



# Immobilien mit Wohlfühlcharakter

Von attraktiven Eigentums- über Mietwohnungen bis hin zu Gewerbeimmobilien



FINDORFF LIVING

▶ Eigentumswohnungen am Bürgerpark



Alter Tabakspeicher

Bürolofts mit Industriecharme zur Miete



**AtelierHäuser** 

Bürolofthäuser zum Kauf im Tabakquartier

# Informieren Sie sich jetzt – wir sind für Sie da!



#### KONTAKT

0421 30 80 68 91 vertrieb@justus-grosse.de www.justus-grosse.de **VERMIETUNG & VERKAUF** 



# Wir sagen DANKE!

an mag es kaum glauben: Im Mai 2016 erschien das erste STADTMAGAZIN Bremen - vor genau fünf Jahren! Eigentlich wollten wir das groß feiern, was aber aus bekannten Gründen leider nicht geht. Stattdessen möchten wir an dieser Stelle einfach einmal DANKE sagen. Der Dank gilt unseren Lesern, die uns jetzt seit fünf Jahren die Treue halten! Er gilt unseren Kunden und Partnern sowie den Menschen dieser Stadt, die unser Magazin mit ihren Geschichten und Informationen erst möglich machen. Denn seit 2016 berichten wir monatlich über Personen und Ereignisse aus der Hansestadt, über bekannte und weniger bekannte Menschen und werfen einen Blick auf die Kultur, Gastronomie und Wirtschaft Bremens. Dabei versuchen wir ganz bewusst die positiven Seiten in den Vordergrund zu stellen – was uns zugegebenermaßen zuletzt, in Zeiten der Pandemie, nicht immer leichtgefallen ist. Mittlerweile ist das STADTMAGAZIN zum auflagenstärksten Stadtmagazin im Nordwesten und darüber hinaus geworden. Auch dafür möchten wir uns bedanken. Und jetzt zu unserer Jubiläumsausgabe:

Wussten Sie eigentlich, dass Luise Wolfram ihren ersten Auftritt in einem "Bremer Tatort" hatte, der im Mai 2016 ausgestrahlt wurde? Jetzt gehört die Schauspielerin fest zum neuen Ermittlungsteam an der Weser, das am 24. Mai erstmals gemeinsam ermittelt.

Am 8. Mai 2004, also vor 13 Jahren, geschah schier Unglaubliches: Werder Bremen holte sich seine vierte Deutsche Meisterschaft mit einem 3:1-Erfolg in München. Trainer dieser Erfolgs-

### Mit uns in besten Händen!

Sie möchten verkaufen... wir suchen Immobilien aller Art in Bremen u. Umland... Werteinschätzung für Sie kostenlos!

Eine marktgerechte Bewertung ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Vermittlung. Wir verfügen über das Know-how und langjährige Erfahrung, kompetent und seriös erledigen wir für Sie die gesamte Abwicklung, vom ersten Kontakt bis zur notariellen

erledigen wir für Sie die gesamte Abwicklung, vom ersten Kontakt bis zur notarieller Beurkundung des Kaufvertrages und darüber hinaus bleiben wir selbstverständlich ihr Ansprechpartner, lernen Sie uns kennen!



BASSE Immobilien OHG

28277 Bremen • Tel. 0421-614421/-87189063 Mobil: 0173 2404099 / 0177 3381293 info@basse-immobilien.de

www.basse-immobilien.de

mannschaft, die ein paar Wochen später auch den Pokal und damit das Double holte: Thomas Schaaf. Am 30. April wurde die Werder-Legende 60 Jahre alt. Wie er den Doubleerfolg damals wahrgenommen hat, erzählt der Kulttrainer im Interview.

Eigentlich ist Campino vornehmlich als Sänger der Punkrocker "Die Toten Hosen" bekannt. Jetzt kommt der Musiker allerdings als Autor in den "Club100", um dort aus seinem Buch "Hope Street – wie ich einmal englischer Meister wurde" vorzulesen.

Und zum Ende dieser Zeilen möchte sich gesamte Team vom STADTMAGAZIN Bremen noch einmal für die Treue und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Wir freuen uns auf die nächsten fünf gemeinsamen Jahre!





**IMPRESSUM** 

#### STADTMAGAZIN BREMEN

#### Herausgeber & Verlag:

WESER-KURIER Mediengruppe Magazinverlag Bremen GmbH Martinistraße 43, 28195 Bremen

Telefon 0421/3671-4990

E-Mail info@stadtmagazin-bremen.de

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

**Autoren:** Dirk Böhling, Matthias Höllings, Olga Gala, Temi Tesfay, Michaela Schaffrath, Jonny Otten, Werner Schwarz, Jean Julien Beer

Grafik/Layout: B.O. Beckmann

Lektorat: Kerstin Radtke

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

Anzeigenannahme: Tel 0421/3671-2055 und -4985

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: Christine Schroeder

**Gender-Hinweis:** Bei personenbezogenen Inhalten wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Bezeichnung gewählt.

#### Verwendung personenbezogener Daten

Wenn Sie freiwillig an einem Gewinnspiel teilnehmen wollen, erheben und verarbeiten wir auf der Grundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO (berechtigtes Interesse) die hierzu von Ihnen zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten in dem Umfang, den die Teilnahme an dem Gewinnspiel erfordert. Berechtigtes Interesse unsererseits ist die effiziente Durchführung der Aktion.

Sofern wir die Aktion mit Kooperationspartnern durchführen, übermitteln wir Ihre Daten auch zweckgebunden an diese. Nach der Gewinnspielteilnahme werden wir, nach Übermittlung der Daten der Gewinner an den Veranstalter, Ihre diesbezüglichen Daten löschen. Das Mindestalter zur Teilnahme an Gewinnspielen beträgt 18 Jahre. Weitere Informationen finden Sie unter: www.stadtmagazin-bremen.de/datenschutz.

**TITELSTORY** 

"Die Brücke zum alten Team" "Bremer Tatort": Schauspielerin Luise Wolfram in	8 m Interview
Bereit für die Liebe  Denis Fischer veröffentlicht neues Album	10
Geburtstag einer Werderleger Ex-Fußball-Coach Thomas Schaaf wird 60	nde 12
BREMER NEUHEITEN	
Comics, Musik und Schnaps Regionale Produkte aus der Hansestadt	22
GASTRO	
"Wirte im Lockdown" Fotografin realisiert bundesweites Kunstprojek	26 ct
Temis Töpfe Sommerlich, leicht und frisch: Spargelcurry aus	27 s dem Jaya
WOHNEN UND LEBEN	
Effizient und klimafreundlich Neuer Heizkessel: Verbraucherzentrale gibt Tip	_
AUTO	
Zwei pfiffige Konzernbrüder Im Test: Hyundai i20 und Kia Rio	36
VERANSTALTUNGEN	
"Die Location ist der Star" Die Seebühne an der Waterfront	38
Unter freiem Himmel Theater Bremen plant ab Mai im Theatergarten	41
RUBRIKEN	
Editorial	3
Impressum	4
Kolumnen 6,11	, 13 und 42
Rätsel	42



# SEEBÜHNE

# BREMEN

0203.07.   Element of Crime
04.07.   Max Raabe & Palast Orchester
05.07. Hossa – aber bitte mit Schlager! FRITZ-Schlagershow
06.07. The Music of John Williams
07.07.   Die Nacht der Tenöre
08.07.   Carmina Burana
09 11.07.   AIDA
11.07. Best of Classic
12.07. Barock & Fire
13.07. Nabucco
1415.07. The Music of Game of Thrones
16.07. Annett Louisan
17.07.   SCHILLER - Sommerluft
18.07. Der Grüffelo
18.07. Das Dschungelbuch
18.07.   Pippi in Taka-Tuka Land
18.07.   Wolfgang Trepper
19.07. The Sound of Classic Motown
20.07.   Respect – a Tribute to Aretha Franklin

21.07. Ute Lemper - Rendezvous with Marlene
22.07. Tom Gaebel & his Orchestra singt Sinatra
23.07. ABBA today - The Tribute Show
2425.07. Revolverheld
26.07.   Sweet Caroline - Tribute to Neil Diamond
27.07.   Klaus Doldinger's Passport
28.07.   Markus Krebs - Best of Biergarten
29.07. Kurt Krömer - Stresssituationen
30.07.   Khalid Bounouar & Benaissa Lamroubal
31.07.   Till Brönner & Band
01.08.   Slammer Filet
01.08.   Atze Schröder & Till Hoheneder
02.08.   Philharmonic Rock
03.08.   Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs
04.08.   Die Udo Jürgens Story
05.08.   JORIS
06.08.   Fury in the Slaughterhouse
07.08.   Woodstock - The Story
08.08.   God save the Queen



### Das Open-Air-Highlight 2021 - Corona-konform geplant weitere Informationen unter seebühne-bremen.de

Tickets versandkostenfrei unter seebühne-bremen.de sowie im WESER-KURIER Pressehaus, den regionalen Zeitungshäusern, unter nordwest-ticket.de sowie bei CTS Eventim und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.













**BREMEN** 

**ERLEBEN!** 

#### BABY-BOOMER-BÖHLING

#### Der Tuschkasten

enn ich an meine Schulzeit zurückdenke, kommt mir als erstes jenes Gefühl in den Sinn, das sich immer dann einstellte, wenn ein neues Schuljahr begann. Der nächste Schritt auf der schulischen Karriereleiter, ein Neuanfang, eine neue Chance. Vielleicht endlich mal 'ne vier in Mathe oder keine Einträge ins Klassenbuch. Vielleicht eine neue Biolehrerin, umfängliche Sanierungsarbeiten im Chemieraum oder wenigstens die Absage des Sportfestes ...

Ein neues Schuljahr war mit Hoffnungen und neuem Elan verbunden. Ich befand mich in einer hoch motivierten Gemütslage, die in den meisten Fällen immerhin eine Woche anhielt. Mit dem Beginn des Schuljahres war für mich übrigens auch jedes Mal neues Arbeitsgerät verbunden - schließlich wollte man ja den Anforderungen im neuen Klassenverband gerecht werden und nicht gleich zu Beginn der nächsten Jahrgangsstufe denselben Eindruck machen wie vorher.

In meinem Fall bedeutete das alle Jahre wieder ein neues Geodreieck, neue Blei- und Buntstifte, Hefte, Ordner und was der frisch versetzte, ordentliche und fleißige Schüler sonst noch so braucht, wenn ein neues Kapitel des Schulbesuchs aufgeschlagen wird. Da wurden dann Linien fein säuberlich mit dem Lineal gezogen, die Füllerpatronen ausgetauscht, damit die Schönschrift auch gut zur Geltung kam. Und was sich an Apfelresten, Brotkanten und vollgemalten Löschblättern noch aus dem letzten Jahr in der Schultasche befand, wurde entsorgt.

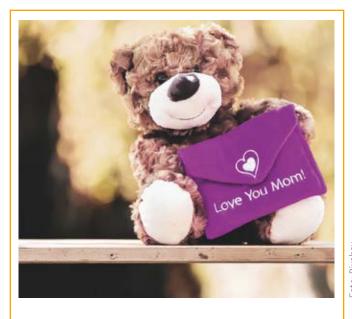
Zu den alljährlichen Anschaffungen zum Klassenwechsel gehörte für mich auch stets ein ganz besonderes Requisit: der Tuschkasten. Ich weiß nicht mehr, wie ich es geschafft habe, aber nach jeder Klassenstufe sahen in meinem Tuschkasten alle kleinen Farbtöpfchen gleich aus. Mir hatte eben niemand gesagt, dass man die Farben in den kleinen quadratischen Flächen mischt und nicht direkt in den Töpfchen. Die fielen übrigens auch gerne mal aus dem Kasten und verzierten dann den Rest des Schultascheninhalts mit bunten Streifen. Weiße Flecken gab es übrigens auch. Erinnern Sie sich? Richtig ... Deckweiß! Das waren diese kleinen Tuben, aus denen das weiße Zeug eigentlich immer an den Seiten rausquoll, bevor dann alles komplett eingetrocknet war. Sie merken schon, das Tuschen gehörte ebenso wie Basteln, Werken oder Schraffieren nicht zu meinen Lieblingsbeschäftigungen, und das lag nicht nur an einer gewissen Talentfreiheit in diesen Bereichen. Die Tatsache, dass ich beim Tuschen regelmäßig Essecken, Arbeitsflächen und Schreibtische flutete, war nämlich einzig und allein der damals gängigen Unart zuzuschreiben, leere Joghurtbecher als Wasser-



Dirk Böhling, Jahrgang 1964, ist Schauspieler, Regisseur, Moderator und Autor. Im STADTMAGAZIN wirft er einen Blick auf seine Generation – und auf Bremen.

quelle für die bunte Malerei zu verwenden. Diese kleinen Plastikbecher hielten der Schwerkraft von einem bis drei langen Pinseln, die man nur mal kurz im Wasser abstellen wollte, einfach nicht stand ...

Nein, ich habe keine guten Erinnerungen an das Getusche und alles, was damit zusammenhing, auch wenn meine Mutter sich nach Kräften bemühte, mich in meiner Laufbahn als bildender Künstler zu unterstützen. Da half kein noch so gut geheucheltes "Das ist doch toll geworden". Das hab' ich sowieso nie geglaubt!



### Am 9. Mai ist Muttertag

Die Amerikanerin Anna Jarvis soll im Jahre 1907 den ersten Muttertag initiiert haben - zu ehren ihrer eigenen Mama. Nach und nach hat sich die Tradition des Muttertages fast auf der ganzen Welt verbreitet. In Deutschland fällt der Muttertag seit 1923 offiziell auf den zweiten Sonntag im Mai und findet somit in diesem Jahr am 9. Mai statt. (SM)

### Hände hoch und Ohren auf

Krimipodcast "Kein Mucks!" kehrt zurück!

astian Pastewka, ein Kenner und Liebhaber von anspruchsvoller Krimiunterhaltung, präsentiert vom 6. Mai bis zum 16. September insgesamt 23 historische Kriminalhörspielfundstücke aus dem Bremer Radioarchiv: Die zweite Staffel des Bremen-Zwei-Podcast "Kein Mucks!" ist immer donnerstags in der ARD Audiothek, auf bremenzwei.de und überall, wo es Podcasts gibt, abrufbar.

"Ich freue mich riesig, dass "Kein Mucks!' auf so viele offene und interessierte Ohren stößt", so Bastian Pastewka: "Die Re-

daktion bekommt zahlreiche Freudenbekundungen der Hörer und Hörerinnen; einige haben uns auf ihre Bremer Lieblingshörspiele hingewiesen, an die sie sich noch erinnern konnten. Wir werden in der zweiten "Mucks'-Staffel einige dieser Wünsche erfüllen und unser Kuriositätenkabinett erweitern: Wir haben eine kleine True-Crime-Strecke, ein Filmhörspiel und sogar einen Westernkrimi im Programm. Kaum



eine, Mucks'-Folge ohne Hans Paetsch und Gudrun Daube, kaum eine Ausgabe ohne knarrende Türen, schnarrende Telefone und kraftvolle Big-Band-Zwischenmusik. Ich werde wieder Händchen halten und die Zuhörerinnen und Zuhörer vorab mit Trivial-Informationen einstimmen. "(SM)

#### Bremens beste Seiten

Vergangenheit und Gegenwart der Hansestadt

ie ARD wurde in Bremen gegründet, das erste Tor der Bundesliga fiel im Weserstadion, die DGzRS koordiniert ihre Rettungseinsätze auf Nord- und Ostsee aus der Hansestadt. Und hätten Sie gewusst, dass sowohl die Handwerkskammer als auch die Handelskammer Bremen die ältesten in Deutschland sind? Es gibt viel zu entdecken in Vergangenheit und Gegenwart Bremens.

Die neue Auflage "Bremens beste Seiten" enthält auf 70 Seiten spannende und überraschende Geschichten aus dem kleinsten Bundesland Deutschlands. Erklärt wird, woher der Name Bremen kommt oder warum Bremer ihre Landesfahne Speckflagge nennen. Unterteilt in die Rubriken Geschichte, Wirtschaft, Wissenschaft, Gesellschaft, Kulinarisches, Kultur, Sport und Prominente

kann man das handliche A-6-Heftchen bequem in jede Hand- oder Hosentasche stecken. (SM)

Die WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH hat die Neuauflage finanziert und stellt sie allen Interessierten, Privatpersonen sowie Firmen, Hochschulen und Institutionen, kostenlos zur Verfügung. Erhältlich ist die Ausgabe auf Deutsch und auf Englisch. Bestellungen gehen an: nadja.niestaedt@wfb-bremen.de.



### Tierischer Nachwuchs

Neue Schweine, Ziegen und Schafe im Bürgerpark

Es ist die grüne Lunge Bremens, befindet sich im Herzen der Stadt und ist gerade in Coronazeiten noch einmal mehr als Ausflugsziel ins Bewusstsein gerückt: der Bremer Bürgerpark.

Besonders beliebt ist das frei zugängliche Tiergehege, welches jetzt im Frühjahr ein paar zusätzliche Bewohner hinzubekommen hat. So hat die Bentheimer Sau Bernadette am 26. März insgesamt neun Ferkel geboren. Hinzu kommen sechs neugeborene Ziegen sowie ein Zwillingspaar bei den Schafen. Weitere Geburten werden erwartet. (SM)

Mehr Informationen unter www.buergerpark.de



# GEH ON WIE AILT®N: MEGASTABIL.

Hol dir Highspeed-Internet von swb.

- Megastabil: Mehr Leistung damit zuhause alles flüssig läuft
- > Megascharf: Internet- und Telefon-Flat zum absoluten Knallerpreis
- > Megaschnell: Highspeed-DSL mit bis zu 100 Mbit/s\* im Download

swb.de/ds1



\* Bis 100 Mbit/s im Download sind in ausgewählten Anschlussbereichen verfügbar. <sup>13</sup> Nur für Privatkunden, die in den letzten 6 Monaten keinen swb DSL-oder Glasfaseranschluss hatten. Gewerbliche Nutzung ausgeschlossen. Mindestlaufzeit 24 Monate. Preise: DSL 100 in den ersten 6 Monaten 19,99 € mtl., dann 39,99 € mtl., mit bis zu 100 Mbit/s im Downund bis zu 40 Mbit/s im Upload. Standardgespräche in nat. Festnetze: 0 ct/Min., in nat. Handy-Netze: 19,9 ct/Min.; kein Call-by-Call. Einmaliger Bereitstellungspreis 59,99 €. Geeigneter Router vorausgesetzt. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot regjonal begrenzt verfügbar und vorbehaltlich technischer Realisierbarkeit. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. EWE TEL GmbH, Am Weser-Ierminal 1 28217 Bremen

# "Wir sind keineswegs ein fertiges Team"

Schauspielerin Luise Wolfram über den neuen "Bremer Tatort" und ihren Beruf in Zeiten der Pandemie



ls BKA-Ermittlerin Linda Selb ist Schauspielerin Luise Wolfram dem Bremer Publikum vor allem durch ihre Rolle im "Bremer Tatort" bekannt. Seit 2016 Teil der Krimireihe, bildet sie in der Konstellation mit Jasna Fritzi Bauer und Dar Salim ein neues Team, dessen erster Fall am 24. Mai läuft. Ihre beruflichen Wurzeln hat Luise Wolfram im Theater - eine Branche, die aktuell nahezu brach liegt. Anlässlich des bevorstehenden Sendetermins der neuen "Tatort"-Episode "Neugeboren" sprachen wir mit der 33-Jährigen über ihre Rückkehr zum Set, coronakonforme Drehbedingungen sowie darüber, inwieweit Film- und Fernsehproduktionen die Pandemie in ihren Geschichten aufgreifen sollten.

Frau Wolfram, zwischen der Vorstellung des neuen Bremer "Tatort"-Teams bis zur Bekanntgabe des Sendetermins von "Neugeboren" ist viel Zeit vergangen. Wie groß ist die Freude, dass das Erste am Pfingstmontag endlich wieder einen Bremer "Tatort" ausstrahlt?

