

SCHWACHHAUSEN

NEU! Jetzt mit

Rundum
GESUND

Die Gesundheits-Tipps

AUF LOS GEHT'S LOS!

Astrid Beck vermittelt Lust auf Bewegung

UDO ZEMBSKI

Werbeprofi mit Fussballerherz

INSPIRIERENDE KUNST

Die Malerei der Kerstin Sagebiel

EIN ORT ZUM WOHLFÜHLEN

Fockes Kaffee & Kultur mit neuen Pächtern

MOIN SCHWACHHAUSEN.



Jetzt
wieder im
Kühlregal



Mein

BREMERLAND

Liebe Leserinnen und Leser,



Uta Christann
Konrektorin der Grundschule
am Baumschulenweg

seltsame Wochen liegen hinter uns. Unser Leben wurde in nahezu allen Bereichen durch das Coronavirus auf den Kopf gestellt. Wir erleben zurzeit viele Grenzen, wo vorher keine Grenzen zu denken waren, beim Treffen von Familie und Freunden, beim Einkaufen, überall im öffentlichen Leben - sogar die Schulen wurden geschlossen. Diese Entscheidung hat uns sehr getroffen, aber sie war wichtig und richtig. Es gibt Familien, die diese neue Situation mit dem sogenannten Homeschooling einigermaßen gut bewältigen können, aber sehr viele Eltern bringt sie an die Grenzen ihrer emotionalen, finanziellen und nervlichen Belastbarkeit.

Neben den schweren Einschnitten hat dieser zwangsweise Stillstand aber auch neue Wege eröffnet und besonderen Einfallsreichtum freigesetzt. Mich haben in diesen letzten Wochen viele ungewöhnliche Ideen sehr gefreut und beeindruckt. Sie zeigen, wie viel Unerwartetes möglich ist und dass die Ergebnisse gar nicht perfekt sein müssen, um ihren Zweck zu erfüllen, zu helfen oder zu erfreuen.

Diese Dynamik hat sich auch bei uns in der Grundschule am Baumschulenweg entwickelt. Zum Glück haben wir uns schon seit längerem mit dem Thema „Digitalisierung“ angefreundet. Da wir uns als Kollegium nicht mehr wie gewohnt versammeln können, treffen wir uns nun digital mit Hilfe von Videokonferenzen. Das ist, wie man sich vorstellen kann, mit über 40 Lehrkräften und Pädagogischen Fachkräften eine Herausforderung, die aber mit guter Organisation und ein wenig Disziplin sehr gut funktioniert. Die Aufgabenverteilung im Kollegium gelingt über unser Netzwerk Itslearning, das in Bremen in den weiterführenden Schulen auch von älteren Schülerinnen und Schülern zum Lernen genutzt wird.

Und wie lernen die Kinder unserer Grundschule zurzeit? Hier nutzen wir ebenfalls viele digitale Angebote, wie z.B. die Plattform Itslearning, Erklärvideos, Lernapps und Quizangebote auf Kinderwebsites. Ein Wochenplan wird für jedes Kind zum Wochenbeginn über E-Mails an die Eltern verschickt. Dieses Instrument kennen die Kinder bereits aus der Schule, und jede bekannte Struktur erleichtert das Lernen zu Hause. Die Arbeitshefte wurden alle mit nach Hause gegeben und Fragen werden telefonisch oder über E-Mail-Nachrichten beantwortet, wenn zu Hause keiner helfen kann.

Aber das alles kann uns als Lehrerinnen und Lehrer zum Glück nicht ersetzen, es kann nur eine Ausnahmesituation wie diese überbrücken. Nun werden in den nächsten Wochen die Kinder erst in kleinen Gruppen und dann in halber Klassenstärke mit ein paar Stunden wieder unterrichtet. Allen Kindern und Erwachsenen wünsche ich einen guten Start und viel Geduld, denn es wird anders sein als zuvor. Das Lernen zu Hause wird uns wohl noch lange begleiten. Was wir wohl aus dieser Zeit mitnehmen werden? Das weiß heute noch niemand.

Passen Sie gut auf sich und Ihre Mitmenschen auf und bleiben Sie gesund!

Es grüßt Sie von Herzen

Uta Christann



Schützen Sie Ihre Augen

Sonnenbrillengläser in Ihrer Sehstärke mit optimalem UVA-/UVB-Schutz

ab **89€** (Paar)

Kunststoff, bruchsicher, verschiedene Farbtonungen

DICK MOBY

EXKLUSIV BEI



Unser Lieben Frauen Kirchhof 9
28195 Bremen
0421 - 3 64 93 93
www.stilplus.de



40

WERBEPROFI MIT FUSSBALLERHERZ

Udo Zembki ist ein alter Hase seiner Branche. Seit 1970 ist er mit seiner Agentur auf dem Markt.

DIE KÜNSTLERIN KERSTIN SAGEBIEL

Inspirationsquellen für ihre farbenfrohen Bilder sind ihre Gefühle, Gedanken und Reflexionen



34

PERSONAL TRAINERIN ASTRID BECK

Sie möchte die Menschen zurück zur Bewegung bringen und ihnen den Genuss an Bewegung vermitteln.

22



FRISCH GEMISCHTES

06 Aktuell, informativ, menschlich: unser buntes Stadtleben

BECK2SPORTS

22 Über 20 Jahre Fitnesserfahrung bringt die motivierende Personal Trainerin Astrid Beck mit

EIN ORT ZUM WOHLFÜHLEN

28 In Fockes Kaffee und Kultur soll es mit den neuen Pächtern so werden, wie es war – und doch anders, noch besser: Kaffee und Kultur, regionale Produkte, Bremer Künstler

HARMONISCHES ZUSAMMEN-SPIEL VON FORM UND FARBE

34 Kerstin Sagebiels Bilder nehmen die Betrachter mit auf eine farbenfrohe Reise und lassen viel Raum für eigene Interpretationen

GRAPHIK DESIGN MIT TRADITION

40 Mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung ist Udo Zembki ein alter Hase der Werbewelt. Sein Spektrum und seine Kunden sind so vielfältig wie das Leben des 74-Jährigen.

KUNSTHALLE BREMEN

46 Norbert Schwontkowski. Some of my Secrets Die Kunsthalle Bremen würdigt in einer großen Ausstellung das Werk des 2013 verstorbenen Bremer Malers Norbert Schwontkowski

RUNDUM GESUND

48 Es gibt viele tolle Möglichkeiten sich abwechslungsreich zu bewegen. Wie man sich zu Hause oder draußen fit halten kann, zeigt Sina Cordsen.





28

FOCKES KAFFEE UND KULTUR

Cengiz Kültür und seine Kollegen möchten, dass sich ihre Gäste wohlfühlen und legen Wert auf die so wichtigen, kleinen Dinge



NEUE
SERIE

RUNDUM GESUND

Fit durch den
Frühsommer mit
Sina Cordsen

48

FAMILIE & CO.

54 Spiele in der Natur, Umweltbeobachtungen im Gelände, Experimente und die Untersuchung von Material, das in der Natur gesammelt wurde, spielen in der Umwelt-Lernwerkstatt eine zentrale Rolle

NEWS VON BREMEN 1860

62 Immer in Bewegung

IMPRESSUM

66 Wer, was und wann



a'riva

www.ariva-mode.de   arivamode

AMERICAN VINTAGE | OPUS | CLOSED | MOS
MOSH | CODELLO | SET | COSTER COPENHAGEN



Hans Koschnick auf der Belegschaftsversammlung der AG Weser.
© Walter Schumann



Am 8. Mai 2004 wird Werder Bremen Deutscher Meister, 30.000 Fans feiern auf dem Domshof. © Jochen Stoss/Staatsarchiv Bremen

Focke-Museum wieder geöffnet

Seit Anfang Mai ist das Focke-Museum wieder geöffnet. Neben der Dauerausstellung zur Stadtgeschichte und dem Schaumagazin ist auch die Sonderausstellung „Schlüsselmomente. Bremen im Pressefoto (1945-2020)“ wieder zu sehen. Die Ausstellung zum 75-jährigen Jubiläum des Weser-Kuriers zeigt rund 50 Pressefotos von besonderen Momenten, die Bremen in den letzten 75 Jahren beschäftigt haben. Besucher*innen können sich auf Nostalgisches, Gewichtiges, Bedenkenswertes und Überraschendes freuen, von der Ankunft von Elvis in Bremerhaven 1958 über die Schließung der AG „Weser“ 1983 bis zur Meisterschaft für Werder Bremen 2004.

Um Besucher*innen und Mitarbeiter*innen zu schützen, hat das Museum ein Sicherheitskonzept für den Besuch des Museums und der einzelnen Ausstellungen erstellt. So werden alle Besucher*innen gebeten, einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen, einen Abstand von zwei Metern zu anderen Personen einzuhalten und die Ansammlung von Gruppen zu vermeiden. Auf der Website des Museums kann man

sich vor dem Besuch über die Regelungen informieren. Hier finden Sie auch aktuelle Informationen zu Veranstaltungen. In Kürze können wieder Führungen in kleinen Gruppen durch den Park und über den Riensberger Friedhof angeboten werden. Sie können das Museum aber auch digital besuchen – ganz ohne Maske und Sicherheitsabstand. Auf der Museumshomepage finden Sie Videos, in denen der Kurator Jens Buttgerit Bremer Schlüsselmomente vorstellt und Pago Balke sich die Bremer Geschichte vornimmt.

Das Museum ist dienstags bis samstags von 10 bis 17 Uhr und sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

» » » focke-museum.de

Augenarztpraxis-OP-Zentrum
im Medicum

FACHÄRZTE FÜR AUGENHEILKUNDE

Augenchirurgie | Lasertherapie | ambulante OPs |
Ästhetische Lid-OP | Botox | Kinderophthalmologie

Im Medicum | Schwachhauser Heerstraße 50
Tel. (0421) 347 94 75 | Fax (0421) 347 94 76

www.augenarztpraxis-bremen.de





Der Beo ist das Zootier des Jahres 2020 – zwei der Vögel bereichern die botanika im gesamten subtropischen Bereich „Borneo“

Neu: Freifliegende Vögel in der botanika

Ausstellungsbereich „Borneo“ wird zur Freiflughalle für Beos

Wer bei einem Besuch der asiatischen Gewächshauswelten in Bremen-Horn die Beos wie gewohnt in ihrem Gehege am Fuß des Mount Kinabalu sucht, muss ab sofort genauer hinschauen. Denn die beiden schwarz-gefiederten Vögel mit den orange-roten Schnäbeln sind künftig tagsüber im gesamten Bereich „Borneo“ zu finden. Die botanika hat den subtropischen Bereich ihrer Schaugewächshäuser zur Freiflughalle für das Zootier des Jahres 2020 erklärt. Nach dem Gibbon, der „Zootier des Jahres 2019“ war, hat die ZGAP erneut ein Tier in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt, das in der botanika vertreten ist. Als Partner unterstützt die botanika die ZGAP dabei, Wissen über den Erhalt und Schutz von Arten zu vermitteln.

Bevor die Vögel ihren ersten Erkundungsflug unternehmen konnten, mussten noch einige Anpassungen in der Ausstellung vorgenommen werden: „Wir haben Elemente eingebaut, die den Beos dabei helfen, sich zu orientieren“, erklärt Ausstellungsleiter Armin Schlüter. „Gleichzeitig sorgen wir dafür, dass sich die Vögel nicht nach draußen verirren“, so der Biologe weiter. Schließlich liegt die Heimat der sprachbegabten Tiere in Südostasien, wo es meist deutlich wärmer ist als bei uns.

» » » botanika-bremen.de



Besuchen Sie uns!

Unseren „Hütten-Kiosk“
mit Eis, Bratwurst, Heiß- & Kaltgetränken
„to go“, täglich von 11.30 bis 18 Uhr

Unser „Restaurant“
immer Donnerstag bis Sonntag
von 10 bis 18 Uhr

**Sichern Sie sich jetzt Ihren Termin
für Ihr Fest in 2021!**

BLOOM CAFÉ & RESTAURANT
TEL: 0421 / 3304919
WWW.RESTAURANT-BLOOM.DE



Im Weserpark werden Shopping-Träume wahr

In Bremens erster Shopping-Adresse haben die Geschäfte wieder geöffnet

W Das lange Warten hat endlich ein Ende: Nachdem in den letzten Wochen, bedingt durch die COVID-19-Pandemie, zahlreiche Geschäfte schließen mussten, kann in Bremens erster Shopping-Adresse wieder nach Herzenslust eingekauft werden. In freundlicher Atmosphäre können attraktive Angebote entdeckt und wichtige Besorgungen bequem erledigt werden. Um den aktuellen gesetzlichen Anforderungen gerecht zu werden und um die Kunden des Weserparks vor dem Corona-Virus zu schützen, gelten beim Einkaufen jedoch auch weiterhin wichtige Abstands- und Hygieneregeln. Obwohl zahlreiche Geschäfte in den letzten Wochen vorübergehend schließen mussten, wurde hinter den Kulissen fleißig weitergearbeitet. Besucher des Weserparks dürfen sich daher nicht nur über die langersehnte Wiedereröffnung der bekannten Stores freuen, auch die Neueröffnungen können sich sehen lassen:

Mit „BUTLERS“ wird Wohlfühlen leicht gemacht

Interieur-Fans und Hobby-Dekorateure können hier exklusive Wohnaccessoires entdecken und sich von den neuesten Einrichtungstrends inspirieren lassen. Wer sich in den eigenen vier Wänden kreativ austoben möchte oder auf der Suche nach einem passenden Geschenk ist, sollte bei „BUTLERS“ in jedem Fall vorbeischaun.

„EDEKA-Genusswelt“ zieht in den Weserpark

Außerdem bekommt Bremens erste Shopping-Adresse im Herbst 2020 einen neuen Vollsortimenter: Auf einer Teilfläche des ehemaligen real-Marktes entsteht derzeit ein neues „EDEKA Center“. Die Besonderheit: Moderne Gastronomie-Bereiche laden zum Schlemmen und Genießen ein. Center-Managerin Monika Mehrrens begrüßt den Neuzugang: „Die Genusswelt von „EDEKA“ stärkt nicht nur die kulinarische Vielfalt des Weserparks - Kunden werden mit dem riesigen Sortiment auch ihren täglichen Bedarf abdecken können“.

Mit „Nail Concept“ zur perfekten Maniküre

Im neuen Nagelstudio „Nail Concept“ haben Besucher die Möglichkeit, sich von professionellen Nageldesignern fachgerecht beraten und verwöhnen zu lassen. Zum Serviceangebot gehören neben der Neumodellage und dem Auffüllen von Nägeln auch klassische Maniküre und Pediküre.

» » » weserpark.de



Corona Unger schafft Platz für ihre neue Ausstellung

Helmut Helmes

Ausstellung in der Galerie Corona Unger

Seit Jahren setzt sich Helmut Helmes mit der Charakteristik des norddeutschen Landschaftsraums auseinander. In lebhaften Tönen schildert er das Grün der feuchten Wiesen, das sich gelblich färbt, wenn die Sonne es streift, und die Farbenpracht schlichter Feldblumen in Heide und Moor – das Blau der Gewässer mit reizvollen Spiegelungen – den Strand von Nord- und Ostsee, wo Wind und Wetter ihre elementare Kraft offenbaren. Helmut Helmes vermittelt einen starken Natureindruck dieser weiten, herben Landschaft, in der helle Birkenstämme vor dunklem, bewaldetem Hintergrund aufleuchten. In ihren Niederungen findet der Maler schmale Wasserläufe und verwunschene Tümpel. Wie der Seerosenteich von Giverny für Claude Monet, für Max Liebermann der Wannsee oder für Lovis Corinth der Walchensee eine bemerkenswerte Motivvielfalt begründete, so fand auch Helmut Helmes während der vergangenen Monate in Flüssen, Fleeten und Seen mit Uferzonen voll' üppiger Vegetation eine buchstäblich überfließende Quelle der Inspiration. Er malt sie in verschiedenen Perspektiven und Jahreszeiten. Auf diese Weise gelangt er zu variantenreichen Darstellungen ihrer charakteristischen Licht-, Luft- und Farbatmosphäre.

Man spürt den Wind, der über die Ebenen fegt und meint, die Gewässer plätschern zu hören. Somit enthält Helmut Helmes' Malerei klangvolle Elemente: Halme rascheln in einer leichten Brise, Blätter und Wipfel rauschen – die Gegenwart des jeweiligen Ortes erscheint sinnlich wahrnehmbar. Dies gilt besonders für die idyllisch zwischen Schilfrohr und Binsen gelegenen Teiche, wo es gurgelt und im Röhricht knackt. Kommt Wind auf, kräuselt sich die von schillernden Lichtern durchzogene Oberfläche und kleine Wellen schaukeln die Blätter der Seerosen. Auf anderen Darstellungen liegt der See wie aus Blei gegossen da und verwandelt sich zur Spiegelfläche vielfältiger Stimmungen. Stille breitet sich aus zwischen seinem Ufer und der Böschung ringsum – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft scheinen zu verschmelzen.

» » » galerie-corona-unger.de



Denise Gross, Geschäftsführerin von Wempe in Bremen ist engagierte Botschafterin der BREMER ENGEL

Schmuckverkauf für die BREMER ENGEL

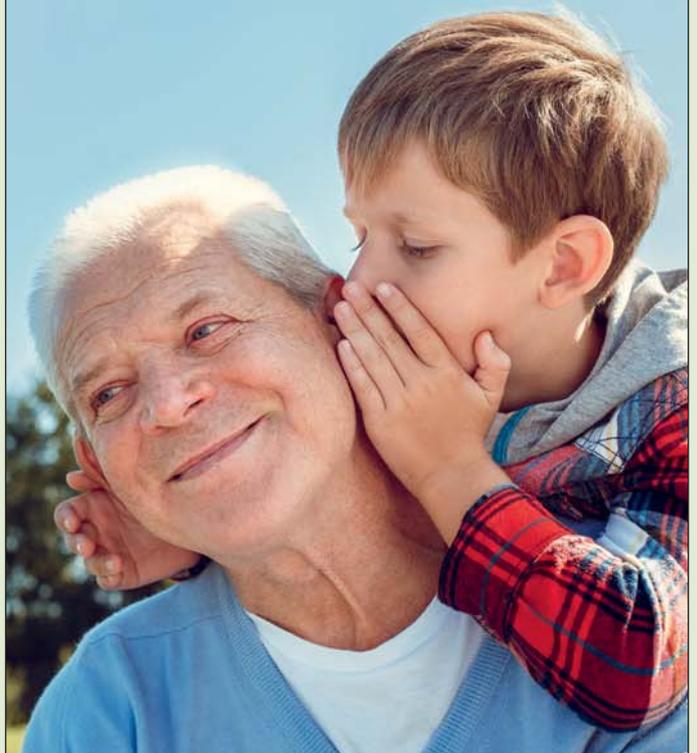
Charity-Aktion von Juwelier Wempe zugunsten der mobilen Kinderkrankenschwestern war wieder ein voller Erfolg

Bereits seit 2012 unterstützt der Bremer Einzelhändler die BREMER ENGEL. Eigens für sie ließ Wempe eine Schmuckserie entwickeln. Als erstes Stück wurde ein Schlüsselanhänger nach dem Engel-Maskottchen der Initiative kreiert. „Dieses liebevolle Geschenk ist so gut angekommen, dass wir noch weitere Glückbringer herstellten – den BREMER ENGEL als Anhänger für die Kette, der auch im Miniaturformat erhältlich ist“, erklärt Denise Gross, Geschäftsführerin von Wempe in Bremen und zudem engagierte Botschafterin der BREMER ENGEL. Im vergangenen Jahr wurde die Reihe der himmlischen Schmuckstücke dann noch um Mini-Engelflügel in Silber und Gold erweitert. Sie können an der Kette oder am Armband getragen werden.

