wollte sich für Menschen engagieren, denen es nicht so gut geht wie ihr. Daher meldete sie sich bei der Inneren Mission. Dort wurde ihr gesagt, sie könne dabei helfen, Essen zu verteilen. „Das war nicht mein Ding“, berichtet sie. Steinbach wollte das machen, was sie kann: Menschen medizinisch versorgen. Dass das geklappt hat, hat sie Streetworker Jonas Pot d'Or von der Inneren Mission zu verdanken. „Ein Jahr lang bin ich mit ihm mitgegangen“, erzählt sie. So gewann sie das Vertrauen der Obdachlosen, durfte ihre Wunden versorgen und verbinden, frische

Fäden ziehen. „Auf die Art haben sie mich kennengelernt. Ohne Jonas Pot d'Or hätte ich Mühe gehabt, die Menschen anzusprechen.“ Denn die meisten, die auf der Straße leben, seien eher verschlossen. Viele hätten schlechte Erfahrungen gemacht. Oder sie schämten sich. Das erlebt Gabriele Steinbach immer noch oft. „Es muss ihnen schon richtig schlecht gehen, dass sie mir ihre Wunden zeigen“, erzählt sie. Auch Timo will ihr an diesem Tag nicht seine Wunde am Bein zeigen. Aber nächste Woche – das verspricht er zumindest. „Gegen 11 Uhr bin ich da“, sagt Steinbach. Heute lässt sie ihm nur Verbandsmaterial da.

„Wenn ich das nicht mache, dann macht es keiner“

Ihre ehrenamtliche Arbeit befriedigt sie: „Es lohnt sich.“ Sie könne oftmals das Schlimmste verhindern. „Wenn ich das nicht mache, dann macht es keiner.“ Zwar bietet auch der „Verein zur Förderung der medizinischen Versorgung Obdachloser im Land Bremen“ an drei Standorten eine Notversorgung an. Doch Steinbach hat schon erlebt, dass für ihre Schützlinge die Hürde oftmals immer noch zu hoch ist, in die Praxisräume zu gehen.

Später an diesem Mittwoch schaut die Ärztin im Nelson-Mandela-Park vorbei. Es ist inzwischen 13 Uhr und der Verein „Die Bremer Suppenengel“ verteilt dort ein warmes Mittagessen. Sie begrüßt das Helferteam, man kennt sich. Von den Menschen in der Warteschlange braucht aktuell niemand ihre Hilfe. Die Suppenengel bitten sie daher, medizinische Masken an die Wartenden zu verteilen. Anschließend wird Gabriele Steinbach nach Hause fahren und ihren Rucksack zu Hause abstellen. Bis sie ihn am nächsten Mittwoch wieder in ihren Fahrradkorb legt und losfährt. (JB/WFB)



Gabriele Steinbach gibt dem Obdachlosen Timo Verbandsmaterial für seine Wunde am Bein. Sie ist in der Szene eine Institution.

Fotos: WFB/ Jörg Sarbach

# Stets sorglos losradeln

Die neue Fahrradversicherung der ÖVB: Absicherung bei Unfall, Diebstahl und mehr

**R**adfahren macht Spaß, hält fit und ist gut für die Umwelt. Kein Wunder also, dass sich auch hochwertige Fahrräder und Pedelecs immer größerer Beliebtheit erfreuen. Woran sich in den letzten Jahren allerdings wenig geändert hat, ist die hohe Diebstahlrate. Jährlich werden mehr als 300.000 Räder gestohlen. Die Zahl der Teilediebstähle und Beschädigungen ist um vieles höher. Wer hat nicht schon mal einen Sattel oder ein komplettes Rad auf diese Weise eingebüßt? Gegen diese und weitere Risiken können sich Drahteselbesitzer mit der Fahrradversicherung der ÖVB absichern, die weltweit in Anspruch genommen werden kann. Das umfangreiche Leistungspaket bedenkt zahlreiche Eventualitäten und beschert Kunden so die Möglichkeit, stets sorglos loszuradeln.

## Wenn die größte Angst zur kleinsten Sorge wird

Wer sich ein gutes Fahrrad gönnt, hat einiges an Geld und Zeit investiert. Umso ärgerlicher, wenn es Opfer von Raub, Teilediebstahl oder Vandalismus wird. Als Trostpflaster werden all diese Schäden durch die Fahrradversicherung der ÖVB abgesichert, ebenso wie Schäden, die aufgrund von Feuer und Sturm entstehen. Waren

in der Vergangenheit Schäden wie Diebstahl, Feuer- oder Wasserschäden über die Hausratversicherung abgedeckt, kommt die Fahrradversicherung darüber hinaus auch bei Schäden am Akku, durch Material- und Produktionsfehler oder durch Bedienungsfehler weltweit und ohne Selbstbehalt auf.

## Wenn das Fahrrad streikt und es trotzdem weitergeht

Ob der tägliche Weg zur Arbeit, lange Touren am Wochenende oder Radreisen quer durch die Welt – Menschen, die auf ihr Fahrrad angewiesen sind, müssen Sie darauf verlassen können. Doch was ist, wenn der Rahmen bricht oder der Elektroantrieb in Rauch aufgeht? Mit dem Fahrrad-Schutzbrief der ÖVB sind Zweiradfans auch bei Pannen und Unfällen abgesichert: europaweit und rund um die Uhr. So wird zum Beispiel ein Techniker organisiert, die Kosten für Übernachtung und Rücktransport werden übernommen und Versicherten wird ein Leihfahrrad zur Verfügung gestellt, bis das eigene Gefährt wieder instandgesetzt ist.

Nähere Informationen gibt es unter [www.oevb.de/fahrrad](http://www.oevb.de/fahrrad).

## Wenn Ihr Rad auf der Strecke bleibt und Sie trotzdem ans Ziel kommen.

Die Fahrradversicherung der ÖVB

Sie lieben Ihr Fahrrad? Dann sichern Sie es gegen Vandalismus, Diebstahl und viele weitere Gefahren ab. Noch mehr Leistungen wie europaweite Pannenhilfe bietet Ihnen der Fahrrad-Schutzbrief der ÖVB. Mehr auf [www.oevb.de/fahrrad](http://www.oevb.de/fahrrad)

 Finanzgruppe



Schon ab  
**6,31€**  
im Monat

fair versichert  
**ÖVB** 



Foto: FR

## Experteninterview

**Dr. Heidemarie Rose**  
Projektberaterin

Dr. Heidemarie Rose ist eine der BRISE-Initiatorinnen und aktuell als Projektberaterin tätig. Zuvor war sie langjährige senatorische Mitarbeiterin im Sozialressort, wo sie die Abteilung für Junge Menschen und Familie leitete. Ende des Jahres geht die Projektverantwortlichkeit gänzlich an die Behörde über. Zu den Projektpartnern gehören das Bundesforschungsministerium, das die Begleitforschung mit rund 14,8 Millionen Euro fördert, sowie die Jacobs Foundation mit einem Fördervolumen von drei Millionen Euro. Bremen wendet rund sechs Millionen Euro im Projektzeitraum zusätzlich zu schon bestehenden Angeboten und Dienstleistungen in diesem Bereich auf.

[www.brise-bremen.de](http://www.brise-bremen.de)

# „Jede Familie braucht ein unterstützendes Umfeld“

Bremer Initiative unterstützt Kinder und Eltern

Die Bremer Initiative zur Stärkung frühkindlicher Entwicklung (BRISE) setzt sich dafür ein, dass Kinder und ihre Familien in ihren ersten Lebensjahren noch wirkungsvoller unterstützt werden. Wie bestehende Angebote optimiert und besser aufeinander abgestimmt werden können, soll eine begleitende Studie zeigen. Im Gespräch erklärte Dr. Heidemarie Rose, Expertin für frühkindliche Entwicklung und BRISE-Initiatorin, was es mit dem Projekt auf sich hat.

### Was ist BRISE?

**Dr. Heidemarie Rose:** BRISE hat zum Hauptziel, Kindern aus Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status mithilfe gezielter Förderung einen chancengleichen Start ins Leben zu ermöglichen. Die Initiative setzt dabei schon sehr früh an. Bereits während der Schwangerschaft können erste Treffen mit den werdenden Eltern und unserem BRISE-Team stattfinden. Ab der Geburt intensiviert sich der Kontakt, der bis zum Eintritt in die Schule fortbesteht. So bauen die einzelnen Förderbausteine in der Biografie der Kinder systematisch aufeinander auf. Ein weiteres Ziel des Projekts besteht darin, die Effektivität und Effizienz der Förderungen für die Entwicklung der Kinder wissenschaftlich zu untersuchen. Dazu führt ein Wissenschaftsverbund, zu dem die Universität Bremen gehört und der durch das Bundesforschungsministerium und die Jacobs Foundation gefördert wird, begleitend eine Langzeitstudie durch.