Sehr groß, ich freue mich total. Wir haben lange gewartet und in der Zwischenzeit

Gott sei Dank die Mockumentary "How to Tatort" gedreht. Das war eine ganz gute Überbrückung, sowohl für das Publikum als auch für uns. Wir, also Jasna, Dar und ich, konnten uns als Team kennenlernen und zugleich ein Signal nach außen senden: Es gibt uns und wir erarbeiten etwas, das man als Kostprobe des neuen Bremer "Tatorts" begreifen könnte.

Wie war die Resonanz auf "How to Tatort"?

Sehr gut. Ich habe nur Positives gehört und fand es toll, wie die Zuschauerinnen und Zuschauer Anteil genommen haben. Was ist fiktiv und was nicht? Mit dieser Frage hat die Serie gespielt und genau das ausgelöst, was sie sollte.

# Sind sie anlässlich des Sendetermins aufgeregt? Es ist schließlich die Feuertaufe für Sie und Ihre neuen Teamkollegen.

Naja, für meine Figur Linda Selb ist es das nur begrenzt, da sie die Brücke bildet vom alten Team zum neuen Trio. Aufregung ist das falsche Wort, ich bin eher gespannt, wie man uns als Team wahrnimmt, und ob man im Anschluss Lust hat, uns auch zukünftig weiter zuzuschauen. Das Fernsehpublikum hat Ihre Rolle Linda Selb bisher als fachlich sehr exakte aber menschlich etwas spezielle BKA-Ermittlerin kennengelernt. Inwieweit kann sich Ihre Rolle mit der Dynamik eines Trios arrangieren?

Für Linda Selb wäre es bestimmt leichter, wenn sie ihre Arbeit ständig allein und in Eigenregie machen könnte, sich auch keinem Vorgesetzten gegenüber rechtfertigen oder mit Kollegen arrangieren müsste, die andere Ermittlungsschritte ergreifen würden, als sie. Aber, so ist nun einmal nicht die Realität, dessen ist sie sich bewusst und weiß, dass sie kooperieren muss. Mir bereitet die Figur sehr viel Freude.

"Neugeboren" trifft in zweierlei Hinsicht auf den "Tatort" zu. Es ist sowohl der Episodentitel als auch, so könnte man es verstehen, ein Bezug zu den neuen Gesichtern. Inwieweit waren die Dreharbeiten eine neue Erfahrung für Sie?

Der Dreh war auf jeden Fall eine neue Erfahrung für mich und sehr aufregend. Wir hatten eine andere Regie und die ganze Konstellation mit uns dreien als neues Team musste erstmal erprobt werden, bisher gab es den Fall ja nur auf dem Blatt Papier. Man könnte vermuten, dass die Dreharbeiten immer sehr ähnlich sind, da alles unter dem Titel "Bremer Tatort" läuft, aber es ist jedes Mal eine besondere Erfahrung. Die Schauspielenden, die Geschichten, die Orte - tatsächlich ist ieder Fall unterschiedlich. Ein Teil des "alten Teams" hinter der Kamera war auch dieses Mal wieder dabei, was mich sehr gefreut hat. Ich würde sagen, es war ein bunter Mix aus bekannten und neuen Gesichtern.

Der "Bremer Tatort" ist dafür bekannt, gesellschaftskritisch zu sein und den Finger in offene Wunden zu legen. Inwieweit wird "Neugeboren" diesem Anspruch gerecht?

Natürlich haben wir das Ziel, diesem Anspruch weiterhin gerecht zu werden. Gerade auf lange Sicht macht dieses Merkmal den "Bremer Tatort" einfach aus, und er sollte es nicht verlieren. In "Neugeboren" geht es um zwei Kriminalfälle, die zumindest auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben. Der Film blickt in das Leben von einkommensschwächeren Familien und deren geplatzten Träumen.

#### Wie kann man sich eigentlich Coronakonforme Dreharbeiten vorstellen?

Vor allem für das Team hinter der Kamera





Als Linda Selb bleibt Luise Wolfram dem "Bremer Tatort" erhalten und ermittelt neben Jasna Fritzi Bauer und Dar Salim (Foto rechts).

Fotos: Radio Bremen

waren die Dreharbeiten mit der größten Herausforderung verbunden. Es musste den ganzen Tag die Maske auflassen, gerade weil wir auch viel in geschlossenen Räumen gedreht haben. Wir Schauspielenden konnten im Bild natürlich keine Maske tragen. Wenn die Kamera aus war, waren wir jedoch ebenfalls dazu angehalten, eine Mund-Nasen-Bedeckung aufzusetzen. Außerdem wurden wir alle regelmäßig getestet.

#### Oliver Mommsen und Sabine Postel haben mal erzählt, dass die Bremer die Dreharbeiten in der Stadt sehr genau und positiv wahrnehmen. War das in dem Fall auch so, oder sind Ihnen aufgrund der aktuellen Situation wenig Schaulustige begegnet?

Ich würde tatsächlich sagen, dass es zu "Nicht-Corona-Zeiten" mehr Schaulustige gab, das ist meine persönliche Einschätzung. Ich habe aber die Bremerinnen und Bremer bisher immer als sehr besonnen und ruhig wahrgenommen, da gab es auch in der Vergangenheit keine Ambitionen, das Set zu stürmen (lacht). Es ist eher ein stilles Freuen, eine Teilhabe, die eigentlich sehr schön ist.

#### Wie verbringen Sie Ihre Drehpausen in Bremen, wenn nicht gerade eine Pandemie das öffentliche Leben runterfährt?

Ich bin immer sehr gerne in die Kunsthalle gegangen und habe das Theater Bremen häufig besucht. Sehr schade, dass das aktuell nicht möglich ist.

# Der "Tatort" wird in einer Zeit ausgestrahlt, in der unser normales Leben seit über einem Jahr auf dem Kopf steht. Inwieweit sollten Film- und Fernsehen Ihrer Meinung nach die aktuelle Realität aufgreifen?

Ich persönlich finde, dass nichts dagegenspricht, Stoffe zu entwickeln, die diesem Thema gerecht werden, die aktuelle Situation widerspiegeln und sich damit auseinandersetzen. Ich glaube, die Menschen habe eine große Sehnsucht danach, dass das, was sie umgibt und beschäftigt, gebündelt auch in Film und Fernsehen zu sehen ist. Ich bin überrascht, dass es bisher so wenig Formate gibt, die sich damit auseinandersetzen und gespannt, wie lange das noch anhalten wird.

# Inwieweit hat sich Ihr Beruf als Schauspielerin generell durch die Pandemie verändert?

Da muss man zwischen den Bereichen unterscheiden. Im Film und Fernsehen stand die Arbeit nur zu Beginn der Pandemie still und

man hat mittlerweile einen Weg gefunden, unter den neuen Bedingungen weiterzuarbeiten. Im Theater sieht das natürlich ganz anders aus. Die Häuser sind darauf angewiesen, dass Publikum kommt. Wird das gesetzlich unterbunden, steht der Betrieb nahezu still. Das betrifft natürlich auch alle freischaffenden Künstlerinnen und Künstler, die für die Häuser arbeiten. Daneben ist die Finanzierung von Kinofilmen etwas, was sehr schwer ist zurzeit, da die Aussicht fehlt, wann Kinos wieder in den gängigen Spielbetrieb kommen.

# Hatte Corona bisher insofern Auswirkungen auf Ihren Beruf, dass geplante Projekte verschoben und abgesagt wurden?

Ja, ich hätte letztes Jahr eigentlich eine Theaterproduktion gehabt, die entfallen ist. Zudem hat der Kinofilm "Kiss Me Kosher", in dem ich mitgewirkt habe, nicht die Kinoauswertung erfahren, die er in normalen Zeiten bekommen hätte, ebenso wenig die Festivalauswertung. Das war schon extrem hart. Durch das Entfallen aller Festivals bricht ein wichtiger Vertriebsmarkt für Filmprojekte weg. Außerdem ist ein Film dafür gemacht, dass ihn möglichst viele Leute sehen. Da die Kinos nur kurzzeitig wieder öffnen durften, war das bei "Kiss Me Kosher" wenigstens möglich, aber viel zu kurz.

# Sind Sie trotz der Situation zeitlich streng durchgetaktet oder haben auch Sie mehr Zwangspausen?

Ich habe das im letzten Jahr schon gemerkt, habe im Großen und Ganzen aber großes Glück gehabt. Ich konnte in den letzten Monaten die Sky-Produktion "Das Boot" drehen und eben den "Bremer Tatort" und "How to Tatort". Eine klassische Zwangspause hatte ich also nur am Anfang des ersten Lockdowns.

# Zu guter Letzt: Wieso sollte man am Pfingstmontag auf keinen Fall den "Tatort" verpassen?

Ich glaube, es ist für die Zuschauerinnen und Zuschauer interessant, uns dabei zuzuschauen, wie wir uns gemeinsam finden. Wir sind keineswegs ein fertiges Team, wenn wir auf die Bildfläche treten. Außerdem erzählt der "Tatort" eine spannende Geschichte, deren Ausgang meiner Meinung nach nicht vorhersehbar ist. (JF)

#### INFO

"Neugeboren", der erste "Bremer Tatort" in neuer Besetzung, ist am Pfingstmontag, 24. Mai, um 20.15 Uhr im Ersten zu sehen.

### Kinder laufen für Kinder

Benefizaktion: Neues Veranstaltungsformat

Nach der coronabedingten Pause 2020, ist die Benefizaktion "Kinder laufen für Kinder" in diesem Jahr in Bremen mit einem neuen Konzept wieder am Start, um Spenden für Kinder in Not zu sammeln. Vom 13. bis 24. Mai ruft die Initiative Bremer Bürger, ob Alt oder Jung, unter dem Motto "Jeder für sich – gemeinsam aktiv" zur Spenden-Challenge auf. Die Idee: Um Geld für soziale Projekte zu sammeln, loben Bremer Unternehmen und Institutionen einen beliebigen Spendenbetrag aus. Ihre Mitarbeiter, deren Familien und Freunde sowie alle Bremer können diese Summe im festgelegten Zeitraum "ablaufen". Der so erlaufene Betrag kommt in diesem Jahr dem Dachverband "Clowns in Medizin und Pflege Deutschland" zugute.



Mit dem neuen Veranstaltungsformat stellt die Initiative "Kinder laufen für Kinder" ein Konzept vor, das die Grundidee "Sich bewegen, um etwas zu bewegen" auch während der anhaltenden Kontaktbeschränkungen coronakonform umsetzbar macht. Das Prinzip ist ganz einfach: Für den von Bremer Unternehmen und Institutionen ausgelobten Spendenbetrag müssen die Teilnehmer

eine bestimmte Kilometerleistung laufen, wandern, walken oder zum Beispiel radeln.

Die Erfassung der Leistung erfolgt ganz im Trend der Zeit entweder bequem über die App "komoot", die aus dem App-Store (Apple) oder dem Google-Play-Store (Android) in einer kostenfreien Version heruntergeladen werden kann. Die Anmeldung ist alternativ über die Homepage www.komoot.de möglich. Für die Anmeldung ist lediglich eine gültige E-Mail-Adresse erforderlich. Der Benutzername kann frei gewählt werden, eine Klarnamenpflicht besteht nicht. Wer seine Tour öffentlich stellt, ermöglicht damit auch anderen Nutzern, die Tourergebnisse zu sehen. (SM)

Weitere Informationen rund um die Aktion im Internet unter www.kinder-laufen-fuer-kinder.de.

# **Individuelle Reisen** mit Reiseleitung von der Abfahrt bis zur Rückkehr



- Alles aus einer Hand:
- telefonische Reiseberatun
- persönliche Betreuung
- kleine Reisegruppen
- Ausflüge zu den Sehenswürdigkeiten

Information und Buchung unter 04264 - 83 74 555 sowie unter www.reiseservice-wohlfahrt.de



# Bereit für die Liebe

Denis Fischer: "Rough And Ready For Love"

en Menschen aus der Kulturszene geht es derzeit aufgrund fehlender Auftrittsmöglichkeiten nicht gut. Der Bremer Musiker, Schauspieler und Entertainer Denis Fischer hat das Mehr an Zeit genutzt und Ende April das vierte Album innerhalb eines Jahres veröffentlicht – auch um sich finanziell über Wasser zu halten.

Via Crowdfunding konnten alle vier Alben umgesetzt werden. Während Fischer auf "Stay Home Recordings 1" und "Stay Home Recordings 2" bekannte Songs wie "Love Is A Battlefield", "Sunshine Reggae" und "Slave To Love" in eigenen Arrangements und einer Mischung aus Singer/Songwriter und Country einspielte, war das Anfang des Jahres herausgebrachte "And An Ocean Between Us" ein düsteres Werk mit selbst geschriebenen Songs, die stark an Leonhard Cohen erinnern. Ende April ist nun mit "Rough And Ready For Love" erneut ein Album mit Coversongs erschienen. "Da wir derzeit nicht live vor Publikum auftreten können, war es mir wichtig, dass man beim Hören des Albums den Live-Vibe spüren kann", sagt Fischer. Deshalb sei das komplette Album, das insgesamt elf Songs umfasst, an nur zwei Abenden aufgenommen worden - in jeweils nur einem Take eingespielt, nur mit Stimme und Gitarre. Lediglich einige Instrumente wurden im Nachhinein dazugemischt. "Es ist ein Album mit einigen meiner absoluten Lieblingssongs, darunter Lieder von Bruce Springsteen, Kris Kristofferson und Willy De-Ville. "Es ist kein Partyalbum, vielmehr der Soundtrack zu einer besinnlichen Zeit."

Am liebsten würde der 43-Jährige sofort auf die Bühne gehen und die Songs live performen, "doch das geht aus bekannten Gründen leider nicht. Ich hoffe aber sehr, dass der geplante Termin am 12. Oktober im Metropol Theater stattfinden und ich dann das Album dem Publikum vorstellen kann." (MÄR)

"Rough And Ready For Love" ist auf den bekannten Portalen als Stream und als Download erhältlich.



**VERLOSUNG** 

Wir verlosen 3 CDs unter www.stadtmagazin-bremen.de.



n Bremen geboren, verbrachte Marcel Kueck seine ersten 20 Lebensjahre in Osterholz-Scharmbeck und Umgebung, bis es ihn 2016 in die Medienwelt zog. Seit gut einem Jahr startet der 27-Jährige, der mittlerweile in der Hansestadt wohnt, mit seinem Podcast "Telefonbuch Spontan", durch. Das brachte ihm kürzlich sogar eine Nominierung für den Publikumspreis beim deutschen Podcastpreis ein.

#### Wie sind Sie Podcaster geworden?

Ich bin morgens aufgestanden und hatte die Idee, so etwas zu machen. Also habe ich mich schlau gemacht, denn ich hatte wirklich keine Ahnung davon, wie so etwas geht. Ich habe ständig solche Ideen, deswegen schreibe ich gerade auch noch ein Buch.

#### Und wie kam es zur Idee "Telefonbuch Spontan"?

Der Podcast entstand zu Beginn der Coronazeit im vergangenen Jahr. Ich konnte mir also niemanden dazuholen. Und nur mich will ja niemand hören. Da ich aber schon einige Jobs gemacht und dadurch ein gut gefülltes Telefonbuch habe, entschied ich mich dazu, auszuprobieren, was wohl passieren würde, wenn ich die Leute spontan anrufe.

Jetzt rufen Sie aber nicht irgendjemand an, sondern in der Regel bekannte Personen, die in der Öffentlichkeit stehen. Ich tippe mal, dass nicht jeder die Nummern von Johannes Strate, Kader Loth oder Markus Becker abgespeichert hat ...

Ich bin seit 2016 in der Medienbranche unterwegs. 2016 ging es von Penningbüttel direkt nach Berlin. Nach einem Praktikum bei Endemol habe ich ein Volontariat als Aufnahmeleiter bei der ARD gemacht. Dadurch war ich unter anderem beim Vorentscheid des "Eurovision Song Contest" tätig. Ich habe für den WDR in Köln, den NDR in Hamburg sowie für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk in Bremen, also Radio Bremen gearbeitet. So lernt man eine ganze Menge netter Leute kennen.

#### Wie spontan ist Ihr Podcast?

Natürlich mache ich mir im Vorfeld Gedanken, worüber ich mit der Person, die dann hoffentlich den Hörer abnimmt, reden könnte. Vieles ergibt sich aber aus dem Gespräch heraus – und das ist ja auch das Spannende an den spontanen Anrufen.

# Ihr Podcast ist auf 25 Minuten ausgelegt. Warum ist das so und wie bekommen Sie das hin?

Zum Einen schneide ich den Podcast nach dem Gespräch zusammen, um so die interessanten Inhalte zu komprimieren. Zum Anderen sind für mich 25 Minuten eine optimale Länge, die zumindest ich persönlich anderen gut zuhören kann. (MÄR)

Telefonbuch spontan ist auf den bekannten Plattformen abrufbar. Mehr unter www.marcelkueck.com

# Lachen für den Weltfrieden

mmer am ersten Mai-Sonntag machen sich tausende Menschen in ganz Europa auf, um pünktlich um 14 Uhr deutscher Zeit gemeinsam für eine Minute zu lachen. Das ist kein Witz. Das ist der Weltlachtag. Und wer hat's erfunden? Der indische Arzt Madan Kataria. Ein Lachtag also für den Weltfrieden und die weltweite Freundschaft. Lachen ist gesund und wer nichts mehr zu lachen hat, ist oft körperlich oder seelisch am Ende. Wer kennt das nicht? Aber gerade während der Corona-Pandemie kann einem der Humor schon mal flöten gehen, oder? Bevor es uns aber vor Panik den Hals zuschnürt, sollten wir lieber vor Lachen platzen, denn Lachen weitet Körper und Seele. 300 verschiedene Muskeln sind vom Bauch bis zum Gesicht beteiligt, wenn Lachen unseren Körper in Rage bringt. Aber Vorsicht! Lachen ist (im positiven Sinne) ansteckend. Sogar, wenn es in musikalischer Form daherkommt. Statt permanent Witze zu erzählen, kann getrost auch einmal auf ein paar Oldies aus der Singlekiste zurückgegriffen werden. Schon 1957 lachte die ganze Nation mit Fred Bertelmann, und sein Lied "Der lachende Vagabund" wurde dadurch ein Riesenhit.

Heute sorgen Klinikclowns für ein besseres Wohlbefinden und damit bei den Patienten für eine schnellere Genesung. Das wusste in den 60er-Jahren auch schon Manfred Mann. Hätte er sonst mit seiner Band den Titel "Ha! Ha! Said The Clown" aufgenommen? Elvis, der King of Rock'n'Roll, brachte sich sogar 1969 bei einem Liveauftritt in Las Vegas bei seinem Lied "Are You Lonesome Tonight" durch einen Textdreher selbst zum Lachen und konnte im Verlauf des Liedes nicht wieder damit aufhören. Schlimmer kam es 1962 in Tansania. Da brach eine Lachepedemie aus. Auch kein Witz - so etwas gibt es wirklich. Scheinbar grundlos begannen damals Menschen zu lachen und kriegten sich nicht wieder ein, was dann allerdings nicht mehr lustig war, da alles mit Weinkrämpfen und Wahnvorstellungen endete. Aber so weit muss es ja nicht kommen. Einen Grund zum Lachen sollte man schon haben, um damit Stresshormone abzubauen und gleichzeitig reichlich Glückshormone auszuschütten. Leichter gesagt als getan. Deshalb für alle, die am Weltlachtag für eine Minute Lachen für den Weltfrieden zu spät dran waren, oder einfach nur schlechte Laune hatten, hier der Tipp zum Üben: Es gibt von "Der lachende Vagabund" eine "Lachversion", die wirklich positiv ansteckend wirkt. Einfach auf Youtube den Titel "Naurava Kulkuri" des finnischen Schauspielers und Musikers Jean-Pierre Kusela eingeben, der diesen Song 1986 noch einmal neu aufgenommen hat. Man versteht zwar den Text nicht, aber darum geht es bei seiner Version auch nicht. Es geht einfach nur um sein ansteckendes Lachen. Wie sagte schon Charlie Chaplin: "Ein Tag, an dem man nicht lacht, ist ein verlorener Tag!"

