

# rostfrei®

AKTIV UND GESUND BLEIBEN  
LEBEN FÜR FORTGESCHRITTENE

**Skandal bei Bremer Sparkasse?  
Vorstand: 60.000,- € im Monat**



Mit dem Zentralen  
Veranstaltungsprogramm  
für ältere Menschen der  
kommunalen Altenhilfe



**Sonntags  
17 Uhr im NDR  
Fernsehen**

**BINGO!**

**SPAR  
PAKET  
3 Lose  
nur 10 €**



VON  **LOTTO**<sup>®</sup>

***Spielen beim  
Original.***

 **LOTTO**<sup>®</sup>  
Bremen

**Spielen kann süchtig machen.** Infos: Annahmestellen und [lotto-bremen.de](http://lotto-bremen.de)  
Beratung: BZgA 0800 1372700. Spielteilnahme ab 18.



**Liebe Leserinnen und Leser,**

Herbst und Winter, die ›dunkle Jahreszeit‹ zeigt ihre unterschiedlichen Facetten: Sie ist die Zeit, um es sich zu Hause gemütlich zu machen und im Kerzenschein beisammen zu sein. Für viele bedeutet die Adventszeit mit Weihnachten, auf das vergangene Jahr und das Leben besinnlich zurückzuschauen.

Gleichzeitig gilt es gerade jetzt, sich ausgewogen zu ernähren und sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen, um die Abwehrkräfte zu stärken und bei nasskalter Witterung gesund zu bleiben. November, Dezember und Januar zählen aber auch zu den Monaten, in denen depressive Stimmungen und Gefühle der Einsamkeit besonders stark wirken, egal wie alt man ist. Dass gerade ältere Menschen davon betroffen sind, ist kein Geheimnis. Die Gründe sind vielfältig: Familien leben oft nicht mehr an einem Ort, Freundeskreise haben sich im Laufe des Lebens verändert oder verkleinert, Partnerinnen oder Partner sind verstorben.

In solchen Situationen sind Ideen gefragt, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Solche Ideen wohnortnah in den Stadtteilen Bremens zu verwirklichen, ist mir ein großes Anliegen.

Wenn Sie sich auf den Weg machen, um offene Angebote zu erkunden – vom Mittagessen im Mehrgenerationenhaus oder Quartierszentrum bis hin zu Kulturveranstaltungen, zeigt sich schnell, dass Sie nicht alleine sind. In manchen Stadtteilen besuchen Ehrenamtliche Sie im Rahmen der ›Aufsuchenden Altenarbeit‹ auf Ihren Wunsch auch zu Hause. Selbst ehrenamtlich aktiv zu werden und dabei am besten den eigenen Interessen zu folgen (in Vereinen oder in unterschiedlichen Initiativen), ist ein geeignetes Mittel gegen das Gefühl von Einsamkeit im Alltag.

Viele hilfreiche Informationen bekommen Sie in der Broschüre des Sozialressorts: ›Älter werden in Bremen‹, bei den vielen Anlauf- und Beratungsstellen, im Seniorenbüro oder hier: in der aktuellen Ausgabe von *rostfrei*!

›Wer rastet, der rostet‹, das stimmt nicht in jedem Fall. Sich auszuruhen und das eigene Tempo zu finden, ist gerade im Alter wichtig. Trotzdem bleibt wahr: In Bewegung und offen für neue Kontakte zu bleiben ist die beste Vorsorge gegen das Ansetzen von Rost. In diesem Sinne: Bleiben Sie rostfrei!