### Warum ist frühkindliche Entwicklung ein Thema für die Forschung?

Geringe finanzielle Mittel und ein niedriger Bildungsgrad der Eltern können negative Auswirkungen für das Aufwachsen von Kindern haben. Ihre Kinder haben häufig nachteilige Voraussetzungen, um eine erfolgreiche Schullaufbahn zu absolvieren. Das haben nicht zuletzt die Ergebnisse der PISA-Studien gezeigt. Da ich viele Jahre im Sozialressort tätig war, konnte ich mich dort für die Verbesserung der Angebotsstrukturen frühkindlicher Förderung einsetzen. 2016 konnte BRISE dann starten. Die begleitende Studie soll bis 2024 Informationen über die Wirkungen einer systematischen frühkindlichen Förderung liefern.

### Ist Bremen aus Ihrer Sicht ein guter Standort für eine solche Studie?

Bremen hat schon lange vielfältige Angebote für junge Familien, wie zum Beispiel Spielkreise, Mutter-Kind-Kurse oder Sprachfördergruppen. Allerdings sind diese Projekte nicht systematisch aufeinander abgestimmt und laufen tendenziell nebeneinanderher. Das hat strukturelle Gründe, denn die Agierenden im Bereich „Frühkindliche Entwicklung“ sind den drei Ressorts Gesundheit, Bildung und Soziales zugehörig. BRISE bringt diese drei senatorischen Bereiche näher zusammen. Das ist ein großer Vorteil der Initiative, die damit eine Modellfunktion einnimmt. Alle Beteiligten sollen langfristig von der engeren Zusammenarbeit profitieren – die Kinder an erster Stelle. Bremen hat eine positive Einstellung und der Wille ist da, Strukturen in der Zusammenarbeit zu verbessern.

### Wie sieht diese Zusammenarbeit in der frühkindlichen Förderung in Bremen bis dato aus?

Es gibt gute Kontakte zu beteiligten Kinderärztinnen und Ärzten sowie Kliniken. Insgesamt ist das Interesse groß, Kindern mehr Chancen zu bieten. Es gibt eine positive Haltung in der Politik zu dem Thema. Trotz zum Teil hoher familiärer Armut gibt es in Bremen viele Angebote, die für Familien Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen. „Häuser der Familie“ und ähnliche Projekte sind mittlerweile schon 60 Jahre alt und noch immer aktuell. Auch der Kinderschutz ist und bleibt ein großes Thema. Es ist klar: Einzelanstrengungen sind weniger effizient und nachhaltig als systematisch strukturierte Bemühungen.

### Wie wird die Effektivität und Effizienz wissenschaftlich untersucht?

Die teilnehmenden Familien sind in Förderprogramme von bremischen Trägern in ihrem Stadtteil eingebunden. Begleitet werden diese von wissenschaftlichen Erhebungen, durchgeführt von der Universität Bremen. Erhoben werden einerseits Daten über die Eltern, zum Beispiel in Form standardisierter Interviews. Andererseits werden die Entwicklungsfortschritte der Kinder beobachtet und dokumentiert, etwa in Spielsituationen. Auch Daten zum allgemeinen Gesundheitszustand der Kinder fließen in die Studie ein.

Foto: Adobe Stock



### Wie sieht die Teilnahme konkret aus?

Interessierte Familien können BRISE kontaktieren. Die Förderung geschieht über Angebote und Kurse, an denen die Kinder und auch ihre Eltern teilnehmen. In Bremen sind das aufsuchende Angebote wie „Tipp-Tapp“ des Gesundheitsamtes, „Pro Kind“, „Opstapje“ und „HIPPY“ des DRK und natürlich auch die Förderung im Kindergarten. Das sind Programme, die sich bereits in der Vergangenheit bewährt haben. Zum Teil empfiehlt das Bremer BRISE-Team die Angebote zielgerichtet, aber die Familien können diese auch nach eigenem Ermessen wahrnehmen. In der frühen Entwicklung ist eine lückenlose Begleitung wichtig. Die ersten Jahre bis zum Schuleintritt werden deshalb systematisch begleitet. Wie wirkt die Förderkette? Das ist die Frage, auf die die Forschung Antworten sucht.

### Welche Vorteile haben die Familien?

In erster Linie bestehen die Vorteile in der Unterstützung durch die Förderangebote. Diese stehen Bremer Familien aber unabhängig von BRISE offen. Darüber hinaus gibt eine Familienbegleitung, die die wissenschaftlichen Erhebungen durchführt, auch Rückmeldung über den Entwicklungsstand der Kinder. Die Eltern fühlen sich dadurch wahrgenommen und erhalten Hilfestellungen, von denen die ganze Familie profitiert.

### Ist es einfach, passende Familien für die Teilnahme zu finden?

In der Regel ja. Es gibt viele Familien, die gern Unterstützung annehmen. Auf der anderen Seite stellen wir aber immer wieder fest, dass die Familien den Anspruch

haben, alles alleine zu bewältigen. Dann ist Fingerspitzengefühl gefragt und wir betonen, dass Unterstützung in Anspruch zu nehmen gerade auch bedeutet, gute Eltern zu sein. Jede Familie braucht ein unterstützendes Umfeld. Die Angebote von BRISE können hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

### Treten Fälle auf, in denen Kinder gefährdet sind?

Das BRISE-Team und die Kontaktpersonen der Förderangebote sind aufmerksam und geschult in Fragen des Kinderschutzes und der Prävention von Kindeswohlgefährdung. Es kommt in unserem Kontext allerdings äußerst selten vor, da die teilnehmenden Familien sich für die Förderung öffnen. Wenn eine unmittelbare Gefährdung des Kindeswohls droht, wenden wir uns an das Jugendamt.

### Warum ist medizinisch geschultes Personal für das Projekt wichtig?

Die Medizinerinnen und Mediziner sind aufgrund der Entbindungssituation im Krankenhaus meistens die erste Adresse für Familien, die ein Kind erwarten, oft auch bereits während der Schwangerschaft. Sind sie sensibel für das Thema frühkindliche Förderung, können sie potenziell passende Familien auf die Initiative aufmerksam machen. Besteht ein Vertrauensverhältnis, können die unterschiedlichen medizinischen Berufsgruppen dazu beitragen, dass sich Familien auf einen frühzeitigen Einstieg in die Förderkette einlassen.

### Wie finden Familien sonst den Weg zu BRISE?

Wir haben unterschiedliche Wege, an Fa-

milien heranzutreten, um sie über BRISE zu informieren und zur Teilnahme einzuladen. Ist eine Familie an einer Teilnahme interessiert, kann sie selbst Kontakt zur Universität Bremen aufnehmen, ganz einfach per Telefon oder E-Mail. Oder sie kann zum Beispiel auf so genannte BRISE-Anlaufstellen zurückgreifen, die dann den Kontakt vermitteln. Solche Anlaufstellen gibt es in allen Bremer Regionen, in denen BRISE angeboten wird. Personen, die BRISE an Schwangere und junge Familien weiterempfehlen, sind sehr wichtig, damit die Initiative den Kindern zugutekommt.

### Sind Sie zu einem Zwischenfazit bereit?

Über die Forschung kann ich zu diesem Zeitpunkt noch nichts sagen. Die Eltern in den Programmen geben mehrheitlich sehr positive Rückmeldungen. Sie geben an, sich wertgeschätzt zu fühlen und nach ihren Aussagen profitieren auch die Kinder. Ob sich dies auch in der Auswertung der Daten widerspiegelt, wird sich erst nach Projektabschluss 2024 zeigen. Schon jetzt kann man sagen, dass Strukturen, die BRISE etabliert, nach Projektbeendigung langfristig bestehen bleiben sollen. Wir streben eine Verstetigung der Angebotsstrukturen an, um Familien weiterhin ressortübergreifend zu unterstützen. Es ist ein Modellprojekt, das die Kompetenzen der Ressorts Soziales, Bildung und Gesundheit bündelt, um die Infrastruktur für die Familien zu verbessern. So laufen die Zuständigkeiten nicht nebeneinanderher, sondern sind miteinander verzahnt. Diese Herangehensweise kann auch für andere Projekte fruchtbar sein.

Das Interview führte Kristina Wiede.



**Machen Sie mit oder sagen Sie es weiter:**  
BRISE steht für einen guten Start ins Leben.

BRISE nimmt Schwangere und Neugeborene auf.

**Info & Kontakt**  
Tel: 0421 - 218 68660  
brise@uni-bremen.de  
www.brise-bremen.de






Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Freie  
Hansestadt  
Bremen



JACOBS  
FOUNDATION  
Our Promise to Youth



wissenschaftlicher Partner vor Ort:  
Universität  
Bremen



Foto: FR

## Expertenrat

**Dr. med. Götz Dimanski**  
 Facharzt für Physikalische und  
 Rehabilitative Medizin  
 Schwerpunkt Sportmedizin  
 RehaZentrum Bremen

Dr. Götz Dimanski betreute 23 Jahre lang als Mannschaftsarzt Werder Bremens Fußballer, unter anderem während ihrer Teilnahme an Europapokalspielen und der Champions League. Heute führt er die Geschäfte des RehaZentrum Bremen und praktiziert dort als Chefarzt der Abteilung für Sportmedizin und Physiotherapie. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind die nicht-operative Diagnostik sowie die Therapie von Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates.

www.rehazentrum-bremen.de

# Turnschuhe statt Rezeptblock

Sport und mentale Gesundheit: Wie Bewegung im Freien die Stimmung aufhellt



Foto: Adobe Stock

## Der anhaltende pandemiebedingte Lockdown nagt an den Nerven vieler. Wie erleben Sie die aktuelle Situation in der Praxis?