Mit jedem Verkauf der Artikel geht der gesamte Erlös an die BREMER ENGEL und fließt als Spende direkt in die Arbeit der mobilen Kinderkrankenschwestern und Therapeutinnen. Sie betreuen schwerst- und chronisch kranke Patienten sowie deren Familien in Bremen und der gesamten Region Nordwest. „Auch in ihrem Namen bedanken wir uns herzlich für die kreative Unterstützung durch das Wempe-Team sowie bei den Kundinnen und Kunden“, so Lenka Miesner, einer von insgesamt zehn BREMER ENGELN, die an drei Kinderkliniken in Bremen und einem Krankenhaus in Delmenhorst tätig sind.

Nicht nur hören, sondern verstehen.

Individuelle Hörsysteme für jedes Alter.
Jetzt kostenlos beraten lassen!



Berliner Freiheit 11A · 28327 Bremen · Tel: 0421 / 46 54 00
Züricher Straße 3 · 28325 Bremen · Tel: 0421 / 409 17 10

FRISCH GEDRUCKT



Karin Heimberger-Preisler & Wei Ling Khor:

Flower Ladies

Von der Pflanzen-Leidenschaft zur Geschäftsidee. 20 Frauen im Porträt

Fast jede Blumen- oder Pflanzenfreundin kennt heute Instagram. Inspirationen aus aller Welt können in sekundenschnelle bequem auf das Smartphone oder den heimischen PC geladen werden. Aber wer genau steckt hinter den inspirierenden Accounts und kreativen Geschäftsideen? Einen ganzen Sommer lang sind die Autorin Karin Heimberger und die Fotografin Wei Ling Khor gemeinsam durch Europa gereist, um ihre virtuellen Lieblinge im "echten" Leben zu besuchen: Floristinnen geben uns Einblicke in ihre neue, natürliche Art der Blumenverwendung; Stylistinnen verraten, warum Blumen und Pflanzen jede Inszenierung so viel lebendiger machen; Köchinnen zeigen, wie pflanzenbasierte Ernährung unseren Speiseplan bereichert und Shop-Besitzerinnen beschreiben, warum eine nachhaltige Pflanzenverwendung glücklich macht.

Hardcover
192 Seiten
21 x 26 cm
Mit 300 Farbabbildungen
ISBN: 978-3-421-04091-6
Preis: 29,95 Euro
Verlag: DVA Bildband

» » » randomhouse.de

Verlosung!
2 X
„Flower Ladies“
Einfach eine E-Mail bis
zum 15. Juni an:
gewinnen@
schwachhausen-magazin.de
Der Rechtsweg ist
ausgeschlossen.



Start ins Jubiläumsjahr 20. Jahre „Early English“ *Für das neue Kindergartenjahr 20 / 21 werden ehrenamtliche Kursleiter/-innen gesucht*

Early English ist ein Programm, mit dem Kinder ab fünf Jahren mit viel Spaß Grundlagen der englischen Sprache kennen lernen. Mit den Freunden Annie und Alex und ihrer spannenden Geschichte, mit Musik, lustigen Spielen, Basteleien und vielem mehr können die Kinder schnell selbst erste Sätze sprechen.

Vor 20 Jahren hatte Paul Lindsay vom Roten Kreuz in Bremen die Idee zu „Early English“. Seitdem wird es erfolgreich weiterentwickelt. Inzwischen gibt es Early English bereits in mehreren Bundesländern. Insgesamt sind mehr als 5.000 Kinder bundesweit im Programm. In Bremen nehmen etwa 1.000 Kinder teil.

Wer pädagogische Erfahrungen mit Kindern, Spaß an der englischen Sprache und am Singen hat, kann sich beim Roten Kreuz, bei Caroline Haberland (Tel. 34 03 119, Mail: haberland@drk-bremen.de) oder bei Christine Krüger (Tel. 34 03 105, Mail: krueger@drk-bremen.de) melden. Dieses Engagement eignet sich besonders für ehemalige Lehrerinnen und Lehrer sowie für Studenten.

Die Kursleiter/-innen arbeiten mit vorbereiteten Materialien und strukturierten Einführungen in die verschiedenen Abschnitte des Programms.

» » » drk-bremen.de

NEUE FLIESEN AUSSTELLUNG - 14:00 - 17:00 Uhr*

SONNTAGS IST SCHAUTAG

STOLZENBACH
FLIESENWELT

STOLZENBACH BAUSTOFFE

Pfalzburger Straße 85
28207 Bremen

Stadtauswärts am Autobahnzubringer Hemelingen,
kurz vor dem Spitzbunker!

NEUE FLIESEN AUSSTELLUNG

**BESUCHEN SIE UNS
WIR LEBEN FLIESEN**

*Kein Verkauf, keine Beratung



Kerstin Löffler hat am 1. März ihre medizinisch-kosmetische Fachpraxis an der Horner Heerstraße 33 eröffnet und bietet mit ihrem Team neben klassischer Kosmetik effektive apparative Behandlungsmethoden an

Neu in Horn: Praxis für ästhetische Medizin

Kerstin Löffler eröffnet medizinisch-kosmetische Fachpraxis

Am 1. März eröffnete Kerstin Löffler ihre medizinisch-kosmetische Fachpraxis an der Horner Heerstraße 33. „Die Kombination auf medizinischer und kosmetischer Ebene ist in dieser Größe bisher einmalig in Bremen. Wir arbeiten mit den modernsten und neuesten Geräten und verfügen über ein breitgefächertes Angebot“, erzählt Inhaberin und Geschäftsführerin Kerstin Löffler. Gemeinsam mit ihrem Team, bestehend aus drei staatlich geprüften medizinischen Kosmetikerinnen, bietet Kerstin Löffler ausführliche Hautanalysen an, die neben Hautschäden durch UV-Einwirkungen und Umweltbelastungen auch eine Faltenanalyse auf quantifizierter Basis durchführt und als besonderer Clou auch die bisherige Hautalterung als Basis für die Abschätzung der individuellen Erscheinung mit zunehmenden Lebensalter verwendet. Erarbeiten Kerstin Löffler und ihr Team für Sie ein ganz persönliches Konzept. Dabei wird durch apparative Kosmetik dafür gesorgt, dass sich Falten glätten, Haare an unerwünschten Stellen verschwinden, Narben und Pigmentflecken verblassen und ihre Haut ihre Spannkraft und ihren Glow wiedererlangt. Zum Einsatz kommen dabei Anti-Aging und Hydra Facial Behandlungen, Laserbehandlungen mit dem weltbesten Diodenlaser zur dauerhaften Haarentfernung, SEYomed Anwendungen, Microneedling, Microdermabrasion und viele mehr. Es zeigen sich erstaunlich schnell Resultate, die dann im weiteren Behandlungsverlauf gefestigt und noch weiter optimiert werden. Ergänzt wird das Angebot durch klassische kosmetische Behandlungen wie Körpermassagen, Maniküre und Pediküre sowie Event-Make-Up. Ihre frisch renovierte Fachpraxis bildet eine Praxisgemeinschaft mit der Facharztpraxis ihres Mannes, Dr. med. Markus Löffler. Die stilvollen Behandlungsräume laden zum Hereinkommen und Wohlfühlen ein. Termine können ab sofort unter (0421) 89 80 80 28 vereinbart werden.

» » » loeffler-skin.de

hardys

fliesen | naturstein | bäder

Fliesen & Bäder mit Zeitgeist

über
40.000 Artikel
online
bestellbar auf
hardys24.de



Loft, Landhaus, die eigenen vier Wände oder das Mietobjekt – wir liefern Fliesen & Bäder für Ihren Wohn(t)raum!

- mehr als 40 Jahre Erfahrung, Branchenkenntnisse und Know-How im Handel mit Fliesen & Sanitär
- über 600 qm Fliesen- und Badausstellung
- persönliche und kompetente Fachberatung
- umfangreiches Sortiment zu Top-Preisen!
- rund um die Uhr shoppen auf hardys24.de: Online-Versandhandel mit über 40.000 Artikeln
- regionaler Lieferservice
- Handwerkervermittlung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

Hardys GmbH & Co. KG
Lüninghauser Str. 5 a
28865 Lilienthal-Worphausen

Tel. (0 47 92) 93 28 0
E-Mail: info@hardys24.de

mo-fr: 9:00-18:00 Uhr
sa: 9:00-13:00 Uhr
sonntags zurzeit kein Schautag

Follow us:





Um den vom Aussterben bedrohten Wildbienen Lebensraum zu bieten, hat Hajo Kaemena mehrjährige Blühstreifen auf seinen Feldern angelegt, für die man Patenschaften übernehmen kann

Ein „wildes“ Blühwiesenprojekt gegen das Artensterben

Hof Kaemena in Oberneuland bietet Wildbienen Nektar und Nistmöglichkeiten durch Patenschaften

„Ich unterstütze das Wildwiesenprojekt als Schirmherr sehr gern und freue mich darauf, wie viele andere Bremerinnen und Bremer selbst eine Blühpatenschaft zu übernehmen...“. Frank Imhoff, Präsident der Bremischen Bürgerschaft, ist vom Konzept des Hof Kaemena in Oberneuland überzeugt. Auch in den schwierigen Zeiten im Moment hat er ein offenes Ohr für den Natur- und Artenschutz. Gerne ist er bereit, die Schirmherrschaft für das Blühprojekt zum Schutz der bedrohten Wildbienen zu übernehmen. Sein gesamtes Statement ist auf der Webseite der Initiatoren Bea und Hajo Kaemena nachzulesen.

Auf den Flächen rund um den Hof nahe des Wümmedeiches wachsen bisher Spargel, Erdbeeren und Getreide. „Seit einigen Jahren lege ich auch schon Blühstreifen für die Bienen an. Ich war der Meinung, dass damit für den Artenschutz alles gut ist“, berichtet der Landwirt. Bei einem Vortrag des Biologen und Wildbienenexperten Rolf Witt aus Edewecht wurde er aber eines Besseren belehrt. Einfache Blühstreifen dienen vor allem der Ernährung der Honigbienen, erklärte der Fachmann. Um den vom Aussterben bedrohten Wildbienen zu helfen, muss man gezielter vorgehen und langfristig denken. Von den etwa 580 Wildbienenarten, die in Deutschland vorkommen, sind in der Region Bremen etwa 280 heimisch. Die Ansprüche der Insekten an ihre Umwelt sind zum Teil sehr speziell. Sie benötigen seltene Blühpflanzen für die Ernährung ihres Nachwuchses. Es gibt Wildbienenarten, die sich auf eine einzige Blühpflanzenart spezialisiert haben. Wo diese „Unkräuter“ nicht vorhanden sind, werden auch die Wildbienen immer weniger. Ebenso wichtig wie das richtige Pollen- und Nektarangebot sind Nistmöglichkeiten für die Überwinterung. Im Gegensatz zur Honigbiene lebt die Wildbiene allein und nicht in einem

großen Staat. Die meisten Arten legen Brutröhren im Boden an, manche auch in Totholz oder hohlen Pflanzenstängeln aus dem Vorjahr. Aus diesen schlüpft im nächsten Frühjahr dann der Nachwuchs. Der Boden darf im Herbst nicht bearbeitet werden, um die Brut nicht zu zerstören. Einjährige Blühflächen, die im Winter umgepflügt werden, sind für Wildbienen also ungeeignet.



Unterstützt von Wildbienenexperte Rolf Witt werden auf den Ackerflächen von Hajo Kaemena mehrjährige Blühflächen entstehen, die den Artenrückgang der Wildbienen aufhalten sollen



Patenschaften für das Wildbienen-Projekt können bereits ab 29 Euro im Jahr erworben werden – ein schönes Geschenk (nicht nur) für Naturfreunde, mit dem man regional etwas Gutes tut

Auf den Ackerflächen von Hajo Kaemena sollen nun unter Anleitung des Wildbienenexperten wertvolle mehrjährige Blühflächen entstehen um dem Artenrückgang möglichst aufzuhalten. Es werden eine regionale Blümmischung ausgesät und bienenfreundliche Gehölze gepflanzt. Verschiedene Nistmöglichkeiten sollen das Überwintern ermöglichen. Rolf Witt wird das Projekt begleiten, den Landwirt beraten und den Erfolg kontrollieren. Gerne möchte Hajo Kaemena den Getreideanbau reduzieren und dafür mehr für den Naturschutz tun. Die Anlage der mehrjährigen Blühflächen ist allerdings aufwändig und das Saatgut sehr teuer. Dem Bauern fehlt auf diesen Flächen zudem der Ertrag des Getreides, daher möchte er sein Blühprojekt über Patenschaften finanzieren. Je mehr Paten sich beteiligen, um so größer kann der Beitrag zum Schutz der Insekten werden. Schon ab 29 Euro im Jahr kann man eine Patenschaft übernehmen und damit einem wirksamen Beitrag zum Artenschutz in der Region leisten. Das erst im März gestartete Blühprojekt kommt gut an: schon über 250 Paten ermöglichen 7.000m² Blühflächen. Landwirt und Biologe sind von so viel Unterstützung begeistert: sie planen schon die nächsten Flächen.

» » » Kaemena-blueht.de



KLEINER RASEN? GROSSER RASEN? FÜR JEDEN RASEN!

AUTOMOWER® MÄHROBOTER – DAS ORIGINAL





AUTOMOWER®
BEREITS AB
1.099,- €
MODELL 305

AUTOMOWER® 305

SEIT
25
JAHRE
AUTOMOWER®
INNOVATION



Husqvarna
READY WHEN YOU ARE



Linnenbrügger

Duisburger Straße 4
28199 Bremen
Tel. 04 21 / 50 40 48
www.linnenbruegger.de

FLEXIBLE BEHÄLTER INKLUSIVE ABHOLUNG

BIG BAGS FÜR ALLE FÄLLE



**Flexible Big Bags für Abfälle
aller Art – inklusive Abholung!**

Je 1m ³ -Sack für Gartenabfälle, Laub, Hecken- und Holzschnitt etc.	40,- €
Je 1m ³ -Sack für z.B. Müll, Schrott, Bau- und Baumischabfälle etc.	75,- €

Für weitere Auskünfte rufen Sie uns an unter **0421 - 25 80 25 80** oder besuchen Sie unsere Webseite.

Auf www.hirsch-gmbh.com/container/bigbags/ finden Sie unsere zahlreichen Verkaufsstellen für Big Bags.

Hirsch Recycling GmbH
Hermann-Funk-Str. 9
28309 Bremen





Fiebmessung als zusätzliche Kontrolle in Corona-Zeiten gleich am Eingang



Im Vertrauen – im Arztgespräch werden letzte Fragen geklärt.

DRK Bremen / Hannes von der Fecht

Ruhig Blut!

Blutspenden in Corona-Zeiten

Das Wichtigste vorweg: Wer gesund und fit ist, kann weiterhin Blut spenden. Auch in Zeiten des Coronavirus werden dringend Blutspenden benötigt, damit die Patienten in Krankenhäusern sicher mit Blutpräparaten in Therapie und Notfallversorgung behandelt werden können!

Wie immer gilt aber auch: Menschen mit grippalen oder Erkältungs-Symptomen sollen sich erst gar nicht auf den Weg zu einer Blutspendeaktion machen. Die anwesenden Ärzte auf unseren Blutspendeterminen werden sie in diesen Fällen nicht zur Spende zulassen.

Finden die öffentlichen Blutspendetermine weiter statt?

Ja, denn jede Blutspende zählt! Blutspenden werden trotz Coronavirus (Covid-19) und den daraus resultierenden Kontaktbeschränkungen weiter täglich benötigt. Sollten über einen Zeitraum von mehr als einer Woche nicht genügend Blutspenden eingehen, wäre die Patientenversorgung innerhalb kurzer Zeit nicht mehr abzusichern. Der Grund ist die kurze Haltbarkeit einiger Blutpräparate. Einzelbestandteile wie Blutplättchen, auf die Patienten z.B. während einer Chemotherapie angewiesen sein können, sind nur wenige Tage haltbar. Aus diesem Grund ist die laufende Blutspende für die Versorgung der Bevölkerung so wichtig.

Welche Vorsichtsmaßnahmen trifft das Rote Kreuz?

Aktuell gelten folgende Vorkehrungen zur Sicherheit von Blutspendern und Helfern auf allen Blutspendeterminen:

- Vor Betreten des Spindelokals weisen wir über Aufsteller darauf hin, dass Spender, die sich nicht gesund und fit fühlen, das Spindelokal erst gar nicht betreten sollen.
- Es stehen am Eingang Desinfektionsstationen für die Hände bereit.
- Schon beim Betreten des Blutspindelokals wird die Temperatur jedes Blutspenders gemessen.
- Alle ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter tragen einen Mundschutz
- Alle Spender werden gebeten mit einem Mundschutz zu erscheinen. Für die Spender, die keinen eigenen Mundschutz besitzen, geben die Mitarbeiter des DRK-Blutspendedienstes Schutzmasken aus.
- Es wird auf einen sicheren Abstand zwischen den Spendern geachtet.
- Auch die Spendeliegen werden mit Sicherheitsabstand aufgebaut.
- Warteschlangen sollen durch zusätzliches Personal vermieden werden.
- Ein reduziertes Imbissangebot soll dazu beitragen, die Aufenthaltszeit der Spender auf dem Termin so gering wie möglich zu halten.



Wir verschaffen Ihnen Freiräume: Fahrerverleih Jakob

Unser Chauffeurdienst fährt Sie mit Ihrem eigenen Auto an Ihre gewünschten Zielorte, wie z.B.: an Ihren Urlaubsort, zu einem Geschäftstermin oder zu Verwandten und Freunden. Wir fahren Sie wieder sicher nach Hause und begleiten Sie gerne bei all Ihren Unternehmungen.

Mobil: 0151 - 41 87 29 69
www.fahrerverleih-jakob.de





Werders Ehrenspielführer Clemens Fritz bei der letzten Blutspendeaktion

Natürlich dauert die Blutspende durch die Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen jetzt länger. Auch stehen leider nicht alle sonstigen Spendelokale zur Verfügung. Es kann auch kurzfristig zu Terminänderungen kommen. Eine tagesaktuelle Übersicht gibt es unter: www.drk-bremen.de

Werden Blutspenden auf das neue Virus Covid-19 getestet?

Nein. Da eine Übertragbarkeit des Coronavirus (Covid-19) über das Blut nicht zu erwarten ist, werden zurzeit keine Tests durchgeführt. Das Paul-Ehrlich-Institut, Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel, hat im Verbund mit drei Instituten für Virologie die Labordaten von Corona-Infizierten ausgewertet. In deren Blut konnte kein Covid-19 nachgewiesen werden.

Wie kann ich persönlich vorbeugen und mich schützen?

Grundsätzlich gilt: Der beste Schutz liegt bei dir selbst:

- Achte auf eine gute Handhygiene: Wasche dir gründlich und auch häufig die Hände (Handgelenke, Fingerzwischenräume und das Nagelbett)
- Befolge die "Nies- und Hustenetikette": Verwende Einmaltaschentücher, niese in die Armbeuge, und drehe dich von anderen Menschen weg.
- Fasse dir mit den Händen nicht ins Gesicht.
- Denke auch einmal daran, dein Handy zu reinigen, auch auf dieser Oberfläche wimmelt es oftmals von Keimen.

Darf ich Blut spenden, wenn ich zu einer erkrankten Person Kontakt hatte?
Derzeit bittet das Rote Kreuz:

- Personen, die unter Quarantäne nach Kontakt mit einer Coronavirus-infizierten Person stehen, sowie
- Personen, die innerhalb der letzten vier Wochen aus dem Aus-land zurückgekehrt sind und/oder
- Kontakt hatten zu Infizierten bzw. Personen, die unter Quarantäne nach Kontakt mit Infizierten stehen und/oder
- Fieber, Husten oder andere Anzeichen einer Atemwegserkrankung hatten den Blutspendetermin nicht zu besuchen.

Wie ist die aktuelle Versorgungslage mit Blutpräparaten

Die Versorgung mit Blutpräparaten ist derzeit gesichert. Vor dem Hintergrund der pandemischen Ausbreitung des Coronavirus kann sich die Versorgungslage aber in kürzester Zeit drastisch verschärfen. Deshalb appelliert das Rote Kreuz, in den kommenden Wochen die angebotenen Blutspendetermine wahrzunehmen.