Mit herzlichen Grüßen

**Anja Stahmann**

*Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport*



Senatorin Anja Stahmann

# rostfrei®

## Inhalt

- 3** **Grußwort**
- Buchempfehlungen**
- 6** *Inspector Barnaby*
- 14** *NSA*
- 17** *Die Bremer Neustadt*
- 20** *Als Freiheit und Fortschritt begannen, Eigentore zu schießen*
- 28** *Ein Leben zwischen den Gezeiten*
- 28** *Der Teekultivar*
- 29** *Adieu – Ein langes Gespräch*
- 30** *Restposten zum halben Preis*
- 31** *Buchempfehlungen des BuchKellners*
- 39** *Opas Enkel*
- 39** *Kein Wort – Nie*
- 40** *Ein Haus • Ein Brief • Ein Mord*
- Firmenportraits**
- 8** *Patienten- und Betreuungsverfügung, Erbrecht*
- 9** *Physio K: Gesund trainieren*
- 10** *Christliches Reha-Haus in Kattenturm*
- 15** *Seniorengerechtes Wohnen bei K&S*
- 16** *Umordnung schafft Tanja Kliemann*
- 17** *Ahrens Bestattungen in 5. Generation*
- 17** *Sachkundig und Erfahren: Anwalt Rust-Lux*
- 19** *Selbstbestimmt und gut versorgt*
- 21** *Hausnotruf der Johanniter*
- 23** *Das GE • BE • IN Qualitätsversprechen*
- 24** *Die engagierte Anwältin Winkelmann*
- 24** *Home Instead Seniorenbetreuung*
- 25** *Die Immobilien-Leibrente*
- 25** *Der Nachhilfe-Kellner*
- Erleben**
- 6** *Wo England am schönsten ist*
- 11** *Omas gegen Rechts*
- 16** *Besser schlafen durch Bewegung*
- 21** *Das unabhängige Seniorenbüro*
- 26** *Das erste Auto*
- 27** *Viele Hinweise für Begegnungszentren*
- Alltagswissen**
- 29** *Das rostfrei-Rätsel*
- 5** *Gedanken meiner Mutter*
- 8** *Online-Daten nach dem Tod*
- 22** *Rückblick: Durchblicken mit dem DURCHBLICK*
- 24** *Durch Schreiben zur Genesung*
- Gesundheit und Fürsorge**
- 10** *Die heilende Kraft der Musik*
- 12** *Augenerkrankungen*
- 13** *Neues Gesundheitszentrum*
- 15** *Das Gesundheitswesen ist nicht gesund*
- 18** *Der Blinden- und Sehbehindertenverein*
- 20** *Nahrungsergänzungsmittel – schädlich?*
- 26** *Natürliche Lebensmittel gegen Schmerzen*
- Politik und Finanzen**
- 7** *Wie sollen sich die Kunden auf die Digitalisierung der Banken einstellen?*
- 8** *Urheber-Klau des Weser-Kurier*
- 9** *Mangelhafte Stadtentwicklungsplanung*
- 11** *Steuererklärung für Rentner*
- 18** *Autofreie Innenstadt?*
- 25** *Skandal bei Bremer Sparkasse?*
- Adressen**
- 32** *Seniorenvertretung Bremen*
- 32** *Gebraucht-und-gut: Möbel und Anderes*
- 33** *Nützliche Adressen für Aktive / Hier wird geholfen*
- 34** *Kulturveranstaltungen in den Senioren-Zentren*
- 36** *Senioren-Zentren und -Treffs / Dienstleistungszentren*
- 37** *Inserentenverzeichnis*
- 38** *Internet-Adressenliste / Wichtige Telefonnummern*

## Impressum

Gedruckt in Bremen!

©2019. Alle Rechte beim  
**KellnerVerlag, Bremen**  
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen,  
Telefon 0421-77866,  
Telefax 0421-704058  
rostfrei@kellnerverlag.de  
Namentlich gekennzeichnete Artikel  
geben nicht unbedingt die  
Auffassung der Redaktion wieder.  
**Grafische Gestaltung**  
Designbüro Möhlenkamp & Schuldt,  
Bremen  
Druck Hamburg Media Group

**Titelfoto**  
© AleksandarNakic / Getty Images  
**Anzeigenverwaltung im Verlag**  
Telefon 0421-77866,  
Telefax 0421-704058  
Die Mediadaten werden  
gerne zugeschiedt.  
**rostfrei liegt kostenlos aus.**  
Auf Wunsch können auch die  
nächsten vier Ausgaben für  
10 Euro zugeschiedt werden,  
siehe Seite 35  
[www.rostfrei-bremen.de](http://www.rostfrei-bremen.de)

# Gedanken meiner Mutter

Ich sitze hier in einem Zimmer, wo ich gar nicht hinwollte, man hat mich hier einfach reingesteckt. Ich wollte nie ins Altenheim und jetzt warte ich auf die Schwester, dass sie mich anzieht. Ich habe alles verlernt, ich muss mich waschen lassen, sogar der Toilettengang fällt mir schwer. Bis vor einem Jahr konnte ich noch alles alleine machen. Jetzt bin ich dreiundneunzig Jahre und ich muss mich waschen lassen von irgendeiner Fremden und auch noch anziehen. Ich schäme mich so. Wenn ich nicht schnell genug auf die Toilette komme, meckern die Schwestern, dabei kann ich doch gar nichts dafür, denn ich will ja nicht in die Hose machen.