Gerade zur jetzigen Zeit stelle ich fest, dass die Patienten durchaus deprimiert sind. Die Sport- und Freizeitangebote sind so stark beschränkt, dass sie sich zu wenig bewegen und die sozialen Kontakte fehlen. Das trübt die Stimmung. Was ich an dieser Stelle betonen muss, ist: So ein emotionales Tief ist nicht gleichzusetzen mit einer Depression. Letztere ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die nur von einem entsprechenden Facharzt diagnostiziert und behandelt werden kann. Bei Unwohlsein und Mattigkeit kann Sport aber tatsächlich gut helfen, die Laune zu heben und wieder in Gang zu kommen.

## Wie trägt Sport zur mentalen Gesundheit bei?

Es ist sportmedizinisches Allgemeinwissen, dass regelmäßige und ausdauernde Bewegung eine antidepressive Wirkung hat. Die körpereigenen Reaktionen sind vergleichbar mit der Wirkweise von Antidepressiva, also Medikamenten, die bei krankhaften Veränderungen des Gemütszustands eingesetzt werden. Wer also mit leicht gedrückter Stimmung und vermindertem Antrieb kämpft und die Wahl hat zwischen einer medikamentösen Behandlung und dem Griff zu Turnschuhen, dem würde ich in erster Linie zum Sport raten.

## Erklären Sie das aus medizinischer Sicht.

Das hängt damit zusammen, dass die Muskelzellen Stoffe produzieren, die im Körper hormonähnliche Wirkungen entfalten. Diese wissenschaftliche Erkenntnis ist noch recht neu und wurde 2007 an der Universität in Kopenhagen in Dänemark gewonnen. Diese besagten Myokine rufen im Körper unterschiedliche Reaktionen hervor, darunter antidepressive Wirkweisen, aber auch entzündungshemmende und schmerzlindernde. Sport hat demnach vielfältige positive Effekte, die zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

## Sind bestimmte Sportarten besser geeignet, um psychisch ausgeglichen zu sein?

Ja, und zwar sind jene Ausdauersportarten besonders förderlich für die Ausschüttung der

Myokine, die große Muskelgruppen ansprechen. Dazu zählen etwa Laufen, Walken, Schwimmen sowie Inlineskaten und Radfahren. Auch Kanufahren ist im Frühjahr wunderbar geeignet, um runterzukommen und sich draußen zu bewegen. Je nach Intensität und Dauer wird dabei auch das Herz-Kreislauf-System entsprechend stark aktiviert, so dass sich die Stoffe bis in die kleinsten Gefäße im ganzen Körper verteilen.

## Im Vergleich dazu: Was fehlt dem Körper, der sich kaum bewegt?

Wer wenig Sport treibt, neigt dazu, Fett anzusetzen. Fettzellen schütten entzündungsfördernde Stoffe aus, deren Gegenspieler die besagten Myokine sind. Das ist also die gegenteilige Wirkung. Wer pandemiebedingt wenig Sport getrieben und an Gewicht zugenommen hat, dessen Körper wird mehr dieser sogenannten Entzündungsmediatoren ausschütten. Besonders aktiv sind in dieser Hinsicht übrigens die Fettzellen am Bauch, denen man über Bewegung entgegenwirken kann. So erzielt man einen doppelten positiven Effekt: mehr Myokine und niedrigere Entzündungswerte.

## Spielt auch die Regelmäßigkeit eine Rolle?

Ich denke ja. Es stellt sich ein Gewöhnungseffekt ein, der förderlich ist für die mentale Gesundheit. Neben der routinemäßigen Bewegung ist auch der Ort von Bedeutung. Es ist erwiesen, dass die grüne Natur besonders entspannend auf die mentale Verfassung wirkt.

## Woran liegt das?

Es ist das Zusammenspiel aus frischer Luft, Licht und den Geräuschen der Natur, welches positive Effekte hat. Im Frühjahr ist zum Beispiel das lautstarke Gezitscher der Vögel zu hören, welches für Entspannung sorgt. Auch das Plätschern von Wasser und Meeresrauschen haben diesen Vorteil. Es lohnt sich also, beim Laufen oder Radfahren auf das Musikhören zu verzichten und stattdessen die Klänge der Natur auf sich wirken zu lassen. Und wer dann noch nicht entspannt genug ist, kann anschließend ein Violinkonzert von Mozart hören – auch diese Klänge haben eine spürbare und messbare Senkung der Herzfrequenz zur Folge. (KW)

# DAS AMBULANTE KOMPETENZZENTRUM FÜR REHABILITATION UND SPORTMEDIZIN.

## KARDIOLOGISCHE PRAXIS



### Kardiologische Sprechstunde

Sporttauglichkeitsuntersuchungen  
Gesundheitscheck für Führungskräfte | INR-Schulung  
Kardiosport-Gruppen | Selbsthilfegruppe (HERZlich)

### Informationen und Anmeldung:

Tel. 04 21 / 80 60 63 | [info@rehazentrum-bremen.de](mailto:info@rehazentrum-bremen.de)

Dr. H. Haase  
FA Innere Medizin und Kardiologie  
Rehabilitationswesen  
Hypertensiologie DHL

## TAUCHTAUGLICHKEITS-UNTERSUCHUNG



### Tauchersprechstunde | Tauchtauglichkeitsuntersuchung

nach Empfehlung der GTÜM  
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat nach Terminvereinbarung;  
zusätzliche Termine auf Anfrage

### Informationen und Anmeldung:

Tel. 04 21 / 44 96 96 | [info@rehazentrum-bremen.de](mailto:info@rehazentrum-bremen.de)

Dr. T. Steinmann  
FA Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin  
GTÜM Diplom I (Tauchmedizinische Untersuchungen)

## BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



### Prävention und Gesundheitsförderung

RV Fit und RV Fit Kompakt  
Gesundheitswoche | Gesundheitstage | Stressbewältigung & Burnout | Gesundheitscheck für Führungskräfte

### Informationen und Anmeldung:

Tel. 04 21 / 80 60 64 36 | [aktivgesund@rehazentrum-bremen.de](mailto:aktivgesund@rehazentrum-bremen.de)

Jana Holm  
B.A. Fitnessökonomie; B.A. Ernährungsberatung  
Ernährungsberaterin/DGE

# „Lieber ermächtigen statt erhalten“

Der Pflegedienst des Martinsclub setzt auf Selbstbestimmung und Lebensqualität



Pflegedienstleiter Joachim Haupt.

Foto: Frank Pusch

**D**er Martinsclub tritt für ein selbstbestimmtes Leben ein. Ein wichtiger Baustein ist dabei der hauseigene Pflegedienst, der Kundinnen und Kunden neben klassischen Pflegeangeboten auch mit ergänzenden Betreuungs- und Unterstützungsleistungen den Alltag erleichtert.

## Pflege heute

Die aktuelle Ausrichtung der Pflege, die dem Grundsatz „Ambulant vor stationär“ folgt, basiert vor allem auf dem Bundesteilha-

begesetz und einer Neuinterpretation von Pflegebedürftigkeit. Der Martinsclub vertritt die Ansicht: Neben rechtlichen Veränderungen sollte die Pflege mehr auf ihrer gesellschaftliche Teilhabe ausgerichtet werden. „Wir müssen flexibel sein“, sagt Joachim Haupt, Pflegedienstleiter beim Martinsclub. „Wo ist welche Unterstützung sinnvoll? Wie viel Hilfe ist gewünscht?“ Unabdingbar sei der Einsatz des Pflegedienstes für die Strategie des Martinsclub, seine ambulanten Wohnangebote auszubauen. Die Kundinnen und Kunden werden vermehrt in ihren eigenen Wohnungen betreut. „Lieber ermächtigen statt erhalten ist dabei unser Prinzip“, erklärt Haupt. Das betreffe zum Beispiel Bereiche wie den Haushalt, die Gestaltung des Alltags sowie die Kontaktpflege.

## Eine gute Übergabe

Der Martinsclub interpretiert Pflege modern. „In Zukunft kommt es darauf an, Pflege und Teilhabe zu verbinden. Doch diese Aufgabe müssen andere erfüllen“, sagt Joachim Haupt. Der Pflegedienstleiter geht nächstes Jahr in Rente. Sein Wunsch zum Abschied: „Ich möchte meine Nachfolgerin oder meinen Nachfolger kennenlernen, denn eine gute Übergabe ist in der Pflege das A und O.“ Die Suche nach einer neuen Pflegedienstleitung läuft. (VKBF)

Nähere Informationen erhalten Interessierte online unter: [www.martinsclub.de/stellenangebote](http://www.martinsclub.de/stellenangebote).

**Behindert,**  
wenn Du nicht mitmachst!

[www.martinsclub.de/machmit](http://www.martinsclub.de/machmit)



BREMEN  
TOLERANT UND FAIR

Für Vielfalt. Gegen Barrieren. Mit uns.