Ma s j d

Matthias Höllings, ehemaliger Pressesprecher der ÖVB-Arena, wirft in seiner Kolumne einen Blick auf die ältere und jüngere Vergangenheit und nimmt dabei auch sich selbst schon mal auf die Schippe.



r war Spielermeister, Pokalsieger und Europa-Cup-Gewinner, als Trainer holte Thomas Schaaf mit Werder sogar das Double an die Weser. Am 30. April wurde die Werder-Legende 60 Jahre alt.

#### Herr Schaaf, ist es ein schönes Geschenk, wenn man 60 Jahre alt wird und überall gern gesehen wird in der Stadt, in der man sein Leben verbringt?

Dazu muss man gar nicht 60 werden. Man sollte immer versuchen, seine Sache gut zu machen. Ich habe es nicht immer geschafft, dass Werder Bremen die besten Ergebnisse erzielte. Aber ich habe immer alles probiert, um es zu schaffen. Das war und ist immer mein Anspruch, dass ich einfach eine gute Einstellung zu meinem Leben und zu meinem Beruf habe. Wenn mich jemand nach einem Autogramm fragt oder nach einem Foto, und derjenige freundlich ist, dann ist es doch meine Pflicht, dass ich mich freue, auf so einen Menschen zu treffen, und den Wunsch gerne erfülle. Es ist immer wichtig, wie man mit den Leuten umgeht. Ich habe mich in Bremen nie versteckt, zu keinem Moment. Ich habe immer versucht, mich wie ein ganz normaler Bürger in dieser Stadt zu verhalten. Es war für mich immer schön, in Bremen zu leben. Die meisten Menschen sehen und schätzen, dass ich immer alles probiert habe. Und damit ist für mich schon alles gut.

#### Wenn man Weggefährten aus dem Fußball fragt, was sie an Thomas Schaaf schätzen, fällt oft ein Wort: Zuverlässigkeit. Nehmen Sie das als Kompliment an?

Absolut, das sehe ich total als Kompliment. Ich glaube, wenn wir uns die Gesellschaft ansehen, gerade in der heutigen Zeit, welches Tempo wir haben und was alles versprochen wird und was am Ende tatsächlich davon eintritt, da gibt es große Defizite. Auch wenn es banal klingt: Wenn jemand zuverlässig ist, dann kann ich mich auf ihn verlassen. Einem jungen Spieler kann man zum Beispiel nie versprechen, dass er Profi wird. Aber man kann alles versuchen, ihm dabei zu helfen. Und das kann man ihm versprechen. Zuverlässigkeit ist für mich sehr wertvoll, egal, in welchem Lebensbereich. Deshalb ist es ein schönes Kompliment, wenn mich Leute so einschätzen.

# Ihr erster Trainer bei Werders Profis, Wolfgang Weber, glaubt bis heute nicht, dass Sie in Mannheim geboren wurden. Er beteuert, man könne nicht norddeutscher sein als Thomas Schaaf. Wie sehen Sie das?

Das Witzige ist, dass ich in meiner Kindheit noch sehr oft bei unseren Verwandten in Mannheim und Umgebung war und wir dort sehr viel Mannheimer Dialekt gesprochen haben. Mit meiner Mutter spreche ich heute noch so, meine Frau kann den

Dialekt zumindest verstehen. In den ersten Jahren in Bremen hatte ich wegen meines Dialektes ab und zu Schwierigkeiten in der Schule, weil manche Wörter einfach anders ausgesprochen als geschrieben werden. Die Buchstaben B und P waren für mich zum Beispiel schwierig zu unterscheiden. Ich bin dann aber recht gut in die norddeutsche Art hineingewachsen, was die Sprache angeht, aber auch das Verhalten. Wenn man den Norddeutschen als etwas ruhiger und gelassener nimmt, dazu das typische Understatement, das man den Bremern zurechnet - dann finde ich mich da wieder. Das heißt ja nicht, dass man im Leben einschläft. Wenn es was zu feiern gibt, dann wird auch gefeiert.

#### Ihr größter Erfolg als Spieler bei Werder war der Europapokalsieg 1992 in Lissabon gegen Monaco. Was ging Ihnen beim Schlusspfiff durch den Kopf?

Ich dachte an meine Karriere, auch an all die Rückschläge und Widerstände, gegen die ich mich behaupten musste. Mir war das alles nicht einfach zugeflogen. Jetzt Europapokalsieger zu sein, war eine schöne Bestätigung. Ich dachte mir: Das hast du gut gemacht. Ich war auch stolz auf die Leute in meinem Umfeld, die wichtig dafür waren. Da gehört ganz sicher meine Frau dazu, die mich auf diesem Weg immer unterstützt hat. Wir saßen später in der Kabine mit dem

Pokal, unsere Frauen kamen rein – das war ein stolzer Moment, das muss ich schon sagen.

# Später waren Sie 14 Jahre am Stück Trainer von Werder, nur 80 Tage weniger als Otto Rehhagel. Hätten Sie ihn gerne überholt?

Nein. Es ist zwar wichtig, Titel zu gewinnen oder Marken zu setzen, weil das von allen anerkannt wird. Aber es kann die viel größere Leistung sein, mit einer Mannschaft viele Jahre lang nicht abzusteigen. Für mich ist die Arbeit, die geleistet wird, wichtiger als ein Titel. Wenn ich jemandem durch meine Arbeit einen Moment der Freude schenken konnte, hatte das für mich einen ganz hohen Wert.

# Das Double 2004 wird für immer mit dem Trainer Schaaf verbunden sein. War das Ihr schönster Werder-Moment?

Ich sprach eben davon, wie wichtig es mir war, Menschen zu helfen, zu entwickeln, vielleicht glücklich zu machen. 2004 war so ein Moment. Als wir im Autokorso durch die Stadt fuhren, konnte ich in viele glückselige Augen schauen. Die Stadt Bremen erlebte damals schwierige Zeiten, es gab wirtschaftliche Probleme und viele Arbeitslose, aber wir konnten den Menschen etwas Schönes geben. Sehr, sehr vielen Menschen. So habe ich das empfunden, als ich in diese Gesichter schaute. Das hat bei mir bleibenden Eindruck hinterlassen. Es ist nur Fußball, aber wenn wir es damit schaffen, die Menschen mal kurz aus ihren Sorgen zu holen, ihnen einen schönen Moment zu schenken, dann haben wir alles richtig gemacht.

# Bei der Rückkehr vom entscheidenden Spiel aus München feierten die Menschen schon am Bremer Flughafen. Welche Erinnerungen haben Sie daran?

Während des Flugs habe ich den Piloten gefragt, ob wir vielleicht eine Runde über Bremen drehen könnten. Wir hatten gehört, dass viele Leute unterwegs wären, aber wir kannten keine Bilder davon. Der Pilot meinte: "Klar, heute geht alles, das machen wir." Wir sind dann quer über den Flughafen geflogen und haben gesehen, dass unglaublich viele Menschen dort unten auf uns warteten. Das zu erleben, all diese glücklichen Menschen in Bremen 2004, das war vielleicht das Außergewöhnlichste in meiner Karriere. Wir alle erleben so viele schlechte Momente im Leben, dass wir zusehen müssen, diese schönen Augenblicke zu genießen und auch festzuhalten. Das haben wir 2004 gemacht.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE JEAN-JULIEN BEER

Titel, Typen → Triumphe – Die Ära Schaaf bei Werder

Im Magazin "Titel, Typen ↔ Triumphe" des WESER-KURIER gewähren die Stars von damals emotionale Einblicke in ihre Erfolge und erzählen, was hinter den Kulissen passierte.
Auf 100 Seiten werden die schönsten Werder-Momente wieder lebendig, mit spektakulären Fotos und überraschenden Fakten.



Ein Muss für alle Fußballbegeisterten und Werder-Fans! Erhältlich unter shop.weser-kurier.de für 9,80 Euro

# Jonny blickt auf Werder

Jonny Otten, Jahrgang 1961, machte
von 1979 bis 1992 insgesamt 349
Spiele für Werder Bremen, in
denen er drei Tore erzielte. Zudem
brachte er es auf sechs Einsätze
für die Nationalmannschaft.
Im STADTMAGAZIN wirft der
ehemalige Linksverteidiger einen
monatlichen Blick auf Werder.

# Der verlässliche Schabbalabba

ormalerweise werfe ich an dieser Stelle einen kritischen Blick auf die aktuellen Geschehnisse rund um die Bundesligamannschaft von Werder Bremen. Aus gegebenem Anlass wurde ich aber von unserem Chefredakteur gebeten, eine Anekdote aus meiner gemeinsamen Zeit mit Thomas Schaaf bei Werder preiszugeben, und musste nicht lange überlegen. Mir fiel als Erstes sein damaliger Spitzname bei uns in der Truppe ein. Wussten Sie, dass Thomas bei uns nur Schabbalabba gerufen wurde? Das hing damit zusammen, dass er Mitbesitzer des legendären gleichnamigen Clubs in der Bremer Innenstadt war. Dort gab sich zu der Zeit, also in den 90er Jahren, die Prominenz praktisch die Klinke in die Hand. Die Schlagerstars Roland Kaiser und Howard Carpendale gehörten ebenso zu den Stammgästen, wie wir Werder-Spieler. Wir sind dann am Tre-

sen durchaus das eine oder andere taktische Detail noch einmal durchgegangen - wenn Sie verstehen, was ich meine. Wobei Thomas immer auffiel, vor allem dadurch, dass er keinen Alkohol trank. Was ich sonst noch über ihn sagen kann ist, dass er einer der verlässlichsten Menschen ist, die ich kenne. Und das galt sowohl auf dem Platz als auch abseits davon. Dazu gibt es ein Statement unseres ehemaligen Mitspielers Thomas Wolter, das es, wie ich finde, sehr gut auf



Jonny Otten (obere Reihe, Mitte) und rechts daneben Thomas Schaaf vor der Saison 1979/80.

den Punkt bringt: "Für mich sagt diese Verlässlichkeit, die man immer bekam und auch immer noch bekommt, das Meiste über den Menschen Thomas Schaaf aus. Egal ob als Mitspieler, als Trainer oder privat. In den 37 Jahren, die ich Thomas jetzt kenne, war er immer der Verlässlichste, mit dem ich je zusammengearbeitet habe. Man konnte zu jeder Zeit voll auf ihn zählen. Etwas, das ich gerade in der heutigen Zeit außerordentlich schätze. Ich bin sehr dankbar, mit ihm befreundet zu sein."

Herzlichen Glückwunsch, Thomas Schaaf!

### Kulturort mit Clubbetrieb

Zucker e. V. kauft Hochbunker

Der Hochbunker in der Hans-Böckler-Straße wurde an den Verein Zucker e.V. verkauft und ein Erbpachtvertrag über eine Laufzeit von 70 Jahren für das rund 1.300 Quadratmeter große Grundstück geschlossen. Am 24. März haben die WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH, handelnd für das Sondervermögen Überseestadt, und der Verein Zucker den entsprechenden Vertrag unterzeichnet. Die Macher beabsichtigen, in dem Bunker einen Kunst- und Kulturort mit Clubbetrieb und Diskothek zu schaffen.

"Es ist eine tolle Nachricht, dass nach vielen Jahren der Verein Zucker endlich wieder einen Platz für alternative Kunstund Clubkultur gefunden hat", sagt Kristina Vogt, Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa. "Damit gewinnt Bremen im Bereich der Club- und Veranstaltungsszene wieder an Stärke. Die Akteurinnen und Akteure aus dem Zucker-Kollektiv mussten sehr lange warten, ich freue mich mit Ihnen zusammen, dass es bald losgehen kann."

Andreas Heyer, Vorsitzender der WFB-Geschäftsführung, erklärt: "Wir haben mit den Grundstücksnachbarn ein einvernehmliches Konzept und eine gute Lösung gefunden, um den Weg für die Übertragung des Bunkers an den Zucker frei zu machen. Wir wünschen dem Verein nun viel Erfolg und freuen uns auf ein interessantes neues Angebot in der Überseestadt." (SM)



# Unterwegs in Bremen und der Region

"Wanderbar. Wege durch das Weserland" – Magazin zum Thema Wandern



Eine malerische Kulisse bietet der Schlosswall in Oldenburg.

Foto: Florian Sulzer

ie Sonne scheint, die Temperaturen steigen und die Natur blüht auf – da passt eine Wanderung durch das blühende Grün perfekt. Vor allem seit Beginn der Corona-Pandemie entdecken immer mehr Menschen das Wandern für sich. Die Bewegung an der frischen Luft tut gut, doch worauf sollten Einsteiger achten? Und wo findet der erfahrene Wanderer die besten Strecken in Bremen und umzu? Das neue WESER-KURIER-Magazin "Wanderbar. Wege durch das Weserland" bietet für Anfänger und Profis gleichermaßen jede Menge Input.

Herzstück des Hefts sind die ausführlich beschriebenen Routen. Die Strecken sind zwischen fünf und etwa 20 Kilometer lang. Das ist manchmal nicht viel mehr als ein ausgiebiger Spaziergang, manchmal aber auch eine Tour von bis zu fünf Stunden. Die Strecken sind abwechslungsreich und von Bremen aus in weniger als einer Stunde erreichbar - gewandert wird im Wald und durch das Moor, am Wasser und durch das Wattenmeer: Eine der Touren führt nämlich nach Neuwerk. Es geht auch nach Oldenburg und Fischerhude, Bad Bederkesa und in den Hasbruch. Die Routen führen an der Hunte entlang sowie um den Dümmer See herum. Fotos, Wanderkarten sowie Tipps zur Anreise, Wegbeschaffenheit und zu den Einkehrmöglichkeiten ergänzen die Streckenbeschreibungen.

Neben den Routen finden sich im Heft Interviews mit Profis wie Manuel Andrack – in der Szene auch Wanderpapst genannt – und dem als "Wanderklaus" bekannten Bremer Klaus Meyer. Die Experten erzählen, wo sie am liebsten unterwegs sind, was die Bewegung an der frischen Luft für sie ausmacht, und wie Corona das Wandern verändert hat. Hilfreiche Hinweise zur Orientierung sowie zu gesundheitlichen Aspekten, ein übersichtliches Wander-ABC und Tipps zur Tour mit Kindern finden sich ebenfalls im Heft. (GAH)



Das Magazin ist ab dem 7. Mai erhältlich im Buch- und Zeitschriftenhandel, außerdem telefonisch bestellbar unter 04 21/36 71 66 16 sowie im Internet unter shop.weser-kurier.de. 100 Seiten, 9,80 Euro.

# Aus unserer Feder



### Werders wunderbare Jahre

Was waren das für grandiose Jahre! Zwischen 1988 und 2009 gewann der SV Werder neun bedeutende Titel, wurde mehrmals Meister und Pokalsieger, feierte das Double und holte einen Europapokal an die Weser. Immer dabei: Thomas Schaaf, als Spieler und als Trainer. Der WESER-KURIER hat die besten der großen und kleinen Geschichten aus der Ära Thomas Schaaf zusammengetragen. Im Magazin "Titel, Typen & Triumphe" gewähren die Stars von damals emotionale Einblicke in diese Bremer Erfolge und erzählen, was hinter den Kulissen passierte.

Format: 21 x 29 cm, 100 Seiten

Preis: 9.80 €



Der 5. Band unserer Magazinreihe "Mein Bremen" zeigt den Aufbruch und Stolz der Gesellbremischen schaft nach dem Zweiten Weltkrieg 1945 bis 1967. Der 2. Band dieses Zeitraums lebt erneut von Fotos aus den Privatbeständen der Leserinnen und Leser des WESER-KURIER.

Format: 21 x 29,7 cm, 116 Seiten

Preis: 9,80€



Vor über 120 Jahren fuhr die Kleinbahn "Jan Reiners" zum ersten Mal die Strecke von Bremen übers Teufelsmoor bis zur Tarmstedter Geest. WESER-KURIER gratuliert mit diesem Magazin, gefüllt mit vielen Einblicken, spannenden Geschichten und Bilder aus den Archiven.

Format: 21 x 29,7 cm, 100 Seiten

Preis: 9,60€



unserer neuen Reihe WK|Langstrecke sind einige der besten Dossiers versammelt, die bis heute Ihre Aktualität behalten haben. Von der Akte Niels Högel bis zur Geschichte des Untergangs von Reeder Niels Stolberg und vielen weiteren.

Format: 21 x 29,7 cm, 116 Seiten

Preis: 9,60€



Zum Ende der Fußballbundesliga-Saison 2019/20 beendet der siert die Ereignisse Bre-Ausnahmefußballer Claudio Pizarro endgültig seine Profi-Karriere. Er hat der Mannschaft, dem Verein und vor allem den Fans nicht nur begeisternde, packende und auch torreiche Spiele und Abende geschenkt.

Format: 21 x 29 cm, 100 Seiten

Preis: 9,80 €



WESER-KURIER zeigt seit 1945 unzendamit auch die Stadtgeschichte. Vom Bauboom in der Vahr und Plänen für eine U-Bahn gibt es über Werften, Werder und der ersten rotgrün-roten Regierung viel Mut, Filz, Freude.

Format: 21 x 29,7 cm, 116 Seiten

Preis: 9,80€



Am 8. Mai 1945 endete der Zweite Weltkrieg, unermessliches mens und dokumentiert Leid, Tod und Zerstörung über weite Teile Europas gebracht hatte. Auch über Bremen. Wer diese Zeit und die Stadt heute verstehen möchte, findet in dieser Ausgabe die Basis dazu.

> Format: 21 x 29,7 cm, 100 Seiten

> > Preis: 9,80 €

# Bestellen Sie jetzt!



weser-kurier.de/shop



0421/36716616

Ausgesuchte Magazine auch als In-App-Kauf in der E-Paper-App erhältlich. Versandkosten 1,95 € (ab 30 € Bestellwert versandkostenfrei). Angebot solange der Vorrat reicht.



# Verstärkung mit vier Türen

Citaro aus dem Hause Mercedes-Benz: BSAG erneuert Fahrzeugflotte mit 22 neuen Gelenkbussen



Noch steht er im Mercedes-Benz-Werk in Mannheim und wartet auf seine Überführung: der neue Gelenkbus der BSAG.

Foto: BSAG

rgendetwas sieht hier anders aus: Diese Beobachtung werden vermutlich bald einige aufmerksame Fahrgäste auf ihren alltäglichen Wegen im ÖPNV machen. Die Bremer Straßenbahn AG (BSAG) erhält Zuwachs. Insgesamt 22 Gelenkbusse des Typs Citaro – hergestellt von Mercedes-Benz – sollen zukünftig im Streckennetz des Verkehrsunternehmens zum Einsatz kommen und Fahrgästen mit einer vierten Tür den Einund Ausstieg erleichtern. Ein Vorhaben, das bei der BSAG auf eingespielten und routinierten Abläufen basiert.