Früher hatte ich mal eine schöne Zwei-Zimmer-Wohnung. Die hat meine Tochter einfach gekündigt und mich noch nicht mal gefragt. Meine Tochter kann das manchmal nicht begreifen, dass alles nicht mehr so schnell geht. Ich möchte am liebsten sterben. Wenn ich so was sage, schimpft sie mit mir, und ich fühle mich gedemütigt.

Man hat keine Perspektive und die Lebensqualität ist nicht mehr da. Ich fühle mich in meinem Zimmer eingesperrt. Obwohl ich jeden Tag spazieren gehen könnte, aber allein? Ich habe den Krieg überlebt, habe mich nicht kleinkriegen lassen und nun das. Ich bin eine Gefangene, ich kann nicht mehr raus. Ich habe meine Tochter angerufen. Leider hat sie heute keine Zeit, na ja, die hat auch noch ein Leben. Ach, warum wollte ich denn nur meine Tochter anrufen: ›Hallo, hier ist deine Mutter, wann kommst du?‹

## Gedanken der Tochter:

Ihre weinerliche Stimme macht mich traurig. Nun ja, meine Mutter ist dement. Sie hat Angstzustände, wenn sie alleine ist und wahrscheinlich ist das Telefon ihre einzige Möglichkeit, mit mir zu reden. Meine Telefonnummer ist groß auf einen Zettel geschrieben. Wählen kann sie meine Nummer noch. Auch wenn sie zehnmal am Tag anruft, weil sie

irgendetwas sucht oder Hunger hat, versuche ich auf sie einzugehen. Leider weiß sie auch nicht mehr, dass ich gerade bei ihr war. Die vorherige Zeit des Vergessens war so schlimm, dass ich sie nicht mehr alleine lassen konnte und sie ins Pflegeheim bringen musste. Die Schwestern im Pflegeheim haben gelernt, mit Demenzkranken in Würde umzugehen, aber auch sie stoßen manchmal an ihre Grenzen. Sie sind nicht nur für die Dementen da, sondern auch für die Angehörigen. Das bewundere ich sehr.

Noch erkennt meine Mutter mich, aber sie lebt in ihrer eigenen Welt, nur nicht mehr in meiner. In ihrem Kopf ist Nebel, bald weiß sie nichts mehr. Manchmal erzählt sie mir, dass da kleine Kinder laufen, wo keine sind. ›Siehst Du sie auch?‹, fragt sie und schaut mich traurig an. Ich sage dann zu ihr ›Nein Mama, das sind kleine Engel, die beschützen Dich.‹ Dann ist sie zufrieden.

Sie hat sogar die Zeit vergessen. Die Fernbedienung vom Fernseher hat man abgeklebt, da sie diese nicht mehr bedienen konnte. Nur noch an- und ausschalten. Meine Mutter war mal eine starke Frau. Alt werden ist nichts für Feiglinge. Eigentlich wollte sie hundert werden, leider hat sie es nicht ganz geschafft, sie wurde siebenundneunzig. Aber Mama, deinen Hundertsten feiern wir noch.

*Brigitte Ullrich-Voggesberger*

**Wir betreuen Sie gerne.**

**PAAR**  **Pro Sanitate**  
**Häusliche Krankenpflege**  
 Werner Schnieders Inka Ackermann GbR

Bremen Mitte      Eduard-Grunow-Str. 23  
**0421-705226**      28203 Bremen

## +++ Barnaby-Reise zum letzten Mal +++

vom 21. bis 28. Juni 2020

Im nächsten Frühsommer soll wohl zum letzten Mal eine Reise auf den Spuren der Chief Inspektoren Barnaby rund um Oxford veranstaltet werden. Gleichgültig, welche Art von BREXIT dann gilt. Es ist geplant, einige hübsche Drehorte der Serie individuell kennenzulernen, inklusive Oxford und die Cotswolds, um dabei ohne Stress zu flanieren und zu Cafésieren. Da **Brügge und Gent** sehr nahe neben der Reiseroute liegen, wird die Gelegenheit genutzt, in diesen historischen Orten bei der Anreise und Rückfahrt zu übernachten.