Nächste Blutspendetermine: 14. Juni in der Fatih-Moschee und am 15. Juni im Weserstadion

» » » drk-bremen.de

NEUERÖFFNUNG



KERSTIN LÖFFLER

PRAXIS FÜR
ÄSTHETISCHE MEDIZIN

Als medizinisch-kosmetische Fachpraxis haben wir uns das Ziel gesetzt, Ihnen ein frisches, schönes Aussehen zu ermöglichen, ohne dabei Ihre natürliche Ausstrahlung zu beeinträchtigen.

Unser Leistungsangebot umfasst neben klassischer und medizinischer Kosmetik die neuesten und effektivsten apparativen Behandlungsmethoden, die in der ästhetischen Medizin zum Einsatz kommen.



- Hautanalyse und Beratung
 - HydraFacial™
 - Lasermedizin
- Microdermabrasion
 - Seyo TDA
 - Microneedling
 - Haartherapie
- Klassische Kosmetik
 - Körpermassagen
 - ... und vieles mehr.

Horner Heerstraße 33 • 28359 Bremen
T. 0421 . 89 80 80 28 • F. 0421 . 89 80 80 29
praxis@loeffler-skin.de • www.loeffler-skin.de



24h-Notruf-Zentrale:
0421-33 97 45



Sicherheit ist ein gutes Gefühl.
Vertrauen Sie den **Experten.**

- Installation, Wartung und Reparatur von Alarm-, Brand-, Video- und Zutrittsystemen
- Aufschaltung von Alarm- und Videosystemen, zehn Einsatzfahrzeuge zur Alarmverfolgung in Bremen
- Wach- und Pfortenpersonal, Empfangs- und Informationspersonal, Baustellenbewachung, Personen- und Veranstaltungsschutz
- Revierdienste: Schließ- und Öffnungsdienste, Gebäude- und Geländekontrollen



Norddeutsches Bewachungs-Institut GmbH & Co. KG
An der Weide 39/40
28195 Bremen
Telefon (0421) 33 97 45
www.nbi-sicherheit.de



FRISCH GEMISCHTES FÜR SCHWACHHAUSEN



Ich bin so knallvergnügt erwacht

Ein humoristischer Streifzug durch die Weltliteratur

Mit Geschichten und Gedichten von Jan Weiler, Joachim Ringelnatz, Wilhelm Busch, Kurt Tucholsky, Karl Valentin und vielen anderen

Gelesen von Christoph Maria Herbst, Jürgen von der Lippe, Nina Kunzendorf, Jan Weiler, Axel Milberg und vielen anderen

Hier sind sie versammelt, die Meister der spitzen Zunge, die Helden hinter sinnigen Humors, die Sänger spöttischer Verse und bissiger Satire: Ringelnatz juchzt vor Morgenwonne und Morgenstern führt den Wer- (oder war es der Was-?)wolf vor. Kurt Tucholsky erweist sich als unbestechlicher Beobachter des Menschlichen und Allzumenschlichen und Mark Twain kämpft mit der deutschen Sprache. Hören Sie 25 Geschichten und Gedichte, die Sie vergnüglich schmunzeln oder Tränen lachen lassen.

2 Hörbuch CDs
Laufzeit: 2h 28
ISBN: 978-3-8445-1954-9
Preis: 14,99 Euro
Verlag: der Hörverlag

»»» randomhouse.de



Verlosung!
2 x

„Ich bin so knallvergnügt erwacht“

Einfach eine E-Mail bis zum 15. Juni an:

gewinnen@schwachhausen-magazin.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

NOLTENIUS
IMMOBILIEN

Sie wollen Ihr Haus verkaufen?

☎ 16 136 449

Wachmannstr. 31 | 28209 Bremen | www.noltenius.de



Das Ensemble New Babylon – ein Bild aus Zeiten vor Corona

Streamingkonzerte *Konzerterlebnisse aus dem Sendesaal Bremen*

Die Verzweiflung von Musikern und Publikum über das totale Fehlen von Livemusik in Corona-Zeiten ist groß. Es sind einerseits die mangelnden Ausdrucks- und Verdienstmöglichkeiten ebenso wie andererseits die mangelnden Eindrucks- und Erlebnismöglichkeiten. Der Sendesaal ist legendär für seine einzigartige Akustik und Atmosphäre, die man in Gänze natürlich nur vor Ort erlebt. Was ist, wenn die Musiker sie dort erleben können und das Publikum zumindest bis zu einem gewissen Grade daran teilhaben kann?

Das möchte der Sendesaal Bremen anstreben, indem Streamingkonzerte eingerichtet werden, ganz so als ginge man ins Konzert und man bekommt das Erlebnis ansatzweise nach Hause, wie so eine Art Pizza-Service. Natürlich schmeckt die Pizza in einem guten Restaurant besser als zu Hause. Niemand käme allerdings auf die Idee, dass die Pizza umsonst sein müsste, weil sie nach Hause geliefert wird.

Genauso verhält es sich auch mit geistiger Nahrung. Der Sendesaal Bremen wird versuchen das Konzerterlebnis sowohl musikalisch als auch technisch qualitativ hochwertig ins Haus zu bringen. Man kann ein Ticket erwerben für den Live-Stream des Konzertes, das natürlich günstiger ist, als wenn man das Konzert vor Ort erleben dürfte. Dafür können auch mehr Leute zuschauen. Und das Privileg dem Geschehen in der Einheit von Zeit, Handlung und Ort zu erleben, hat natürlich seinen Preis. Da das ja im Moment aber gar nicht geht, ist Streaming die einzige Möglichkeit, wie Musiker und Publikum zusammenkommen können.

Streamingkonzert am 13. Juni um 20 Uhr
residenz@sendesaal: Bremer Konzert

Tanja Tetzlaff und Florian Donderer laden sich wieder alte Freunde, musikalische Weggefährten und Gäste ein! Ein buntes Überraschungsprogramm, ganz ohne roten Faden, einfach unter dem Motto: Lieblingsmusik mit Lieblingsmusikern... vor unserem Lieblingspublikum!

Streamingkonzert am 28. Juni um 19 Uhr
Ensemble New Babylon – Ein Stück - ein Konzert II: Morton Feldman

Weitere Konzerte werden auf der website kommuniziert.

» » » sendesaal-bremen.de

TYLOHELO
Sauna . Dampfbad . Infrarot . Dampfdusche

GROßE, NEU GESTALTETE
INNOVATIVE AUSSTELLUNG

50 Jahre 1970-2020

Klaus Schlenker GmbH
Gottlieb-Daimler-Str. 30-34 · 28816 Stuhr
Tel. 0421-877610 · www.schlenker-gmbh.de

*Der Weg zu
Ihrem Traumbad*
PLANUNG & AUSFÜHRUNG

Katja Schmidtmeier
Diplom-Architektin

Jochen Schmidtmeier
Installateur, Hzgb.-Meister

schmidtmeier
HEIZUNG UND BAD

Emanuelstraße 2 - 4, 28213 Bremen · Telefon: 0421 23 69 93
info@schmidtmeier-bremen.de · www.schmidtmeier-bremen.de



Home Instead
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

Senioren und Familien zu Hause umsorgen

- Betreuung zu Hause
- Begleitung außer Haus
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Demenzbetreuung
- Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Übernachtbetreuung
- Wochenend- & Feiertagsbetreuung

www.homeinstead.de



Home Instead Geschäftsführer Thomas Hendricks und sein Team bieten individuelle Unterstützung für Senioren und Menschen mit Unterstützungsbedarf an

Home Instead Bremen bietet Einkaufsservice für Senioren und Menschen mit Unterstützungsbedarf

Der Weg zum Supermarkt stellt für viele eine Herausforderung dar – das Stehen in der Warteschlange und der Transport der Lebensmittel nach Hause sind anstrengend. Allen, die beim Einkauf Unterstützung benötigen, bietet Home Instead Bremen jetzt einen umfassenden Einkaufsservice. Die freundlichen und engagierten Kräfte von Home Instead übernehmen die Besorgung von Lebensmitteln und Hygieneartikeln und bringen sie an die Haustür. Dass alle Maßgaben der Hygiene dabei penibel eingehalten werden, ist selbstverständlich – die Mitarbeiter sind hierzu geschult und durch die Betreuungsarbeit sensibilisiert.

Das Angebot gilt für alle Menschen, für die eine Covid-19-Infektion besonders bedrohlich wäre und daher möglichst zu Hause bleiben sollen: Senioren und Pflegebedürftige, Menschen in Quarantäne, Risikogruppen mit Vorerkrankung oder Angehörige, die ihre Lieben aktuell nicht selbst versorgen können. Wer über einen

Pflegegrad verfügt, kann die Leistungen sogar über die Pflegekasse abrechnen, da der Pflege- und Betreuungsdienst Home Instead über die volle Pflegekassenzulassung verfügt.

Da Home Instead als professioneller Anbieter auf einem hohen Qualitätsniveau agiert, können sich die Betroffenen auf die Zuverlässigkeit ihrer Einkaufshilfe verlassen.

Weitere Informationen dazu bei Thomas Hendricks oder Susanne Näser Home Instead Bremen unter der Telefonnummer (0421) - 430 376 28 oder per E-Mail: bremen@homeinstead.de

» » » homeinstead.de

IMMOBILIEN SIND MEINE LEIDENSCHAFT




- Verkauf von Immobilien und Grundstücken
- Vermietung von Wohnimmobilien
- Kostenlose Wertschätzung Ihrer Immobilie

SIE WOLLEN VERKAUFEN?
Ich berate Sie gerne!

Bremer Immobilien Projekte



Michael Butt · Sögestraße 42 / 44 · Bremen · T 0421 17 864 767
Mobil 0172 57 57 364 · www.bremerimmobilienprojekte.de

Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause



Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

Unsere Leistungen für Sie in Bremen:

- Betreuung zu Hause
- Begleitungsdienste
- Hilfen im Haushalt
- Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Demenzbetreuung

0421 430 376-28 rund um die Uhr
bremen@homeinstead.de

Senioren- und Familienbetreuung Hendricks GmbH & Co. KG
Kurfürstenallee 35a · 28211 Bremen

Home Instead
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt
www.homeinstead.de



Andreas Koppo (rechts) in Bremen und Heiko Droste (links) in Oldenburg stehen Ihnen zusammen mit anderen Kollegen jederzeit für ein vertrauliches Gespräch zur Verfügung und finden für jeden Investor die optimale Lösung.

Ihr Vermögen macht Ihnen Arbeit und kostet viel Zeit. Die HONESTUM entlastet Sie bei allen administrativen Arbeiten, bei der Kontrolle und Steuerung Ihres Vermögens, bankenunabhängig, kreativ und erfolgreich. In einer Zeit von „0“% Zinsen, volatiler Kapitalmärkte und einer Vertrauenskrise gegenüber Banken, ist qualifizierte und unabhängige Beratung mehr denn je gefragt. Unser Anspruch ist es, die Erwartungen einer Familie so individuell zu erfüllen wie ein eigenes Familienbüro, effizient und professionell. Eingebunden in ein langjährig bewährtes Netzwerk an Dienstleistern organisieren wir nahezu jede Aufgabe zum Wohle unserer Mandanten und für ein optimales Ergebnis.

Alle Vermögensklassen betrachten, in Beziehung setzen, betreuen – und bei allen Handlungen und Entscheidungen die ganzheitliche Bedeutung berücksichtigen. Unser Verständnis erfordert kontinuierliches Engagement auf hohem Niveau, das wir unseren Kunden im Rahmen der Solidität und Tradition einer hanseatisch geprägten Arbeitsweise garantieren. Sie können von uns exzellente Leistungen und perfekten Service erwarten.

Die HONESTUM bietet Ihnen sehr verschiedene Möglichkeiten der Zusammenarbeit. Möchten Sie etwas mehr eingebunden sein, etwas näher an den Entscheidungen mitwirken? Dann bietet sich die HONESTUM-Vermögensberatung an. Hier erfahren Sie kompetente Beratung durch unsere Kapitalmarktspezialisten. Sie erhalten Empfehlungen (Aktien, festverzinsliche Wertpapiere und Fonds) und Sie können sehr gerne eigene Vorschläge einbringen. Möchten Sie einerseits dicht an Ihrem Vermögen bleiben, aber dennoch mehr Zeit für sich haben? Dann bieten wir Ihnen gerne in der HONESTUM „Individuelle Vermögensverwaltung“ genau den Rahmen, den Sie sich wünschen. Sehr genau werden mit Ihnen

gemeinsam Ihre Ziele, Wünsche und – ganz bewusst - auch Ihre Sorgen in unsere Zusammenarbeit einbezogen. Sie stecken den Rahmen ab, in dem wir uns bewegen dürfen und unser Portfolio- Managementteam verwaltet verantwortungsvoll Ihr Vermögen.

Durch die langjährigen Erfahrungen aller Kollegen können wir Sie zudem bei allen Fragen im Bereich der Immobilien-, Privat- und Unternehmensfinanzierung qualifiziert beraten. Wir nehmen Ihnen die aufwendige Suche nach der optimalen Finanzierung bei dem für Sie passenden Finanzierungspartner ab und begleiten Sie interessewährend bei den Bankgesprächen.

Am Ende ist Ihr Vertrauen entscheidend für die Zusammenarbeit. Ihnen zu dienen und uns „zu kümmern“ ist unsere Berufung und Leidenschaft. Wir definieren ganz bewusst keine Einstiegsgröße für eine Zusammenarbeit. Nutzen Sie unsere Erfahrungen, unsere Expertise und Kreativität für Ihren Erfolg. Wir freuen uns auf Sie.



Andreas Koppo
0421 24 36 18 50
M: 0172 42 33 230

Heiko Droste
0441 98 37 929
M: 0173 45 17 138

www.honestum-vermoegensberatung.de





SOMMMERMODE

BIS ZU

-30%*

REDUZIERT

BEI VORLAGE
DIESER ANZEIGE
ERSTATTEN WIR IHNEN
2€ PARKGEBÜHR DER
BREPARK - HÄUSER
IN VEGESACK

*vom Ursprungspreis

Leffers GmbH & Co. KG
Breite Straße 14-16
28757 Bremen Vegesack

Mo. - Fr. 9:30 - 19:00
Sa. 9:30 - 18:00


Leffers

  
WWW.LEFFERS.DE

„Mir ist es wichtig, die Menschen zurück
zur Bewegung zu bringen und ihnen den
Genuss an Bewegung zu vermitteln.“
freut sich Astrid Beck



Auf los geht's los!

Astrid Beck macht mit Beck2Sports Lust auf Bewegung

TEXT | IRA SCHEIDIG

FOTOS | VERA DÖPCKE, IRA SCHEIDIG, JOSH TERLINDEN

Wer kennt das nicht. Man müsste mal wieder mehr Sport machen! Morgen fange ich damit an. Oder übermorgen. Oder vielleicht am Wochenende. Oder wenn das Wetter besser ist und so weiter... Im Aufschieben sind wohl viele von uns ganz groß. Der innere Schweinehund ist da meist treu an unserer Seite. „Wir nehmen ihren inneren Schweinehund an die Hand und in unsere Mitte, wenn wir trainieren“, verspricht die Personal Trainerin Astrid Beck mit einem Augenzwinkern. Mit ihrem Fitnessunternehmen Beck2Sports möchte sie den Menschen Lust an Bewegung vermitteln und sie zurück zum Sport bringen. „Bewegung ist Teil eines gesunden Lebens und gehört einfach dazu“, findet die herzliche und ambitionierte Personal Trainerin. Ein Lächeln hat sie dabei immer auf den Lippen.



Ob in ihrem kleinen Studio in Schwachhausen, Indoor bei den Kunden zu Hause oder Outdoor – Beck2Sports macht alles möglich



Ihre
persönliche
Rechtsanwältin im
Mühlenviertel

Heike Leonhardt-Langhammer

Rechtsanwältin

- Allgemeinwältin
- Familienrecht
- Scheidung - Trennung
- Medizinrecht - Ärzteberatung
- Hausbesuche nach Vereinbarung



Gerold-Janssen-Str. 2A · 28359 Bremen · Tel. (0421) 169 00 22 · Fax (0421) 169 00 20
E-Mail: rain-leonhardt@email.de · www.heikeleonhardt.de

Breites Angebot für alle Sportinteressierten

Dabei geht sie ganz auf die individuellen Voraussetzungen und Ziele ihrer Kunden ein. Das kleine, feine Fitnessunternehmen bietet Muskel- und Ausdauertraining, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen, Pilates, Ski-Fitness, Training in und nach der Schwangerschaft, Rennrad- und Mountainbike-Training sowie Ernährungscoaching an. Seit neuestem bietet sie in ihrem Studio in Schwachhausen auch EMS, also Training mit elektrischer Muskelstimulation, an. Hier können mit nur 30-minütigem Zeitaufwand pro Einheit gezielt und effektiv Muskeln aufgebaut werden.

Auch betriebliche Gesundheitsmaßnahmen bietet sie in Kooperation mit einer Krankenkasse an, dazu gehören zum Beispiel Fitnesschecks, Arbeitsplatzanalyse, Ergonomieberatung oder eine aktive Pause mit einem Büro-Work-out.

Als Quereinsteigerin in die Fitnessbranche

Ihre heutige berufliche Erfüllung als Personal Trainerin fand sie über einige Umwege. Eigentlich kommt sie aus dem Hotel- und Gastronomie-Bereich, hat den Beruf der Hotelfachfrau gelernt. Eine Ausbildung zur Groß- und Einzelhandelskauffrau findet sich auch in ihrem Lebenslauf. Einige Zeit als Junior-Verkäuferin in einem Autohaus folgten. Ein begonnenes BWL-Studium war nicht das Richtige für sie, wie sie schnell merkte. „Im Büro zu arbeiten ist nicht so meins“, erzählt sie.

Aber Sport spielte immer eine große Rolle in ihrem Leben, schon seit der Schulzeit, und ist ihre große Leidenschaft. „Ich habe einen großen Bewegungsdrang. Wenn ich zwei Tage keinen Sport mache, werde ich unruhig“, lacht sie. „Ohne Bewegung geht es bei mir nicht.“ Also sattelte sie nochmal völlig um und fand nun ihr berufliches Glück. Heute bringt sie über 20 Jahre Fitnesserfahrung mit.

Schritt in die Selbstständigkeit

Sie arbeitete in der Oase im Weserpark als Kursbereichsleitung, gab selbst Kurse und war kommissarische Fitnessbereichsleitung. Dann wechselte sie zu den ULC-Clubs. Im Sportsdome Ritterhude bekleidete sie einige Jahre die Fitnessleitung und ein Jahr die Clubleitung.

Sie fühlte sich sehr wohl dort, aber immer wieder stellte sie sich die Frage, wo soll das hinführen, wie soll es weitergehen, bald werde ich 40 Jahre. Und das Gefühl kam auf, nochmal einen Traum zu verwirklichen. „Beim Laufen im Bürgerpark fasste ich den Entschluss zu kündigen, um etwas Eigenes zu probieren. Ich wollte mich als Personal Trainer selbstständig machen“, erinnert sie sich. Im Juni 2006 war es dann soweit und sie gründete Beck2Sports.

„Ich habe eine Personal Trainer Lizenz gemacht, mich dem Verband der Personal Trainer angeschlossen, besuche laufend Fortbildungen, bin Pilates-Trainerin, machte eine Natural-Runners-Ausbildung und vieles mehr“, erzählt Beck, denn sie wollte es professionell angehen.

Spaß an der Bewegung haben

„Mir ist es wichtig, die Menschen zurück zur Bewegung zu bringen, ihnen den Genuss an Bewegung zu vermitteln. Sport soll keine Pflichterfüllung sein“, betont sie. „Meine Kunden sollen ihre eigene Kraft spüren und merken, dass sie es können.“ Sie sieht sich ein bisschen wie ein Steigbügelhalter oder als Räuberleiter, um ihre Kunden bei ihren Zielen zu unterstützen. Der Geist des kompetenten Trainerteams ist es, in familiärer aber professioneller Atmosphäre zu trainieren. Ihr Anspruch und Leitspruch: Motivation kennt keine Öffnungszeiten! Also Training vor der Arbeit, in der Mittagspause, nach Feierabend oder am Wochenende, ganz nach den Bedürfnissen der Kunden.