**MARTINS CLUB**  
BREMEN

# Der ganze Mensch im Fokus

## Schmerztherapie im OsteMed Klinikum

Dauerhaftes Unwohlsein, belastende Untersuchungen und mehrfach wechselnde Ärzte: Wer unter chronischen Schmerzen leidet, sieht sich körperlich und psychisch in seinem Wohlbefinden beeinflusst. In solchen Fällen ist eine spezialisierte schmerztherapeutische Behandlung sinnvoll. Das OsteMed Zentrum für Interdisziplinäre Schmerztherapie in Bremervörde kann eine solche ganzheitliche und multimodale Therapie gewährleisten.

„Wir sehen den ganzen Menschen, nicht nur ein Symptom oder ein Körperteil“, sagt die leitende Ärztin Dr. med. Vivien Lange über den Leitgedanken des Therapieangebots. Das OsteMed Klinikum befindet sich zwischen Hamburg und Bremen. Schmerzpatienten profitieren bei Behandlung ihrer Beschwerden von einer ganzheitlichen Betrachtung ihrer Person, die sich nicht bloß auf die Symptome und deren körperliche Ursachen beschränkt, sondern auch komplexe Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele beleuchtet.



Medizinerin Dr. med. Vivien Lange.

Foto: Michael Bley

Das Ziel ist es, die jeweilige Situation eines Patienten möglichst umfassend zu erkennen und entsprechend seiner Bedürfnisse Therapieverfahren auszuwählen. Konventionelle medizinische Verfahren werden durch komplementäre, naturheilkundliche Verfahren und psychotherapeutische Interventionen ergänzt. (VKBF)

# Teamarbeit mit Herz

## Professionelle Pflege in der Aller-Weser-Klinik



Foto: Aller-Weser-Klinik

Rund 500 Pflegekräfte und 50 Auszubildende: In den Krankenhäusern in Achim und Verden der Aller-Weser-Klinik gGmbH findet Fachpersonal ein berufliches Zuhause. Moderne Arbeitsbedingungen prägen ihren Arbeitsalltag, unterstützt von dem Fachwissen der Expertengruppen.

„Was die Pflege in der Aller-Weser-Klinik auszeichnet sind die hervorragende Fachlichkeit, die Begeisterungsfähigkeit unserer Mitarbeiter sowie das wertschätzende Miteinander“, sagt Pflegedienstleiterin Christine Schrader. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen und Kollegen setzt sie auf die individuelle Entwicklung der Angestellten. Ein Ansatz, der sich auszahlt: Viele der Pflegekräfte sind bereits seit vielen Jahren im Team. Zudem liegt den Kliniken die Nachwuchsförderung am Herzen. Ob angehende Pflegefachfrauen und -männer, Medizinische Fachangestellte, Operationstechnische Assistenten oder Hebammen im dualen Studium: Die beruflichen Möglichkeiten in den Klinikstandorten sind vielfältig und alle Auszubildenden profitieren von einer individuellen Betreuung durch die Praxisanleiter. (VKBF)



## Zentrum für Schmerztherapie Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie leiden unter chronischen Schmerzen, sind bereits in dauerhafter medizinischer Betreuung, haben vielleicht sogar schon mehrfach die Behandler gewechselt und vielerlei teils auch belastende Untersuchungen bewältigen müssen? Trotz aller Mühen sind Ihre Schmerzen nicht gelindert? Die Schmerzen haben zudem auch Einfluss auf Ihr Gesamtbefinden und Ihr Seelenleben?

In solchen Fällen ist eine spezialisierte, schmerztherapeutische, ganzheitliche Behandlung sinnvoll. Bei uns werden Sie von einem ganzen Team bestehend aus Experten aus Medizin, Psychologie, Physio- und Ergotherapie und Pflege betreut.

OsteMed Klinik Bremervörde  
Gnarrenburger Str. 117  
27432 Bremervörde



Sekretariat T 04761 980-6880  
F 04761 980-6881  
www.ostemed.de

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

**ALLER-WESER-KLINIK**  
ACHIM UND VERDEN

Die Aller-Weser-Klinik gGmbH mit ihren Klinikstandorten in Achim und Verden sucht

## Gesundheits- und Krankenpfleger

(m/w/d)

(in Voll- oder Teilzeitbeschäftigung)

Mit unserem Angebot individueller Arbeitszeiten (Springerpool) haben Sie die Möglichkeit, Beruf und Familie zu vereinbaren.

Für weitere Informationen steht Ihnen die Pflegedirektorin Christine Schrader unter der Rufnummer  
**0 42 02/998-290** zur Verfügung.

Bewerben Sie sich jetzt online!  
[www.aller-weser-klinik.de](http://www.aller-weser-klinik.de)

**BLUTSPENDE-TERMINE  
DES DRK****28207****Hastedt**Caroline-Kettler-Haus  
(DRK-Haus)Fr., 14. Mai, Hastedter Heerstraße 250,  
15 – 19.30 Uhr**28209****Schwachhausen**

DRK-Begegnungszentrum

So., 16. Mai, Wachmannstraße 9 a,  
11 – 15 Uhr**28279****Arsten**

Neuapostolische Kirche

Do., 20. Mai, Arsterdamm 132 a,  
16 – 20 Uhr**28355****Oberneuland**

Grand Central

Sa., 22. Mai, Rockwinkeler Heerstraße 42b,  
11 – 15 Uhr**28215****Findorff**

Gemeindehaus Martin Luther

Sa., 22. Mai, Neukirchstraße 86,  
11 – 15 Uhr**28755****Aumund**

Grundschule Hammersbeck

Sa., 22. Mai, Fährer Straße 2-4, 12 – 16 Uhr

# Länger zu Hause wohnen

Pflegebedürftige können für notwendige Wohnungsumbauten Zuschüsse erhalten



Foto: Adobe Stock

Der Einstieg in die Badewanne wird zum gefährlichen Balanceakt, die Treppe zur unüberwindlichen Hürde und der Rollator bleibt an der Türschwelle hängen: Für pflegebedürftige Menschen gleicht die eigene Wohnung oft einem Hindernisparcours. Bevor an einen – meist nicht gewünschten – Umzug

ins Heim gedacht wird, sollten geeignete Umbauten in Erwägung gezogen werden. Diese heißen im Fachjargon „wohnungsumfeldverbessernde Maßnahmen“ und können eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen oder die Pflege deutlich erleichtern. Nach dem Grundsatz „ambulant vor stationär“ gibt es Zuschüsse von der Pflegeversicherung.

mehreren zusammenwohnenden Versicherten, etwa in einer Pflege-WG, bis zu 16.000 Euro.“ Darüber hinaus entstehende Kosten müssen selbst getragen werden.

**Erst beantragen, dann umbauen**

Wer Zuschüsse erhalten will, darf aber nicht einfach drauflos bauen. „Am Anfang steht das Gespräch mit der Versicherung und die Antragstellung“, informiert die Pflegeberaterin. Dafür könne man zum Beispiel einen Kostenvoranschlag für die geplante Maßnahme einholen und diesen bei der Pflegekasse einreichen. Bei Fragen und Problemen mit der Beantragung hilft etwa die kostenlose compass-Hotline unter der Telefonnummer 0800-101-8800 weiter, Infos gibt es auch unter [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de). Ist der Antrag gestellt, erfolgt eine Begutachtung vor Ort, nach der entschieden wird, ob und welche Zuschüsse gewährt werden. Für die Bearbeitung hat die Pflegeversicherung maximal fünf Wochen Zeit. Überschreitet sie diese ohne hinreichenden Grund, gilt der Antrag als genehmigt. (DJD)

**Zuschüsse von der Pflegeversicherung**

„Wohnungsumfeldverbessernde Maßnahmen spielen eine immense Rolle, wenn es darum geht, länger in den eigenen vier Wänden zu leben“, weiß Kathrin Delfs, Pflegeberaterin vor Ort bei der „compass private pflegeberatung“. Manchmal genüge es schon, Stolperfallen zu beseitigen oder Orientierungshilfen anzubringen. Oft sind aber größere und kostspieligere Veränderungen nötig, zum Beispiel der Einbau von Rampen oder eines Treppenliftes, von Türverbreiterungen, von Haltegriffen, ein Badezimmerumbau oder die Verlegung von Lichtschaltern in Rollstuhlhöhe. „Pro Maßnahme ist ein Zuschuss von bis zu 4.000 Euro möglich, bei

pflegestütz ● punkt

Land Bremen

Beratung • Hilfe  
kostenlos, neutral und unabhängig

Bitte vereinbaren Sie **telefonisch** einen Termin

**Bremen-Vahr**  
Einkaufszentrum Berliner Freiheit  
Eingang Marktplatz  
Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen  
Tel. 0421 69 62 42 - 0  
info@bremen-pflegestuetzpunkt.de  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr  
Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr

**Bremen-Huckelriede**  
Quartierszentrum  
Niedersachsendamm 20a, 28201 Bremen  
Tel: 0421 69 62 42 - 12  
bremen-sued@bremen-pflegestuetzpunkt.de  
Öffnungszeiten: Di und Do 9-13 Uhr

**Bremen-Vegesack**  
Breite Straße 12 d, 28757 Bremen  
Tel. 0421 69 62 41 - 0  
bremen-nord@bremen-pflegestuetzpunkt.de  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr  
Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr

**Bremen-Huchting**  
Bürger- und Sozialzentrum Huchting e.V.  
Amersfoorter Str. 8, 28259 Bremen  
Tel. 0421 69 62 42 - 12  
bremen-sued@bremen-pflegestuetzpunkt.de  
Öffnungszeiten: Mo und Mi 9-13 Uhr

sowie eine telefonische Erreichbarkeit freitags von 13:30 - 16 Uhr

[www.bremen-pflegestuetzpunkt.de](http://www.bremen-pflegestuetzpunkt.de)

# Nur ein Katzensprung zum Bürgerpark

In der K&S Seniorenresidenz Bremen-Findorff finden pflegebedürftige Menschen ein Zuhause zum Wohlfühlen

Fotos: K&S Seniorenresidenz Bremen-Findorff / Ralf Bauer



Nah am Grünen und dennoch ganz zentral liegt die K&S Seniorenresidenz Bremen-Findorff. Am 1. Mai 2005 öffnete das Haus erstmalig seine Türen und hieß die ersten Bewohner willkommen. Seitdem haben dort viele pflegebedürftige Menschen nicht nur einen Pflegeplatz, sondern viel mehr ein Zuhause gefunden.