Wer sich für diese einwöchige Bustour (Kosten 1.100,- € im DZ / 1.300,- € IM EZ) ab/bis Bremen interessiert, wendet sich **bitte unverzüglich** an den ReiseKellner und fordert das Programm mit der Anmeldung an. *Wer zuerst kommt ...*



Das wird geboten für die Freunde der **gediegenen englischen Krimis & Lebensart:**

Alle Komfortbus- und Fährrfahrten, 5 Übernachtungen mit üppigem Frühstück und Abendessen in einem traditionellen \*\*\*Stadthotel, sowie 2 Nächte mit Frühstück in Brügge und Gent in \*\*\*\*Hotels, alle Eintrittsgebühren und Führungen. Lediglich einige Mittagessen erfolgen individuell. Die Reise geschieht in einem modernen Fernreisebus mit WC, Klima-Anlage, Bordküche. Reiseleiter wird wieder Verleger Klaus Kellner sein, der bereits mehrfach vor Ort war und gute Stimmung verbreitet.

**Anmeldung bitte sofort: bis 30. November 2019**

### Der ReiseKellner

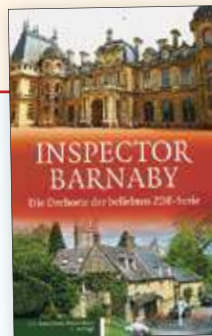


Fon 0421-77866  
St.-Pauli-Deich 3  
28199 Bremen  
reisekellner@  
kellnerverlag.de

## Buchempfehlung

### Das Buch zur Serie: *Inspector Barnaby*

In der ZDF-Krimiserie wird das beschauliche Großbritannien durch die fiktive Grafschaft Mid-somer liebevoll präsentiert. Faszinierend sind die hübschen Orte, Landschaften und skurrilen Typen. Die kenntnisreichen Beschreibungen der über 100 Drehorte rund um Oxford, der herrschaftlichen Landsitze und uralten Kirchen, ergänzt mit zahl-



5. erweiterte Auflage,  
144 Seiten, 13,5 x 21 cm,  
über 100 Farbfotos, 14,90 Euro

reichen Farbfotos und Landkarten, offenbaren das typisch englische Landleben.

Ein Reiseführer für die Couch und eigene Entdeckungen vor Ort, mit zusätzlichen größeren Fotos about merry old England.

**Im Buchhandel erhältlich und direkt beim KellnerVerlag, St.-Pauli-Deich 3 (an der kleinen Weser), Telefon 77866**



# Wie sollen sich die Kunden auf die Digitalisierung der Banken einstellen?

Während einer AK-Sitzung erläuterte Lars Köhler von der Bremischen Volksbank eG anhand von Bildern die rasante digitale Entwicklung im Bereich der Banken.

In Zeiten der D-Mark wurden 300 Millionen DM Umsatz mit 250 Mitarbeitern bearbeitet. Den heutigen Umsatz von einer Milliarde Euro erwirtschaften 125 Mitarbeiter. Heutzutage werden zunehmend technische Mittel zum Geldverkehr angeboten, z. B. Bankkarten, Geldautomaten, Online-Banking.

Vom Bankenverband wurde auch die Zahl der Nutzer in Altersklassen untersucht. Die über 60-jährigen nutzen zu einem Drittel Online-Banking. Im gleichen Zuge wurden mit der Mehrnutzung digitaler Mittel die Bankfilialen reduziert, von 41.730 Bankfilialen im Jahre 2008 auf 31.950 im Jahre 2017.

Für die Kunden bedeuten diese Maßnahmen, dass sie in der Regel längere Wege zur Bargeldbeschaffung und Ausführung von Überweisungen zurücklegen müssen. Deshalb müssen für Geldgeschäfte neue Wege gefunden werden, z. B. dass Geldabhebungen auch über den Einzelhandel und über Tankstellen getätigt werden können. Außerdem bieten die Banken Online-Banking oder Telefon-Banking an. Die Bremische Volksbank führt dazu kostenlose Lehrgänge durch.