UNTERSTÜTZEN SIE UNSER PROJEKT MIT EINER BLÜHPATENSCHAFT

KAEMENA blüht
DAS ♥ WILDWIESENPROJEKT VOM
HOF KAEMENA

Aus Acker wird Heimat für Wildbienen.

Gemeinsam mit einem Biologen legen wir langjährige Blühflächen an.

LERNEN • STAUNEN • WISSEN • MITMACHEN:
WWW.KAEMENA-BLUEHT.DE

wig-werbeagentur.de

GUSTAV-BRANDES-WEG 19 · 28355 BREMEN · TEL. 0421 - 25 44 76 · WWW.HOF-KAEMENA.DE

werkstatt bremen
eingetragener Eigenbetrieb der Stadtgemeinde Bremen

www.werkstatt.bremen.de
www.martinhof-shop.de

Wir haben für Sie folgende Verkaufsstellen wieder geöffnet:

City-Shop in der Innenstadt
Verkauf der Waren unserer
Manufakturen und Spielzeug
Am Markt 1 • Tel.: 04 21/361-20 11

Gärtnerei in Hastedt
Verkauf von Stauden,
Beet- und Blumenpflanzen,
Schnittblumen und Gestecken
Im Suhrfelde 5 • Tel.: 0421/440300

Fahrrad-Shop in Hemelingen
Verkauf • Reparatur • Service
Diedrich-Wilkens-Str. 49-53
Tel.: 0421/361-3603

Wir betreiben den
martinhof



Mit ihrem Team bietet die Fitnesstrainerin ein breites Angebot an – vom gemeinsamen Joggen oder Walken bis zum gezielten Muskeltraining

Die beiden angestellten Personal-Trainer Achim Borgs und Patrick Dekorsi gehören zum Team von Beck2Sports. Beck selbst ist vor allem auf allgemeines Training und Ausdauer spezialisiert, ihre Mitarbeiter auch auf Ski- und Radsport sowie Marathontraining. So decken sie die Kundenwünsche mit einem breiten Portfolio ab. „Ich konnte mit Beck2Sports in den letzten 5 Jahren nur so erfolgreich sein, weil ich begeisterte, loyale und wirklich tolle Mitarbeiter habe“, freut sich die Inhaberin.

Ihre Kunden sind in der Regel zwischen Anfang 40 und Mitte 80. Manche buchen nur ein paar Einheiten als Kick-Off, um wieder reinzukommen, viele begleitet das Team über Monate und Jahre. Manche kommen nach Verletzungen zu ihr, um wieder langsam an den Sport und die Bewegung herangeführt zu werden. Auch ältere Kunden sind ihr sehr wichtig, die sie in ihren sportlichen Ambitionen behutsam unterstützt. „Viele möchten erst mal in einem geschützten Bereich wieder mit dem Sport anfangen“, so Beck. Ihr Schwerpunkt ist gesundheitsorientiertes funktionelles Training, Muskelaufbau und Ausdauer. Auch bei körperlichen Beschwerden setzt ihr Training an oder nach Operationen.

Kleines Studio in Schwachhausen

In einem Altbremer Haus in Schwachhausen betreibt sie ein kleines Studio mit zwei Räumen. Daneben trainiert sie auf Wunsch auch bei den Kunden zu Hause und ist viel draußen beim Outdoor-Training unterwegs,

oft im Bürgerpark. Was draußen neben Laufen und Walken alles möglich ist, zeigt sie beim Gespräch gleich live. Eine Parkbank wird zum Fitnessgerät, an dem verschiedene Übungen absolviert werden können. Kleine Dinge wie ein elastisches Band ermöglichen Übungen ohne großen Aufwand in freier Natur.

„Es ist schön, wenn man an den persönlichen Erfolgen seiner Kunden teilnimmt, wenn sie Kraft und Ausdauer entwickeln.“ Fit werden geht natürlich nicht von heute auf morgen. Beck geht da mit ihren Kunden sehr vertrauensvoll um, nimmt sie an die Hand und überfordert sie nicht. „Der Sport muss so dosiert werden, dass es ausreicht, aber auch die gewünschte Wirkung hat.“

Tipps zum Loslegen

Und wie zeige ich nun dem inneren Schweinehund die rote Karte? „Kein Termin, keine Tat“, so Beck lachend. „Setzen Sie sich selbst einen Termin oder verabreden Sie sich zum Sport“, empfiehlt sie. „Der erste Step ist, den Termin einzuhalten. Dann stellt sich irgendwann eine Routine ein, die man nicht mehr hinterfragt.“ Also am besten gleich einen Termin mit Beck2Sports ausmachen, dann läuft’s!

www.beck2sports.de

Astrid Beck in ihrem Element. Ohne
Sport geht nichts in ihrem Leben



Rolladen

Markisen

Jalousien

Insektenschutz

Vordächer

Terrassendächer

Garagentore

Rollos

Wintergartenbeschattung

HINTELMANN

ROLLADEN + MARKISEN | SERVICE

Münchener Straße 29

28215 Bremen

Tel: (0421) 6 16 03 32

info@hintelmann-rolladen.de

www.hintelmann-rolladen.de

Cengiz Kültür (rechts) und Jamshid Nemati freuen sich auf den Sommer mit Gästen



Fockes

Kaffee & Kultur

TEXT | FRIEDA MARTA GNODTKE
 FOTOS | CENGIZ KÜLTÜR, FRIEDA MARTA GNODTKE

Ruhig ist es dieser Tage in Bremen. So ruhig, dass mir auf dem Weg zum Interview mit Cengiz Kültür, der Ende September 2019 das Café Focke's übernommen und im November unter dem Namen „Fockes – Kaffee & Kültür“ wiedereröffnet hat, kaum jemand begegnet. Der Parkplatz vor dem Focke Museum ist leer. Nicht einmal ein Fahrrad ist hier abgestellt. Dazu scheint die Sonne, Flieder und Rhododendron blühen und alles ist unglaublich grün und still. Man kann sich gut vorstellen, wie die Welt vor sehr langer Zeit gewesen sein muss, als sie ‚sich noch langsamer drehte‘. Die Luft ist schwer für einen Tag im Bremer Frühling, fast schon ein bisschen schwül und gerade, als ich mich frage, ob Cengiz tatsächlich da sein wird – denn es ist unwirklich ruhig um mich herum, fast, als wäre ich allein in dieser Stadt, – sehe ich sein Fahrrad, abgestellt vor dem Eingang des Cafés.

Eine Überraschung hat er angekündigt am Telefon – und ich bin gespannt. Wir begrüßen uns ein bisschen wie alte Bekannte – einige Male haben wir telefoniert und uns geschrieben, versucht, ein Interview per Telefon zu führen, doch das kam uns beiden seltsam vor. Man muss sich sehen beim Sprechen, finden wir beide, so treffen wir die der Situation angemessenen Vorsichtsmaßnahmen und ich fahre zum Café. Cengiz, das fällt sofort auf, ist so ein Mensch, den man gerne kennt. Er ist offen, plaudert gerne, geht unvoreingenommen auf Menschen zu und auf sie ein. Prädestiniert als Chef für so ein kleines, ge-

mütliches Café, denk ich noch und stelle fest: wir sind nicht alleine. Da ist sie, die angekündigte Überraschung: „Das hier, das sind seit heute die beiden neuen Pächter“, stellt er mir die zwei Herren vor, „Jamshid Nemati und Mehdi Hemmati“. Ja, das ist eine Überraschung, allerdings. Wow!

Cengiz strahlt übers ganze Gesicht, bietet mir einen Kaffee an und wir setzen uns und plaudern los – „... alleine, da kam ich zeitlich schon vor der Krise kaum noch hinterher, das wurde zuviel,“, erzählt er und reagiert damit auf meinen fragenden Blick - Cengiz ist Freiberufler, ein viel gebuchter Kameramann. Er schildert, dass er dann auch die Krise durchaus als bedrohlich für das kleine Café empfand und ein Lösungskonzept brauchte. „Zu dritt geht das nun besser, ich bleibe etwas im Hintergrund und wir machen das zusammen“.

Die beiden Neuen sind Vollblutgastronomen, Jamshid hat 20 Jahre lang das La Tertulia im Steintor geleitet, er weiß, was er tut. Eigentlich wollte er in Rente gehen, „aber die Gastronomie, die lässt einen nicht los,“ lacht er und erzählt, er konnte doch nicht weitermachen, ohne wieder ein Lokal zu haben – da kam Cengiz mit dem Café genau richtig - und mit Mehdi im Boot waren sowohl das Team als auch das Lokal gefunden. „Wir geben unser Bestes“, verspricht er lächelnd.



Cengiz Kültür und seine Kollegen möchten, dass sich ihre Gäste wohlfühlen und legen Wert auf die so wichtigen, kleinen Dinge: die Art, wie eine Tasse Kaffee auf den Tisch gestellt wird, wie der Umgang mit den Gästen ist und dass es ihnen hier gut geht

Auch eine Namensänderung wird es geben – allerdings eine nur winzige. Solange Cengiz das kleine Lokal alleine navigierte, hieß es „Fockes Kaffee & Kültür“ –

„... mmh, da haben wir so ein bisschen ein kleines Wortspiel gemacht, ja, ...“ schmunzelt er. Die an seinen Nachnamen angelehnten Umlautzeichen verschwinden nun, „Kultur“ ist ab sofort - ganz frei von Mehrdeutigkeiten - Teil des Caféhaus-Namens und soll weiterhin auch Programm bleiben.

Nachdem im November 2019 wiedereröffnet wurde, kamen viele der früheren Stammgäste – und waren begeistert und blieben. Die Resonanz war gut, bis das Virus die Welt in Beschlag nahm und lahmlegte. Dahin wollen sie wieder zurück, und anknüpfen, da sind die drei sich einig. Es soll so werden, wie es war – und doch anders, noch besser. Kaffee und Kultur, regionale Produkte, Bremer Künstler: der Kaffee aus der Lloyd-Rösterei, Milch aus dem Oldenburger Land, Bier von der Union Brauerei und

die Kuchen und Torten handgemacht aus der Schnoor-Konditorei. Autorenlesungen, kleine Live-Konzerte von lokal ansässigen Musikerinnen und Ausstellungen von Bremer Künstlerinnen.

Neben dem Tresen hängt eine Gitarre an der Wand. Auf meine Frage, ob er denn selbst auch spiele, bekomme ich ein sehr sympathisches „... ja, durchaus, ich übe hier manchmal, aber nur, wenn keine Gäste da sind!“ entgegengelacht.

„So wie vorher“, das heißt: Das Café ist entzückend klein und unglaublich gemütlich. Vor der Wiedereröffnung wurde alles frisch renoviert, gestrichen, geschliffen, geölt, kreativ Freiraum geschaffen, liebevoll umgestaltet. Die Gäste kommen samstags und sonntags zum beliebten Frühstück oder während der Woche zum Mittagstisch und eben nachmittags bis in den Abend auf Kaffee, Wein und Bier, köstliche Speisen und einen Schnack. Sie sind haben Ideen, Cengiz hört ihnen zu. Er sammelt Gedanken und Einfälle, manchmal ergibt sich aus dem Gespräch ein neuer



Fenster

Haustüren

Treppen

Einbaumöbel

Holz und mehr ...

Durch unser gut ausgebildetes Personal und den modernen Maschinenpark können alle auszuführenden Leistungen in hoher Qualität und zudem noch kostengünstig ausgeführt werden.

Überzeugen Sie sich doch in einem persönlichen Gespräch von der Vielfältigkeit und der Qualität unserer Arbeiten.

B. VOß
GmbH

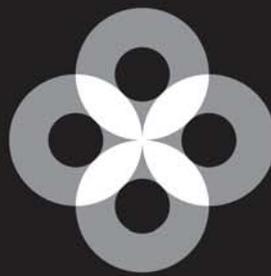
Bau- & Möbeltischlerei

Haferwende 42 • 28357 Bremen

Tel: (0421) 276 80 33

Mail: tischlerei-voss-gmbh@t-online.de

www.tischlerei-voss-gmbh.de



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

HIER BERÄT
DAS FACH-
HANDWERK

DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

BREMEN
STUHR-SECKENHAUSEN
BREMERHAVEN
OLDENBURG
WALSRODE

✪ ELEMENTS-SHOW.DE

Handelsblatt

BESTE
Kunden
Beratung

2019

ELEMENTS

Branchenvergleich:
13 Badausstatter
Partner: ServiceValue GmbH
Handelsblatt - 05.06.2019



Kaffee und Kultur, regionale Produkte und Bremer Künstler stehen bei Fockes Kaffee und Kultur im Fokus: der Kaffee aus der Lloyd-Rösterei, Milch aus dem Oldenburger Land, Bier von der Union Brauerei und die Kuchen und Torten handgemacht aus der Schnoor-Konditorei. AutorenInnen-Lesungen, kleine Live-Konzerte von lokal ansässigen MusikerInnen und Ausstellungen von Bremer KünstlerInnen.

Ansatz, den er verfolgt. Es gibt kleine Veranstaltungen und es geht angenehm familiär zu. Fockes Kaffee und Kultur ist alles andere als unpersönlich, soll ein Ort zum Wohlfühlen und zum Entdecken, zum Staunen und Genießen sein. Es sind die so wichtigen, kleinen Dinge, auf die Cengiz und seine Kollegen Wert legen: die Art, wie eine Tasse Kaffee auf den Tisch gestellt wird, wie der Umgang mit den Gästen ist und auch, wie inspiriert dieser kleine Raum eingerichtet ist. „Es sind all die winzigen Details, die die Gäste wahrnehmen, die, selbst wenn sie sie nicht konkret benennen können, dafür sorgen, dass es ihnen hier gut geht.“. Cengiz Kältür ist kulturschaffend und hat gute Kontakte in eben diese Welt, Künstler, die Interesse haben, hier zu performen und auszustellen gibt es zahlreich.

So soll es weitergehen, wenn es weitergehen darf. Konkrete Termine gibt es aufgrund der aktuellen Lage nur einen, den 10. Juli, da wird ab 19 Uhr eine Lesung von Martin Busch stattfinden. Auch der durchaus bekannte Bremer Satiriker Osman Engin hat Interesse an einem Auftritt bekundet, diverse Musiker haben angefragt – kurzum: es steht alles in den Startlöchern und wartet darauf, geplant und ausgerichtet zu werden.

Wenn es wieder losgeht, wird das Café regulär dienstags bis sonntags zwischen 11 und 19 Uhr geöffnet sein, der Montag ist dann Ruhetag.

Alles soll weitergehen wie zuvor – und doch werden sie sich neu erfinden. Weil es Auflagen geben wird, weil die Gäste sich sicher fühlen sollen. Und auch, weil niemand wissen kann, was kommt. Weil Veränderungen dazu gehören. Weil sie gut sein können. Ein kleines Kulturzentrum war Fockes Kaffee & Kältür schon vor den Corona-Schließungen. Und das soll Fockes Kaffee & Kultur auch wieder sein, wenn es das wieder sein darf.

Es fällt sehr leicht, sich vorzustellen, wie es hier sein muss, wenn Menschen da sind, kaffeisieren, schnacken, Mittag essen, sich in einer Lesung verlieren, im Takt zur Musik mitwippen und vor sich hin summen, Boules spielend im Garten stehen oder sich versonnen die Bilder der aktuellen Ausstellungen ansehen. An diesem Ort schwingen das Lachen und das Stimmengewirr, die Kreativität, welche hier noch vor kurzer Zeit geherrscht hat, noch immer fast greifbar nach – und hoffentlich bald auch wieder an.

www.fockes.business.site

Joachim Rumbke

MALEREIBETRIEB GMBH

Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

Tel. 0421 / 25 45 36
www.malereibetrieb-rumbke.de





33 JAHRE AUTOHAUS MÖHLER UNSER SONDERMODELL FÜR SIE!



DER VOLVO XC40.

Entdecken Sie das erste Kompakt-SUV von Volvo. Sein unverwechselbares skandinavisches Design unterstreicht seinen urbanen Charakter, sein Innenraumkonzept bietet höchste Flexibilität.

Unser Sondermodell "Edition 33" bei 0,- € Anzahlung, exklusiv mit:

18"-LEICHTMETALLRÄDER | AUDIOSYSTEM HIGH PERFORMANCE SOUND | EINPARKHILFE HINTEN | WINTER-PAKET

JETZT FÜR

289 €/MONAT¹

Kraftstoffverbrauch Volvo XC40 Momentum T2, 95 kW (129 PS), Hubraum 1477 cm³, in l/100 km: innerorts 7,9, außerorts 5,4, kombiniert 6,3, CO₂-Emissionen kombiniert 144 g/km. (gem. vorgeschriebenem Messverfahren), CO₂-Effizienzklasse: C.

Die Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach dem WLTP-Prüfverfahren ermittelt und gemäß der gesetzlichen Bestimmung zur besseren Vergleichbarkeit auf NEFZ-Werte umgerechnet. Die Kfz-Steuer wird seit dem 1.9.2018 bereits nach den in der Regel höheren WLTP-Werten berechnet.

¹ Privat-Leasing-Angebot der Volvo Car Financial Services – ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für den Volvo XC40 Momentum T2, 6-Gang Schaltgetriebe, Benzin, Hubraum 1477 cm³, 95 kW (129 PS). **25.907,86 Euro Anschaffungspreis, 10.000 km Gesamtfahrleistung** pro Jahr, **36 Monate Vertragslaufzeit, 0,00 Euro Leasing-Sonderzahlung, monatliche Leasingrate 289,00 Euro, 10.404,00 Euro Gesamtbetrag, 3,93 % effektiver Jahreszins, 3,86 % fester Sollzinssatz p. a., zzgl. Überführungskosten und zzgl. Zulassungskosten.** Repräsentatives Beispiel: Vorstehende Angaben stellen zugleich das Zweidrittelbeispiel gem. § 6a Abs. 4 PAngV dar. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 30.06.2020. Abbildung zeigt Beispielfahrzeug der Baureihe, die dargestellten Ausstattungsmerkmale sind nicht Bestandteil des Angebotes.

MÖHLER GmbH

28357 BREMEN HORN-LEHE, KLEINER ORT 18, TEL: 0421/24688-8
GEWERBEGEBIET HORN-LEHE WEST, WWW.MOEHLER-GRUPPE.DE

28717 BREMEN-LESUM, LESUMER HEERSTR. 12, TEL: 0421/69381-0
DIREKT AM LESUMER BAHNHOF, WWW.MOEHLER-GRUPPE.DE

26135 OLDENBURG, BREMER HEERSTR. 283, TEL: 0441/7705883-0
AUTOBAHNAUSFAHRT OSTERNBURG, WWW.MOEHLER-GRUPPE.DE





Flow

Die Malerei der Kerstin Sagebiel

TEXT & FOTOS | KERSTIN SAGEBIEL

Kerstin Sagebiel hat erst spät den Weg zu Pinsel und Farbe gefunden. Als Tochter eines bildenden Künstlers waren ihr die einzelnen Techniken und Malmittel bereits von Kindheit an vertraut, ohne dass sie selbst studiert hätte.