#### **Begrenzte Einsatzzeit**

"Der Bussektor ist dynamisch, neue Fahrzeuge werden öfter angeschafft als Laien vermuten würden", sagt Carsten Peters, Fachgruppenleiter für Kfz-Technik. Seit 2011 bei der BSAG tätig, hat Peters bereits fünf Busanschaffungen begleitet. "Erst 2020 haben wir unsere Flotte erneuert", berichtet er. "Neben den neuen Gelenkbussen sind für Anfang 2022 bereits fünf Elektrobusse geplant." Doch sind Neuanschaffungen in dieser Häufigkeit notwendig? "Ja", weiß Peters. "Alle Busse fahren bei uns maximal zwölf Jahre, danach werden sie wortwörtlich aus dem Verkehr gezogen." Da die insgesamt 220 Fahrzeuge, die derzeit im Bremer Liniennetz unterwegs sind, nicht alle zur gleichen Zeit angeschafft wurden, werde der Busbestand sukzessive erneuert. Für die neuen Gelenkbusse wird beispielsweise die Baureihe Solaris Urbino 18 aus dem Jahr 2008 aussortiert. "Sie sind vom Abgasstandard nicht so fortschrittlich wie die neuen Exemplare", sagt Peters. Zudem habe die begrenzte Einsatzzeit der Fahrzeuge weitere Gründe. "Ein Bus im Stadtverkehr hat nach zwölf Jahren gut eine Million Kilometer hinter sich

gelegt", sagt er. Zudem seien die Belastungen groß und zahlreich. "Im Schnitt befindet sich alle 300 bis 500 Meter eine Haltestelle. Das ständige Halten, Anfahren und Abbremsen strapaziert die Busse." Auch die Türen würden regelmäßig geöffnet und wieder geschlossen werden – bei hohem Fahrgastaufkommen sogar mehrmals pro Zwischenstopp. Peters hält fest: "Nach zwölf Jahren haben unsere Busse einiges erlebt."

#### **Der Beschaffungsprozess**

Bis 2034 sind die Investitionsvorhaben der BSAG für neue Fahrzeuge bereits geplant. Ebenso durchgetaktet ist der Beschaffungsprozess, der stets einem festen Ablauf folgt. - so auch im Fall der neuen Gelenkbusse. "Zunächst gibt es eine Ausschreibung, in deren Rahmen wir unsere Vorstellungen nennen und Vorgaben kommunizieren", sagt der Fachgruppenleiter. Die Basis dafür biete das sogenannte Lastenheft: ein umfangreiches Dokument, in dem die gewünschte Technik und die Funktionen der einzelnen Fahrzeugbestandteile detailliert beschrieben sind. "Das Lastenheft ist unsere inhaltliche Grundlage für die Planung und Entwicklung neuer Fahrzeuge", sagt Peters. "Es definiert die Standards für den Hersteller. Gibt es neue Vorgaben vom Gesetzgeber oder technische Innovationen, die wir anvisieren, werden diese inhaltlich aufgenommen. Auf diese Weise schreibt sich das Lastenheft immer weiter." Zudem biete das Dokument Bewerbern die Möglichkeit, intern zu prüfen, ob die entsprechenden technischen Anforderungen umgesetzt werden können. Ist die Wahl auf einen Hersteller gefallen, dauere es etwa sieben bis acht Monate, bis die Fertigstellung der Fahrzeuge abgeschlossen sei. "In dieser Zeit fahren wir in der Regel zur sogenannten Rohbauabnahme", so Peters. Dabei werde der Grundaufbau des ersten Busses der Serie in Augenschein genommen, um die Qualität der Konstruktion zu überprüfen. "Anschließend wird jedes Fahrzeug einzeln abgenommen und auf Herz und Nieren geprüft. Erst wenn wir die offizielle Freigabe erteilen, werden die Busse vom Hersteller überführt." In Bremen erfolge schließlich die finale Endabnahme vor dem ersten Einsatz auf den Straßen.

#### **Die Ausstattung**

Bei Redaktionsschluss Ende April wartete das erste neue Fahrzeug des Typs Citaro noch im Mercedes-Werk in Mannheim auf seine Überführung in die Hansestadt. Über die technischen Besonderheiten und Neuheiten kann Carsten Peters jedoch bereits zu diesem Zeitpunkt einen Überblick geben. "Die Fahrzeuge verfügen im Gegensatz zu anderen Gelenkbussen mit drei Einstiegsmöglichkeiten über eine vierte Tür", sagt er. "Wir erhoffen uns davon, dass der Fahrgastwechsel schneller vollzogen wird, und gehen davon aus, dass sich die Fahrgäste künftig gleichmäßiger im Fahrzeug verteilen, weil sie auch ganz hinten aussteigen können." Zudem ermögliche das Vier-Türen-System in Zeiten von Corona einen umfangreichen Luftaustausch. Die neuen Hygiene- und Sicherheitsanforderungen an den öffentlichen Nahverkehr spiegeln sich auch am Beispiel der Klimaanlagen wider. "Die Hersteller sind dazu übergegangen, neue Filter einzubauen, die Erreger und Viren noch besser reduzieren", so der Fachbereichsleiter. Weitere Ausstattungsmerkmale des neuen Fahrzeugtyps seien der an Tür 1 verbaute Lift, ein Abbiegeassistent sowie das sogenannte Infotainment, das auf zwei Bildschirmen Fahrgastinformationen und Werbeinhalte präsentiere. Ferner verfüge der Gelenkbus über eine zweite Sondernutzungsfläche. "Sie überschreitet die vom Gesetzgeber vorgeschriebene Mindestgröße und bietet viel Platz zur Mitnahme von Fahrrädern, Rollatoren und Kinderwagen. "Wann genau die Gelenkbusse ihren ersten Einsatz im Liniennetz der BSAG haben werden, ist aktuell noch unklar. Peters betont jedoch: "Unser Ansatz lautet natürlich immer: So schnell wie möglich."



#### **DER NEUE GELENKBUS IM ÜBERBLICK**

Hersteller: EvoBus (Mercedes-Benz)

Typ: Citaro
Art: Gelenkbus
Länge: 18,1 Meter
Breite: 2,55 Meter
Höhe: 3,3 Meter
Gesamtgewicht: 28 Tonnen

Türen: 4 (2 × Vorderwagen, 2 × Nachläufer)

Sitz-/Stehplätze: 48/68

Sondernutzungsflächen: 2 (links und rechts im Vorderwagen) Antrieb: Dieselmotor mit 260 kW / 354 PS



Der größte Unterschied zu allen anderen BSAG-Bussen: Eine vierte Tür am Fahrzeugende beschleunigt den Fahrgastwechsel. Das Foto oben rechts zeigt, wie es hinter der neuen Tür aussieht.



#### Unsere Ausbildungen in Oldenburg:

Biologisch-technische/r Assistent/in

Diätassistent/in

Kosmetiker/in

(auch mit Zusatzqualifikation Make-up Artist)

Pharmazeutisch-technische/r Assistent/in\*

Physiotherapeut/in

\*Förderung durch Arbeitsagentur oder Jobcenter möglich

Bewerbung jederzeit möglich

Am Wendehafen 10 26135 Oldenburg Tel.: 04 41 / 9 25 37 10 www.ludwig-fresenius.de

# BREMEN STADIMAGAZIN BREMEN STADIMAGAZIN STADIMAGAZIN Jeden Monat neu: Interviews, Reportagen,

Kolumnen und Berichte
www.stadtmagazin-bremen.de

Porträts, Fotostorys,

# Erneuerbare Energien im Fokus

Die Hochschule Emden/Leer setzt auf Nachhaltigkeit



sich für zukunftsfähige Energieversorgung interessieren und als Ingenieurin oder Ingenieur die Energiewende voranbringen möchten.

Im Master-Studiengang "Maritime Operations" dagegen steht die nachhaltige Schifffahrt im Fokus. Die Hochschule Emden/Leer verfügt zudem über eine Photovoltaikanlage, eine Windkraftanlage und ein Blockheizkraftwerk, deren Leistungen einen eigenen, wesentlichen Beitrag zur Energieversorgung leisten. Die Messdaten der Anlagen liefern darüber hinaus wertvolle Informationen, die für Forschung und Lehre verwendet werden. (SM)

Infos: www.hs-emden-leer.de

en Blick in die Zukunft gerichtet: Die Hochschule Emden/Leer will mit zukunftsträchtigen Studiengängen, einer modernen Ausstattung und persönlicher Atmosphäre eine umfassende Bildungsversorgung ihrer Studierenden gewährleisten. Seit vielen Jahren leistet sie zudem einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung – und das nicht nur in Ostfriesland, sondern weltweit. Erneuerbare Energien spielen dabei eine zentrale Rolle.

So bietet die Hochschule eine Vielzahl von Studieninhalten, Forschungsschwerpunkten und Projekten im Bereich der nachhaltigen Technologien. Der Studiengang "Sustainable Energy Systems" richtet sich beispielsweise an alle, die



Die HS Emden/Leer ist ganz nah an deinen

**beruflichen Träumen** – dank dem perfekten Mix aus Praxis und Perspektiven, Vielfalt und Verbindungen.

- Seefahrt und Maritime Wissenschaften
- Soziale Arbeit und Gesundheit
- · Technik
- → Wirtschaft

Komm näher » www.hs-emden-leer.de



# Spannende Lernansätze

Die "swb Bildungsinitiative" fördert 33 Projekte



it dem Ziel, der Bildung im Land Bremen neue Impulse zu verleihen, stellt die "swb Bildungsinitiative" jährlich Gelder für kreative Projekte zur Verfügung. Seit ihrem Start hat sie rund 1000 Projekte gefördert. Trotz pandemiegeprägter Lernsituation sind in diesem Jahr 66 Bewerbungen mit spannenden Ideen und innovativen Ansätzen eingegangen. 33 von ihnen wurden von einer Jury, bestehend aus Mitgliedern der Bereiche Bildung, Kultur und Soziales, ausgewählt und erhalten durch die Initiative eine gesamte finanzielle Unterstützung von 47. 350 Euro.

#### Beispiele aus 33 Projekten

Unter anderem zählt die Musikwerkstatt der Bremer Philharmoniker zu den 33 ausgewählten Lernprojekten. In der Gemüsewerft auf dem ehemaligen Kellogg's-Gelände sollen Kinder Gartengeräte und eigens angebaute Pflanzen kennenlernen und dabei erfahren, wie man einen Garten und Gemüse dazu nutzen kann, um Musik zu machen. Auch das Thema Energiewende findet sich praxisgerecht und anfassbar gestaltet unter den ausgewählten Projekten wieder: Ein Ingenieur aus der Windbranche baut mit Schülerinnen und Schülern echte kleine Windräder und nutzt diese, um die Handys der Kinder zu laden. Natürlich darf auch die Besichtigung der "echten" Windenergieanlagen nicht fehlen. Einen abenteuerlichen Exkurs in die Geschichte bietet das ausgewählte Steinzeitdorf. Statt Geschichtsbücher zu wälzen, können Kinder Lehmhütte, Feuerstelle und Zaun selbst errichten und sich auf diese Weise der Frage widmen, wie es sich damals wohl gelebt hat. Grundstück, Lehm und Baumaterialien sind vorhanden. (SM)

Nähere Informationen zu den Projekten und Bewerbungsmöglichkeiten unter: www.swb.de/bildungsinitiative







# Schmelztiegel der Kreativität

Der "Made in Bremen"-Store bleibt für 20 weitere Monate in der Stadtwaage in der Langenstraße

m Anfang stand eine Idee. Nachdem Julia Schulze-Windhoff mehrere Jahre in einer Zeitungskolumne Produkte aus Bremen und der Region vorgestellt hatte, wollte sie mit den regionalen Erzeugnissen und Herstellern eine Messe veranstalten. Und eigentlich war auch alles vorbereitet – bis die Pandemie kam. Dreimal musste der Termin verschoben werden. Als sich plötzlich die Situation ergab, in der Stadtwaage in der Bremer City einen Popup-Store als Zwischennutzung zu eröffnen, griffen Schulze-Windhoff und ihr Team kurzerhand zu. Nun wird daraus sogar ein längeres Projekt.

In den vier Wochen vor Weihnachten hatten sich aufgrund der begrenzten Einlassmöglichkeiten lange Schlangen vor dem Kaufhaus gebildet – eine spürbare Belebung des ansonsten eher ruhigen Bereichs zwischen Obern- und Martinistraße. Zunächst zeitlich beschränkt auf November und Dezember vergangenen Jahres, wurde der Mietvertrag bis zum Umbau der Bremer Stadtwaage 2023 im Rahmen des Innenstadtprojekts "Balgequartier" um 20 Monate verlängert.

"Wir freuen uns riesig über die Möglichkeit, an diesem geschichtsträchtigen Ort mit den lokalen Herstellern, weiterhin Produkte anbieten zu können. Die Stadtwaage ist der ideale Standort, von dem aus wir auch den neuen Onlineshop betreiben", so Julia Schulze-Windhoff. Sie, ihr Mann Stevie Schulze sowie Florian Wolff öffnen nun als Betreibertrio aufs Neue die Türen der Stadtwaage. Aufgrund des Verkaufs von Lebensmitteln hat der Laden teilweise geöffnet. Die aktuellen Öffnungszeiten sind auf der Internetseite zu erfahren.

#### **Regionale Produkte**

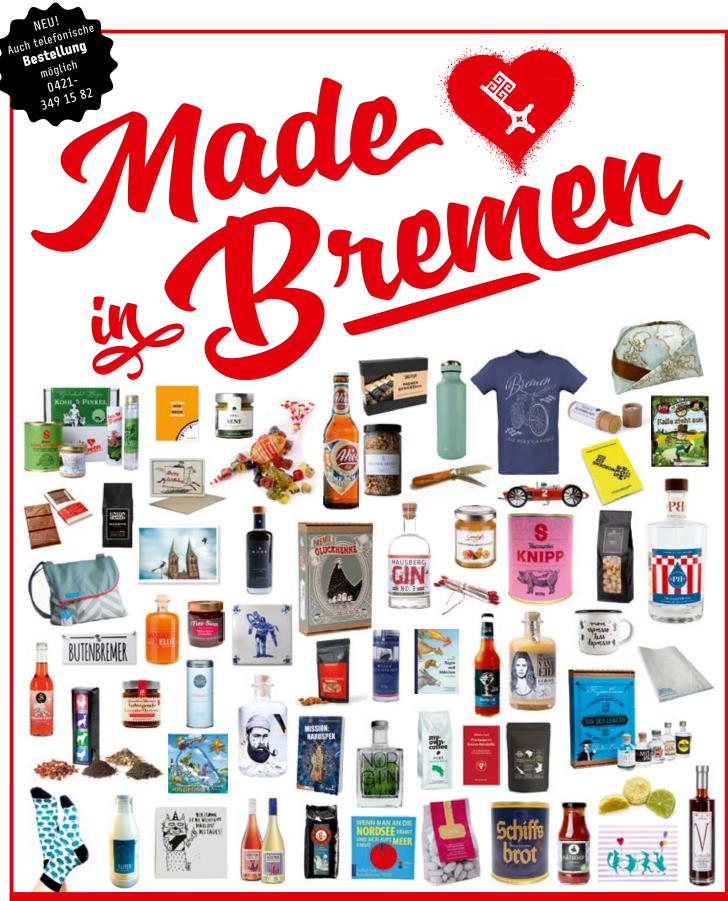
Mehr als 600 regionale Produkte von mehr als 60 Produzierenden sind dort zu erwerben: Das Sortiment reicht von hochwertigen Spirituosen über Süßigkeiten, Kaffee und Tee bis hin zu Seifen, Gewürzen, Büchern sowie eigens kreierten Geschenkboxen. Und wenn es nach den "Made-In-Bremen"-Machern geht, könnte noch einiges hinzukommen. "Wir würden gerne den Produzierenden die Möglichkeit geben, bei uns auf speziellen Märkten im Festsaal der Stadtwaage zu ver-

kaufen. Zudem können wir uns auch sehr gut vorstellen, Veranstaltungen stattfinden zu lassen. Natürlich nur, wenn die Situation das auch zulässt", sagt Stevie Schulze.

#### "Click & Collect"

"Nahezu alle Produkte aus dem Kaufhaus in der Stadtwaage sind jederzeit online bestellbar. Wer möchte, kann ebenfalls per ,Click & Collect' die bestellte Ware direkt im Geschäft abholen." Neuigkeiten gebe es auf der Website und per Newsletter. Darüber können sich auch Menschen informieren, die ebenfalls ihre lokal hergestellten Produkte unter der Dachmarke "Made in Bremen" vermarkten möchten. "Nach dem riesigen Zuspruch vor Weihnachten haben wir gemerkt, wie zugewandt die Bremer ihrer Stadt sind. Sowohl Kunden als auch die Produzierenden haben in "Made in Bremen' einen Schmelztiegel der Kreativität gefunden", so Schulze-Windhoff. (SM)

"Made in Bremen"-Shop, Langenstraße 13, 28195 Bremen. Infos sowie den Online-Shop gibt es unter www.madeinbremen.com.



# ÜBER 600 LOKALE PRODUKTE WWW.MADEINBREMEN.COM

Das Regionalwaren-Kaufhaus in der historischen Stadtwaage, Langenstraße 13, 28195 Bremen

# Regionales im Einkaufskorb

Produzenten stellen vor: Was gibt es Neues aus der Hansestadt und der Umgebung?

Musik, Lesestoff, Nahrungsmittel und vieles mehr – Bremens Kreativszene, Unternehmer und Erzeuger sind einfallsreich und stärken mit ihren lokalen Produkten die Region. Ihre Angebote haben aber noch einen weiteren Vorteil: Wer lokal einkauft, vermeidet lange Transportwege und hilft so, wertvolle Ressourcen und

Energie einzusparen. In unserer Rubrik "Bremer Neuheiten" stellen wir jeden Monat lokale Besonderheiten im Einkaufskorb vor.

Hinweise auf innovative Produkte nehmen wir entgegen unter info@stadtmagazin-bremen.de.



### Spargel schmeckt auch als Getränk

Das Stangengemüse in hochprozentiger Form

Die Spargelzeit beginnt. Gekocht, als Suppe oder im Salat, die weißen Stangen werden jedes Jahr sehnsüchtig erwartet. Was viele nicht wissen: Auch roh – und sogar in flüssiger Form – sind sie ein Genuss. Spargelgeist klingt ungewöhnlich? Hat aber schon zahlreiche Fans. Pünktlich zur Spargelsaison bietet die Brennerei Piekfeine Brände eine limitierte Auflage an. "Geplant war der Spargelgeist nicht", sagt Birgitta Schulze van Loon. "Es ist ein reines Zufallsprodukt, das 2019 in einem Brenner-Workshop zur Spargelsaison entstand." Das Ergebnis war ein feines wohlschmeckendes Destillat, welches gleich in der großen Brennblase weiter produziert wurde. (SM)

Der Spargelgeist ist je nach Flaschengröße ab 9 Euro erhältlich. Weitere Informationen unter www.br-piekfeinebraende.de.

### Noch analog oder lebst du schon?

Noerdman-Comics jetzt als Buch erschienen

Können wir uns ein Leben ohne Computer noch vorstellen? Wie würde unser Tagesablauf ohne Smartphone aussehen? An welchen Stellen hilft uns Technologie, an welchen macht sie das Leben komplizierter? Zwei Jahre lang, bis Dezember 2020, wurden diese Fragen in den Noerdman-Comics als monatlicher Begleiter im STADT-MAGAZIN beantwortet. Jetzt sind diese Comics der Bremer Rolf Drechsler und Jannis Stoppe als Buch erschienen. (SM)

Erschienen im Springer-Verlag, 118 Seiten, Preis: 14,99 Euro.

#### **VERLOSUNG**

Wir verlosen 3×1 Exemplar unter www.stadtmagazin-bremen.de.



#### Rauf und runter?

Busch hoch zwei: Neuer Song von Dirk Busch und seinem Sohn

Der Sänger Dirk Busch hat ein neues Lied – und das ziemlich genau 40 Jahre, nachdem er sein erstes Album, damals noch als Schallplatte, veröffentlichte. Jetzt hat sein Sohn einen Song über die Suche nach dem eigenen Platz im Leben



oh · ConhictiCat M.

geschrieben. Im Duett singen Dirk und Sohn Martin eine Geschichte über Aufs und Abs, Widrigkeiten, aber auch Glücksmomente, die wir alle kennen – privat wie beruflich. (SM)

Zu hören auf allen bekannten Streamingdiensten.