## Auswirkungen auf Ältere

In der anschließenden Aussprache wurde vorgetragen, dass viele ältere Kunden mit den technischen Gegebenheiten nicht zurechtkommen. Herr Köhler verwies aber auf die Hilfsangebote der Banken. Einige Delegierte trugen Bedenken wegen der Kosten vor, befürchteten auch, die Kunden könnten den Überblick über ihre Geldgeschäfte verlieren. Der Referent versicherte, die Banken hätten kein Interesse daran, dass der Kunde Schaden nimmt. Man würde dann, wenn Kunden Schwierigkeiten hätten, z. B. bei problematischen Kartenbewegungen, ein klärendes Gespräch aufnehmen. Zur Sicherheit beim Bankverkehr sei es allerdings erforderlich, dass der Kunde die Verfahrensregeln einhalte. Beim Online-Banking müsse man stets bedenken, dass die Bank niemals per E-Mail nach der PIN fragt. Bei Aufträgen müsse vorher genau geprüft werden, ob alle Angaben stimmen. Das Abheben größerer Geldbeträge sollte die ältere Kundschaft nicht ohne Begleitperson vornehmen, und nur wenn nötig dies Vertrauenspersonen überlassen.

Es folgten noch Klagen zum fragwürdigen Verhalten der Banken bei den Sparzinsen und zu den trotz Digitalisierung ständig steigenden Gebühren. Herr Köhler führte diese Entwicklungen auf die Finanzmarktkrise 2008, auf die ständig steigenden Kosten der technischen Ausrüstung und auf die Festlegungen der Europäischen Zentralbank zurück. Abschließend sagte Lars Köhler, dass die Digitalisierung von den Direktbanken vorangetrieben werde und die übrigen Geldinstitute diesem Trend zwangsläufig folgen müssten, um am Markt bestehen zu können.

*Ernst Benthien  
Aus DURCHBLICK 6/2019  
der Seniorenvertretung Bremen*

Inh. Ackermann & Schmieders

**Wir betreuen Sie gerne.**

**PAAR**  **Pro Sanitate**

**Häusliche Krankenpflege**

Bremen Mitte      Eduard-Grünow-Str. 23  
**0421-705226**      28203 Bremen

**RIB**  
Neidenburger Str. 20  
28207 Bremen  
Tel. 04 21 / 43 0 43-4  
Fax 04 21 / 43 0 43-55  
www.rtb-bremen.de

- Rollstühle
- Krankenbetten
- Badehilfen
- Gehhilfen
- usw.

**oesterreich**   
Orthopädie - Technik

**Richter**   
Orthopädie-Technik  
"Das SanitätsHaus" *Auf den Pfählen*

**REHA-TECHNIK in BREMEN GmbH**

## Urheber-Klau des Weser-Kurier

Die Broschüre ›PFLEGE‹ des Weser-Kuriers besteht zu rund 30 % aus Ideen und Texten des seit über 15 Jahren erscheinenden Ratgebers ›Älter werden in Bremen‹. Zwar wird an einigen Stellen auf diese Quelle hingewiesen, aber es wurde nicht zuvor beim KellnerVerlag angefragt, ob dafür die Erlaubnis erteilt wird. Abgeschrieben und kaum verändert wurden die ›Checkliste Wohnstätten‹ sowie das gesamte ›Wohnstättenverzeichnis‹, jeweils ohne pflichtgemäße Honorarüberweisungen. Kürzlich wurde außerdem eine Abbildung aus dem Freimarktsbuch des KellnerVerlags vom WK verwendet, ohne vorherige Genehmigung. Was kommt als Nächstes?

Wie verzweifelt muss die Lage des Weser-Kuriers sein, um eine solch dreiste Selbstbedienung bei einem Kollegen vorzunehmen? Der WK ist jedenfalls nicht mehr das, was er mal war. Wird die journalistische Qualität besser nach dem Abgang des Chefredakteurs?

*Hugo Ehrlich*

## Online-Daten nach dem Tod

Die E-Mails, Konten bei facebook, Instagram, WhatsApp, YouPorn, Threema etc. sind nach dem Tod der Nutzer kaum noch zugänglich. Wer kennt die Passwörter und soll denn alles lesbar sein, was man einst korrespondiert oder angesehen hat?