Der Wunsch, ein harmonisches Zusammenspiel von Form und Farbe zu schaffen, treibt die Künstlerin zu ihren Kreationen an. Inspirationsquellen für ihre farnefrohen, abstrakten Bilder sind die eigenen Gefühle, Gedanken und Reflexionen über innere und äußere Erlebniswelten

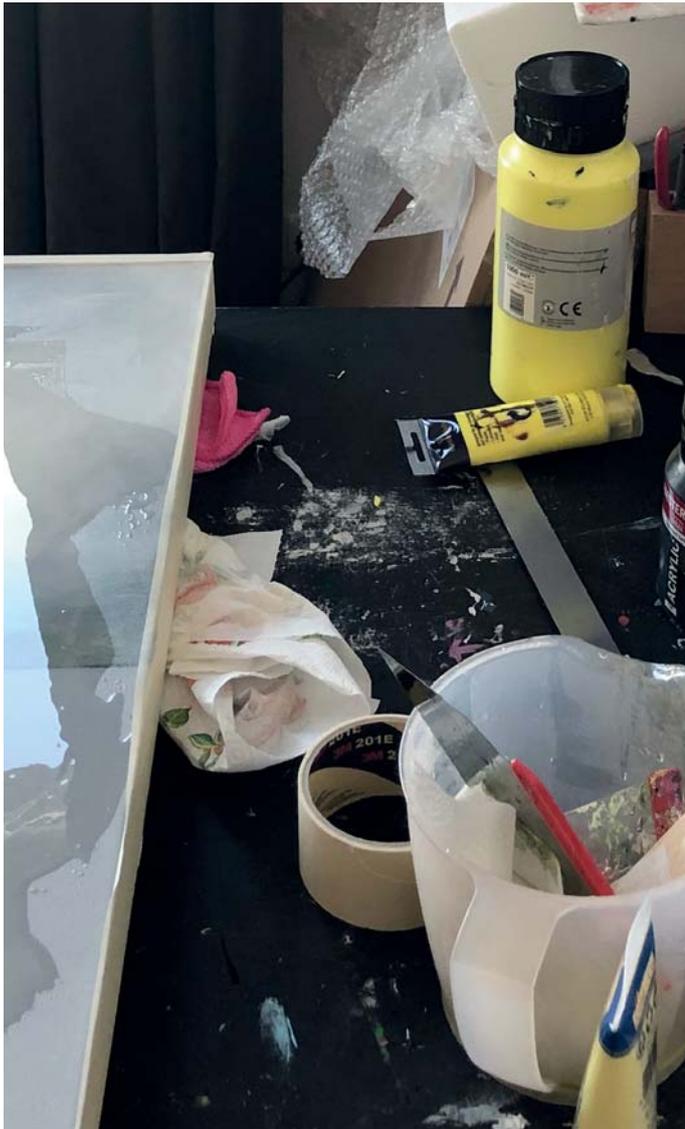
Flow! bringt auf den Punkt, was meine Kunst ausmacht und damit auch meine Person ziemlich gut beschreibt. Stillstand hat eine lähmende Wirkung auf mich. Ich liebe die Veränderung und mag es, wenn die Dinge sich ständig weiterentwickeln. Dies spiegelt sich in meinen aktuellen Arbeiten wider und wer meine erste Einzelausstellung Flow ab dem 9. Juli bei belladonna - Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V. in Bremen besucht, wird verstehen wovon ich spreche.

Inspirationsquellen für meine meist farnefrohen, abstrakten Bilder sind die eigenen Gefühle, Gedanken und Reflektionen über innere und äußere Erlebniswelten. Mich interessiert insbesondere das Zusammenspiel von Formen und Farben. Die wunderbaren Zufälle, die dabei auf meinen Leinwänden entstehen, machen das kreativ sein für mich zusätzlich spannend und abwechslungsreich. Wohin mich meine Kunst treibt, kann ich heute nicht sagen, aber ich möchte dazu ein Zitat von Picasso erwähnen: „Ein Künstler verkauft das, was er malt. Ein Maler malt was er verkauft.“ Ich möchte nie ein Maler sein!

Als Tochter eines bildenden Künstlers bin ich in einem Künstlerhaushalt aufgewachsen. Die einzelnen Techniken und Malmittel sind mir seit der Kindheit vertraut, ohne das ich selbst Kunst studiert hätte. Kreatives Ar-

beiten hat also schon immer mein Leben begleitet, aber selbst Pinsel und Farbe in die Hand zu nehmen, war bis vor drei Jahren kein Thema. Dann kam es anders. Die Diagnose Brustkrebs hat mein Leben auf den Kopf gestellt und ein Jahr nach dieser lebensbedrohlichen Nachricht und einem Behandlungsmarathon, bin ich morgens aufgewacht und habe den starken Drang verspürt etwas zu malen. Da musste was raus.

Alles begann mit dem Zeichnen von kleinen Mandalas, die schnell immer größer, bunter und ausgefallener wurden. Doch wie es mit einem nach Veränderung strebenden Menschen so ist, mir wurde dies schnell zu langweilig und irgendwie war es auch nicht meins. Mein Vater sagte damals: „Kind, kauf dir mal eine Leinwand und male was Vernünftiges.“ Gesagt, getan. Meine erste kleine Leinwand war nicht größer als 20x30 Zentimeter und die Idee für das Motiv bereits in meinem Kopf verankert. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen, und von da an hatte ich Blut geleckt. Mein Mann musste sein Büro verkleinern, damit meine kleine Malecke entstehen konnte. Auf engstem Raum sind so die ersten Bilder entstanden und ich merkte schnell, was in der Theorie klar war, sollte man unbedingt auch in der Praxis beachten.



Gerne experimentiert Kerstin Sagebiel mit neuen, aufwendig herzustellenden Malmitteln, zurzeit sind es Kunstharze, die den Acrylbildern einen ganz eigenen Glanz verleihen.

Ich hatte Kunstharze für mich entdeckt und wusste bereits, wenn man sie zu lange stehen lässt, werden sie heiß und dehnen sich aus. Schlau wie doof, hatte ich die erste Mischung in einem dünnwandigen, hohen Plastikbecher angerührt, anstatt wie gelernt eine weite, feste Form zu nutzen. Das Kunstharz zu lange aus den Augen verloren, passierte was passieren musste. Die Masse wurde heiß, dehnte sich aus und ließ den Plastikbecher schmelzen. Es qualmte und stank bestialisch. Ich rannte in die Küche, zog Topfhandschuhe an, schob die glühende Masse auf Stück Pappkarton und warf alles auf den Balkon. Mein Mann schüttelte den Kopf und besorgt um meine Gesundheit, kaufte er mir am nächsten Tag Schutzbrille, Atemmaske und Handschuhe. Diese Geschichte ist übrigens ein Argument um zu erklären, warum der Preis eines Bildes so hoch sein kann. Die Wenigsten denken darüber nach, dass eine Idee die geboren ist, noch lange kein perfektes Bild ergibt. Viele Versuche diese umzusetzen landen zunächst in der Mülltonne und kosten bis zum perfekten Ergebnis viel Geld und Zeit.

Aber dies ist nur eines der Dinge, die ich gelernt habe. Eine andere Erfahrung hat mich gelehrt: Schmeiße nie ein Bild weg, weil du glaubst es sei schlecht. Irgendwann kommt jemand dem es gefällt. So hat ein Freund von uns ein Bild, welches mein Mann auf dem Recyclinghof in die Presse

KORZUS plus PARTNER RECHTSANWÄLTE UND NOTARE



*Notarinnen
Denise Fromme & Nicole Gronemeyer*

„Brauchen Sie rechtliche oder notarielle Hilfe rund um Ihre Immobilie? Oder in persönlichen Angelegenheiten, wie beispielsweise Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Testamente? Wir stehen Ihnen gerne zur Seite.“

Hemmstraße 165, 28215 Bremen
Telefon: (0421) 37 77 90 | Telefax: (0421) 376 00 86
E-Mail: rae@korzus-partner.de
www.korzus-partner.de

Immer in Ihrer Nähe

fair versichert
ÖVB

Wir sind für Sie da!

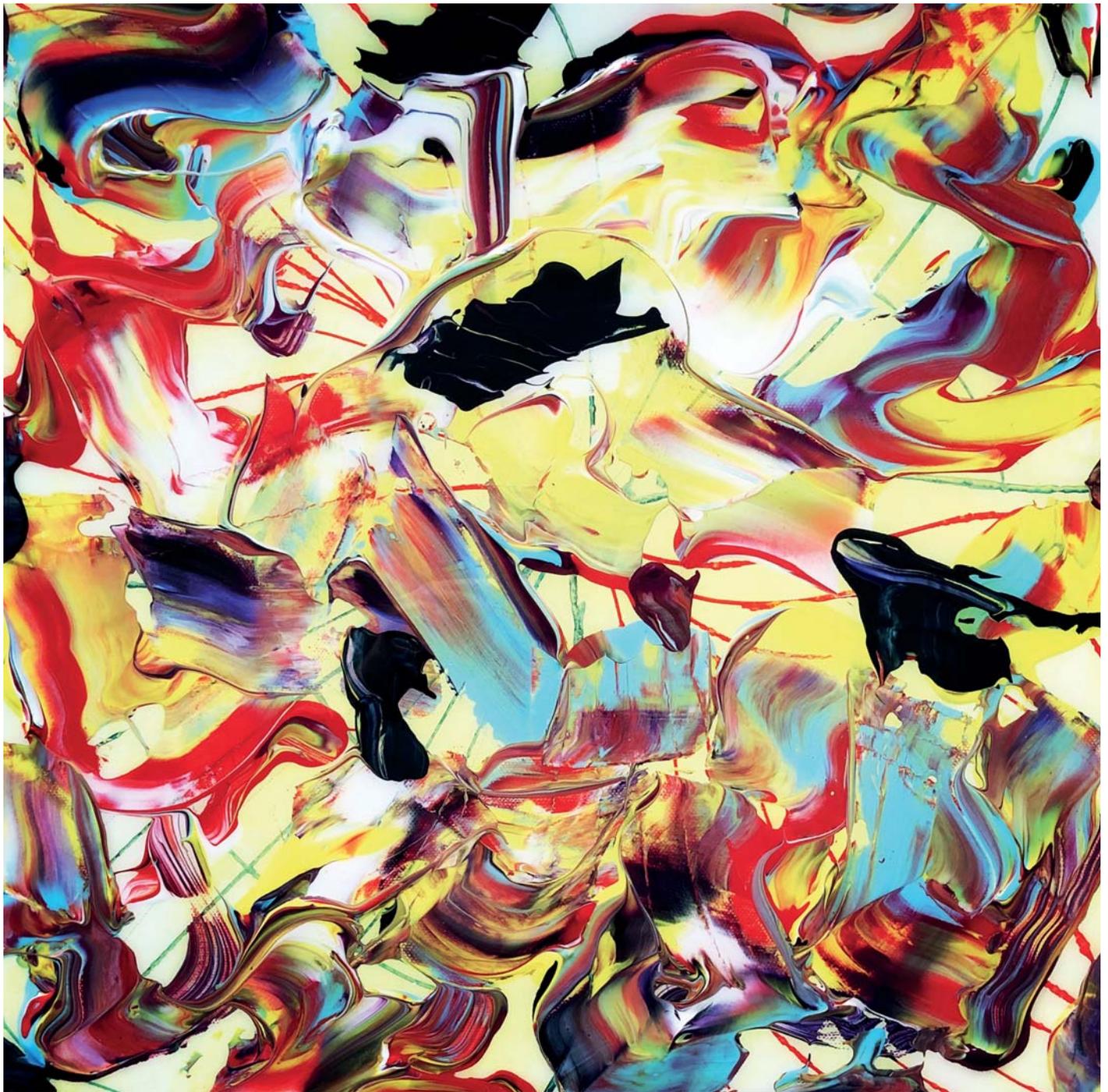


Baumschulenweg 6
**ÖVB Vertretung
Joachim Lodders**

28213 Bremen
Tel. 0421 342675
Fax 0421 342690
www.oevb.de/joachim.lodders
joachim.lodders@oevb.de

**Offizieller
Versicherungspartner
von Bremen 1860**

Finanzgruppe



Kerstin Sagebiels Bilder nehmen die BetrachterInnen mit auf eine farbenfrohe Reise und lassen viel Raum für eigene Interpretationen

werfen sollte, gerettet. Nun hängt es über seinem Sofa. Geschmäcker sind also verschieden, auch oder vielleicht gerade in der Kunst.

Oft höre ich den Begriff „Hobbykünstler“. Das stört mich sehr. Es gibt Menschen die sind Künstler und es gibt welche die sind es nicht. Die einen drücken ihre Emotionalität in Kreativität aus, die Anderen eben nicht. Jede Oma, die ihrem Enkelkind einen Pullover strickt, ist für mich eine Künstlerin. Sie drückt die Emotionen für ihr Enkelkinds aus, indem sie strickt. Emotionen sind doch kein Hobby! Streiten kann man natürlich über die handwerkliche Qualität von Künstlern, die mit darüber entscheidet, ob jemand erfolgreich sein wird oder nicht. Was das angeht, bin ich in der glücklichen Situation mich nicht unter Druck setzen zu müs-

sen. Als Autodidaktin, die durch ihre Lebensumstände zum Malen gekommen ist, ist alles was gerade passiert, ein Gewinn, der mich stolz macht. Es bietet mir die Möglichkeit nach außen zu treten und gerne beantworte ich hier auch die häufig gestellte Frage: „Und, hast du denn schon was verkauft?“ Ja, habe ich! Allerdings nicht soviel, dass das Finanzamt sich freut mich zu kennen. Also liebe Galeristen und Sammler! Wo seid ihr? Gerne empfehle ich für ein erstes Treffen meine Ausstellung bei belladonna Bremen, ein Blick in das Geschäft von Ausmeyer & Gerling oder natürlich meine Webpräsenz.

www.kerstinsagebielart.com

VOM FACH
AM WERK.

SEIT
1909

Beste
Gäste
Bad.

Privatbad Gestaltung

Beratung | Planung | Ausführung

Gerold-Janssen-Straße 4
Tel. (0421) 871 66-10

www.osmers-muehle.de

 JOHANN
OSMERS
AN DER MÜHLE

Besuchen Sie uns
im Mühlenviertel.





TEXT | IRA SCHEIDIG
FOTOS | IRA SCHEIDIG & UDO ZEMBSKI

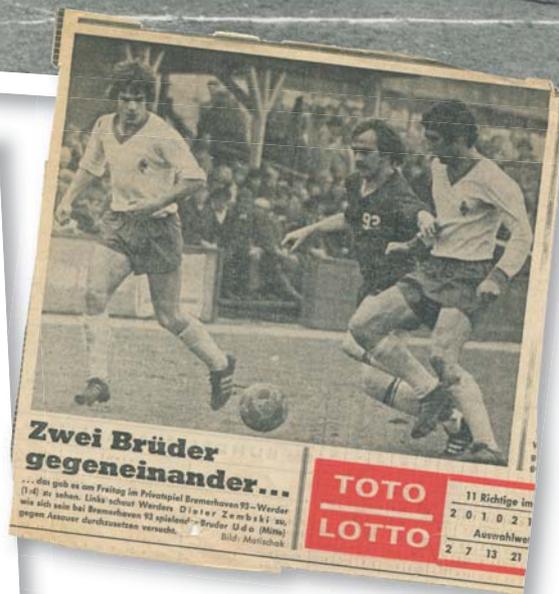
Werbeprofi mit Fussballerherz



UDO ZEMBSKI

Mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung ist Udo Zembski ein alter Hase der Werbewelt. Sein Spektrum und seine Kunden sind so vielfältig wie das Leben des 74-Jährigen, von dem er uns in einem Gespräch erzählt.





Eine lange Fußballkarriere machten mehrere Knie-Operationen unmöglich, aber er stand sowohl bei Paris Germain als auch Werder Bremen unter Vertrag

Die Werbung reizte Udo Zembski früh. Er startete seinen Weg in seine beachtliche und über Jahrzehnte dauernde Karriere in der hartumkämpften Werbebranche als Plakatmaler bei Kaffee Hag. 1964 schloss er seine Lehre dort erfolgreich ab. Nicht lange danach begegnete ihm in Bremen eine Französin, er verliebte sich und kehrte Bremen als junger Mann den Rücken, um mit ihr nach Paris zu gehen. Dort sollte sich sein Leben in eine ganz andere Richtung entwickeln. „Ich arbeitete als Aushilfe im Feinkostladen meines Schwiegervaters, in dem hochrangige Persönlichkeiten der damaligen Zeit verkehrten und unser Nachbar war der damalige französische Fußballnationaltrainer von Frankreich, Georges Boulogne“, erinnert er sich. Durch ihn kam es zu einem Probetraining für den seit jungen Jahren fußballspielenden Zembski, was einen Vertrag als Halbprofi bei Racing Paris nach sich zog. 1966 wechselte er zu St. Germain (heute Paris St. Germain). Damit knüpfte er an sein fußballerisches Erbe an, war sein Vater doch viele Jahre ein erstklassiger Abwehrspieler beim Bremer SV.

Vertrag mit Werder Bremen

In Bremen gab es schnell Kontakte zu Werder Bremen und es kam zu einem Vertrag, Zembski wurde allerdings schnell an Bremerhaven 93 ausgeliehen, da es durch Werders Kauf der sogenannten Millioneneifel keinen Platz mehr für ihn im Verein gab, wie er berichtet. In damaligen Presseberichten wurde sein Auftauchen bei Werder Bremen beschrieben. „Noch ein Zembski für den SV Werder“ hieß es beispielsweise. Denn sein Bruder Dieter Zembski war damals erfolgreicher Werder-Verteidiger. Viele kennen ihn auch als Mitglied der Bremer Kultband The Mushrooms. Neben dem Fußball arbeitete Zembski als Angestellter bei Matischak Werbung, damals auch Herausgeber der Werderzeitschrift „Werder-Echo“. 1972 war es dann aufgrund mehrerer Knie-Operationen vorbei mit der Fußballkarriere und er widmete sich ganz seiner Karriere als Werbeprofi.

Seit 1973 mit Werbeagentur erfolgreich

1973 gründete er mit einem Geschäftspartner in der Schwachhauser Heerstraße seine noch heute an anderem Standort bestehende Werbeagentur, die er seit 1980 allein weiterführte. Damit ist er wahrlich ein alter Hase der Werbewelt. In Schwachhausen ist er aufgewachsen, hat viele Jahre mit seiner heutigen Frau hier gelebt und fühlt sich dem Stadtteil verbunden. Die Agentur vergrößerte sich, zeitweise auf fünfzehn Mitarbeiter. Er betreute namhafte Bremer Kunden wie die Sparkasse Bremen, die Bremer Lagerhaus Gesellschaft BLG, Hachez, AZUL Kaffee, Onno Behrens Tee und viele mehr. „Die Sparkasse Bremen und viele andere haben



Der Werber ist leidenschaftlicher Maler und erfreut auch seine Kunden mit selbstgemalten Bildern und individuellen Motiven

wir über 30 Jahre betreut, was in dieser Branche sehr selten ist. Das gleiche gilt für den Kunden Star Clippers Kreuzfahrten in Hannover, den wir seit der Gründung vor 25 Jahren bis heute betreuen“, so Zembski. „Dieser Kunde vermarktet die drei Großsegler Star Clipper, Star Flyer und Royal Clipper, auf der auch mehrere Male die Fernsehserien „Das Traumschiff“ oder „Unter weißen Segeln“ gedreht wurde.“ Ab und zu zurück nach Paris führte ihn die langjährige Betreuung der kompletten Werbung des französischen Bettenherstellers „Trece de Paris“ im deutschsprachigen Raum.

Zwischenzeitlich gründete er vor einigen Jahren mit drei anderen erfahrenen Werbekollegen in der Überseestadt auch die Werbeagentur „Alte Hasen / Junge Haie“. „So zogen sie aus, um gemeinsam mit jungen Haien die Idee einer neuen Agentur umzusetzen“, heißt es in einem Flyer aus der Zeit. Ein paar Jahre ging es gut, dann löste sich das Unternehmen wieder auf. Seine Agentur Zembski und Co führt er bis heute.

Klassische Leistungen einer Werbeagentur

Zu seinem Portfolio gehören die klassischen Leistungen einer Werbeagentur wie Corporate Design, Webdesign, Entwurf von Anzeigen, Flyern, Prospekten und Broschüren sowie Illustrationen. Was reizt ihn bis heute an der Werbebranche? „Ich kann kommunizieren und lerne sehr viel aus den Gesprächen mit den Kunden. Das Schöne an unserer Branche ist, dass man am Ende des Tages sieht, was man getan hat. Man lernt immer dazu, und das hält jung im Kopf.“

Leidenschaftlicher Maler

Seine kreative Ader wird auch an seiner Leidenschaft für die Malerei deutlich. „Ich habe immer schon gemalt, freie Kunst und Auftragsbilder. Kreativität hat mich immer interessiert“, so Zembski. Zu seinen Motiven zählen ausdrucksstarke Stillleben. Da er selber Golfspieler ist, findet sich auch dies in seinen Bildern. Als ganz besonderen Clou malt er seit 1980 jedes Jahr aufs Neue nummerierte und signierte Bilder als Jahreskarten für seine Kunden, die vor Weihnachten verschickt werden. „Viele Kunden warten schon drauf und, manche rahmen sich die Bilder auch ein“, freut er sich.