# AUCH IM ALTER — ENSTPANNT WOHNEN AUF HOHEM NIVEAU

Barrierearme Miet- und Kaufobjekte in Bremen



#### **AUSSTATTUNGSMERKMALE**

- hoher Wohnkomfort
- bodentiefe Duschen
- Tiefgarage, Aufzug
- ∙große Sonnenbalkone
- \*Kooperation mit dem Bremer Pflegekreis

INFORMIEREN SIE SICH JETZT UNVERBINDLICH

J 0421-30 80 68 91

www.justus-grosse.de

JUSTUS GROSSE

# Gesundheit ist das höchste Gut

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 Herausforde-

rungen 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:** 0421/3671-4990

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



-oto: Stefan Schmidbauer



#### **Expertenrat**

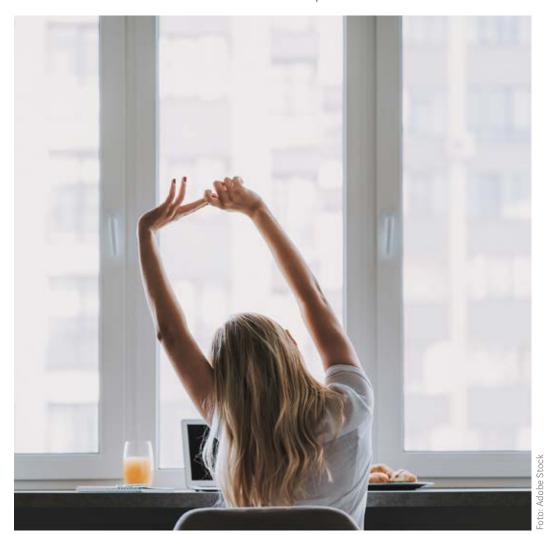
Barbara Reuhl, Referentin für Arbeitsschutz und Gesundheitspolitik bei der Arbeitnehmerkammer

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

# "Man droht im Homeoffice zeitlich zu zerfließen"

Gesundheit im Homeoffice: Barbara Reuhl über potenzielle Risiken und Chancen



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

Jein, 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 ungeregelt, 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. Allerdings 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.





abriele Steinbach fährt mit ihrem grünen Damenfahrrad auf den Vorplatz am Bremer Hauptbahnhof zu. 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



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.





**Experteninterview** 

# **Dr. Heidemarie Rose**Projektberaterin

Dr. Heidemarie Rose ist eine der BRISF-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 lacobs 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



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.

#### 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,dasssich 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.





#### **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 nichtoperative 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



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 Sportund 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 Gezwitscher 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

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

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

Jana Holm

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

RehaZentrum Bremen GmbH | Senator-Weßling-Straße 1 | 28277 Bremen Tel. +49 (0) 421 / 80 60 6-3 | Fax +49 (0) 421 / 80 60 6-459 info@rehazentrum-bremen.de | www.rehazentrum-bremen.de



# "Lieber ermächtigen statt erhalten"

Der Pflegedienst des Martinsclub setzt auf Selbstbestimmung und Lebensqualität



Pflegedienstleiter Joachim Haupt.

Foto: Frank Pusch

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 ier 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.



# 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 beleuch-



Medizinerin Dr. med. Vivien Lange.

Foto: Michael Bley

tet. 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)



### Zentrum für Schmerztherapie Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientin, Heber 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

OsteMed Klinik Bremervörde



Sekretariat T 04761 980-6880

#### SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

#### Teamarbeit mit Herz

Professionelle Pflege in der 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)



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

# Gesundheits- und Krankenpfleger

(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



#### **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

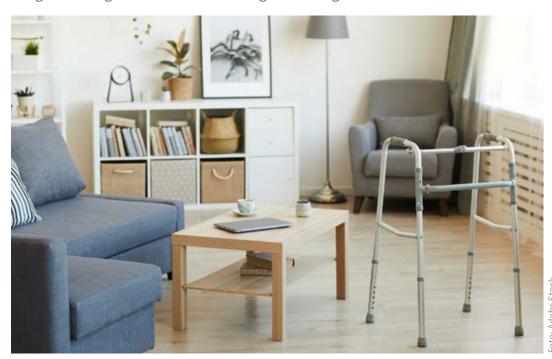
#### 28755

#### **Aumund**

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

# Länger zu Hause wohnen

Pflegebedürftige können für notwendige Wohnungsumbauten Zuschüsse erhalten



mehreren zusammenwohnenden Versicherten, etwa in einer Pflege-WG, bis zu 16.000 Euro."

Darüber hinaus entstehende Kosten müssen selbst getragen werden.

Erst beantragen, dann

# umhauen

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 Tele-0800-101-8800 fonnummer weiter, Infos gibt es auch unter 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)

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 "wohnumfeldverbessernde Maßnahmen" und können eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen oder die Pflege deutlich erleichtern. Nach dem Grundsatz "ambulant vor stationär" gibt es Zuschüsse von der Pflegeversicherung.

#### Zuschüsse von der Pflegeversicherung

"Wohnumfeldverbessernde 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

liner Freiheit 3, 28327 Bremen .0421 69 62 42 - 0 info@bremen-pflegestuetzpunkt.de Öffnungszeit: Mo - Fr 9 - 13 Uhr Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr

#### Bremen-Vegesack

#### Bremen-Huckelriede

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

vereinbaren Sie **telefonisch** 

#### Bremen-Huchting

um Huchting e.V. Tel. 0421 69 62 42 - 12 oremen-sued@bremen-pflegestuetzpunkt.de Öffnungszeit: Mo und Mi 9-13 Uhr

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

www.bremen-pflegestuetzpunkt.de

## Nur ein Katzensprung zum Bürgerpark

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





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.



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

Eine kurzfristige Aufnahme ist möglich.



#### 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

## Experten für Fußgesundheit

Hüneke & Jahns: Einlagen, Maßanfertigungen und mehr

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 Fußerkrankungen. 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)



## 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. (D|D)



## Mehr Durchblick im Homeoffice

Eine biometrische Homeoffice-Brille erleichtert die tägliche Bildschirmarbeit

n 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.rodenstock.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 optimiert. 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  $dem\ entgegenwirken.\ (\texttt{DJD})$ 



## 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 www.bremer-augenarzt.de

Knochenhauerstr. 18/19 • 28195 Bremen

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



#### **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 getrübte Linse durch eine Kunstlinse ersetzen.

#### www.augenklinik-bremen.de

## 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 hestimmen.

Vor der Durchführung einer Katarakt-Operation, bei der die getrübte Augenlinse 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 Brillenunabhängigkeit 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.





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 Augenklinik 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

## 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

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 Pflanzen 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 lauert 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)





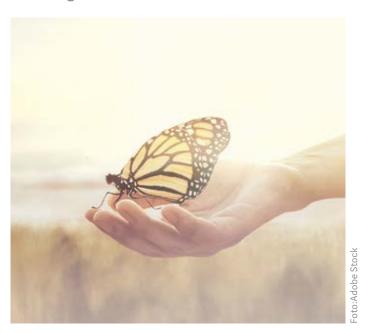


- ✓ Alles an einem Ort
- ✓ Checklisten & Formulare
- ✓ 6 einfache Kapitel
- ✓ Alle wichtigen Kontakte aus Bremen und umzu
- ✓ Viel Platz f
  ür Ihre Dokumente



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

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



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-undtod.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 umschauen. "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)



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

## 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 Speisenkarte der Landhausküche bietet ein vielfältiges Angebot und berücksichtigt verschiedene kulinarische Vorlieben. Die Kuriere bringen das Essen zur Mittagszeit zuverlässig

incochi. Die Runcie offingen das

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



Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

FAMILIE & DAHEIM



\* 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

















serfall, Whirlpool, Nackenschwall, Geysire sowie Wildquell-Wand sorgen für Abwechslung und eine wohltuende Unterwassermassage. Da Saunagänge als gleichermaßen heilend für Körper und Seele gelten, bietet die Wachtelhof-Therme ihren Gästen drei Optionen zum gesunden Schwitzen: Besucher haben die Wahl zwischen der "Aquaviva-Erlebnissauna" mit 90 Grad, dem 60 Grad heißen "Sanarium" sowie einem Dampfbad mit Sternenhimmel, in dem eine Temperatur von 45 Grad herrscht. Im Anschluss bietet sich ein Aufenthalt im Ruheraum an, der Wärmeliegen und eine Liegewiese im Außenbereich bereithält – und das mit direktem Blick auf das umgebende Naturschutzgebiet. Wer sich ein besonderes Highlight gönnen möchte, bucht eine der zahlreichen Wellnessbehandlungen. Zur Auswahl stehen etwa Hot-Stone-Massagen oder Ayurveda-Anwendungen.

Infos: www.wachtelhof.de/wellness-spa

en inneren Kompass neu ausrichten, Zeit loslassen und vollkommen abschalten: Dieser entspannte Dreiklang ist es, den der Wachtelhof seinen Gästen im hausinternen Wellnessbereich bieten möchte. Ein umfangreiches Angebot soll Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen und die Energiespeicher, die für die Herausforderungen des Alltags benötigt werden, wieder auffüllen.

So bietet die Wachtelhof-Therme eine umfangreiche Sauna- und Badelandschaft, die sich auf rund 1000 Quadratmeter erstreckt und Besucherinnen und Besuchern einen persönlichen Weg zur Erholung ermöglicht. Das Lagunenbad lädt beispielsweise mit einer Wassertemperatur von 30 Grad zum Verweilen ein. Was-





Die Wachtelhof-Therme Möglichkeiten zum Saunieren.

Fotos: Wachtelhof



#### GENUSSMANUFAKTUR - HOTEL LANDHAUS WACHTELHOF

Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarischen Reise. Ob in unserem Restaurant »Die Wachtelei«, wo Sie eine saisonale Küche mit regionalem Bezug erwartet, in unserer Bar mit kleinen Leckereien oder auch bei unserem musikalischen Brunch, der jeden Sonntag begeistert. Den Wachtelhof-Genuss bringen wir Ihnen und Ihren Gästen auch gerne nach Hause, dafür sorgt unser Event- & Cateringteam. Schauen Sie bei uns vorbei auf www.wachtelhof.de, denn dort können Sie kulinarische Vorfreude in Form unserer Gutscheine verschenken.







#### **LOKALES**

# Kräuterkutscher www.kraeuterkutscher.de Alex Grünbergs e.K. Täglich frisch geröstete Cashewkerne 200 g 4,50 NEU: Ayurvedische Gewürzmischungen 50 g 2,50

50 q **2,50** 

NEU: Schwarzer Knoblauch – Knolle oder gemahlen
Jeden Di., Do. und Sa. – mit bester Beratung und
günstigen Preisen – auf dem Findorffmarkt.

Trockenmarinaden aus aller Welt

Jeden Di., Do. und Sa. - Findorffer Wochenmarkt Jeden Freitag - Großer Kurfürst/Eislebener Straße



Fischfeinkost & Meeres-Spezialitäten Wir freuen uns auf Sie!

Internationale & nationale Fleisch-, Wurst- und Schinkenspezialitäten passend zum Spargel

## Fleischermeister Puls

Dry Age-Steaks, z.B.: vom irischen Weideochsen Salzwiesen-Lamm, z.B.: aus Schleswig-Holstein Iberico-Kotelett & -Lachs

**Dtsch. Schweinefleisch** aus artgerechter Haltung **Grillspezialitäten • Bratwurst von Pleus** 

Jeden Di., Do. und Sa. auf dem Wochenmarkt Findorff Mi. in Alt-Osterholz und Fr. in der H.-H.-Meier-Allee, Schwachhausen



b frische Erdbeeren im Sommer, schmackhafte Kürbisse im Herbst oder deftiges Kohlgemüse im Winter: Jede Jahreszeit hält ihre kulinarischen Besonderheiten bereit. Im Wonnemonat Mai findet sich ein Gemüse in Supermärkten und an Marktständen wieder, das häufig als Lieblingsgemüse der Deutschen betitelt wird: der Spargel. Auch auf dem Findorffmarkt in der Neukirchstraße erhalten Besucherinnen und Besucher die weißen Stangen – und dazu alles, was zu einem saisonalen Gaumenschmaus dazugehört.

Je nach Wetterlage üblicherweise in den Monaten Mai und Juni erhältlich, ist die deutsche Spargelsaison nur kurz. Umso größer der Anreiz, das schmackhafte Edelgemüse in dieser Zeit regelmäßig in den Speiseplan zu integrieren und damit nicht nur dem Gaumen, sondern auch dem Körper etwas Gutes zu tun. Mit 18 Kalorien auf 100 Gramm hat das Gemüse eine geringe Energiedichte und ist somit ein idealer Bestandteil einer gesunden Ernährung und leichten Küche. Zugleich beinhaltet Spargel die sogenannte Asparaginsäure und weist einen hohen Kaliumgehalt auf, die das Blut reinigen und entgiftend wirken, indem Giftstoffe aus dem Körper geschwemmt werden. Zudem sind die Stangen reich an Folsäure und Zink. Beides ist für die Zellteilung zuständig und hat einen positiven Effekt auf Haut,

Haare und Nägel.

Traditionell findet sich Spargel auf den Tellern der Deutschen neben jungen Kartoffeln wieder. Auch sie sind als saisonale Ware an den Marktständen des Findorffmarktes erhältlich und können somit frisch und regional bezogen werden. Dazu passen nussiger Parmaschinken, kräftiger Schwarzwälderschinken oder frischer Fisch wie Lachs, Zander oder Forelle, und das Spargelgericht ist komplett. (JF)

Der Findorffmarkt in der Neukirchstraße 45 ist jeden Dienstag und Donnerstag, 8 bis 13 Uhr, sowie samstags, 8 bis 14 Uhr, geöffnet.





st die Spargelsaison erst einmal eröffnet, ist die Nachfrage nach dem "weißen Gold" groß. In Bremen kaufen Spargelliebhaberinnen und -liebhaber unter anderem auf den zahlreichen Wochenmärkten im Land Bremen ein. Doch woran erkennen sie, ob das Gemüse frisch ist?

"Wenn man zwei Spargelstangen aneinander reibt, müssen sie quietschen", weiß Silvia Mysegades vom Spargelhof Mysegades aus Erfahrung. Sie ist seit fast 40 Jahren im Geschäft und baut unter anderem Spargel an. "Zudem sollte die Schnittfläche unten am Gemüsefuß feucht sein. Ist sie trocken und spaltet sich, ist der Spargel schon älter." Mysegades ist eine von vielen lokalen Erzeugerinnen und Erzeugern, die auf den vom Großmarkt Bremen organisierten 36 Wochen- und Bauernmärkten täglich Lebensmittel anbietet.

Die Produkte kommen zu einem großen Teil direkt von den Feldern im Nordwesten – saisonal, regional, nachhaltig, frisch. Viele der mehr als 800 regionalen Marktbeschicker, Landwirte und Gärtner sind bereits seit Generationen im Geschäft. Sie können Verbraucher genau über die Herkunft ihrer Produkte informieren und Tipps geben.

#### **Der passende Wein**

Steht das Spargelgericht, folgt häufig die Frage: Welcher Wein passt dazu? "Gerade die Norddeutschen greifen beim Spargelessen häufig zum Bier - durch die Bitterstoffe in den Stangen eigentlich eine ungeeignete Kombination", weiß Ratskellermeister Karl-Josef Krötz vom Bremer Ratskeller. "Besser ist ein Silvaner oder Weißer und Grauer Burgunder, denn sie fangen den leicht bitteren Geschmack vom Spargel auf. Doch eigentlich kommt es bei der Wahl des richtigen Weines auf die Beilagen an", sagt der Ratskellermeister und verrät einige seiner liebsten Spargel-Wein-Kombinationen: Werde das Edelgemüse von gekochtem Schinken begleitet, empfehle sich vor allem ein Riesling. Ist der Schinken geräuchert, sollte ein reiferer Wein gewählt werden. Beim Wiener Schnitzel als Begleiter lohne sich der Griff zum charaktervollen Chardonnay. Zu der klassischen Variante mit Kartoffeln und zerlassener Butter oder Sauce Hollandaise eigne sich fast jeder Wein, denn die Stärke der Kartoffel schlage eine Brücke zwischen den Beilagen. Gute Nachrichten gibt es auch für all diejenigen, die feinfruchtigen Rosé mögen, denn dieser empfiehlt, sich für eine Spargel-Lachs-Kombination. "Schlussendlich gilt aber doch wie immer: Am besten passt das, was am besten schmeckt", so Krötz. (SM)

## GEMEINSAM IN DIE SPARGELSAISON STARTEN









Helena Heilig (rechts) hat unter anderem Sandra Schütz vom Litfass (links) sowie DEHOGA-Chef Detlef Pauls (Foto unten) porträtiert.

Foto: Martina Vogt

92 Restaurants in 14 deutschen Städten: Im Zuge der Coronakrise hat sich die Fotografin Helena Heilig auf eine kulinarische Reise der besonderen Art begeben. Doch statt mit vollem Bauch kehrte die Künstlerin mit einer ausgelasteten Speicherkarte Heim.

"Hallo Helena, ich habe da eine Idee." Als Helena Heilig diese Textnachricht von einem befreundeten Concierge vor rund einem Jahr erhält, steht das öffentliche Leben nahezu still. Der erste Lockdown ist seit Kurzem präsent, innerhalb weniger Tage sind der Fotografin sämtliche Aufträge weggebrochen, es klafft eine Lücke im sonst so vollen Terminkalender der Künstlerin. "Er machte mich darauf aufmerksam, dass die leer stehenden Restaurants, Bars und Kneipen eine besondere Situation sei, die festgehalten werden müsse", erinnert sie sich. Für die Münchnerin, die als Fotografin stets Besonderheiten und Raritäten mit der Linse einfangen möchte, ist es eine Entscheidung, die sie in zwei Minuten fällt: "Das mache ich."

Gemeinsam mit Journalistin Susanne Fiedler besucht sie 26 Wirte, zunächst nur im Münchner Raum. Im November sollen die Bilder inklusive kleiner Interviews und Personenbeschreibungen in einer Ausstellung gezeigt werden - so lautet zumindest zu diesem Zeitpunkt noch der Plan. Doch auf den ersten folgt wenige Monate später der zweite Lockdown, der Heilig dazu verleitet, weitere 24 Gastronomen in ihrer Heimatstadt abzulichten und zu ihrer Situation zu befragen. "Der Stillstand und die Krise haben unser Projekt natürlich begünstigt", sagt Heilig. "Plötzlich hatten Wirte auch mal Zeit eine E-Mail zu lesen und längere Gespräche zu führen, die im stressigen Alltag oft nicht möglich sind." Zudem habe sie eine große Dankbarkeit bei ihren Besuchen wahrgenommen. "Ich glaube, die Gastronomen haben sich durch unser Projekt ein wenig in das Licht der Pandemie gerückt gefühlt."

Würde sich dieses positive Feedback auch in anderen Städten einstellen? Um dieser Frage nachzugehen, fährt Heilig mit ihrer Assistentin nach Berlin und lichtet 16 regionale Wirte ab, auch der Hamburger Gastroszene stattet Heilig einen Besuch ab. Anfang des Jahres folgt das wahrscheinlich spannendste und zugleich anstrengendste Kapitel des Projektes. 14 Tage lang begibt sich Heilig auf eine bundesweite Fototour, "von Reutlingen über Stuttgart, Baden-Baden, Heidelberg und Frankfurt bis nach Köln", beschreibt sie ihre Route selbst. "An einem Tisch gegessen habe ich in dieser Zeit nur zwei Mal", macht sie das Paradox ihrer gastronomischen Reise deutlich. Nach weiteren Zwischenstopps in Dresden und Leipzig, schließt sie ihr Kunstprojekt inhaltlich mit ausgewählten Wirten in Nürnberg, Hannover und Bremen ab, in der Hansestadt besucht sie die Feuerwache, Küche 13, das Litfass, das Engel WeinCafé, das Canova Bremen sowie das Hotel Munte.