Die Residenz ist ein Ort zum Wohlfühlen: Die Zimmer sind hell und geräumig, auf jeder Etage befinden sich individuell gestaltete Pflegebäder und wer einen erholsamen „Kurzurlaub an der See“ machen möchte, setzt sich für eine Weile in die maritime Sole-Oase, in der man Wellenrauschen hört und salzige Meeresluft atmet. Zum Frischluft schnuppern und Klönschnack halten laden große Gemeinschaftsbalkone, die Dachterrasse mit beeindruckendem Blick über Bremen und der schöne Garten mit Ausgang zum Fleet Richtung Bürgerpark ein.

Vielseitige Aktivitäten und ein individuelles Betreuungsprogramm sowie das viel gelobte, frisch in der hauseigenen Küche zubereitete Essen tragen ebenfalls zum Wohlbefinden der Bewohner bei. Auch im Bereich der Pflege setzt das Team hohe Maßstäbe, was durch kontinuierlich gute Bewertungen durch den MDK, den Grünen Haken und die FAZ-Auszeichnung als eines von „Deutschlands besten Pflegeheimen“ honoriert wird.

Die guten Ergebnisse sind nicht zuletzt darauf zurückzuführen, dass viele Mitarbeiter schon seit vielen Jahren dabei sind und die Zusammenarbeit innerhalb der Teams gut eingespielt und harmonisch läuft. Es gibt übrigens auch ein vierbeiniges Teammitglied: Hündin Lotte ist nicht nur für ihre Kollegen unverzichtbar, auch bei den Bewohnern sorgt sie stets für Freude – momentan nimmt sie sich jedoch aufgrund der Elternzeit ihres Frauchens eine Auszeit.



## SENIORENRESIDENZ BREMEN – FINDORFF

Wir bieten Ihnen einen komfortablen, behaglichen Alterswohnsitz mit hoher Pflege- und Lebensqualität.

**Eine kurzfristige Aufnahme ist möglich.**



Ilona Wisniewski



**In unserer Seniorenresidenz bieten wir Ihnen:**

Einzel- und Doppelzimmer mit Bad | Notruf-System | Wellnessbäder | Frisch zubereitete Mahlzeiten | Sole-Inhalation | Eigene Wäscherei | Friseur und Fußpflege im Haus

**K&S Seniorenresidenz Bremen-Findorff**

Rudolf-Alexander-Schröder-Str. 2 | Tel. 04 21 / 27 63 0 | [bremen-findorff@ks-residenz.de](mailto:bremen-findorff@ks-residenz.de) | [bremen.ks-gruppe.de](http://bremen.ks-gruppe.de)

# Experten für Fußgesundheit

Hüneke & Jahns: Einlagen, Maßanfertigungen und mehr

**S**ie tragen unser gesamtes Gewicht, ermöglichen Mobilität und sorgen für Stütze, Gleichgewicht und Beweglichkeit: Füße leisten tagtäglich Höchstarbeit. Umso wichtiger ist es, potenziellen Leiden vorzubeugen und Beschwerden Linderung zu verschaffen. Dieser Aufgabe hat sich das Unternehmen Hüneke & Jahns Orthopädieschuhtechnik verschrieben. Der Spezialist widmet sich seit fast 70 Jahren dem Thema Fußgesundheit.

So ist ein Schwerpunkt des Unternehmens beispielsweise die Einlagenversorgung. Maßangefertigt und abgestimmt auf die individuelle Fußbedürfnisse der Kunden, dienen sie zur Prävention und Therapie von Fußkrankheiten. Zudem bietet Hüneke & Jahns in seinen Verkaufsräumen in Bremen-Schwachhausen ein breites Angebot an konfektionierten Schuhen für lose Einlagen, darunter Marken wie FinnComfort, Waldläufer, Berkemann und Joya. Mit einer eigens patentierten Technologie zeichnen sich die Schuhe des Herstellers Joya vor allem durch ihre weiche und elastische Sohle mit biomechanischer Konstruktion aus. Diese unterstützt den Bewegungsablauf und eignet sich ideal für Menschen mit Fersensporn und Gelenkproblemen. Die Marke Novaped der Firma Schein, deren Schuh individuell konfiguriert wird, ist vor allem im Hinblick auf den Sommer und das damit verbundene Barfußwetter interessant. Bei Hüneke & Jahns können Interessierte maßangefertigte Flip-

Flops des Herstellers erwerben – ein luftiges Schuhwerk, in dessen Genuss Menschen, die Einlagen tragen müssen, in der Regel nicht kommen. Die Maßsandalen mit individuell angepasstem Fußbett schaffen Komfort und bieten Halt und Unterstützung. Trotz der aktuellen Situation empfangen die Experten von Hüneke & Jahns weiterhin Kundschaft. Die neue Frühjahrsware ist kürzlich eingetroffen. (VKBF)



Foto: Hüneke & Jahns



Foto: did/Wörwag Pharma/Colourbox

## Aktiv gegen kribbelnde Füße

Studien zeigen: Bewegung verbessert Beschwerden

„Das Leben besteht in der Bewegung“, soll schon Aristoteles gesagt haben. Ein Zitat, das sich heute besonders auf das Wohlbefinden von Menschen mit Diabetes beziehen könnte. Denn körperliche Aktivität kann Folgeerkrankungen von Diabetes ausbremsen. Ein geeignetes Bewegungsprogramm kann helfen, die Symptome der Nervenschädigung (Neuropathie) wie Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühle in den Füßen zu lindern.

Eine sogenannte Neuropathie betrifft mehr als jeden dritten Diabetiker. Die Nervenschädigung kann sich durch unangenehme Missempfindungen, aber auch durch eine nachlassende Sensibilität in den Füßen äußern. Dadurch fühlen sich Betroffene unsicher auf den Beinen. Wie der Sportmediziner Professor Dr. Klaus Völker in einer Untersuchung festgestellt hat, bewegen sich Patienten mit einer Nervenschädigung in den Füßen oft sehr wenig, obwohl gerade sie aktiv sein sollten. Denn laut neuerer wissenschaftlicher Forschung schütten aktive Muskeln Botenstoffe aus, die unter anderem Entzündungen hemmen. Dies kann sowohl der Entwicklung von Diabetes als auch der Nervenschädigung entgegenwirken. Durch geeignete Übungen kann außerdem die Fuß- und Beinmuskulatur gestärkt werden. Professor Völker empfiehlt, Bewegung ganz selbstverständlich in den Alltag einzubeziehen, also öfter spazieren zu gehen und die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen. Auch fußschonende Sportarten wie Schwimmen, Walken, moderates Krafttraining oder Radfahren sind aus Sicht von Experten geeignet. „Es kommt nicht auf Höchstleistungen an, sondern auf eine regelmäßige, leichte körperliche Betätigung“, sagt Völker. (DJD)





**Orthopädie-Schuhtechnik**  
 Orthopädische Maßschuhe · Einlagen nach Maß  
 Kompressionstrümpfe · Bandagen · Innenschuhe · MBT-Fachgeschäft  
 Laufbandanalyse · Schuhzurichtung · Schuhreparaturen

**Diabetesversorgung**  
 Diabetesadaptierte Einlagen · Spezial- und Prophylaxeschuhe  
 Elektronische Fußdruckmessung

**Bequeme Schuhmade**  
 Markenschuhe mit Komfort · Fußschutz- und Pflegeartikel

**Hüneke & Jahns OHG**  
**Gesunde Schuhe**



**Orthopädieschuhtechnik**  
**Denn Qualität und Gesundheit gehören zusammen**

Wir sind weiterhin für Sie da!