Kathrin Mulack
Mit meiner Erfahrung zu Ihrer Immobilie!

Lilienthaler Heerstraße 65
28357 Bremen
Tel.: 0151 59156848
mulack@er-immo-bremen.com

Ihre Partnerin für Immobilien

- Verkauf
- Vermietung
- Vermarktung

Ich freue mich auf Ihren Anruf!



Jetzt NEU in SCHWACHHAUSEN – Ihre Rechtsanwälte und Fachanwälte! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



SPEICHERT & KLAUß
RECHTSANWÄLTE | FACHANWÄLTE



Mirja Klauf
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Familienrecht | Erbrecht

Steffen Speichert
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Verwaltungsrecht
Arbeitsrecht | Beamtenrecht
öffentliches Baurecht
Schul- und Hochschulrecht

Hollerallee 14 | 28209 Bremen
Tel. (0421) 222 741-0 | Fax (0421) 222 741-10
www.fachanwaltskanzlei-hb.de



Graphik Design mit Tradition. Die Design & Werbeagentur Zembski und Co. liefert maßgeschneiderte Kommunikationslösungen



Ans Aufhören denkt er noch lange nicht

„Das Schöne an dem Beruf ist, dass man kreativ sein kann und keinen Grund hat aufzuhören“, erzählt Udo Zembski. Er hat seine Agentur deutlich verkleinert, ist im Herbst in neue Räume in Horn-Lehe gezogen. Dort teilt er sich mit seinem Mitarbeiter Martin Bruch das Büro. In einer Ecke steht eine Staffelei mit einem halbfertigen Bild, an der Wand lehnen einige

seiner Gemälde, Pinsel und Farbtuben liegen bereit. Er arbeitet nicht mehr so viel wie früher, aber ein Leben ohne seine Tätigkeit in der Werbung kann er sich nicht vorstellen. „Ich denke nicht ans Aufhören, ich mache das, bis ich umfalle“, schmunzelt er.

www.zembski.de



HIRSCH hält **Bremen** sauber

hirsch-gmbh.com



N° 1

fashion and more

EXKLUSIVE MODE
BIS GRÖSSE 48

Borgfelder Heerstraße 57

28357 Bremen

Fon 0421 - 27 36 11

kontakt@no1-fashion.de

www.no1-fashion.de



Montag bis Freitag 9.30 - 13 Uhr

und 15 - 18 Uhr

Samstag 10 - 13 Uhr

KUNST HALLE BREMEN

Norbert Schwontkowski. Some of my Secrets

Die Kunsthalle Bremen würdigt in einer großen Ausstellung das Werk des 2013 verstorbenen Bremer Malers Norbert Schwontkowski. Die umfassende Werkschau entstand in Kooperation mit dem Kunstmuseum Bonn und dem Kunstmuseum Den Haag und versammelt rund 80 Gemälde und mehr als 40 Skizzenbücher Schwontkowskis aus seinem Nachlass sowie deutschen und internationalen Sammlungen.

In seinen unerschöpflichen Bilderfindungen widmete sich Norbert Schwontkowski den zentralen Themen der menschlichen Existenz ebenso wie den kleinen Absurditäten des Alltags. Meisterhaft beherrschte er das Spiel mit Andeutungen und dem Surrealen. Seine poetischen wie humorvollen Bilder scheinen dabei stets am Rand des Abgrunds zu balancieren.

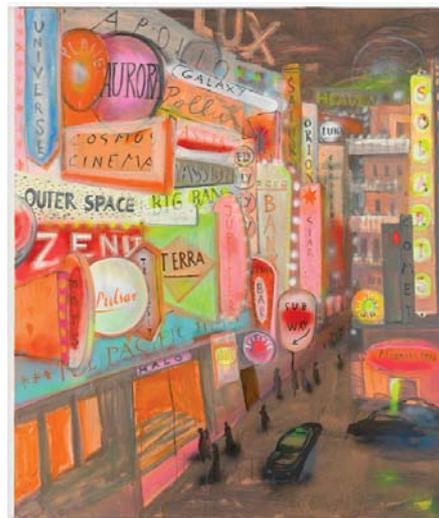
Der Titel der Ausstellung geht auf Schwontkowskis gleichnamige Graphikmappe von 1988 zurück, die ebenfalls in der Ausstellung zu sehen sein wird. Die Bremer Station der Kooperationsausstellung legt zudem einen besonderen Fokus auf Schwontkowskis Wirken in der Hansestadt. Hierfür werden herausragende Leihgaben aus Bremer Privatsammlungen integriert. Ergänzt werden sie durch ausgewählte, erstmals gezeigte Arbeiten aus der Sammlung der Kunsthalle von Bremer Künstlern wie Horst Müller, Wolfgang Hainke und Jub Mönster, die in ihren Werken an den Künstlerfreund Schwontkowski erinnern.

Norbert Schwontkowski (1949 – Bremen – 2013) studierte Malerei an der Hochschule für Gestaltung in Bremen und an der Hochschule für bildende Künste Hamburg. Nach Lehraufträgen in Hamburg, Bremen und Greifswald sowie einer Gastprofessur in Braunschweig wurde er 2005 als Professor für Malerei an die Hochschule für bildende Künste Hamburg berufen.

Die Ausstellung ist eine Kooperation der Kunsthalle Bremen mit dem Kunstmuseum Bonn (31. Oktober 2019 bis 16. Februar 2020) und dem Kunstmuseum Den Haag (Oktober 2020 bis Frühjahr 2021).

Begleitend ist ein umfangreicher Katalog in deutscher und englischer Sprache mit Beiträgen von Stephan Berg, Christa Bürger, Daniel Koep und Christoph Schreier erschienen (ISBN 978-3-86832-527-0 | 38,- Euro).

www.kunsthalle-bremen.de



Norbert Schwontkowski, Unser kosmisches Leben, 2013
Öl auf Leinwand, 240 x 200 cm
Familie Brunnet, Berlin, © Nachlass Norbert Schwontkowski –
Contemporary Fine Arts, Berlin,
Foto: Jochen Littkemann



Norbert Schwontkowski, WINTERSTUDIO, 2011
Öl auf Leinwand, 200 x 180 cm
© Nachlass Norbert Schwontkowski –
Contemporary Fine Arts, Berlin,
Foto: Jochen Littkemann



IM NORDEN IMMER IN IHRER NÄHE.

VON BREMEN BIS ZUR NORDSEEKÜSTE –
BOBRINK IST AN ZEHN STANDORTEN IHR KOMPETENTER PARTNER

Bremen-Vahr
Bobrink & Co. GmbH
Henri-Dunant-Straße 1
28329 Bremen
Tel. 0421 43646-0



MINI
Service

Osterholz-Scharmbeck
Bobrink & Co. GmbH
Ritterhuder Straße 56
27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel. 04791 96406-0

BMW
Service

Bremerhaven-Nord
Bobrink GmbH
Stresemannstraße 319
27580 Bremerhaven
Tel. 0471 98280-0



BMW Motorrad

BMW
Service

Bremen-Horn
Bobrink-Carstream GmbH
Spittaler Straße 4
28359 Bremen
Tel. 0421 699138-0



Bremen-Nord
Bobrink & Co. GmbH
Am Rabenfeld 7-9
28757 Bremen
Tel. 0421 66056-0



Bremen-Nord
Bobrink-Carstream GmbH
Veogesacker Heerstraße 78
28757 Bremen
Tel. 0421 696353-0



Cuxhaven
Bobrink GmbH
Papenstraße 152
27472 Cuxhaven
Tel. 04721 7450-0



Cuxhaven
Bobrink-Carstream GmbH
Papenstraße 152
27472 Cuxhaven
Tel. 04721 7450-0



Bremerhaven-Süd
Bobrink GmbH
Am Lunedeich 182
27572 Bremerhaven
Tel. 0471 90084-0



Bremerhaven-Süd
Bobrink-Carstream GmbH
Am Lunedeich 180
27572 Bremerhaven
Tel. 0471 90084-71



Rundum GESUND

Die Gesundheits-Tipps

Eine Übung für den unteren Rücken. In der Bauchlage werden die Hände locker an den Kopf gehoben. Die Füße werden auf dem Boden aufgestellt und der Oberkörper langsam nach oben abgehoben und wieder gesenkt. Die Kraft hierfür kommt aus dem unteren Rücken.

Fit durch den Frühsommer

TIPPS VON FITNESS-EXPERTIN SINA CORDSEN

Die warme Jahreszeit ist da, und die Lust sich zu bewegen steigt. Das ist ganz natürlich weiß Personal Trainerin Sina Cordsen. Durch die Sonne und die wärmeren Temperaturen werden in unserem Körper Glückshormone ausgeschüttet. Diese sorgen dafür, dass unsere Motivation steigt, wir uns wieder gerne draußen aufhalten und vielleicht auch im

Hinblick auf den Sommer wieder etwas fitter werden möchten. Unser Körper freut sich jetzt über die Sonne und das Vitamin D, welches wir durch die Sonnenstrahlen aufnehmen können. „Sobald die Sonne wieder scheint und es etwas milder wird, freuen sich viele über die Einheiten, die nach draußen verlegt werden“, so Sina Cordsen.





Aber wie kann man sich zu Hause oder draußen fit halten und sportlich in den Sommer starten?

Es gibt viele tolle Möglichkeiten sich abwechslungsreich zu bewegen, so dass für jeden etwas dabei ist. Wie bei vielen anderen Dingen ist es auch hier so, dass die Regelmäßigkeit zählt. Es bringt nichts einmal exzessiv Sport zu treiben und danach wieder 14 Tage zu pausieren. Vielmehr sollten es häufigere Einheiten sein. Gerne 2 bis 3 Mal pro Woche. So erreicht man erste Effekte, wie beispielsweise die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, eine leichte Kräftigung der Muskeln und damit Entlastung der Gelenke, eine erhöhte Verbrennung von Kalorien, sowie eine Verbesserung der Blutwerte.

Die eigene Leistungsfähigkeit fordern und fördern

Die Möglichkeiten, die sich uns draußen bieten, beginnen natürlich mit den Klassikern, wie beispielsweise einer Radtour. Es geht wie bei vielen Empfehlungen nicht darum, 50 Kilometer lange Touren zu machen – außer man ist schon geübt und hat seinen Spaß daran. Vielmehr geht es darum, die eigene Leistungsfähigkeit ein bisschen zu fordern. Wenn es anfangs 30 Minuten Touren sind, ist das ausreichend. Man kann die Dauer und die Strecken nach und nach variieren und steigern.

Die Tour sollte jedoch nicht unbedingt zur nächsten Eisdiele gehen, um dort eine große Portion Eis zu verspeisen, denn dann sind die Effekte, die aufgezählt wurden natürlich nicht zu Einhundert Prozent gegeben. Wenn man ein Café ansteuert, sollte man es eher bei einem Tee, einem Wasser oder ungesüßtem Kaffee / Cappuccino belassen.

Für wen Fahrrad fahren nicht das Richtige ist, der kann mit Spaziergängen beginnen. Auch hier gilt, ruhig mit kürzeren Strecken anzufangen und diese häufiger zu gehen und nach und nach längere Runden, zum Beispiel am Wochenende, einzubauen. Ein schönes Ritual ist es, nach der Arbeit noch eine kleine Runde zu drehen, auch gerne mit der gesamten Familie. Man kommt nach einem langen Tag im Büro in einer sitzenden Position raus, kann alle Gelenke noch einmal bewegen und ein wenig abschalten. Wer es abends nicht mehr schafft raus zu gehen, dem empfiehlt Sina Cordsen eine kleine Runde in der Mittagspause. Auch hier reichen bereits 15 Minuten Beine vertreten aus, um durchzuatmen.

Walking- oder Laufeinheiten

Die Steigerungen der Spaziergänge sind Walking- oder Laufeinheiten. Wer noch nie gejoggt ist, der sollte mit dem Walken beginnen und kann immer wieder kurze Strecken langsam joggen und danach wieder walken. So gewöhnt sich der Körper langsam an die neue Belastung. Auch für Walking Erfahrene, die nun mit dem Laufen beginnen möchte, ist es förderlich ganz langsam zu laufen. Auch wenn man sich etwas komisch dabei vorstellt, für den Körper ist es genau das Richtige und das Tempo kommt nach und nach automatisch dazu. Das bedeutet, dass es bei vielen so ist, dass sie anfangs vom Tempo zwischen Walken und Laufen keinen Unterschied merken. Allerdings ist der Unterschied für den Körper deutlich spürbar und man selbst nimmt wahr, dass man etwas mehr aus der Puste kommt. Aber immer geduldig dran bleiben, denn insbesondere beim Laufen stellt man mit jedem Training fest, dass es einem etwas leichter fällt. Eine tolle Möglichkeit sich zu bewegen sind die Sportarten aus Kind-



Die Fahne: Im Vierfüßler Stand werden diagonal der Arm und das Bein abgehoben und wieder runter gesetzt. Dabei wird die Erde nur leicht für einen kurzen

heitstagen. Dazu zählt Sina Cordsen Inliner fahren, Federball, Tischtennis oder Fußball spielen. Dies kann man sehr gut mit den Kindern machen und hält sich dabei auch noch fit.

Workouts für Zuhause

Die bisher aufgezählten Bewegungsmöglichkeiten sind eher im Ausdauerbereich angesiedelt. Es gibt auch tolle Workouts, die man ohne Equipment zu Hause durchführen kann. Denn es ist immer wichtig, neben dem Herz-Kreislauf System auch die Muskulatur zu kräftigen.

Kräftigung der Muskulatur

Bei der Kräftigung der Muskulatur sollte darauf geachtet werden, dass alle Muskeln gleichermaßen trainiert werden, um zu verhindern das Dysbalancen entstehen. Für den Anfang ist es am besten, sich auf die Hauptmuskulgruppen zu konzentrieren. Dazu zählen die Bein- und Gesäßmuskeln, die Rücken- und Brustmuskulatur und der Bauch. Für jede der Muskelgruppen gibt es Übungen, die man ohne großen Einsatz von Equipment mit ein wenig Platz zu Hause umsetzen kann. Es reicht



Moment mit den Finger- und Fußspitzen berührt ehe beide wieder nach oben gehoben werden. Nach ca. 10 Wiederholungen die Seite wechseln.

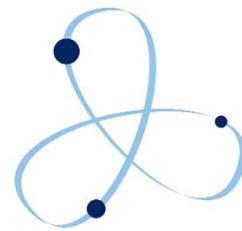
aus diese Übungen zwei Mal pro Woche durchzuführen. Dabei sollte man mit drei Durchgängen und 10 bis 12 Wiederholungen beginnen. Zwischen den Durchgängen sind 30 bis 60 Sekunden Pause zu empfehlen.

Bein- und Gesäßmuskulatur

Für die Bein- und Gesäßmuskulatur bieten sich die Übungen Kniebeuge und Ausfallschritte an. Bei allen Übungen ist es wichtig auf eine korrekte Ausführung zu achten, um die Gelenke nicht übermäßig zu belasten oder zu schädigen. Die klassische Übung für die Brustmuskulatur ist der Liegestütz. Keine Sorge, wenn man diesen am Anfang noch nicht schafft. Man kann damit beginnen, die Knie auf dem Boden zu lassen, um einen einfacheren Hebel zu erzeugen. Nach und nach kann man dann dazu wechseln, die Knie abzuheben.

Für einen gestärkten Rücken

Für einen gestärkten Rücken gibt es Übungen in unterschiedlichen Positionen. Beispielsweise im Vierfüßler Stand, bei dem diagonal der Arm und das Bein weggestreckt werden (die Fahne), Übungen in der Bauchlage, bei



PRAXIS FÜR NUKLEARMEDIZIN BREMEN

DR. MED. MARKUS LÖFFLER



Leistungsspektrum:

Schilddrüsenuntersuchung, Nebenschilddrüsenzintigraphie, Skelettszintigraphie, Sentinel-Node-Szintigraphie, Nierenfunktionszintigraphie, Lungenperfusionsszintigraphie, Entzündungszintigraphie, Tumorszintigraphie (Octreotidszintigraphie, MIBG-Szintigraphie), weitere Szintigraphien ggf. nach Rücksprache.

PRAXIS FÜR NUKLEARMEDIZIN BREMEN

Horner Heerstr. 33 | 28359 Bremen
Öffnungszeiten Mo-Do 8.00 - 16.30 Uhr
Fr. nach Vereinbarung

Tel. 0421 688 77 255 | Fax 0421 688 77 256
praxis@nuklearmedizin-loeffler.de
www.nuklearmedizin-loeffler.de

Rundum GESUND

Die Gesundheits-Tipps



Liegestütz auf den Knien: Der Oberkörper bildet eine Linie. Die Knie werden auf dem Boden abgesetzt, die Hände auf Schulter bis Brusthöhe platziert. Nun senkt sich der Oberkörper ab, die Ellenbogen werden gebeugt bis der Körper kurz über dem Boden ist. Dann wieder nach oben drücken.

der die Beine und das Becken auf dem Boden liegen bleiben und sich der Oberkörper zusammen mit den Armen abhebt, sowie Übungen in der Rückenlage mit angestellten Beinen, bei der das Becken abgehoben wird, bis eine Linie von den Knien bis zu den Schultern entsteht (die Brücke).

Bauchtraining

Für einen starken Bauch gibt es die Klassiker wie beispielsweise der Bauch Crunch, der Unterarmstütz oder der Käfer, bei dem sowohl die geraden als auch die seitlichen Bauchmuskeln trainiert werden. Aber aufgepasst, Bauchtraining heißt nicht, dass man auch am Bauch abnimmt. Dies gilt für alle Muskeln. Zwar wird der jeweilige Muskel gestärkt, wo aber der Körper die Energie herzieht, ist ganz unterschiedlich.

Die Kräftigungsübungen müssen nicht unbedingt zu Hause umgesetzt werden. Man kann diese auch in seine Walking Runde oder den Spaziergang einbauen und Bänke oder Geländer auf dem Weg nutzen, um Übungen durchzuführen.

Natürlich gibt es auch die Möglichkeit sich einen individuellen Trainingsplan von Sina Cordsen für zu Hause schreiben zu lassen und die Übungen einmal alle durchzugehen. Dann kann man sicher sein, die richtigen Übungen für sich zu finden und diese auch korrekt auszuführen.