Die 192 Gesichter, die Heilig porträtiert hat, sind jedoch nicht das einzige Resultat ihrer Aktion. Auch die Gespräche haben sich fest im Gedächtnis der Fotografin verankert und sie nachhaltig berührt. "Gastronomen sind Beißer, sie haben ein dickes Fell und Durchhaltevermögen", sagt sie. "Im zweiten Lockdown habe ich allerdings gemerkt, wie sehr ihnen die Perspektivlosigkeit zu schaffen macht. Wenn ein einfaches "Wie geht es dir?" schon für feuchte Augen und zitternde Kinnpartien sorgt, sagt das

wahrscheinlich alles." Zugleich habe Heilig, die in ihrem Kunstprojekt unter anderem von sieben Journalisten und einer Lektorin unterstützt wird, aber auch viel Positivität wahrnehmen können. "Eine Hamburger Gastronomin hat sich bei meinem Besuch fürs Zusammenbringen bedankt. Das habe ich erst nicht verstanden", erzählt sie. "Dann wurde mir klar, dass die Gastronomen zwar in den jeweiligen Städten miteinander vernetzt sind, auf Bundesebene jedoch kaum. Über den Sinn ihres Projektes sagt sie zudem: "Meine Fotos sind ein zeitgeschichtliches Dokument. Ich hoffe, dass man an diese Zeit zurückdenkt wenn man sie in Zukunft betrachtet und sich erinnert, wie still es war und was uns fehlte, als wir nicht Gast sein konnten. (IF)

"Wirte im Lockdown" ist als Wanderausstellung in verschiedenen deutschen Städten geplant. Zudem wird ab Sommer ein Bildband erhältlich sein. Nähere Informationen: www.wirte-im-lockdown.de.



o: Helena Heilig

## Temis Töpfe

Temi Tesfay bezeichnet sich selbst als absoluten Food-Junkie. 2016 rief er seinen Blog "Ein Bisschen Bremen" ins Leben und veröffentlicht darin seine Erfahrungen mit den Restaurants der Hansestadt. Im STADTMAGAZIN Bremen verrät er jeden Monat eines seiner Lieblingsrezepte, die er zuvor mit einem Bremer Koch zubereitet hat.

#### Spargel-Curry

Aus dem Jaya

Kulinarisch betrachtet ist der Mai ein interessanter Monat. Einerseits ist die Kochsaison für herzerwärmende Winterklassiker wie Currys spätestens jetzt vorbei, andererseits beginnt die Hochzeit des Spargels. Beides zu kombinieren, wirkt auf den ersten Blick deshalb vielleicht ungewöhnlich. Auf den zweiten ist Subrys Rezept für ein Curry mit zweierlei Spargel allerdings nicht nur überraschend sommerlich, leicht und frisch, sondern auch verdammt lecker.

#### Zutaten für 4 Personen

- 250 g grüner Spargel, in 4 cm lange Stücke geschnitten
- 250 g weißer Spargel (geschält), in 4cm lange Stücke geschnitten
- · 1 große Zwiebel, in Würfel geschnitten
- · 1 großes Stück Ingwer, in Scheiben geschnitten
- · 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 rote Paprika, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1l Kokosmilch
- · 1 frische Chili, fein geschnitten
- 1 Zitronengras Stängel
- 2 Kardamomkapseln
- · Saft von einer Limette
- Koriandersamen
- einige Curryblätter
- Salz & Pfeffer

#### **Zubereitung**

- 1. Zwiebelwürfel mit Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Chili und Curryblättern anbraten, bis sie glasig sind.
- 2. Anschließend Koriandersamen und Kardamomkapseln im Mörser mahlen, dazugeben und alles goldbraun anschwitzen



- Weißen Spargel hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Den grünen Spargel dazugeben und weitere 5 Minuten braten.
- 4. Paprika hinzugeben, salzen und pfeffern.
- 5. Im Anschluss die Kokosmilch zusammen mit dem Limettensaft und frischem Koriander addieren und 10 Minuten fertigköcheln lassen.
- Serviervorschlag: Kurkuma-Reis. Wer mag, kann das Curry am Ende mit frischen Curryblättern toppen.

Guten Appetit!

## Kulinarisches Dankeschön

GOP stellt Muttertags-Menübox zusammen

Einfach mal "Danke sagen" – dafür bietet der alljährliche Muttertag die passende Gelegenheit. Als Alternative zu den obligatorischen Pralinen und dem Blumenstrauß hat sich das GOP Varieté-Theater etwas einfallen lassen: eine Menü-



Foto: FR

box, mit dessen Inhalten zu Hause mit wenigen Handgriffen ein Drei-Gänge-Menü zubereitet werden kann.

So beinhaltet die Box eine weiße Spargelcremesuppe mit Ziegenkäsekruste als Vorspeise. Im Hauptgang können Interessierte zwischen "Surf & Turf" mit Rumpsteak vom Weiderind und Black Tiger Garnelen, einem krossen Zanderfilet oder hausgemachten Tagliatelle mit Kräutersaitlingen als vegetarische Speise wählen. Als süßer Abschluss ist ein Cheesecake mit Himbeersauce, Schokoladenerde und Blaubeeren vorgesehen. Alle Komponenten des Menüs werden im Vorfeld von den GOP Köchen vorbereitet und können daheim mit wenigen Handgriffen verzehrfertig auf den Teller gebracht werden. Eine Zubereitungsanleitung und Menükarte liegen der Box bei. Erhältlich ist die GOP Muttertags-Box für 29,99 Euro pro Person. (SM)

Nähere Infos und Buchung: www.variete.de/bremen/muttertag



WOHNEN UND LEBEN ANZEIGE



Eine lebendige Nachbarschaft im Einklang mit der eigenen Privatsphäre – darauf ist das NEUE KAFFEEQUARTIER ausgelegt.

Bilder: Moka-Studio

eschmacklich überzeugend, nachhaltig (an)gebaut und qualitativ hochwertig: Das NEUE KAFFEEQUARTIER macht seinem Namensgeber alle Ehre. Mit viel Grün, Charakter und einer gelungenen Architektur soll das Projekt der DETLEF HEGEMANN Immobilien Management GmbH verschiedene Interessenten begeistern.

Stetes Wachstum, große Projekte, europaweite Aufmerksamkeit – die Überseestadt ist längst kein Geheimnis mehr. Dennoch lassen sich in dem maritimen und zugleich modernen Quartier immer wieder Neuentdeckungen ausmachen. So beispielsweise zwischen der Johann-Jacobs-Straße und Am Kaffee-Quartier. Auf einer rund 12.000 Quadratmeter und drei Baufelder umfassenden Fläche entsteht das NEUE KAFFEEQUARTIER. Geplant sind circa 150 Eigentumswohnungen zwischen 50 und 160 Quadratmetern in acht Gebäudekörpern.

#### Ideal für Familien

Ob die mehrköpfige Familie, der aufgeschlossener Single oder das moderne Paar: Das Immobilienangebot des NEUEN KAFFEE-QUARTIERS wird mit seiner Vielfalt diversen Wohnvorstellungen und Vorlieben gerecht. So stehen Interessierten Zwei-Zimmer-



Apartments, großzügige Drei- bis Sieben-Zimmer-Wohnungen sowie Maisonette- und Geschosswohnungen mit eigenem Gartenanteil zum Kauf zur Verfügung. Zudem sind weiträumige Penthouses mit beeindruckendem Blick über Bremen Teil des Portfolios. Der Entwurf, hervorgegangen aus einem hochkarätig besetzten Architektenwettbewerb, bezieht auch barrierefreies Wohnen ein. Viele Wohnungen sind stufenlos und per Lift erreichbar. Trotz ihrer individuellen Vorzüge eint die modernen Objekte ihr Wohlfühlfaktor. Neben einer Außenfläche in Form eines Balkons oder einer Terrasse verfügen alle Wohneinheiten über helle Räume mit großen Fensterfronten, hochwertigen Parkettböden und geschmackvolle Bäder.

#### **Attraktive Lage**

Doch nicht nur die modernen Räumlichkeiten sprechen für ein zukünftiges Zuhause im NEUEN KAFFEEQUARTIER. Ein weiterer Pluspunkt ist der Standort selbst. Fernab eines klassischen Neubaugebiets ziehen Interessierte in ein lebendiges Viertel mit gewachsenen Strukturen. Neben einer ausgebauten Infrastruktur in Form von Bus- und Bahnverbindungen und Car-Sharing-Stationen sorgen zahlreiche Restaurants, Cafés und Einkaufsmöglichkeiten für Entspannung und Lebensqualität. Interessant für Familien: Auch Kindertagesstätten befinden sich in der Nähe. Zudem lassen sich beliebte Bremer Ziele wie die Innenstadt, das Viertel und die Schlachte in wenigen Minuten mit dem Fahrrad erreichen. Der Bahnhof liegt ebenfalls in unmittelbarer Nähe. Aufgrund der hohen Nachfrage empfiehlt die DETLEF HEGE-MANN Immobilien Management GmbH Interessierten sich zeitnah mit dem Projekt zu beschäftigen. Nähere Infos gibt es unter www.neueskaffeequartier.de

Für individuelle Anfragen stehen Karin Delius und Inga Steinmüller (DETLEF HEGEMANN Immobilien Management GmbH) telefonisch unter 0421/4107 407 oder per E-Mail an immobilien@hegemann.de zur Verfügung.

## Werthaltiges Zuhause

Vier Tipps, wie man beim Bauen und zukünftigen Wohnen Ressourcen schonen kann



Entscheidende Gründe für den Hausbau mit modernen Ziegeln sind zum einen Kosteneinsparungen und zum anderen der Wunsch, gesund wohnen zu wollen. Dies wurde durch eine repräsentative Forsa-Umfrage bestätigt: Mehr als 80 Prozent der Befragten sprechen sich für die Verwendung nachweislich umweltfreundlicher Baustoffe aus. Wie man Ressourcen beim Bauen und künftigen Wohnen schonen und damit den ökologischen Fußabdruck klein halten kann, zeigen diese Tipps.

#### **Umsichtig planen**

Mit der Positionierung des Neubaus und seiner Ausrichtung zur Sonne lässt sich bereits Heizenergie sparen. Wer einen Bezug zudem gut plant, kann das Tageslicht in Küche oder Arbeitszimmer lange nutzen. Zudem lässt sich die Kraft der Sonne für die Erzeugung von Strom für den Hausgebrauch verwerten. Hier lohnt sich der intensive Austausch mit Energieberater und Architekt, damit der Neubau optimale Voraussetzungen für den effizienten Einsatz einer Photovoltaikanlage erfüllt, etwa mit Dachform und -neigung.

#### Auf Flächenverbrauch achten

Neben dem passenden Standort ist auch die überbaute Fläche ein wichtiger Aspekt von Nachhaltigkeit. Je weniger Boden versiegelt wird, desto besser ist dies für das Klima. So gehen wichtige Funktionen wie das Filtern und Speichern von Wasser nicht verloren. Bei der Planung der Außenanlagen ist es ratsam, sich bei Zufahrten und Abstellflächen für unversiegelte Alternativen wie sickerfähige Pflasterklinker zu entscheiden.

#### Den passenden Baustoff wählen

Umweltbewusste Bauherren sollten auf einen Baustoff setzen, der sowohl ökologisch als auch wirtschaftlich überzeugt. Hier punkten etwa moderne Ziegel. Sie werden aus den natürlichen Rohstoffen Lehm und Ton hergestellt, sind regional verfügbar und haben deshalb einen kurzen Weg zur Baustelle. Sie sind nachweislich schadstoffarm und beeinflussen das Raumklima positiv –etwa durch ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit auszugleichen. Die Wärmedämmeigenschaften des Ziegels tragen zusammen mit der Speicherfähigkeit außerdem dazu bei, Energiekosten zu

sparen, im Vergleich zu Konstruktionen aus Leichtbauweisen bis zu zehn Prozent. Wer sein Zuhause mit verfüllten Hochleistungsziegeln errichtet, kann zudem auf eine zusätzliche Außendämmung verzichten, der Putz reicht aus.

#### Für sich und die Familie vorsorgen

Gebäude in Ziegelbauweise sind langlebig und wertbeständig und sorgen daher für eine sehr lange Wartungsfreiheit. Von der langen Nutzungsphase mit Standzeiten von 100 Jahren und mehr profitieren auch Kinder und Enkel. Danach können Ziegel problemlos recycelt werden. Das schont nachhaltig die Umwelt und bürdet nachfolgenden Generationen keine ökologischen Lasten auf. (DJD)





## Freie Bahn für Zweibeiner

Störende Insekten einfach und wirksam aussperren



ohl jeder kennt die Situation: Eigentlich möchte man konzentriert im Homeoffice arbeiten, doch ein permanentes Summen im Hintergrund raubt einem den Nerv. Mit steigenden Temperaturen sind auch Spinnen, Mücken und Fliegen wieder da. Für eine intakte Ökologie spielen Insekten eine unverzichtbare Rolle. In den eigenen vier Wänden hingegen können die meisten auf die Plagegeister gut und gerne verzichten. Das ist allerdings kein Grund, um mit Chemikalien oder Fliegenfallen Jagd zu machen. Deutlich umweltfreundlicher ist es, die Insekten gar nicht erst in Haus oder Wohnung gelangen zu lassen. Passende Schutzgewebe an Fenstern und Türen lassen ausreichend Tages-

licht und frische Luft in die vier Wände – halten die fliegenden und krabbelnden Lebewesen jedoch draußen.

#### Lückenloser Schutz vor Mückenstichen

Selbst zugeschnittene und eigenhändig verklebte Schutzgewebe an den Fenstern halten allerdings oft nicht, was sie versprechen. Der Grund: Die Plagegeister finden noch die kleinsten Lücken, um doch wieder hineinzugelangen. "Wichtig ist es daher, den Insektenschutz auf Maß fertigen und von Fachbetrieben vor Ort anbringen zu lassen", empfiehlt Matthias Geist vom Hersteller Neher. Die Ansprechpartner aus dem Fachhandel können zu der jeweils passenden Lösung beraten. Für nahezu jede Hausöffnung gibt es Möglichkeiten des Insektenschutzes, als Spannrahmen für Fenster, als Schiebeanlagen für extrabreite Terrassentüren oder auch als Rollo mit Motorantrieb, das sich bequem per Tastendruck öffnen und schließen lässt. Auf diese Weise wird der Insektenschutz direkt in das Smarthome-System integriert. Auch für gängige Dachfensterformate sind passgenaue Systeme verfügbar, die den Insekten garantiert kein Schlupfloch lassen.

#### **Licht und Luft ins Haus**

Hochwertige Insektenschutzgewebe sind so feinmaschig, dass sie Licht und Luft ungehindert ins Haus strömen lassen. Mit dem bloßen Auge sind moderne Schutzgewebe an den Fenster- und Türöffnungen oft gar nicht zu erkennen. Die Fäden sind nicht dicker als ein menschliches Haar. Abrunden lässt sich das Zutrittsverbot für alle Insekten mit einer stabilen und transparenten Abdeckung für Lichtschächte rund ums Haus, wie sie beispielsweise bei Keller-, Nutz- und Hobbyräumen üblich sind. (DID)

## NATURSTEINZENTRUM BREMEN W-K-WINTERHOFF



- · BÄDER
- · KÜCHEN
- · TREPPEN
- . BÖDEN

In den Freuen 90 28719 Bremen

Tel. 0421 - 64 20 61 • www.w-k-winterhoff.de

## Weniger Feinstaub

Der Bodenbelag beeinflusst die Luftqualität

Als Folge der Corona-Pandemie arbeiten immer mehr Menschen im Homeoffice. Abgesehen von der technischen Ausstattung sollte dieses von der Innengestaltung her zu den Anforderungen stundenlanger Arbeit passen. Ein Teppich ist schon wegen der Schalldämmung und warmen Atmosphäre eine gute Wahl. Besonders Hausstauballergiker sollten im Büro auf eine natürliche Variante setzen. Teppiche mit Kaschmirziegenhaar sind schalldämmend und reduzieren Feinstaub in der Raumluft, denn das Naturhaar hält Staubpartikel am Boden, die leicht und

einfach abgesaugt werden können. So wirbeln sie nicht in die Atemluft.

Optisch kann man damit farbige Akzente in verschiedenen Kombinationen setzen. Ein helles Grün und Blau verleihen dem Raum eine frische Note, welche die Konzentration fördern kann. Wer es dagegen variantenreich mag, verlegt Teppichfliesen im modernen Streifenlook oder in farblich stimmigen Quadraten. (DJD)





# WOHNEN WIE NOCH NIE.

Groß, spannend, einmalig gelegen. Nah am Leben und weit entfernt vom Durchschnittlichen.



Sollten Sie sich anschauen!

## Herausforderung Steildach

Alles aus einer Hand: Koch & Karcewski – Der Lilienthaler Fachbetrieb für Dachbauhandwerk







as Dach als oberster Abschluss eines Gebäudes ist ausschlaggebend für den Schutz vor Witterung und bestimmt je nach Bauart, Stil und Baustoffen seine Energiebilanz. Das Dach bietet bei der Dämmung ein hohes Einsparpotenzial. Eine energetische Dachsanierung verbessert die Dämmleistung des Daches und senkt damit Heizkosten.

Dass dabei auch die Fenster, der Schornstein und die Fassade eine Rolle spielen, weiß das Team des Lilienthaler Unternehmens Koch & Karcewski aufgrund seiner mehr als 110 Jahre währenden Geschichte. Geschäftsführer Rüdiger Karcewski und seine Mitarbeiter sind Spezialisten für vielzählige Leistungen aus dem Dachbauhandwerk und bieten bei Neubau, Reparatur und Sanierung das Rundum-sorglos-Paket – von der Dachkonstruktion und Dachfenstern über die Fassade bis hin zur energetischen Dachsanierung und Wärmedämmung.

#### Traditionsbetrieb geht mit der Zeit

Sechs Mitarbeiter zählt der familiengeführte Fachbetrieb aktuell und viele von ihnen sind dem Unternehmen seit Jahrzehnten treu geblieben. Um stets auf dem neuesten Stand der Technik zu sein, werden die Mitarbeiter regelmäßig geschult. Auch für den Nachwuchs im Dachbauhandwerk ist gesorgt: Koch & Karcewski bildet aus.

Über besondere Expertise verfügt das Unternehmen in Bezug auf das sogenannte Steildach. Davon ist die Rede, sobald mehr als 22 Grad Neigung vorliegen. Gelegentlich wird der Begriff Steildach auch synonym zu geneigtem Dach benutzt. Dann spricht man schon ab 7 Grad Dachneigung von einem Steildach. Ein Steildach mit hohem Neigungsgrad zu sanieren, ist oft eine ganz besondere Herausforderung. Diese zu meistern ist das erklärte Ziel von Koch & Karcewski – immer im Hinblick auf Nachhaltigkeit und Energieeffizienz. Das Team erteilt Interessierten gern Auskünfte in Sachen Dachbau und Sanierung. (SM)

Infos: www.koch-karczewski.de

## Ausführung von kompletten Dacharbeiten

- Veluxfenster
- Schornsteinsanierung
- Dachrinnen
- Energetische Dachsanierung
- Einblas- und Wärmedämmung

**KOCH &** Gegründet 1908

28865 Lilienthal · Moorhauser Landstr. 43 · Telefon 0 42 98/12 97 · Fax 6621 · www.koch-karczewski.de · koch.karczewski@t-online.de

## Nicht für draußen heizen

Neuer Heizkessel: Verbraucherzentrale gibt Tipps



Geld sparen, die Umwelt schonen: Wenn der Tausch einer alten Heizung gut geplant ist, profitieren alle Seiten. Um dieses Potenzial auszuschöpfen, sollten jedoch einige Punkte beachten werden. Die Verbraucherzentrale Bremen gibt Tipps, wie der Tausch gelingt und Fördergelder genutzt werden können.

"Alte Heizkessel arbeiten meist ineffizient. Eine Erneuerung ist ökologisch und ökonomisch sinnvoll – in manchen Fällen sogar gesetzlich vorgeschrieben", erklärt Inse Ewen, Energieberaterin der

Verbraucherzentrale Bremen. Mit steigendem Alter wächst auch die Anfälligkeit für Störungen. Hilfe bei der Beurteilung des Zustands einer Heizung kann eine unabhängige Energieberatung bei der Verbraucherzentrale Bremen bieten.