**Öffnungszeiten: Durchgehend geöffnet! Montags – Freitags 9 bis 18 Uhr · Mittwochs 9 bis 13 Uhr**

**Anfahrt mit dem Auto aus Richtung**  
 Bremerhaven: A27 / Abfahrt Universität  
 Osnabrück / Hannover: A1 / Abfahrt Hemelingen  
 Oldenburg: A28, B75 Richtung Hauptbahnhof

**Bus- und Straßenbahnverbindungen:**  
 Stern: Linie 6 / 8  
 Hollerallee (Stern): Linie 24  
 Schwachhauser Heerstr. (Hollerallee): Linie 1 / 4 / 5

Hollerallee 45 · 28209 Bremen  
 Tel. (04 21) 34 11 49 · Fax (04 21) 3 47 76 13  
[www.hueneke-jahns-orthopaedie.de](http://www.hueneke-jahns-orthopaedie.de)



# Mehr Durchblick im Homeoffice

Eine biometrische Homeoffice-Brille erleichtert die tägliche Bildschirmarbeit

In einem zunehmend digital geprägten Alltag gehört langes Arbeiten am Bildschirm für viele Menschen zur Routine. Doch wer Stunde um Stunde vor dem PC sitzt, tut seinem Körper keinen Gefallen: Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Kopfschmerzen. Um den stark beanspruchten Augen etwas Gutes zu tun, ist neben der Benetzung mit feuchtigkeitsspendenden Tropfen vor allem das Tragen einer biometrischen Homeoffice-Brille ratsam.

Speziell für die Arbeit am PC konzipierte Brillengläser können die Augen beim Blick auf dem Bildschirm unterstützen und ihre Leistungsfähigkeit steigern. Dies gilt in besonderem Maße für Gläser, die nicht nach dem branchenweit üblichen Standardaugenmodell berechnet werden. Denn lediglich zwei Prozent aller Augen entsprechen den Messdaten, die einem dieser Modelle zugrunde liegen. Die überwiegende Mehrheit weicht vom Standard ab. Für passgenaue Gläser ist daher eine individuelle biometrische Vermessung der Augen erforderlich, bei der deren exakte Ausprägung ermittelt wird. Unter [www.rodstock.de](http://www.rodstock.de) sind Optiker zu finden, die mithilfe innovativer Technologie die Augen äußerst präzise und individuell vermessen. Dabei werden umfangreiche Datensätze mit Tausenden Messpunkten erfasst, auf deren Grundlage passgenaue biometrische Bildschirmgläser angefertigt werden.

Gemäß dieser Vermessung berücksichtigen Homeoffice-Brillen des Glasherstellers Rodenstock die Entfernung zwischen Auge und Arbeitsbereich. Daher sind die Sehbereiche entsprechend op-

timiert. Das macht sich auch körperlich bemerkbar. Denn mit einer biometrischen Brille, die auf die individuellen Anforderungen eines Bildschirmarbeitsplatzes zugeschnitten ist, ist wieder eine lockere Kopfhaltung möglich. Auch Nacken, Schultern und Rücken können entspannen. Ein weiterer Vorteil ist die Blaulichtfilterbeschichtung des Brillenglases. Ob Tablet, Handy, Notebook oder PC: Alle Bildschirme strahlen künstliches blaues Licht aus, das den Biorhythmus negativ beeinflussen und zu Einschlafproblemen führen kann. Eine Reduktion des Blaulichts durch einen speziellen Filter kann dem entgegenwirken. (DJD)



Foto: djd/Rodenstock

## 2021. Das Jahr des guten Sehens.

Ihre Praxis für Augenheilkunde in Bremen

- Allgemeine Augenheilkunde
- Digitale Spezialdiagnostik
- Operationsplanung (Grauer Star)
- Therapie bei Makuladegeneration
- Notfallsprechstunde

**Dr.med. Wiebke Schwarz**  
**Dr. med. Christoph Krüger**  
**Augenärzte\***

☎ (0421) 32 32 10  
[info@bremer-augenarzt.de](mailto:info@bremer-augenarzt.de)  
[www.bremer-augenarzt.de](http://www.bremer-augenarzt.de)

**Knochenhauerstr. 18/19 • 28195 Bremen**

\*angestellte Fachärzte in Zweigpraxis, Betreiber: Partnerschaft Bodanowitz, Kusserow-Napp, Ertel



Foto: FR

### Expertenrat

**Dr. med. Melanie Hellermann**  
 Fachärztin für Augenheilkunde  
 Bergman Clinics |  
 Augenklinik Universitätsallee

Wenn die Sehkraft langsam abnimmt und die Welt wie hinter einem Schleier wahrgenommen wird, kann es sich um den grauen Star handeln. Der graue Star ist eine häufig im Alter auftretende Erkrankung, bei der sich die Linse allmählich eintrübt und so das Sehvermögen verringert. Unbehandelt laufen Erkrankte in einzelnen Fällen Gefahr zu erblinden. Die einzig wirksame Behandlungsmöglichkeit ist eine Operation, bei der Augenärzte die getrübt Linse durch eine Kunstlinse ersetzen.

# Individuell auf Patienten angepasste Versorgung des Grauen Stars (Katarakt)

Dr. med. Melanie Hellermann spricht über Ursachen, Symptome und Behandlung



So kann sich die Linsentrübung auswirken: Die Sicht wird verschwommen und die Farben blasser.

Foto: FR

Der Graue Star – auch als Katarakt bezeichnet – beschreibt eine Trübung der Augenlinse, die sich zumeist im Laufe des Lebens als typische Alterserscheinung entwickelt. Eine solche Linsentrübung tritt meistens zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr auf. Durch die Trübung der Augenlinse wird das Sehen zunehmend unschärfer – so, als ob man durch eine stark verschmutzte Fensterscheibe blickt. Darüber hinaus führt eine Trübung der Augenlinse zu einer erhöhten Blendungsempfindlichkeit, die beispielsweise beim Autofahren in der Dämmerung als sehr unangenehm empfunden werden kann. Unbehandelt kann im Extremfall die Sehfunktion weitgehend verloren gehen. Heute erfolgt eine Operation, die bisher einzige wirklich wirksame Behandlung des Grauen Stars, allerdings meist zu einem früheren Zeitpunkt, sodass es zu einer solchen negativen Entwicklung gar nicht erst kommt. Den Zeitpunkt einer solchen Operation können Patienten dabei weitestgehend selbst bestimmen.

Vor der Durchführung einer Katarakt-Operation, bei der die getrübt Linse entfernt und gegen eine neue klare Linse aus Kunststoff getauscht wird, untersuchen die Ärzte der Bergman Clinics Augenklinik Universitätsallee in Bremen das betroffene Auge eingehend. Hierbei vermessen sie das Auge individuell mit Ultraschall- und lasergestützten Methoden. Während dieser Prozedur können sie auch ggf. bestehende weitere Augenerkrankungen, die für die Operationsplanung und Prognose von Bedeutung sein können, erkennen und berücksichtigen. Auf Grundlage der umfassenden Untersuchungen und genauen Vermessungen

des Auges bestimmen sie die individuelle Stärke und Art der einzusetzenden Kunstlinse.

„Ein Anliegen ist uns dabei, für jeden Patienten ein individuelles Behandlungskonzept zu finden, das nicht nur den Augenbefund als solchen, sondern auch die Wünsche des Patienten, dessen Sehgewohnheiten und Lebensumstände berücksichtigt“, so Dr. med. Melanie Hellermann, Fachärztin der Bergman Clinics Augenklinik Universitätsallee.

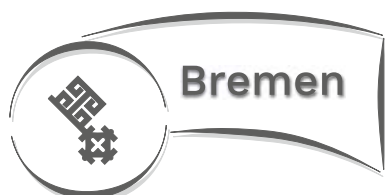
„Das Spektrum moderner Intraokularlinsen ist heutzutage so vielfältig, dass es auch möglich ist, optisch bedingte Sehfehler, also vorbestehende Fehlsichtigkeiten, zusätzlich auszugleichen und so eine komfortable, für den Patienten passende Lösung zu finden. Dafür bieten die Ärzte nicht nur Einstärken-Kunstlinsen an, sondern abhängig von der Augensituation und den Sehvorlieben weitere spezielle Intraokularlinsen. Besonders präzise Ergebnisse und weitgehende Brillunenabhängigkeit kann man durch die Versorgung mit einem innovativen Zweilinsensystem erreichen, das zudem den Vorteil bietet, optische Nebeneffekte oder Änderungswünsche im Gegensatz zu den üblichen Multifokallinsen mit nur geringem Aufwand zu korrigieren.“

Darüber hinaus verfügen die Ärzte in der Bergman Clinics Augenklinik Universitätsallee in Bremen über die Expertise, auch komplexe Ausgangssituationen zu versorgen, die mit der üblichen Operationstechnik nicht erfolgreich behandelt werden können. Dazu gehören beispielsweise das Vorliegen einer Pseudoexfoliation mit lockerer Linse und sehr harte oder abgerutschte Linsen.



## Kompetenzzentrum für Netzhauterkrankungen und Augenoperationen.

Mit insgesamt mehr als 95.000 Operationen und mehr als 76.500 kleineren Eingriffen sowie einem Team aus mehreren erfahrenen Netzhautspezialisten und Netzhautchirurgen unter einem Dach hat sich die Augenlinik Universitätsallee mittlerweile zu einem der größten Kompetenzzentren für Netzhauterkrankungen und Augenoperationen Europas entwickelt.