40 JAHRE



HORNER APOTHEKE

Ihrer Gesundheit zuliebe

modern - servicefreundlich - preiswert



Sebastian Köhler e.K.
Horner Heerstr. 35
28359 Bremen

Mo.-Fr. von 8.00 bis 19 Uhr
Sa. von 8.30 bis 14 Uhr

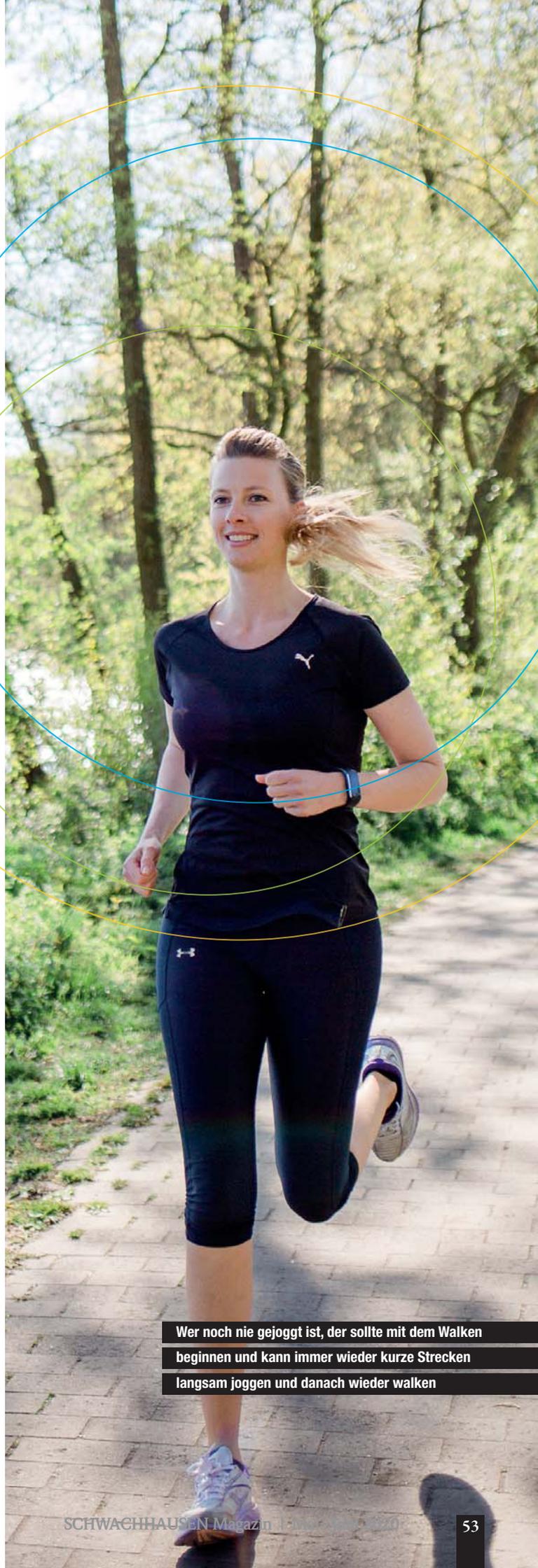
Tel. 0800 - 20 366 10 (kostenfrei)
Fax 0421 - 20 366 40

mail@hornerapotheke.de
www.hornerapotheke.de



Für die Bein- und Gesäßmuskulatur bieten sich die Übungen Kniebeuge und Ausfallschritte an. Bei allen Übungen ist es wichtig auf eine korrekte Ausführung zu achten, um die Gelenke nicht übermäßig zu belasten oder zu schädigen.

Bauch Crunch: In Rückenlage die Beine an den Körper anstellen. Die Hände dürfen den Nacken stützen, die Ellenbogen zeigen zur Seite. Ohne Schwung, nur aus der Bauchkraft heraus den Oberkörper abheben und wieder senken. Dabei den Rücken fest auf die Matte drücken.



Wer noch nie gejoggt ist, der sollte mit dem Walken beginnen und kann immer wieder kurze Strecken langsam joggen und danach wieder walken



Grafik by sketchnotes-by-diana.com

ULE – Umwelt-Lernwerkstatt

Zentrum für Naturbegegnung

INTERVIEW | BIRGIT REHDERS
FOTOS | UMWELT-LERNWERKSTATT



Natur und Umwelt erleben, erforschen und begreifen – das bietet bereits seit 20 Jahren die Umwelt-Lernwerkstatt in Osterholz-Tenever. Dort werden Lerneinheiten für Kinder verschiedener Altersgruppen, aber auch für Erwachsene angeboten. Spiele in der Natur, Umweltbeobachtungen im Gelände, Experimente und die Untersuchung von Material, das in der Natur gesammelt wurde, spielen dabei eine zentrale Rolle.

Frau Gröne, Herr Weber, was ist die ULE genau und seit wann gibt es sie?

Die Umwelt-Lernwerkstatt (ULE) ist eine Umweltbildungseinrichtung in Osterholz-Tenever. Wir vermitteln in Veranstaltungen für Kindergärten und Schulklassen und in offenen Angeboten ökologische Zusammenhänge und Grundlagenwissen über Pflanzen und Tiere – und das auf eine erklärende, gleichzeitig aber auch spielerische, erlebbare Weise und mit Ansprache möglichst vieler Sinne.

Zum Personal der ULE zählen wir, Heike Gröne und Frank Weber, als hauptamtliche Kräfte. Unsere Arbeit wird durch eine FÖJ Kraft und verschiedene Honorarkräfte unterstützt.

Gegründet wurde die ULE bereits im Jahr 2000 von Mitgliedern der damaligen Naturschutzgruppe Tenever und den ansässigen sozialen Einrichtungen, mit dabei waren außerdem BewohnerInnen des Stadtteiles und der Beirat Osterholz. In diesem Jahr feiert die ULE also ihr 20-jähriges Jubiläum. Mit ca. 220 Veranstaltungen jährlich und ca. 3.500 TeilnehmerInnen hat sich die Umwelt-Lernwerkstatt fest als Umweltbildungsstandort etabliert. Seit Ende 2009 steht die ULE unter der Trägerschaft der St. Petri Kinder- und Jugendhilfe gemeinnützige

GmbH und ergänzt das Angebot des Trägers um eine Umweltbildungseinrichtung.

Welche Angebote haben Sie und an wen richten sich diese Angebote?

Unsere Angebotspalette ist sehr bunt und vielfältig. Wir bedienen alle kleinen und großen Menschen in dieser Stadt, egal ob Kita, Schule, Kindergarten, Seniorenveranstaltungen oder Projekte mit geflüchteten Menschen. Für die Schulen und Kitas bieten wir auch Projekte an, die teilweise ein ganzes Jahr laufen und somit alle Jahreszeiten bewusst erlebt werden können.

Die Veranstaltungen der ULE finden überwiegend im Parkgelände der Egestorff-Stiftung gleich nebenan statt. Hier gibt es einen alten und artenreichen Baumbestand mit Buchen, Eichen und Unterwuchs. Und viele wildlebende Tiere, wie z.B. Eichhörnchen und Singvögel, und zahlreiche Insektenarten und Kleinstlebewesen sind hier zu Hause. Außerdem befindet sich mitten im Wäldchen ein Kleingewässer und einige Wasserläufe, die sich gut zum Keschern eignen.

Für die Theorievermittlung, Experimente und Veranstaltungen zum Thema Handwerk gibt es im Werkraum genug Platz für Kindergruppen mit bis zu 20 Kindern. Die Kinder können sich hier außerdem ausgestopfte Waldtiere aus der Nähe ansehen und Boden- oder Wassertiere unter dem Binokular beobachten.

Die Angebote der ULE können wir je nach Schulform, Kindertagesstätte, Altersstufe und schulischem Kontext individuell anpassen. Außerdem können wir dabei viele spezielle Wünsche berücksichtigen (bspw. spezielle Themen oder Bedürfnisse wie Gruppenstärkung, Sprachförderung, Bewegung, Sinneserfahrung, etc.).



Team-Foto vor dem Baum: von links: Heike Gröne, Frank Weber, Tina Friederich (Honorarkraft) und Cleo Kirchhoff (FÖJ Kraft)



Das Umwelt-Lernmobil ist mit allen Gerätschaften für die Erkundung von Wald, Wiese und Wasser ausgestattet. Es ist seit 2007 bremenweit im Einsatz, um die Natur im Rahmen von verschiedenen Veranstaltungen für Kitas und Schulen zu erforschen.

Das Thema Wald bildet den Schwerpunkt der Veranstaltungen. Daneben stehen Angebote, wie Keschern, Feuer machen, Schnitzen, Apfelsaftpressen, Papierschöpfen bereit.

Außerdem bieten wir in unseren offenen Veranstaltungen und Ferienwochen die unterschiedlichsten Themen von handwerklichen Basteleien, Abenteuer, Forschendes Lernen bis hin zu Naturveranstaltungen zu speziellen Tiergruppen an.

Es gibt bei Ihnen spezielle Umwelt-Lernprojekte wie beispielsweise die Abfalldetektive, Insektenforscherkids oder Leben in Kreisläufen. Wie laufen diese Projekte ab und was wird durch sie vermittelt?

Die ULE bietet regelmäßig neue Projekte an. Diese werden beispielsweise durch die BINGO Umweltlotterie, die Sparkasse Bremen oder andere Förderungen mitfinanziert. Im letzten Jahr war das z.B. das Projekt „Insektenforscherkids“. Vier Kindergartengruppen haben in dem Projekt im Jahresverlauf die bunte Welt der Insekten erforscht und dabei ihre Merkmale, ihre Lebensweise aber auch ihre Gefährdungsursachen kennengelernt. Außerdem haben die Kinder Wildblumeninseln angelegt und damit aktiven Naturschutz geübt.

Aktuell kann das Projekt „Baumwesen“ gebucht werden. Wie der Name schön verrät, geht es um Bäume. Die Kinder nehmen in dem Projekt den Baum mit seinen verschiedenen Facetten in den Fokus. Dazu haben wir drei Module entwickelt, die unabhängig voneinander oder aber auch im Zusammenhang und aufeinander aufbauend gebucht werden können - das sind „Der Baum als Lebewesen“, „der Baum in seinem Lebensraum“ und „der Apfelbaum“. Bei diesem Projekt kommt auch das neue „Umwelt-Lernmobil“ zum Einsatz und besucht die Gruppen in ihren Schulen oder KiTas, wenn die Gruppen nicht in die ULE kommen.

Projektveranstaltungen wirken unserer Erfahrung nach sehr nachhaltig, weil sich die Kinder an mehreren aufeinanderfolgenden Terminen mit dem Thema befassen und damit eine echte Verbindung zur Natur aufbauen.

Warum sind Naturbegegnungen für Kinder wichtig?

Für Kinder ist der Bezug zur Natur sehr wichtig. In der ULE lernen die Kinder spielerisch etwas über heimische Tiere und Pflanzen und über ökologische Prozesse und Kreisläufe. Die Bewegungsspiele ermuntern die Kinder, sich frei auf dem Waldboden zu bewegen. So entwickeln sie durch mehrmalige Waldbesuche Begeisterung und Neugier für die Umgebung. Die ULE möchte mit dem tiefer gehenden Kennenlernen der Natur eine größere Wertschätzung von Natur und Umwelt fördern, um das Umweltbewusstsein und die Motivation zu nachhaltigem Handeln zu steigern.

Sie bieten auch Veranstaltungen außerhalb der ULE mit ihrem Umwelt-Lernmobil an. Was ist das Umwelt-Lernmobil?

Das Umwelt-Lernmobil ist ein Fahrzeug des Umwelt-Lernwerkstatt Bremen e.V., das mit allen Gerätschaften für die Erkundung von Wald, Wiese und Wasser ausgestattet ist. Es ist seit 2007 bremenweit im Einsatz, um die Natur im Rahmen von verschiedenen Veranstaltungen für Kitas und Schulen zu erforschen.

In 2019 wurde das "alte" Umwelt-Lernmobil durch ein neueres Fahrzeug mit grüner Umweltplakette ersetzt. Aktuell kann das Umwelt-Lernmobil beispielsweise im Rahmen des Projektes „Baumwesen“ gebucht werden, andere Themen sind auch möglich.

Das Umwelt-Lernmobil verfolgt die Idee, die Natur vor der eigenen Haustür zu erforschen. Umweltbildung direkt auf dem Schulhof oder in nahe gelegenen Grünflächen der Einrichtungen ist quasi überall möglich, so eröffnet sich für die Kinder häufig ein ganz neuer Blick auf die gewohnte Umgebung und weckt den Forschergeist.

Der Vorteil für die Gruppen ist, dass keine langen Wege anfallen, kaum zusätzliche Aufsichtspersonen benötigt werden und keine hohen Kosten entstehen.

Die ULE verfügt über eine große Ausstattung von Materialien für die Umweltbildung. Können sich Kitas, Schulen oder Privatpersonen diese auch ausleihen?

Ja, das ist gerne möglich. Auf den Stadtteilfesten ist die ULE beispielsweise mit dem Fussfühlpfad vor Ort. Die Kinder können barfuß mit verbundenen Augen verschiedene Naturmaterialien in einzelnen Kisten ertasten. Der Fußfühlpfad, aber auch die Apfelsaftpresse können gegen eine Spende gerne ausgeliehen werden. Auf Anfrage stellt die ULE auch Kopiervorlagen aus ihrem Fundus oder Bücher und Becherlupen zur Verfügung.

Wie finanziert sich die Umwelt Lernwerkstatt?

Die Finanzierung der Umwelt-Lernwerkstatt jährlich sicher zu stellen, ist gar nicht so einfach. Unsere Einrichtung finanziert sich aus vielen verschiedenen Töpfen, die z.T. jährlich neu eingeworben werden müssen. Ebenso ist die ULE auf Projektförderungen und Spenden angewiesen. Diese Patchwork-Finanzierung erfordert einen großen zusätzlichen Aufwand und stellt die ULE immer wieder vor neue Schwierigkeiten. Wünschenswert wäre eine kontinuierliche Förderung der Einrichtung, wie es auch mit den Regionalen Umweltzentren (RUZ) in Niedersachsen geschieht. Damit würde eine Planungssicherheit geschaffen, die es den Umweltbildungseinrichtungen in Bremen ermöglicht, sich voll und ganz auf die Entwicklung neuer Angebote und die eigentliche Umweltbildungsarbeit zu konzentrieren.

www.ule-bremen.de



Spiele in der Natur, Umweltbeobachtungen im Gelände, Experimente und die Untersuchung von Material, das in der Natur gesammelt wurde, spielen in der Umwelt-Lernwerkstatt eine zentrale Rolle

Must seen!

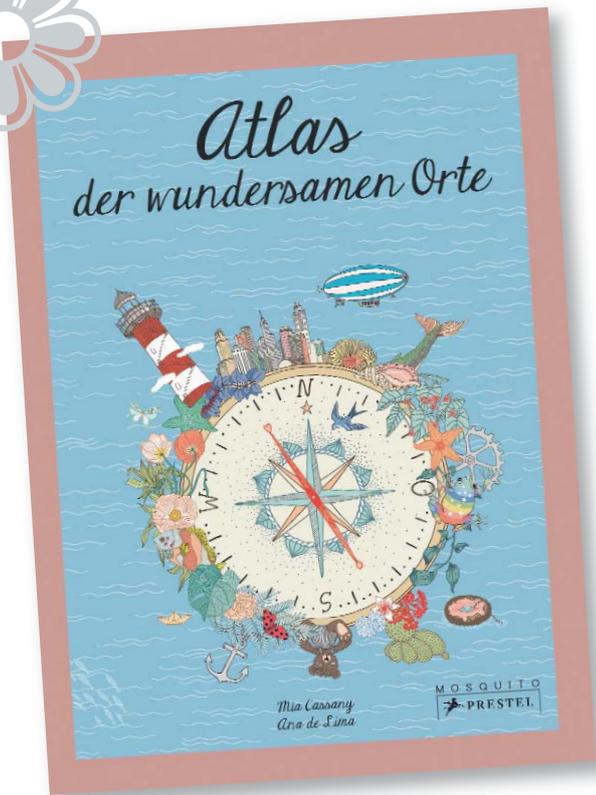
Alle unter 18 gehen **KOSTENLOS** ins Museum. Ermöglicht durch:

 Die Sparkasse Bremen
Stark. Fair. Hanseatisch.

Kunsthalle Bremen	Übersee-Museum	Universon	Focke-Museum
Hafen-museum	botanika	Museen Böttcherstraße	Weserburg

Mehr unter: www.sparkasse-bremen.de/vorteile





Mia Cassany
Ana de Lima

ATLAS DER WUNDERSAMEN ORTE

*Im Wunderland der Fantasie:
Irgendetwas stimmt hier
nicht!*

★ In warmen Farben und filigranen Bildmotiven zeichnet Ana de Lima im „Atlas der wundersamen Orte“ eine Welt, wie sie in unserer Fantasie zwischen Traum und Realität entsteht, überbordend und kurios. Komm mit an die magischen Orte einer fantastischen Traumwelt, wo der Panther Zebrastrifen trägt, Berge Kopf stehen und aus Zuckerzeug Süßsee-Inseln werden. Auf einem schlafenden Wal ist eine Stadt gebaut, im Wald leben Meerestiere und woanders regnet es Fische. Das Buch führt uns an Orte, die es nicht gibt. Oder vielleicht doch? Lass uns gemeinsam träumen!

Aus dem Spanischen von Kathrin Köller
Mit Illustrationen von Ana de Lima
Ab 4 Jahren
durchgehend illustriert
ISBN: 978-3-7913-7346-1
Preis: 14,99 Euro
Verlag: Prestel junior

www.randomhouse.de

Verlosung!
2 x „Atlas der wundersamen Orte“
Einfach eine E-Mail bis zum 15. Juni an:
gewinnen@schwachhausen-magazin.de
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Blumenfreuden Mobiles aus Salzteig



Salzteig-Anhänger basteln mit Blüten macht sowohl Kindern als auch Erwachsenen Spaß

★ Eine schöne Bastelidee für Frühjahr/Sommer ist das Basteln eines Blumenmobiles aus Salzteig. Für die Mobiles pflückt man einfach ein paar schöne Wiesenblumen oder man nimmt bereits getrocknete Blumen, sodass schöne Blüten länger Freude bereiten.

Zunächst fertigt man den Salzteig an. Dafür braucht man:

- 2 Tassen Mehl
- eine Tasse Wasser
- eine Tasse Salz

Die drei Zutaten einfach zusammenschütten und mit dem Knethaken eines Mixers verkneten. Man kann natürlich auch einfach den Teig mit den Händen kneten. Falls der Teig noch zu klebrig sein sollte, kann man noch etwas Mehl hinzugeben.

Den fertigen Salzteig rollt man anschließend mit einem Teigroller aus und sticht dann Kreise aus dem ausgerollten Salzteig aus. Hierfür kann man Plätzchenausstecher oder ein Glas nehmen.

Nun kann man die gesammelten Blüten in die runden Salzteigformen hineindrücken. Mit dem Teigroller kann man die Blüten noch etwas fester hineinrollen. Abschließend mit einem Holzstab oder einem Schaschlikspieß ein kleines Loch in die runden Salzteigformen stechen, damit man die Salzteigmobiles auch später aufhängen kann.

Die Anhänger am besten zwei Tage draußen in der Sonne trocknen lassen.



Fast magisch wirkt es, wenn die bläulichen Blitze den langsamen Handbewegungen auf der Glasoberfläche folgen. Doch was zunächst wie Zauberei daherkommt, ist pure Wissenschaft. Die Plasmakugel im Bereich „Natur“ ist eines der Exponate, die im Rahmen der Reihe #schongewusst vorgestellt werden

#schongewusst

Das Universum Bremen stellt wöchentlich online wissenschaftliche Phänomene anhand eines Exponats vor

Veränderte Situationen rufen nach neuen Ideen. Persönliche Begegnungen und das Erlebnis mit allen Sinnen standen bislang im Universum Bremen im Zentrum. Aktuell ist das gerade nicht möglich. Deshalb soll aber niemand auf die Angebote des Universum ganz verzichten müssen. Während der vorübergehenden Schließzeit wird man mit abwechslungsreichen Science-Snacks auf den sozialen Kanälen und der Website des Universum Bremen versorgt! Ab sofort gibt es jeden Montag die Rubrik #schongewusst, in der wissenschaftliche Phänomene anhand eines Exponats vorgestellt werden.

Beiträge aus der Reihe #schongewusst:

- So funktioniert die Plasmakugel
- So macht die Wärmebildkamera Temperaturen sichtbar!
- So entstehen Eiskristalle
- So funktionieren die Hörmuscheln

www.universum-bremen.de/schongewusst



1860 bremen

AOK BREMEN/BREMERHAVEN UND BREMEN 1860

VOLLES PROGRAMM FÜR FAMILIEN

Große Vorteile für Versicherte der AOK Bremen/Bremerhaven: zwei Monate Beitragsfreiheit bei Neuanmeldung, Vergünstigung bei der Ferienbetreuung und vieles mehr! www.aok.de/bremen

AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesunde Kinder gesunde Zukunft



Natur pur erleben!

Die Kinder- und Jugendfarm der Hans-Wendt-Stiftung

 Das weitläufige Areal am Lehester Deich mit seinem Wäldchen, zwei Teichen, weitläufigen Weiden und (Streuobst-)Wiesen sowie diversen Tiergehegen ist nicht nur zur Frühlingszeit magischer Anziehungspunkt für Kinder und Familien. Die Farm ist täglich bis 19 Uhr frei zugänglich. Sie beherbergt viele verschiedene Tiere, wie Ziegen, Kaninchen, Schafe, Gänse, Hühner, Esel und Pferde.