"Heute können Verbraucher zwischen vielen verschiedenen Heizsystemen und Energieträgern wählen. Am wichtigsten dabei ist, dass die neue Heizung zu den Bedürfnissen der Bewohner passt und den jetzigen sowie geplanten Sanierungszustand des Hauses berücksichtigt", so die Energieexpertin. Folgende Fragen sind vorab zu klären: Welcher Energieträger ist der richtige, wie ist der Zustand der Heiztechnik insgesamt und können erneuerbare Energien eingesetzt werden? Zudem ist wichtig zu wissen, ob die Versorgung mit Warmwasser über die zentrale Heizung laufen kann und die elektrische Warmwasserbereitung ersetzen kann.

Mit dem Klimapaket und der Bundesförderung für effiziente Gebäude hat die Bundesregierung ihre Förderung für effiziente und klimafreundliche Heizungsanlagen verbessert. Die Zuschüsse des Bundes für den Heizungsaustausch werden über das Bundesamt für Wirtschaft und Außenkontrolle (BAFA) abgewickelt. "Die Förderung für Heizungen mit erneuerbaren Energien ist immer vor Abschluss des Liefer- und Leistungsvertrages zu beantragen", erklärt die Energieberaterin. Mit der "Heizungsvisite", die gemeinsam mit der Klimaschutzagentur energiekonsens und Verbraucherzentrale angeboten wird, erhalten Verbraucherinnen und Verbraucher einen guten Überblick, welches Heizsystem für ihr Haus geeignet ist. (SM)

Nähere Informationen erhalten Interessierte unter: www.verbraucherzentrale-energieberatung.de.





lle Zeichen stehen auf Grün: Der Ökostromanteil in Deutschland ist laut Bundesnetzagentur im Jahr 2020 auf ein neues Rekordniveau von 49,3 Prozent gewachsen. Das entspricht einer Steigerung von 4,1 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Allein Windkraftanlagen lieferten 27,4 Prozent, Solaranlagen knapp zehn Prozent der gesamten Strommenge. Was fast noch wichtiger ist: Parallel zum Anstieg der Ökostromgewinnung entscheiden sich immer mehr Bürger für grünen Strom.

#### **Großes Interesse am Umstieg**

Bereits jeder Dritte verwendet im eigenen Haushalt Strom aus regenerativen Quellen. Von den Befragten, die 2021 auf Ökostrom umsteigen wollen, gaben 61 Prozent an, damit einen Beitrag zum Klimaschutz leisten zu wollen. Aber auch finanzielle Aspekte spielen laut einer aktuellen Ökostrom-Umfrage eine Rolle: 18 Prozent der Befragten nannten attraktive Angebote, 17 Prozent finanzielle Anreize als Motiv für

den Wechsel. Und nicht nur beim Ökostrom haben die Bürger mehr Lust auf grüne Energie. Laut einer repräsentativen Umfrage unter deutschen Hausbesitzern plant ein Drittel innerhalb der nächsten zwei Jahre den Bau einer eigenen Photovoltaikanlage. Dies lohnt sich besonders, wenn möglichst viel des so erzeugten Stroms auch selbst verbraucht wird.

#### Elektromobilität kommt in Fahrt

Auch dem Thema Elektromobilität steht eine Mehrheit aufgeschlossen gegenüber, wie eine E.ON-Umfrage zeigt: Für zwei Drittel der Führerscheinbesitzer kommt die Anschaffung eines reinen Elektroautos prinzipiell infrage. Besonders offen für E-Autos ist die Altersgruppe zwischen 18 und 44 Jahren, Männer sind insgesamt überzeugter von "Stromern" als Frauen.

Mit Blick auf den Arbeitsplatz wünschen sich beim Thema Elektromobilität viele mehr Engagement von Unternehmen. Arbeitgeber, die Dienstwagen stellen, sollten den Mitarbeitern auch Elektrofahrzeuge und entsprechende Lademöglichkeiten bieten, finden 85 Prozent der Befragten.



## Einfach umsteigen

Die grüne Alternative: Ökostrom von Benergie

In Deutschland kann jeder Haushalt selbst entscheiden, ob er Strom aus erneuerbaren Energiequellen beziehen will oder solchen, der klimaschädlich produziert wird. Erstaunlicherweise haben rund 40 Prozent der Deutschen noch nie ihren Energieversorger gewechselt. Viele zahlen sogar noch den meist teuren Grundversorgertarif. Dabei ist der Wechsel hierzulande so einfach und sicher wie fast nirgendwo sonst. "Niemand steht bei einem Anbieterwechsel ohne Strom da", versichert Florian



Florian Schulz. Foto: FR

Schulz. Das Vorstandsmitglied der Bremer Energiehaus-Genossenschaft Benergie fügt hinzu: "Es gibt entsprechende Gesetze, die das garantieren. Zudem ändert sich technisch überhaupt nichts." Der Strom komme über die gleichen Leitungen ins Haus, der gleiche Stromzähler werde verwendet. "Das Ein-

zige, was sich ändert, sind Absender und Betrag der Rechnung." Und – wenn man seinen Beitrag zur klimafreundlichen Energienutzung leisten möchte – natürlich die Herkunft des Stroms. "Ökostrom wird mit regenerativen Energiequellen produziert, also nicht mit Kohle, Gas oder Kernkraft", erläutert Schulz. Der umweltfreundliche Strom der Benergie werde beispielsweise klimaneutral mit Wasserkraft erzeugt. So gesehen gebe es kaum mehr einen Grund, seinen Energieverbrauch nicht so bald wie möglich auf Grün umzustellen. Die gesetzlich geregelte Versorgungssicherheit gilt übrigens auch beim Wechsel des Gaslieferanten. (SM)

## Sanitärleistungen per Knopfdruck

Uwe Röhrs GmbH präsentiert neuen Onlineshop / Umzug ins Tabak-Quartier

b Badmodernisierung, Heizungstausch oder -wartung, Reparatur bei Rohrbrüchen oder bei tropfenden Wasserhähnen: Die Uwe Röhrs GmbH steht für zahlreiche Dienstleistungen rund um das Thema Sanierung und gehört mit rund 40 Mitarbeitenden zu den führenden Handwerksdienstleistern in Bremen. Mit dem Vorhaben, das Unternehmen innovativ in die Zukunft zu führen und die Digitalisierung im Handwerk weiter voranzutreiben, hat die Firma ihr Angebot zum Jahresbeginn um einen Onlineshop erweitert.

"Wir wollten Online-Klempner anbieten", berichtet Ingenieur Steffen Röhrs, der das Traditionsunternehmen als Gesellschafter und Geschäftsführer seit 2015 in vierter Generation leitet. Bereits Anfang 2019 begann die Umsetzung der Idee, die sich nun in einem individuell programmierten Webshop verwirklicht hat. Unter www.roehrs.shop können Interessierte beguem und direkt sämtliche Badezimmer- und Heizungsartikel aus dem Sortiment der Uwe Röhrs GmbH bestellen. Die preisliche Transparenz spielt dabei eine große Rolle. Wer beispielsweise einen Heizkörper kauft, muss mit keinen zusätzlichen Kosten rechnen, da Lieferung und Montage bereits eingerechnet sind. Zudem sollen Kunden nicht zwei Wochen auf einen Montagetermin warten, sondern schnell und einfach an ihr Ziel kommen. Der Shop ist aus diesem Grund mit dem betriebsinternen Terminkalender verbunden. Bei Kaufabschluss können Kunden direkt ihren Installationstermin auswählen. Für individuelle Fragen steht zudem eine eigens dafür



Geschäftsführer und Gesellschafter Steffen Röhrs.

Foto: Studio FM

zuständige Mitarbeiterin zur Verfügung.

Doch nicht nur auf digitaler Ebene schreitet das Unternehmen voran. Auch analog schlägt die Uwe Röhrs GmbH ein neues Kapitel auf und bezieht nach 98 Jahren in der Neustadt am 1. Mai ihr neues Büro im Tabak-Quartier. Steffen Röhrs sagt dazu: "Als 'Neustädter Jung', der am Firmenstandort aufgewachsen ist, bin ich schon sehr wehmütig. Aber die Geschichte unseres Unternehmens geht weiter und von daher, freue ich mich riesig mit meinem Team dieses neue Kapitel ein paar Straßen weiter aufzuschlagen." (SM)



## Zwei pfiffige Konzernbrüder

Laufruhiger Dreizylinder im Hyundai i20 / Großer Kofferraum im Kia Rio





Der neue Hyundai i20 (links) begeistert mit seiner knackigen Designlinie und sehr laufruhigem Dreizylinder. Neu beim Kia Rio (rechts): Die typische Tigernase wurde deutlich schmaler designt.

eim Blick auf das alte Modell kann man dem neuen Hyundai i20 bescheinigen, dass den Designern ein Quantensprung gelungen ist. Knackig, pfiffig und sportlich kommt die neue Designlinie des i20 angerollt. Und sie ist vollgepackt mit innovativer Technik. Schon fast ein Klassiker bei den Kleinwagen ist der Konzernbruder Kia Rio, der ebenfalls mit neuer Technik aufwartet und einen erstaunlich großen Kofferraum bietet.

Zurückhaltung war gestern: Der neue i20 fällt mit seiner markanten Nase und seiner flach gestreckten Form auf. Ein Leuchtband rund um das Heck vervollständigt die eigenständige Linie. Der Ein-Liter-Dreizylinder wurde jetzt technisch aufgewertet und erzeugt als Mild-Hybrid-System mit seinem Startergenerator mit bis zu 12 kW und 55 Nm Drehmoment zusätzlich Power. Der 48-Volt-Generator und die kleine 0,44-kWh-Polymerbatterie liegen unter dem Kofferraumboden, was ein wenig Ladevolumen kostet.

Im Innenraum umgibt den Fahrer ein modernes und hochwertiges Design. Und die herausragenden Sitze entspannen den Rücken. Alles wirkt tadellos verarbeitet und das Design kaschiert gekonnt das verstärkt eingesetzte Hartplastik. Den guten Eindruck vervollständigen die modernen Armaturen und das große 10,25-Zoll-Display. Der Verbund von Digitaltacho und Touchscreen ist sehr gelungen. Da lässt sich alles nahezu intuitiv bedienen, ein Blick in die Bedienungsanleitung ist überflüssig – so soll es sein. Ein weiteres Highlight des neuen i20 ist Doppelkupplungsgetriebe

(unbedingt empfehlenswert) mit seinen sieben Gängen. Das sortiert äußerst flott und nahezu unmerklich die Gänge und sorgt mit einem Durchschnittsverbrauch von fünf bis sechs Litern für gute Werte. Und dabei brummt der Dreizylinder extrem sanft und laufruhig. Mit seiner Bremswirkung rekuperiert der Generator und lädt stets die kleine Batterie.

Auch der Konzernbruder Kia Rio, hat jetzt in seiner Topmotorisierung 1.0 T-GDI 120 (88 kW/120 PS) ein Mild-Hybrid-System auf dem Markt. Aber es gibt einen 1.2 Benziner mit 100 PS und Schaltgetriebe (ab rund 14.500 Euro), der niedriger in der Preisliste startet und das zum Modelljahr 2021 umfassend überarbeitete B-Segment-Modell flott antreibt. Der Rio wurde zudem mit neuen Infotainment- und Assistenztechnologien ausgestattet und erfreut optisch mit geschärftem Frontdesign.

Das gesamte Cockpit ist mit seinen Analoginstrumenten und dem Acht-Zoll-Display sehr übersichtlich gestaltet, gibt dem Fahrer keine Rätsel auf. Serienmäßig sind Hyundai und Kia mit Apple-CarPlay, Android Auto und einer Freisprecheinrichtung ausgerüstet. Gröbere Fahrbahnverwerfungen federn sowohl der i20 als auch der Kia Rio mit recht sanft angestimmten Fahrwerken angenehm ab. Noch markanter präsentiert sich der kleine Rio zudem mit seinem überarbeiteten Frontdesign und der jetzt schmaler gezeichneten Tigernase. Er ist in jedem Fall eine gute Wahl, allein schon wegen der siebenjährigen Garantie. (WS)





## Alltagstaugliche Elektromobilität

Renault ZOE: Schnellladen mit Gleichstrom

undumauffrischung für den Renault ZOE: Die jüngste Evolutionsstufe des Elektro-Bestsellers präsentiert sich mit bis zu 395 Kilometer Reichweite im WLTP-Testzyklus attraktiver denn je. Erstmals ermöglicht der ZOE das Schnellladen mit Gleichstrom und setzt damit erneut Maßstäbe für erschwingliche und alltagstaugliche Elektromobilität. Hinzu kommen ein leistungsstärkerer Elektromotor, neue Fahrerassistenzsysteme und ein markanteres Design.

Renault bietet für die neue ZOE-Generation Antriebsvarianten mit 80 kW/108 PS und 100 kW/135 PS an, die mit ihrer Motor- und Getriebecharakteristik ein ausgeprägt souveränes und entspanntes Fahrgefühl gewährleisten. Beide Elektroaggregate sind als fremderregte Drehstrom-Synchronmotoren konzipiert und wurden von Renault komplett in Eigenregie entwickelt. Sie sind mit einer konstanten Untersetzung verbunden. Die Bedienung erfolgt wie bei einem herkömmlichen Automatikgetriebe. Elektromotor, Getriebe und Differenzial sind beim ZOE platzsparend in einem Gehäuse integriert.



Im Zuge der Aktualisierung führt Renault ein neues Fahrprogramm für den ZOE ein. Der so genannte B-Modus ermöglicht erstmals für das Modell das Ein-Pedal-Fahren. Statt die Bremse zu betätigen, genügt dabei in den meisten Fällen die Rekuperationsverzögerung. Im B-Modus beschleunigt, bremst und stoppt der Fahrer das Auto fast ausschließlich mit dem Fahrpedal. Auch auf Gefällestrecken lässt sich der ZOE durch Loslassen des Fahrpedals verzögern, ohne dass das Bremspedal benutzt werden muss. Je nach Grad der Verzögerung steuert das System die Bremslichter an, damit nachfolgende Autofahrer rechtzeitig aufmerksam gemacht werden. Insbesondere im Stadtverkehr, im Stau sowie im Stop-and-go-Verkehr gewinnt das Fahren hierdurch an Komfort. Das Betätigen des Bremspedals bleibt weiterhin notwendig, um das Fahrzeug auf den letzten Metern zum Stillstand zu bringen. Der Elektromotor des ZOE wirkt beim Rekuperieren wie ein Generator, der Strom in den Akku einspeist. Die konsequente Nutzung des B-Modus bringt deshalb Reichweitenvorteile. Außerdem ist das Programm materialschonend, da Bremsscheiben und -beläge weniger belastet werden. Das Bremspedal bleibt im B-Modus immer betriebsbereit, etwa für eine Gefahrenbremsung. (WS)



Fahrzeugpreis: 26.090,— € (inkl. 3.900 € Renault-Anteil im Rahmen des Elektrobonus)\*, inkl. Antriebsbatterie. Bei Finanzierung: Nach Anzahlung von 8.810,— € (inkl. 6.100 €, beinhaltet 6.000 € Bundeszuschuss und 100 € AVAS Förderung im Rahmen des Elektrobonus)\*, Nettodarlehensbetrag 17.280,— €, 24 Monate Laufzeit (24 Raten à 99,— € und eine Schlussrate: 15.324,89 €), Gesamtlaufleistung 15.000 km, eff. Jahreszins 0,99 %, Sollzinssatz (gebunden) 0,99 %, Gesamtbetrag der Raten 17.601,20 €. Gesamtbetrag inkl. Anzahlung 26.411,20 €. Ein Finanzierungsangebot frir Privatkunden der Renault Bank, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Angebot gültig bei Kaufvertrag bis 30.06.2021 bei Zulassung bis 31.07.2021.

• E-SHIFTER MIT B-MODUS (EIN-PEDAL-FAHREN) • ONLINE-MULTIMEDIASYSTEM EASY LINK MIT 7"-TOUCHSCREEN UND SMARTPHONE-INTEGRATION • DIGITALE INSTRUMENTENTAFEL MIT 10-ZOLL DISPLAY (IM COCKPIT) • LED-HECKLEUCHTEN MIT DYNAMISCHEN BLINKERN • LICHT- UND REGENSENSOR

Renault ZOE LIFE R110/ Z.E. 40, Elektro, 80 kW: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen: kombiniert 0 g/km; Effizienzklasse A+, Renault ZOE: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,7 - 17,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen: kombiniert 0 - 0 g/km; Effizienzklasse A+ - A+ (Werte gemäß gesetzl. Messverfahren).

Abb. zeigt Renault ZOE INTENS mit Sonderausstattung



#### **AUTOHAUS KEYSSLER GMBH & CO KG**

Renault Vertragspartner Neuenlander Str. 91, 28199 Bremen Tel. 0421-536940, Fax 0421-553060 www.keyssler.de

\*Der Elektrobonus i. H. v. insgesamt 10.000 € umfasst 6.000 € Bundeszuschuss sowie 3.900 € Renault Anteil gemäß den Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWI) zum Absatz von elektrisch betriebenen Fahrzeugen. Der Elektrobonus enthält auch die Förderung des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle für den Einbau eines akustischen Warnsystems (AVAS) bei neuen Elektrofahrzeugen in Höhe von 100 € (nur bei Zulassung bis 30.06.2021), www.bafa.de. Die Auszahlung des Bundeszuschusses und der AVAS-Förderung erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags: Diese Beträge sind bereits in die Anzahlung einkalkuliert. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. \*\*Die Ausgabe des E-Scooters (SoFlow SO4, UPE derzeit 499,- €) erfolgt kostenlos bei uns. Gültig beim Kauf eines Renault ZOE mit Kaufvertragsdatum bis zum 30.06.2021 und Zulassung bis 31.07.2021. Nur für Privatkunden und solange der Vorrat reicht. Keine Barauszahlung möglich.

## "Die Location ist der Star"

Die Seebühne an der Waterfront: 43 Veranstaltungen an 38 Spieltagen / Dynamisches Sicherheitskonzept







Unter anderem Fury In The Slaugherhouse sollen auf der Seebühne von Geschäftsführer Jörn Meyer im Sommer auftreten.

Fotos: FR, F. T. Koch, O. Heine

lement Of Crime, Fury In The Slaughterhouse, Revolverheld, Ute Lemper, Markus Krebs, Till Brönner, Max Raabe und die Oper "Aida" – vom 2. Juli bis zum 8. August steht auf der Open-Air-Bühne an der Waterfront reichlich Programm an. Wir sprachen mit Geschäftsführer Jörn Meyer, der auch das Metropol Theater Bremen betreibt, über die Herausforderungen der Seebühne in Pandemiezeiten.

#### Wie kamen Sie zur Idee für die Seebühne?

Es war der Wunsch, einen besonderen Veranstaltungsort für den Sommer zu schaffen. Was liegt da in Bremen näher als das Wasser? Ich wusste, dass das Theater Bremen vor einigen Jahren schon einmal eine Seebühne hatte. Seit 2019 habe ich mich intensiver damit beschäftigt. Im Prinzip gab es ausschließlich positive Rückmeldungen über die drei Spielzeiten des Theaters an der Waterfront.

## Ist es nicht ein Wagnis, in Corona-Zeiten so ein Großprojekt aufzubauen?

Hätte es die "Förderung der Veranstaltungswirtschaft im Land Bremen zur Milderung der Corona bedingten Einnahmeausfälle" nicht gegeben, die aus meiner Sicht genau für so etwas da ist, hätten wir dieses Risiko nicht eingehen können.

Ist die Seebühne ausschließlich als Corona-Projekt gedacht? Sie ist weit mehr. Zum einen habe ich bereits 2019 mit den Planungen dafür angefangen. Zum anderen wollen wir sie als Ort für die Sommerbespielung auch in der Zukunft etablieren. Die Planungen für 2022 laufen bereits auf Hochtouren. Das Eröffnungswochenende soll immer das erste im Juli sein. Geplant ist dann eine Bespielung von etwa vier Wochen.