### Leistungsspektrum

- Netzhaut-/Glaskörperchirurgie inkl. Notfalloperationen
- Makuladegeneration
- Intravitreale Medikamenteninjektionen
- Laserbehandlung (Vorder-/Hinterabschnitt)
- Kryokoagulation
- Grauer Star / Katarakt-Operationen
- Linsen-Operationen (auch Premiumlinsen)
- Grüner Star / Glaukom-Operationen
- Hornhautchirurgie
- Schiel-Operationen
- Lidchirurgie

#### Fortgeschrittene Netzhaut-Diagnostik

- Fundusphotographie
- Fundusautofluoreszenz
- Fluoreszenz-Angiographie
- Weitwinkel: Fundusphotographie, Angiographie, Fundusautofluoreszenz
- OCT-Angiographie
- Hochauflösendes OCT (Vorder-/Hinterabschnitt)
- Ultraschall
- Laser-Biometrie
- Ultraschall-Biomikroskopie

Parkallee. 301 • 28213 Bremen  
Tel.: 0421 5665 200 • Fax: 0421 5665 299  
Internet: [www.augenklinik-bremen.de](http://www.augenklinik-bremen.de)

# Fit bis ins hohe Alter

Die Gesundheitsratgeber des Bremer Altersforschers Sven Voelpel sind Bestseller



Der Bremer Autor und Altersforscher Sven Voelpel ist für jeden Spaß zu haben. Körperliche Bewegung integriert er in seinen Alltag. Fotos: WFB/Voelpel

**G**esund und fit bleiben bis ins hohe Alter: Darauf hoffen viele Menschen. Sven Voelpel, Professor an der Bremer Jacobs University, hat viele Tipps, wie das gehen könnte. Er hat darüber zwei Bestseller geschrieben. Jetzt arbeitet er an einem neuen Gesundheitsratgeber.

Der Tag von Sven Voelpel beginnt jeden Morgen mit einer Zitrone. Der 47-Jährige schneidet sie in der Mitte durch und drückt mit den Händen die Flüssigkeit beider Hälften in ein Glas. Den Saft trinkt er auf nüchternen Magen pur, ohne Wasserzusatz. „Schmeckt lecker“, sagt Voelpel. Der Geschmack ist aber nicht der Grund für seine Morgenroutine. Der Bremer Altersforscher schlägt mit ihr zwei Fliegen mit einer Klappe: Er trainiert mit dem Auspressen die Kraft seiner Hände und verhindert mit dem Trinken, dass sich die Magenschleimhaut entzündet. „Gastritis ist ein weit verbreitetes Problem, zu 80 Prozent wird sie durch Bakterien verursacht. Mit Zitronensaft macht man den Bakterien den Garaus“, sagt Voelpel.

Mit Tipps wie diesen ist Sven Voelpel gerade ein gefragter Interviewpartner in den Medien. Er hat mit „Die Jungbrunnenformel – Wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben“ und „Entscheide selbst, wie alt Du bist“ zwei Bestseller geschrieben. Letzterer wurde sogar ins Koreanische übersetzt. Gerade sitzt er am nächsten Gesundheitsratgeber. Voelpel ist aber nicht nur Autor: Seit 2004 lehrt und forscht er als Professor für Betriebswirtschaft an der Jacobs University Bremen. Zu seinen Schwerpunkten gehören der demografische Wandel sowie Unternehmertum und Innovation.

## Wissenschaftlicher Partner der Ausstellung „Ey Alter“

Voelpel ist zudem Gründer des „WISE Demografie Netzwerks“ an der Jacobs University, in dem Forschende und Unternehmen an Lö-

sungen für Personalprobleme arbeiten, die durch die gesellschaftliche Überalterung entstehen. Dabei geht es auch darum, wie Mitarbeitende im Alter leistungsfähig bleiben. Als wissenschaftlicher Partner betreute Voelpel die Ausstellung „Ey Alter“. Die Schau war im Universum Bremen sowie in Stuttgart und Berlin zu sehen. Sie zeigte die Chancen des demografischen Wandels auf und ging der Frage nach, was Alter bedeutet. Die Ausstellung war der Auslöser für Voelpel, sich damit auseinanderzusetzen, wie er alt werden will – beziehungsweise wie jung er bleiben kann: „Wissen wirkt Wunder.“ Aroniasaft zum Beispiel senke den Blutdruck. Außerdem schwört er auf Tee aus Ingwer, Kurkuma und Zitronenschale (die vom morgendlichen Saft übrig geblieben ist) oder aus Kräutern. „Kräuter haben noch mehr Vitamine und Mineralstoffe als Gemüse und Obst“, sagt Voelpel. „Und sie sind antiseptisch und beugen so Krankheiten vor.“ Wichtig dabei sei, die Kräuterarten abzuwechseln. „In den Kräutern sind natürliche Giftstoffe, die Insekten davon abhalten sollen, die ganze Pflanze aufzuessen.“

## „Bewegung verzögert den Alterungsprozess“

Zu seiner „Jungbrunnenformel“ gehören nicht nur die richtigen Nahrungsmittel und reichlich Flüssigkeitsaufnahme, sondern eigentlich auch genügend Schlaf. Das beherzigt er selbst eher selten: „Es gibt Wochen, in denen ich nachts nur vier Stunden schlafe“, erzählt der Vater von zwei Kindern. Zu viele Dinge müssen erledigt, vorbereitet, gelesen, geschrieben werden. Das schaffe er nur deshalb, weil er ansonsten gesund lebe, sich viel bewege: „Bewegung verzögert den Alterungsprozess.“ Noch vor seinem morgendlichen Zitronensaft jongliert er daher und macht einen Handstand. Es gehe nicht um Hochleistungssport: „Ich integriere das Training in

meinen Alltag.“ Zwischen zwei Meetings im Homeoffice macht er Kopfstand oder zieht sich an zwei in der Küche montierten Ringen hoch. Während er telefoniert, dehnt er sich auf dem Boden sitzend. „Mit meinen Kindern laufe ich die Treppe auch mal krabbelnd als Bär hoch und als Echse runter.“ Der Spaß dürfe schließlich nicht fehlen: Auch das Lachen gehört zu seinem persönlichen Jungbrunnen. Und wenn er mit einem Tennisball und zwei Jonglierbällen jongliert, weiß er, dass sich in seinem Gehirn neue Synapsen vernetzen.

### „Blaue Zonen“

Auch wenn soziale Kontakte in Coronazeiten anders seien als früher – sie seien möglich. Und sie sollten genutzt werden. „Bei sozialen Kontakten werden jedes Mal Gehirnzellen verknüpft“, sagt Voelpel. Er verweist auf die sogenannten „Blauen Zonen“ in der Welt. Forschende haben so Regionen genannt, in denen überdurchschnittlich viele Hundertjährige leben. „In den Blauen Zonen sind die Menschen sozial sehr aktiv, sie leben in Großfamilien, tanzen, singen, spielen zusammen Karten.“ Dass in den betroffenen Dörfern auch Rotwein getrunken wird, sieht er dabei nicht als Widerspruch: „Natürlich ist Alkohol ein Zellgift. Aber er entspannt auch. Und oft wird er in Gesellschaft getrunken.“ Damit sei die Wirkung von Rotwein – in Maßen genossen – durchaus positiv. Bleibt eine Frage zu Schluss an den Altersforscher: Wie alt will er selber werden? „So alt wie ich werde“, sagt Voelpel. „Man muss das Leben so akzeptieren, wie es ist. Egal ob ich 80 oder 120 werde, entscheidend ist doch, dass die Zeit, in der wir leben, von guter Qualität ist.“ (JB/WFB)



## Durchblick per Ampelprinzip

CO<sub>2</sub>-Monitore: Neu im Sortiment von CAESAR

Seit 1909 im Bremer Viertel beheimatet ist der Familienbetrieb CAESAR ein echtes lokales Traditionsunternehmen. Geführt von Anne-Catherine und Norbert Caesar bietet es ein umfassendes Angebot rund um Küche, Haushalt und Heimwerken. Als aktuelle Neuheit führt das Geschäft ein Produkt im Sortiment, das den neuen Hygiene- und Sicherheitsanforderungen der Pandemie Rechnung trägt.

So laert das größte Ansteckungsrisiko für Covid-Infektionen bekanntlich in Innenräumen. Häufiges Lüften senkt dieses Potenzial erheblich, doch wann ist der nötige Zeitpunkt zum Stoßlüften erreicht? An diese Frage knüpft der CO<sub>2</sub>-Monitor an, der ab sofort bei CAESAR erhältlich ist. Dieser misst den CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Luft, welcher ein zuverlässiger Indikator für belastete Aerosole in der Atemluft ist. Die Ergebnisse des Geräts werden analog zum Ampelprinzip angezeigt: Ist die CO<sub>2</sub>-Konzentration unbedenklich, leuchtet das Gerät grün, gelb ist eine Erinnerung, zeitnah zu Lüften. Die Farbe rot spricht für einen CO<sub>2</sub>-Luftgehalt, bei dem alle Fenster sofort geöffnet werden sollten. Das Gerät dient zum Einsatz in geschlossenen Räumen und bietet sich beispielsweise für Schulen, Praxen, Büros und heimische Wohnzimmer an. (VKBF)



Foto: FR

Die Ergebnisse des Geräts werden analog zum Ampelprinzip angezeigt: Ist die CO<sub>2</sub>-Konzentration unbedenklich, leuchtet das Gerät grün, gelb ist eine Erinnerung, zeitnah zu Lüften. Die Farbe rot spricht für einen CO<sub>2</sub>-Luftgehalt, bei dem alle Fenster sofort geöffnet werden sollten. Das Gerät dient zum Einsatz in geschlossenen Räumen und bietet sich beispielsweise für Schulen, Praxen, Büros und heimische Wohnzimmer an. (VKBF)

### CO<sub>2</sub>-Monitor

Coronavirus-Risiko senken durch Überwachung der CO<sub>2</sub>-Konzentration im Raum. Ampelfarben signalisieren CO<sub>2</sub>-Werte und zeigen an, wann es Zeit ist zu lüften!