Neben dem Heilpädagogischen Reiten bietet die Hans-Wendt-Stiftung auf der Farm auch fortlaufende Reit- und Ponyspaßgruppen sowie Ferienfreizeiten für Kinder an. Zudem gibt es zahlreiche jahreszeitliche Veranstaltungen sowie das ganze Jahr über von einer Umweltpädagogin geleitete Naturerlebnisgruppen für Kinder im Alter von 2 bis 11 Jahren. Das vielfältige Gelände der Kinder- und Jugendfarm ist ein optimaler Umweltlernort und ermöglicht es den Kindern, mit Spaß und Neugierde die Tier- und Pflanzenwelt zu erforschen und mit Materialien zu experimentieren.

www.hans-wendt-stiftung.de



Entspannung für Kinder

Melodien zum Kuschneln und Ausruhen von den Meditieren

Die Reihe „Die Meditieren“ hilft, mit beruhigenden Melodien ins Gleichgewicht zu kommen und Kraft zu tanken. Auf dieser CD hilft beruhigende Klaviermusik Kindern ab zwei Jahren beim Ausruhen und lädt zum Kuschneln mit der ganzen Familie ein. Die Musikstücke wirken unmittelbar auf die Seele, führen zu innerer Gelassenheit und einer positiven Stimmung. Sie können sowohl von Kindern allein angehört als auch zusammen mit den Eltern als Begleitung für das Erzählen und Vorlesen eingesetzt werden.

Kinder sind neugierig, unternehmungslustig und manchmal scheinbar unermüdlich aktiv. Umso wichtiger sind entspannende Auszeiten, und zwar schon bei den Aller kleinsten.

Hörbuch CD
Laufzeit: 50 Minuten
ISBN: 978-3-8445-3327-9
Preis: 12,99 Euro

www.randomhouse.de

Verlosung!
2 x „Entspannung für Kinder“
Einfach eine E-Mail bis zum 15. Juni an: gewinnen@schwachhausen-magazin.de
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Straßenkreide selber machen

Kreide zum Malen herstellen ist einfach und ein tolles Lernerlebnis für Kinder



Jedes Kind malt gerne mit Kreide, am liebsten im Hof oder auf dem Weg

Die wichtigste Zutat, die man braucht ist Gips. Am besten Modelliergips, denn dieser trocknet schneller. Man bekommt ihn beispielsweise im Baumarkt.

Man braucht für die Straßenkreide:

- 1 Becher Wasser
- Lebensmittelfarben
- 2 Becher Gips
- Silikonförmchen



Zuerst das Wasser mit den Farben verrühren.

Dann den Gips dazugeben und alles schön vermischen.

Die Masse anschließend ganz schnell in Förmchen füllen. Am besten geht es mit Silikonförmchen. Man kann aber auch Toilettenpapierrollen nehmen oder Plätzchenausstecher. Einfach einen Teller oder ein Brett mit Backpapier bedecken, die Ausstechförmchen darauflegen und mit der Gips-Masse befüllen.

Die Kreide am besten über Nacht schön trocknen lassen.

Sophia M. Phildius, Claudia M. Müller

Drin-Bleib-Monster

Alma hat coronafrei



 Bilderbuch zum Thema Drinnenbleiben während des Coronavirus

Wegen diesem blöden Virus darf Alma nicht alleine raus und kann ihre Freunde nicht sehen. Sie langweilt sich zu Hause fürchterlich. Kurzerhand versucht sie sich mit ihren Inline-Skates hinauszuschleichen. Doch da wird sie von dem Drin-Bleib-Monster aufgehalten. Nun muss sie nicht nur die Langeweile loswerden, sondern auch noch das Monster an ihrem Bein ...

Im Lauf der Geschichte erkennt Alma nicht nur, warum es während der Verbreitung des Coronavirus wichtig ist, daheim zubleiben, sondern auch, dass man zu Hause sehr viel Spaß haben kann. Zusätzlich geben Infoboxen eine Hilfestellung, um mit dem Kind altersgerecht über das Virus und dem Schutz vor einer Infektion zu sprechen.

Hardcover:
ISBN 978-3-347-05825-5
Preis: 17,99 Euro
Paperback:
ISBN 978-3-347-06004-3
Preis: 12,99 Euro
Erschienen bei tredition GmbH

Verlosung!
2 x „Entspannung
für Kinder“
Einfach eine E-Mail bis
zum 15. Juni an:
gewinnen@
schwachhausen-magazin.de
Der Rechtsweg ist aus-
geschlossen.



WIR LIEBEN INSEKTEN.

ABER NICHT AM AUTO.
INSEKTEN UND
BLÜTENPOLLEN MÜSSEN
RUNTER VOM AUTO.

DA HILFT NUR EIN BESUCH IN
BREMENS SAUBERSTER WASCHSTRASSE.



WIR BEDANKEN UNS FÜR IHRE TREUE IN DIESEN TAGEN. WIR KÜMMERN UNS WEITERHIN MIT ABSTAND AM BESTEN UM SIE UND IHR AUTO.

SAUBER!

HAFERWENDE 24
WWW.SAUBER-CARWASH.DE



Auf Abstand - Taekwondotrainer Wolfgang Albers muss unter Corona-Bedingungen etwas lauter schreien, damit seine Sportler seine Anweisungen wahrnehmen

Sport in Gemeinschaft mal anders

Der Lockdown zur Corona-Pandemie förderte bei Bremen 1860 kreative Maßnahmen dafür zutage, wie die Mitglieder dennoch fit bleiben

Aus der Not eine Tugend machen – so lautet ein bekanntes Sprichwort. Die Corona-Pandemie zeigt nun, dass genau das auch tatsächlich geht! Der Sportverein Bremen 1860 tüfelt seit Beginn des Lockdowns am 16. März unerlässlich an seiner virtuellen Präsenz – und das auch noch, nachdem nach acht langen Wochen endlich wieder sportliches Leben auf dem Vereinsgelände einziehen durfte. Los ging es mit Sportvideos auf Youtube; inzwischen kommen die Trainerinnen und Trainer mehrmals werktäglich über den Videokonferenz-Anbieter „Zoom“ live ins Wohnzimmer und der Rugby-Platz wurde kurzerhand mit Karofeldern besprenkelt, in denen die Mitglieder Outdoor-Sport treiben.

Die mit Spielfeldkreide markierten Felder auf dem Rasen dienen der Abstandsmessung. Maximal 28 Menschen dürfen auf dem Rasen zeitgleich Sport treiben; jedes Mitglied muss sich während der gesamten Sportstunde in seinem neun mal sechs Meter großen Feld aufhalten. Diese Bewegungsinseln gaben dem Corona-bedingten Sonderangebot seinen Namen „Ab auf die Inseln“. Weitere Hygiene- und Sicherheitsanweisungen für eine Teilnahme an dem Sportprogramm hat der Verein auf seiner Webseite veröffentlicht. Das Programm wechselt wöchentlich und gibt in komprimierter Form wieder, was auch sonst im Verein angeboten wird.

Von Kampfsport über Leichtathletik bis Zumba und anderer Fitnesssport. Zugänglich sind diese Sportstunden ausschließlich Vereinsmitgliedern. Anders beim virtuellen Sportangebot. Parallel zum Rasensport betreibt Bremen 1860 einen Account beim Videokonferenz-Anbieter Zoom eingerichtet. Über den Bildschirm kommen die Trainerinnen und Trainer live ins Wohnzimmer – gerade bei schlechtem Wetter ein dickes Plus. Dafür hat der Verein den großen Seminarraum in seiner Geschäftsstelle zu einem Filmstudio umdekoriert. Den Auftakt der Übertragungen machte Fitness-trainerin Sabine Gähje mit einer Doppelstunde in Beweglichkeits- und



BREMEN 1860
 Baumschulenweg 6
 28213 Bremen
 Tel. (0421) 21 18 60
www.bremen1860.de



Fitnesstrainerin Susanne Albers bei der Aufzeichnung eines Fitnessvideos für Youtube

Faszientraining. Für sie sei das Training nicht viel anders gewesen, als vor einer Gruppe in der Halle. „Ich habe nur versucht, detaillierter zu erklären, weil ich ja nicht herumgehen und korrigieren kann“, erzählt sie. Gerade für Sportler, die noch kein Training bei ihr hatten – die Trainingskonferenzen sind auch Nicht-Mitgliedern zugänglich -, ist eine genaue Einweisung wichtig.

Putzteufel in den Hallen

Tatsächlich erkannte sie einige virtuelle Teilnehmer aus ihren Offline-Stunde wieder. Auch die Mitsportelnden sehen sich untereinander, so wollen es die Bestimmungen, die der Verein dem virtuellen Trainingsangebot auferlegt hat: Jeder hat seine Webcam an, damit ersichtlich ist, wer zuschaut und im besten Falle mitmacht. Das soll dem Schutz der Sporttreibenden dienen, besonders dem Schutz von Kindern, wenn beispielsweise Arne Truhart-Tschorn live Bewegungslieder singt. Ist auch das Mikrofon am Computer angeschaltet, hört der Leiter des Kinderbewegungszentrums (KBZ) auch, wenn seine kleinen Zuschauer mitsingen.

Noch sei nichts wie vorher, aber mithilfe des Videokonferenz-Anbieters und dem Rasensport in der genannten Form komme Bremen 1860 einem Vereinsleben mit seinem Austausch und dem gemeinsamen Sporttreiben ein bisschen näher, sagt 1860-Geschäftsführer Sebastian Stern. Je ein fester Trainingsplan für Outdoor- und virtuellen Sport, die wöchentlich auf der Homepage veröffentlicht werden, bringt auch wieder Struktur ins Treiben der Sportler. Die Tutorials auf Youtube stehen zusätzlich weiterhin jedem zu jeder Zeit zur Verfügung.

Die Sporthallen und Gymnastikräume stehen weiter auf unbestimmte Zeit leer. Doch wenn sie wieder aufmachen, dann können sich die Sporttreibenden auf was freuen: Die Mitarbeiter von Bremen 1860 haben die Zwangspause genutzt, um sich alle Sport- und Fitnessgeräte mal näher anzuschauen, auszusortieren, aufzuräumen und zu putzen. Das Kinderbewegungszentrum wurde früher als eigentlich üblich ausgebaut, komplett desinfiert – so auch jeder einzelne Ball des Bällepools – und wieder in neuer Struktur zusammengesetzt. Hier und da kam frische Farbe aufs Holz. Da werden die Kleinen Augen machen!



Arne Truhart-Tschorn verleiht einem Geländer einen frischen Anstrich



Jeder einzelne Ball des Bällepools wurde gewaschen und desinfiziert

Große Hilfsbereitschaft der Mitglieder

Auch an die älteren Vereinsmitglieder wurde gedacht. Die Fachbereichsleiterin Seniorensport, Sabine Gäthje, organisierte einen Freiwilligendienst. Dabei erledigen junge, gesunde Mitglieder kleinere Botengänge für die Senioren im Verein. Das kann ein Gang zum Arzt sein, um die Versicherungskarte durchzuziehen, eine Besorgung bei der Post oder Lebensmitteleinkäufe im Wert von maximal 50 Euro. Letzteres sei in der Tat die große Mehrheit der Botengänge, so die Organisatorin. Es gebe Senioren, die sich regelmäßig einmal die Woche Lebensmittel liefern lassen. Dafür kann der Verein auf die lange bestehende Partnerschaft mit Edeka Jastrow in der Busestraße zurückgreifen. „Das klappt super“, sagt Sabine Gäthje. Sie nimmt sehr detaillierte Lebensmittelbestellungen entgegen, gibt sie an die Mitarbeiter im Supermarkt weiter und die stellen die Lebensmittel zusammen. Ein Freiwilliger holt sie dort ab und stellt sie vor der Haustür der Senioren ab. So soll alles möglichst kontaktlos vonstatten gehen. Zudem hat der Verein für die freiwilligen Dienstleister genähte Mund-Nasenschutz-Masken besorgt.

An Freiwilligen mangelt es nicht. „In den ersten zwei Wochen, nachdem wir die Aktion bekannt gemacht haben, hatte ich rund 30 Freiwillige in der Rückhand“, erzählt Sabine Gäthje. Die Hilfsbereitschaft sei riesig, auch von Menschen, die keine Mitgliedsnummer haben. Einige Externe hatten von der Aktion Wind bekommen und wollten helfen. Nicht alle 30 Freiwillige sind derzeit im Einsatz; es können sich gern noch weitere Seniorinnen und Senioren melden und auf die Unterstützung der Sportlerinnen und Sportler vertrauen.

Aufgrund des eingestellten Sportbetriebs ist auch die 1860-Geschäftsstelle nur noch telefonisch oder per E-Mail und nur noch von montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr erreichbar. In der Zeit können sich ältere Menschen, die ja zur Risikogruppe für eine Ansteckung mit dem Corona-Virus gehören, bei Bremen 1860 melden und ihre Kontaktdaten durchgeben. Sabine Gäthje ruft schnellstmöglich zurück.



TIELITZ
BESTATTUNG

Friedhofstraße 19
28213 Bremen

Sie sind gerne zur See gefahren?

Seebeisetzung - wir beraten Sie gerne.

Tag und Nacht
0421- 20 22 30
www.tielitz.de



Die Goldkinder vom Baumschulenweg

Die Taekwondoka von Bremen 1860 kürten beim Poomsae-Turnier ihre Besten

Liane Janz gewann das Turnier bei den Frauen ab 30 Jahre mit gelbem oder grünem Gürtel

Da haben sie gerade noch mal Glück gehabt! Kurz bevor der Sportbetrieb wegen der Corona-Pandemie eingestellt wurde, traten die Taekwondoka von Bremen 1860 auf die Wettkampffläche und fanden heraus, wer ihre Besten sind. Rund 60 Kinder, Frauen und Männer stellten sich im Baumschulenweg auf zwei Wettkampfflächen den kritischen Augen der Kampfrichter. Dabei bekämpften sie sich nicht gegenseitig, sondern hatten allein ihre eigene Nervosität und den eigenen Anspruch zum Gegner. Der Wettkampf bezog sich auf das Poomsae-Laufen.

Poomsae, auch Formenlauf genannt, ist in der koreanischen Kampfkunst ein Schattenkampf in vier Richtungen. Die Taekwondoka verinnerlichen die Choreografie in jahrelangem Training. Mit jedem Gürtelgrad kommt eine weitere hinzu. Jeder Turnierteilnehmer musste die drei zuletzt gelernten zeigen. Wer nur eine oder zwei konnte, wiederholte diese Poomsae. Das Kampfgericht bewertete jeweils die richtige Ausführung der Formenläufe, den kämpferischen Ausdruck der Kampfsportler und die kraftvolle Präsentation der Schattenkämpfe. Dem Großmeister Wolfgang Albers (7. Dan) kam es dabei nicht darauf an, welche Platzierungen seine Schützlinge erreichten, sagte er ihnen bei der Eröffnung des Turniers. Er organisierte das Turnier, damit die Sportlerinnen und Sportler lernen, mit

ihrer Nervosität umzugehen und trotzdem Lampenfieber Leistung zu zeigen. Das helfe ihnen in der Prüfungssituation zum nächst höheren Gürtel, sagte er.

Die 1860er blieben bei dem Turnier unter sich. Poomsae sei im Laufe der Jahre bei vielen Vereinen unpopulär geworden, weil Freizeitsportler sich nicht mehr die Zeit nehmen, die Formenläufe zu lernen und sich stetig zu verbessern, erklärt der Großmeister. Es ist ein Charakteristikum der meisten Kampfsportarten, nie mit dem Lernen fertig zu sein. Sie setzen bei denjenigen, die sich ihnen verschrieben haben, die Bereitschaft einer stetigen Weiterentwicklung voraus. Die Silbe „do“ verdeutlicht das. Sie kann mit „Weg“ übersetzt werden. Wegen des Rückgangs an Taekwondoka, die sich auf Poomsae spezialisieren, hat die Deutsche Taekwondo-Union (DTU) vor einigen Jahren die Prüfungskriterien gesenkt. Zu dem Zeitpunkt ist Bremen 1860 aus der DTU ausgestiegen. Die 1860er lernen die Poomsae und absolvieren die Prüfungen nach den alten, strengeren Kriterien. Bei Bremen 1860 wird die Kampfsportart kontaktarm gelehrt. Das zieht vor allem Mädchen und Frauen ins Training. Sie sind – untypisch für Kampfsport – in der Mehrzahl. Das spiegelte sich auch beim Turnier wieder.



Wir helfen Ihnen im Trauerfall
und bei der Bestattungsvorsorge
Vertrauen Sie unserer
langjährigen Erfahrung

Tel. 2120 47
Tag und Nacht

Beerdigungs-Institut
Bohlken und Engelhardt
AM RIENSBERG
Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen
www.bohlken-engelhardt.de

www.stil-house.de



**Architektur
Planung
Handwerk**

**GENERALUNTERNEHMER
FÜR DEN INNENAUSBAU**



WIR SIND MITTENDRIN

Menschlich, bürgernah, Leben pur!

Drei Magazine für drei liebenswerte Stadtteile

www.magazinefuerbremen.de

Ihre Redaktion des SCHWACHHAUSEN Magazins



BIRGIT REHDEERS
b.rehders@magazine-bremen.de

ESTHER BIEBACK
e.bieback@magazine-bremen.de

ANNETTE RAUBER
a.rauber@magazine-bremen.de

LARS HENDRIK VOGEL
LHV@magazine-bremen.de

IMPRESSUM

Herausgeber

Lars Hendrik Vogel

Verlag

VOGEL MEDIA Bremen
Mühlenweg 9, 28355 Bremen
Tel. (0421) 200 75 90
info@vogelmedia.de

Chefredakteur

Lars Hendrik Vogel [LHV] V.i.S.d.P.
LHV@magazine-bremen.de

Redaktionsleitung

Birgit Rehders
b.rehders@magazine-bremen.de

Redaktion & Autoren

Esther Bieback [EB]
Frieda Marta Gnodtke [FG]
Liane Janz [LJ]
Annette Rauber [AR]
Birgit Rehders [BR]
Ira Scheidig [IS]
Diana Meier-Soriat [DS]

Titelfoto

Vera Döpcke

Media- & Anzeigenberatung

Lars Hendrik Vogel
LHV@magazine-bremen.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 01/2020

Gestaltung & Druckvorstufe

VOGEL MEDIA Bremen

Erscheinungsweise

alle zwei Monate
kostenlose Abgabe in Fachgeschäften,
öffentlichen Einrichtungen usw.

Rechte

Keine Haftung für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Bilder, Dateien und Daten-
träger. Kürzung und Bearbeitung von
Beiträgen und Leserbriefen bleiben
vorbehalten. Zuschriften und Bilder
können ohne ausdrückliche Vorbehalte
veröffentlicht werden.
Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur
mit Genehmigung und Quellenangabe
gestattet. Sämtliche Rechte der
Vervielfältigung liegen beim Verlag.

ISSN 2197-5450

www.schwachhausen-magazin.de

**Das nächste
SCHWACHHAUSEN Magazin
erscheint ab 23. Juli 2020**

Made with ♥ in Bremen



WESERHÖFE

WOHNEN AM WASSER



BEREITS
37%
VERKAUFT

Hochwertig, nachhaltig, lebenswert

*Ihre Wohnung an der Kleinen Weser -
mitten im Herzen Bremens*



Ausstattungsbeispiel

- 2- bis 4-Zimmer-Eigentumswohnungen
- Fußbodenheizung
- barrierearm
- min. 1 Balkon/Loggia
- Echtholzparkett
- High-Speed-Internet
- Lift & Tiefgarage

*Informieren
Sie sich jetzt!*

TELEFON

0421 - 30 80 68 91

WEBSITE

www.weserhoeffe-bremen.de

BAUHERR & VERKAUF

JUSTUS GROSSE
PROJEKTENTWICKLUNG

SHOPPEN
OHNE
KLICKEN!

V Vielfalt

WESERPARK

BREMENS ERSTE SHOPPING-ADRESSE