#### In diesem Jahr sind es knapp fünfeinhalb Wochen.

Das stimmt. Viele Akteure auf dem nationalen Markt suchen dringend nach Locations, wo sie im Sommer unter Corona-Bedingungen auftreten können. Es wird sicherlich viele kleinere und Kleinstveranstaltungen geben, aber die meisten großen Konzerte und Festivals wurden abgesagt, da dort unter anderem die Abstandsregeln schlecht eingehalten werden können.

#### Und das geht bei der Seebühne?

Ja, wir bekommen das hin, weil wir die eigentliche Kapazität von 3200 auf 950 senken. Deshalb spielen Element Of Crime und Revolverheld auch zweimal. Normalerweise kämen zu deren Konzerten jeweils 3000 bis 5000 oder mehr Zuschauer.

## Rechnet sich ein solcher Auftritt für die Künstler überhaupt noch?

Es gibt ein großes Entgegenkommen aller. Da ist zum einen die eingangs erwähnte Förderung durch die WfB. Zudem wissen auch die Agenturen sowie deren Künstler, dass sie derzeit nicht die Gagen erzielen können, wie unter normalen Bedingungen. Ich glaube, derzeit ist jeder froh, überhaupt auftreten zu können.

## Gab es ein besonderes Augenmerk beim Zusammenstellen des Programms?

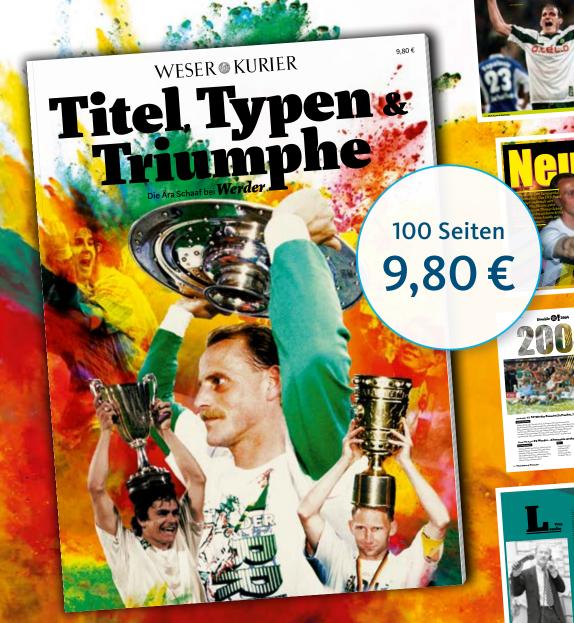
Zuerst einmal gab es das Motto "Die Location ist der Star". Es war uns wichtig, ein möglichst buntes Programm zusammenzustellen. Es gibt Pop, Rock, Klassik, Comedy, Theater, Poetry-Slam und Veranstaltungen für Kinder. Wir wollen alle Bremer abholen und aus diesem Grund möglichst viele Genres abdecken. Eigentlich waren auch internationale Acts geplant, aber aufgrund der Pandemie nicht realisierbar.

#### Wie wird, das Sicherheits- und Hygienekonzept aussehen?

Stand jetzt gehe ich davon aus, dass wir weiterhin den Abstand einhalten, deshalb die Begrenzung auf 950 Zuschauer. Auf dem Gelände müssen Masken getragen, Essen und Getränke am Platz eingenommen werden. In der Regel dauern die Veranstaltungen nicht länger als 90 Minuten und es gibt keine Pausen. Und wir sind natürlich unter freiem Himmel. Wir haben zudem ein dynamisches Konzept entwickelt, das sich an den jeweiligen Inzidenzen orientiert. (MÄR)

## Werders wunderbare Jahre

Die Helden von damals erzählen ihre schönsten Anekdoten.







Meisterschaften, Pokalsiege und Europapokal: Werder räumte mit Schaaf alles ab.

- > Was hinter den Kulissen passierte
- > Wie Schaaf über sein Leben denkt
- > Mit vielen emotionalen Bildern

Bestellen Sie jetzt:



04 21 / 36 71 66 16

Auch als In-App-Kauf in der E-Paper-App erhältlich. Versandkosten 1,95 € (ab 30 € Bestellwert versandkostenfrei). Angebot solange der Vorrat reicht.

WESER KURIER **SHOP** 



ls Punkrocker gehört Tote-Hosen-Sänger Campino zu den populärsten Musikern dieses Landes. Der Sohn eines deutschen Richters und einer englischen Mutter entdeckte im Alter von zehn Jahren seine Liebe für den Fußball und den FC Liverpool. In seinem ersten Buch "Hope Street – wie ich einmal englischer Meister wurde" geht es allerdings um mehr als Fußball.

## Wie ist die Idee entstanden, dieses Buch zu schreiben?

Ein Buch zu schreiben, stand schon immer auf meiner persönlichen To-do-Liste, allerdings hatte ich mir nie überlegt, worum es da gehen könnte. Während eines Spiels meines Lieblingsvereins hat es dann klick gemacht. Es sollte um Freud und Leid eines Fußballfans gehen.

## Sie sagten mal, dass Sie eigentlich ein Buch über den FC Liverpool schreiben wollten. Wann und wie haben Sie gemerkt, dass das Buch dann doch viel mehr wurde?

Ursprünglich wollte ich mich wirklich nur auf den Fußball und die Reisen zu den Spielen konzentrieren. Aber bei der sechsten Bratwurstbudenbeschreibung auf einer Auswärtsfahrt ist mir klargeworden, dass es da noch um mehr gehen muss.

Sie haben eine englische Mutter und einen deutschen Vater. Sie haben die

deutsche und die britische Staatsbürgerschaft. Und Sie lieben den FC Liverpool sowie Fortuna Düsseldorf. Kann man sagen, dass zwei Herzen in Ihrer Brust schlagen?

Ich war bei diesem Thema nie wirklich zerrissen und habe mich im Übrigen immer als Europäer gesehen. Fortuna Düsseldorf hat noch nie gegen den Liverpool FC gespielt und traurigerweise wird das auch sicherlich noch eine Weile dauern. Wenigstens kann ich mir so eine Gefühlsambivalenz ersparen.

## Was ist leichter, ein Buch oder die Texte für ein Album zu schreiben?

Das mag ich nicht endgültig bilanzieren, aber bei dieser Geschichte war es so, als würde ich eine Spielwiese betreten, auf der ich mich noch nie ausgetobt hatte. Deshalb ging mir die Sache leicht von der Hand. Aber fragen Sie mich noch mal, wenn ich mein fünftes Buch geschrieben habe, ob ich da immer noch so locker bin.

# Sie kommen in den solidarischen "Club100", um dort zu lesen. Wie wichtig sind solche Auftritte für Sie, aber auch für alle anderen, die rund um so einen Auftritt beschäftigt sind?

Auftritte und Veranstaltungen wie im "Club 100" sind für uns Künstler eine gute Möglichkeit, den Menschen in Erinnerung zu rufen, dass wir es alle kaum erwarten können, endlich wieder richtige Konzerte und Shows zu spielen. Wir alle wissen, dass die

Situation alles andere als ideal ist. Aber mir gefällt an diesen Liveabenden, dass wir nicht in einen Protestmodus gehen, sondern versuchen, positiv mit der Situation umzugehen.

Derzeit ist die Kulturszene und alles, was mit ihr zusammenhängt, besonders stark von der Pandemie betroffen. Glauben Sie, dass es einmal wieder so werden kann wie vor Corona?

Als Optimist möchte ich mir gar keine andere Zukunft vorstellen, aber es wird einige Jahre dauern. Und diese Pandemie wird uns noch auf die eine oder andere Art und Weise hart auf die Probe stellen.

Sie haben im November vergangenen Jahres mit "Learning English Lesson 3: MERSEY BEAT! The Sound of Liverpool" ein neues Album veröffentlicht. Wie sehr schmerzt es, es dem Publikum nicht live präsentieren zu können?

Das Album aufzunehmen, hat wirklich großen Spaß gemacht, und um mehr ging es uns bei dieser Aktion nicht. Natürlich können auch wir es kaum abwarten, wieder richtige Konzerte spielen zu dürfen, aber wir müssen geduldig bleiben. Musikbands unserer Kategorie mit tanzenden, mitsingenden Fans, die sich in den Armen liegen, werden die letzten sein, die man wieder auf die Bühne lässt. (MÄR)

#### **TERMINE IM "CLUB100"**

Thees Uhlmann, Mo, 3. Mai, 20 Uhr Massendefekt, Fr, 7. Mai, 20 Uhr

Madsen, Sa, 8. Mai, 20 Uhr

Bukahara, Di, 11. Mai, 20 Uhr

Martin Kohlstedt, Mo, 17. Mai, 20 Uhr

Erotik Toy Records, Di, 18. Mai, 20 Uhr

Mellow Melange, Mi, 19. Mai, 20 Uhr

Campino, Fr, 21. Mai, 20 Uhr

Someday Jacob & Axel Kruse, Di, 25. Mai, 20 Uhr

Montreal, Mi, 26. Mai, 20 Uhr

Olli Schulz, Do, 27. Mai, 20 Uhr

Kopfkino, Alien Fight Club & Molly Punch,

Sa, 29. Mai, 20 Uhr

Wirtz, Mo, 31. Mai, 20 Uhr

Live in Bremen, Sa, 5. Juni, 19 Uhr

Der "Club100" ist ein in Deutschland einmaliges Projekt ein solidarischer Zusammenschluss aus Veranstaltern, Clubs und einem Medienunternehmen aus Bremen. Gemeinsam wollen sie die Kultur zurück in die Stadt bringen. Je nach Pandemiegeschehen können die Konzerte live vor Ort oder im Onlinestream besucht werden.

Infos unter www.club100-bremen.de.

## Performing Arts Festival online

"OUTNOW! 2021" findet in diesem Jahr digital statt

Über Pfingsten laden Schwankhalle und Theater Bremen zum Internationalen Performing Arts Festival OUTNOW! ein: Vom 21. bis zum 24. Mai 2021 werden Künstler mit Acts zwischen Tanz, Performance, Theater, Workshops und Musiktheater Kunst und Leben auf die digitalen Bühnen der beiden Häuser bringen.

"OUTNOW!" präsentiert Künstler, Gruppen und Kollektive aus ganz Europa, die sich am Beginn ihrer professionellen Laufbahn befinden. Aus 165 Bewerbungen suchte die Festivaljury elf Künstler Kollektive oder Gruppen aus.

Neben den Acts selbst gibt es zu vielen Stücken Publikumsgespräche via Zoom, um in Austausch mit den Künstlern zu kommen. (SM)

Alles Weitere über Zugänge und Anmeldungen zum Festival unter www.outnow.de sowie auf den Homepages der Schwankhalle und des Theater Bremen.

#### Smell it! Geruch in der Kunst

Zehn Ausstellungen ab 8. Mai im Bundesland Bremen



Foto: C. Hoppens

Ab Mai widmen sich die GAK Gesellschaft für Aktuelle Kunst, das Gerhard-Marcks-Haus, das kek Kindermuseum, das Künstlerhaus Bremen, die Kunstverein Bremerhaven, das Paula Modersohn-Becker Museum, die Städtische Galerie Bremen, die Weserburg Museum für

moderne Kunst und das Zentrum für Künstlerpublikationen dem Thema Geruch in der Kunst. Kern des Projektes sind zehn individuelle Ausstellungen, eine wissenschaftliche Vortragsreihe sowie ein gemeinsames Begleitprogramm im Zeitraum vom 8. Mai bis 31. Juli. (SM)

## Haarige Geschichten

Kunsthalle: 60 Fotos zum Thema Körperbehaarung

Die Kunsthalle Bremen möchte Körperbehaarung und vorherrschende Schönheitsnormen anhand von Fotos, die auf einen öffentlichen Aufruf hin eingereicht wurden, diskutieren. Die Fotos und die dazu eingereichten Geschichten machen deutlich, wie vielschichtig und emotional die Auseinandersetzung mit Haaren sein kann. Mit einer Auswahl von knapp 60 Fotos möchte das



Museum den vielfältigen Gedanken zu Haaren und individuellen Haar-Geschichten eine Stimme geben sowie Schönheitsideale und Gendernormen hinterfragen. (SM)

"Haarige Geschichten": 22. Mai bis 19. September in der Kunsthalle

## Unter freiem Himmel

Das Theater Bremen plant ab Mai im Theatergarten

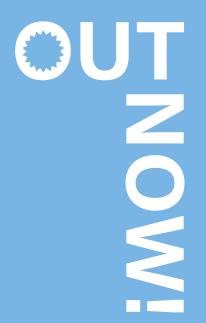
s geht nach draußen. "Unter freiem Himmel" ist die Theater-Bremen-Kampagne betitelt, bei der man hofft, noch im Mai wieder vor Zuschauern spielen zu können.

"Wir wünschen uns natürlich sehr, wieder für unser Publikum und auch für unsere Künstlerinnen und Künstler, spielen zu dürfen", so Börgerding, "aber natürlich können wir unsere Pläne erstmal nur unter Vorbehalt vorstellen. Denn nur wenn die Inzidenzwerte es zulassen und die Bundes- und Länderverordnungen es ermöglichen, sind Vorstellungen im Theatergarten möglich."



Intendant Michael Börgerding.

Ab dem 28. Mai möchte das Theater in den Wallanlagen mit zwei Open-Air-Produktionen vertreten sein. Den Auftakt soll dabei eine Freiluftfassung von Publikumsliebling "Istanbul" machen. Am 12. Juni feiert "Die Italienerin in Algier", eine komische Oper von Gioachino Rossini, im Theatergarten Premiere. Neben diesen beiden Stücken werden auch andere Formate präsentiert, unter anderem werden das Blaumeier Atelier und die Bremer Philharmoniker zu Gast sein. (SM)



**21** ONLINE

PERFORMING ARTS FESTIVAL SCHWANKHALLE THEATER BREMEN 21.–24. MAI 2021

#### Wo oder was bin ich? Ein Rätsel in Bildern

lles neu macht der Mai: So lautet es in einem bekannten Frühlingslied. Während die Natur ihr grünes Kleid anlegt , bemerken die einen oder anderen, dass das Lieblingsleidungsstück deutlich enger sitzt als im Vorjahr. Höchste Zeit also, um mit Bewegung an der frischen Luft ein paar überschüssige Pfunde

loszuwerden und den Körper mit frischen Nahrungsmitteln aufzupeppeln. Passend dazu suchen wir im Bilderrätsel ein Lösungswort, das sich auf einen gesunden Leckerbissen bezieht. Schicken Sie dieses mit dem Betreff "Ratskeller" bis zum 15. Mai per E-Mail an verlosung@stadtmagazin-bremen.de. Viel Glück!









Lösungsbegriff:

1 WINDROSE 2 SKULPTURENGARTEN 3 LANKENAUER HOEFT

Auflösung Bilderrätsel April:

4 WESERKRAFTWERK

Lösung: WETTERKAPRIOLEN

Gewinnen Sie 1×3 Flaschen des Weins "2020er Nieder-Flörsheimer Frauenberg Weißer Burgunder trocken" aus dem Bremer Ratskeller.



Michaela Schaffrath

### Ein Stück Nostalgie

or ein paar Tagen habe ich auf Phoenix das bewegende Dokudrama "Die Affäre Borgward" gesehen. Der Schauspieler Thomas Thieme in der Rolle des Autokonstrukteurs Carl F.W. Borgward hat mich sehr beeindruckt. Aber nicht nur die Geschichte rund um den Aufstieg und Fall des Bremer Unternehmers hat mich gefesselt, sondern auch eines seiner erfolgreichsten Modelle, die "Isabella". Die Borgward "Isabella" war ein PKW der Oberklasse. Viele Prominente, darunter der Hollywood-Schauspieler Paul Newman, fuhren in den 50er-Jahren diesen wunderschönen Wagen. Als ich das Auto zum ersten Mal im Film gesehen habe, war ich schockverliebt. Die grazile Form, das mit viel Liebe zum Detail gestaltete Cockpit und als Hingucker das Bremer Wappen auf dem Lenkrad machen dieses Schmuckstück für mich zu einem der schönsten Oldtimer, die ich kenne.

Kürzlich konnte ich mir die Bremer Schönheit als Coupé in Natura anschauen und bestaunen, im "Zentrum für Automobilkultur und Mobilität" im Schuppen Eins. Dieser befindet sich im ehemaligen, unter Denkmalschutz stehenden Stückgutumschlagschuppen im Europahafen in der Überseestadt und ist unter anderem das Oldtimerzentrum im Raum Bremen. Das Zentrum war geöffnet, da die großzügigen Räume die Möglichkeit bieten, die Fahrzeuge in Ruhe und mit ausreichendem Abstand zu anderen Besuchern zu besichtigen (aber bitte mit Maske!). Hier schlagen die Herzen

aller Oldtimer-Fans höher. Auf dem 150 Meter langen und neun Meter hohen Boulevard im Erdgeschoss reihen sich die traumhaftesten Modelle aneinander: Ford Mustang, Porsche Carrera, Alfa Romeo Giulietta, Jaguar MK2 und E-Type, Lincoln Continental, der legendäre Jeep Willy oder auch ein majestätischer Rolls Royce.

Wer glaubt, dass das Elektroauto eine neumodische Erfindung ist, befindet sich (genauso wie ich) auf dem Holzweg. Die Produktion von Elektroautos begann bereits im Jahr 1907! Der "Detroit Electric Roadster" von 1912 kann im Schuppen Eins ebenfalls besichtigt werden.



Michaela Schaffrath ist Schauspielerin, Sprecherin und Moderatorin. In ihrer Kolumne entdeckt die Neubremerin für das STADTMAGAZIN Bremen die besonderen, verborgenen und weniger bekannten Orte der Hansestadt.

Die gläsernen Werkstätten entlang der Flaniermeile laden dazu ein, bei den Restaurations- und Reparaturarbeiten der Schmuckstücke einen Blick zu riskieren. Und wer sich ein kleines Andenken mit nach Hause nehmen möchte, kann sich ein Mini-Exemplar aus dem weltweit einmaligen Modellauto-Automaten ziehen. Kein Witz!

+++ Die Nr.1 im Bremer Land: Über 20 Jahre beste Hier sind die Türen wieder offen!



Endlich wieder persönliche Begegnungen und Beratungen, denn: Küchenkauf ist eine Sache des Vertrauens! Besonders in turbulenten Zeiten!

Die Ampel auf unserer Website zeigt Ihnen tagesaktuell wie der aktuelle Status\* in unseren Filialen ist. Besser noch Sie rufen uns an, damit wir einen persönlichen Termin vereinbaren.

Was auch immer Sie machen: Genießen Sie die Zeit und den Frühling! \* Die lokalen Inzidenzwerte bestimmen die Möglichkeiten an unseren 3 Standorten. Küche online planen

Click & Meet

Filiale geöffnet

Brinkum-Nord · Telefon 0421.691077 -0 Carl-Zeiss-Str. 14 - bei IKEA

**Bremen** · Telefon 0421.48546 -0 Hans-Bredow-Str. 36 - am Weserpark

Delmenhorst · Telefon 04221.59010 -0 Annenheider Str. 141 - an der A28

www.kt-fachmarkt.de | 🖸 🚯





# BESUCHEN SIE JETZT UNSEREN ONLINE-SHOP!

ENTDECKEN SIE DEN FRÜHLING AUF **DODENHOF.DE**  FÜR NEUKUNDEN AUF DIE ERSTE BESTELLUNG IM ONLINE-SHOP:



AB 99€ MINDESTBESTELLWERT

**CODE: TRENDS2021** 

\*Diese Aktion gilt nur auf dodenhof.de.
Technik-Produkte sind ausgeschlossen. Gültigkeit bis 31.05.2021.
Weitere Informationen unter dodenhof de /gutscheinhodingungen.

## dodenhof