Nur solange der Vorrat reicht!



109,00 **99,90**

**CAESAR**

HAT MEHR

Haushaltswaren · Küchenhelfer · Glas  
Geschenke · Mini · Baumarkt

**WIR SIND FÜR SIE DA:**

Bestellen per E-Mail:  
[info@caesar-hb.de](mailto:info@caesar-hb.de)

Telefonisch bestellen  
0421/76058

Online-Schaukenster & Angebote:  
[www.caesar-hb.de](http://www.caesar-hb.de)



Ostertorsteinweg 13 / 14 · Tel.: 0421 / 76 0 58 · E-Mail: [info@caesar-hb.de](mailto:info@caesar-hb.de)  
 caesar.bremen [www.caesar-hb.de](http://www.caesar-hb.de) caesarhatmehr



# DER VORSORGE-ORDNER



## SIND SIE VORBEREITET?

Mit dem Vorsorge-Ordner sind Sie auf der sicheren Seite!



- ✓ Alles an einem Ort
- ✓ Checklisten & Formulare
- ✓ 6 einfache Kapitel
- ✓ Alle wichtigen Kontakte aus Bremen und umzu
- ✓ Viel Platz für Ihre Dokumente

Ab **19,90 Euro**

Online und in den Kundenzentren  
des WESER-KURIER erhältlich!



## Ein Thema, das uns früher oder später alle betrifft

„Leben und Tod“: Digitale, kostenfreie Messe / Trauerbegleiter und Co. online treffen



Foto: Adobe Stock

**D**ie Themen Tod und Trauer betreffen eines Tages jeden. Umso wichtiger ist es, sich früh damit zu beschäftigen. Eine gute Gelegenheit bietet die Onlinemesse „Leben und Tod“. Von Samstag bis Samstag, 1. bis 8. Mai, findet sie nicht als Präsenzveranstaltung in der Messe Bremen, sondern erstmalig mit einer ganzen Themenwoche digital statt.

Ob Lesungen, Interviews oder Workshops – täglich bietet die Onlineveranstaltung Input im Umgang mit den Themen Leben, Sterben, Trauer und Tod. „Mit der Themenwoche bringen wir die ‚Leben und Tod‘ zu unseren Besucherinnen und Besuchern in die eigenen vier Wände“, erklärt Projektleiterin Meike Wengler das neue Konzept. „Viele Beiträge sind als Video jeweils für 24 Stunden kostenfrei auf unserer Website [www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de) abrufbar.“ So erzählt Deutschlands erfolgreichste Jugendbuchautorin Cornelia Funke in einem persönlichen Gespräch vom Tod ihres Ehemannes sowie von ihrem neuen Bilderbuch „Die Brücke hinter den Sternen“. Dieses soll Kinder behutsam an die Themen Tod, Verlust und Trauer führen. Fernsehmoderator Ralph Caspers erklärt, wie man Kinder, die einen geliebten Menschen verloren haben, in der schweren Zeit unterstützen kann.

Zusätzlich können sich die Online-Besucherinnen und -Besucher in einer Art virtuellen Messe umschaun. „Während unsere Ausstellende ihre Arbeiten und Produkte in normalen Zeiten an den Messeständen präsentieren, machen sie das nun komplett digital“, sagt Projektleiterin Wengler. „Auf Wunsch können sie sich im Videochat mit Vertretern von Selbsthilfegruppen, Anbietern von Trauerschmuck oder Verbänden und Institutionen treffen.“ So zum Beispiel mit Svenja Gerdes. Die erst 21-Jährige hat 2018 eine Ausbildung zur Bestatterin begonnen. „Es klingt vielleicht komisch, aber ich hatte schon immer ein Interesse am Thema Tod“, sagt sie. „Es ist schön, Menschen zu helfen, die eine schwere Zeit durchmachen.“ Die virtuellen Messestände sind in Themenwelten in sechs Schwerpunkte aufgeteilt: Hospiz, Palliative Care, Trauerbegleitung, Spiritualität, Bestattungskultur und Leben und Tod. (VKBF)

[www.der-vorsorgeordner.de/bremen](http://www.der-vorsorgeordner.de/bremen)

# Antworten auf Ernährungsfragen

Neues Lebensmittel-Forum für Verbraucherfragen geht an den Start

**S**ind gekeimte Zwiebeln essbar? Was ist beim Biohonig bio? Wie erkenne ich mehr Tierwohl auf Fleischverpackungen? Was bedeutet das Glas-Gabel-Symbol? Antworten auf diese und ähnliche Fragen finden Verbraucherinnen und Verbraucher ab sofort im bundesweiten Lebensmittel-Forum. Die Verbraucherzentralen widmen sich dort unter anderem den Themen Ernährung, Lebensmittel, Kennzeichnung und Verpackung.

„Die Antworten können alle interessierte Verbraucherinnen und Verbraucher online lesen und gerne kommentieren“, sagt Sonja Pannenbecker, Referentin für Lebensmittel und Ernährung der Verbraucherzentrale Bremen. „Wir bieten den Dialog an, zu ganz alltäglichen Fragen, aber auch zu Aufregern und Ärgernissen.“ Viele Menschen wollen sich gesund und bewusst ernähren. Doch im Alltag ist es oft nicht leicht, in der Fülle des Lebensmittel-

angebotes die richtige Wahl zu treffen. Hinzu kommen oft widersprüchliche Empfehlungen, was man essen soll und was angeblich schadet. „Mit dem neuen Internetforum verfolgen wir auch das Ziel der Verbraucheraufklärung“, sagt Sonja Pannenbecker. „Leitbild ist, dass wir uns kritisch und kompetent mit Ernährungsfragen auseinandersetzen und anbieterunabhängig beraten.“ (VKBF)

Nähere Infos: [www.lebensmittel-forum.de](http://www.lebensmittel-forum.de)

## Qualität am Mittagstisch

Landhausküche: Essen auf Rädern an 365 Tagen im Jahr

Die Kunden der Landhausküche sind mit dem Geschmack der Gerichte ausgesprochen zufrieden – das wissen die Köche des Dienstleisters durch regelmäßige Kundenbefragungen. Die leckeren Menüs überzeugen nicht ohne Grund: Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Beschaffenheit, Frische und Herkunft der Zutaten, um ihren Kundinnen und Kunden schmackhafte und zugleich qualitative Mahlzeiten zu ermöglichen. Zudem setzen die Köche ganz auf Natürlichkeit und den puren Geschmack: Auf Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe werden bei der Zubereitung komplett verzichtet. Ob herzhafte Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder saisonale Spezialitäten – die Speisekarte der Landhausküche bietet ein vielfältiges Angebot und berücksichtigt verschiedene kulinarische Vorlieben. Die Kuriere bringen das Essen zur Mittagszeit zuverlässig

ins Haus – und das auf Wunsch an 365 Tagen im Jahr. Die Lieferfahrzeuge sind mit einem Ofen ausgestattet, sodass die Gerichte auf dem Transportweg fertig gegart werden. So kommt das Essen ofenfrisch auf den Tisch. Eine Lieferung ist ohne vertragliche Bindung und bereits ab einer Portion möglich. (VKBF)

Nähere Infos erhalten Interessierte montags bis freitags, 8 bis 18 Uhr, telefonisch unter: 04 21 - 59 49 95 68



Foto: Peter Wattendorf





**LANDHAUS  
KÜCHE**

*Jetzt 3 x lecker  
probieren!*

- ✓ 3 DLG-preisgekrönte Mittagsgerichte
- ✓ zum Sonderpreis für je 6,39 €
- ✓ inklusive Dessert

 **Heiß gebracht – an Bord fertig gegart**

**Tel. 04 21 – 59 49 95 68 · [www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)**  
 Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von **apetito**

FAMILIE  
& DAHEIM

**-20%\***

Neukunden Aktion!  
Jetzt probieren



Menü + Dessert  
**7,60€**  
inkl. Lieferung

\* Nur für Neukunden. Wenn Sie an 5 aufeinander folgenden Tagen bestellen, bezahlen Sie nur für 4 Tage. Gültig bis zum 30.06.2021

# Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung



*Meyer Menü*

LIEFERT LECKER

KITA &  
GRUND-  
SCHULE

SCHULE  
& MENSA

BÜRO &  
BETRIEB

FAMILIE  
& DAHEIM

BUSINESS  
& EVENT  
CATERING

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 nur Festnetz • lokale Tel. 0421-536 540 • [www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

Meyer Menü Bremen, Paul-Feller-Straße 9, 28199 Bremen, Bürozeiten: Montag - Freitag von 7:00 - 15:00 Uhr