Zum Beispiel die Urlaubsbilder oder Verträge und andere Daten? Nur wenige regeln bisher ihren digitalen Nachlass. Dabei wäre das dringend erforderlich, denn keinerlei Daten werden automatisch nach dem Tod der Nutzer gelöscht.

### Rechtzeitig das digitale Erbe regeln

Also eine Liste anlegen, in der nur die Kontonamen und Passwörter von den Konten aufgeführt sind, die nach dem Ableben einsehbar und damit auch löschar sein sollen. Die anderen werden auf ewig im digitalen Orbit aufbewahrt, verursachen aber keinen Schaden. Diese Liste sollte stetig aktualisiert werden, auch die Passwörter für PC, Laptop und Smartphone aufweisen.

Außerdem ist eine Vertrauensperson zu benennen, die sich um das digitale Erbe kümmert. Dies kann mittels einer Vollmacht erfolgen, worin alle Einzelheiten aufgeführt sind. Das Original dieser Vollmacht wird der Vertrauensperson ausgehändigt, die natürlich wissen muss, wo die versiegelte Liste zu finden ist.

Wichtig ist: Die Vollmacht muss wie ein Testament komplett handschriftlich verfasst, mit Datum versehen, unterschrieben sein und den Hinweis enthalten, dass dies ›über den Tod hinaus‹ gilt.

Haben Verstorbene zu Lebzeiten keine Vorkehrungen getroffen, wird der Zugriff auf die Nutzerkonten zu meist verweigert.

*Eugen Müller*



### Firmenportrait

## Patienten- und Betreuungsverfügung, Erbrecht

### FREKING & GRONWALD -RECHTSANWÄLTE-

RA ANDREAS GRONWALD (AUCH FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT)  
INTERESSENSCHWERPUNKTE:

- ERBRECHT UND TESTAMENTGESTALTUNG
- TESTAMENTSFULLSTRECKUNGEN
- BETREUUNGSRECHT
- PATIENTENVERFÜGUNGEN

BISCHOFNADEL 6, 28195 BREMEN

TEL.: +49 421 · 8 97 73 70 - 0, FAX: +49 421 · 8 97 73 70 - 20

Es können Situationen eintreten, in denen die Regelung eigener finanzieller Angelegenheiten unmöglich wird. Ehepartner oder Angehörige dürfen das nicht ohne eine entsprechende Bevollmächtigung. Es empfiehlt sich daher, den eigenen Willen per Patientenverfügung rechtzeitig zu äußern.

Man kann selber mit Hilfe eines Anwaltes durch eine Betreuungsverfügung vorsorgen, was Angehörige moralisch entlasten wird.



## Gesund trainieren für Senioren

Das Physio K in der Osterstr. 1a bietet Gerätetraining, Physiotherapie, Rehasport und mehr – unter ärztlicher Leitung. Unsere Therapeuten sind medizinisch ausgebildet und erfahren. Durch die Anbindung an das Rote Kreuz Krankenhaus behandeln wir sowohl stationäre Patienten als auch die Trainierenden im Physio K.

Schwerpunkte: Orthopädie, Gelenkersatz, Rheuma und Schmerz. Es erwarten Sie saubere, moderne, barrierefreie Räumlichkeiten mit Seeblick. Alle Leistungen gibt es mit und ohne Rezept.

Beratung und gratis Schnuppertraining unter Tel 0421.55 99-316.

Osterstraße 1a Fax 0421.55 99-850  
28199 Bremen info@physiok.de  
Tel 0421.55 99-316 www.physiok.de

**Physio K**  
gesund trainieren

## Mangelhafte Stadtentwicklungsplanung

Dürfen wir von unseren Politikern und Beamten erwarten, sich der Entwicklung unserer Stadt umfassend sachkundig zu widmen? Es scheint, dass dies zu viel verlangt sei, denn geschehen ist zu oft nur Flickwerk.

Seit Jahrzehnten hat es keine integrierte Stadtplanung gegeben, obgleich beim Bausenator inzwischen eine Frau Prof. Dr. als Stadtbaudirektorin tätig ist. Das Bauressort wird seit 12 Jahren von grünen Senatoren offenbar mehr verwaltet, als gestaltet – freie Fahrt für freche Radler ausgenommen!

Dabei bestanden Hoffnungen, dass nach 12-jähriger Zuständigkeit von CDU-Senatoren sich etwas positiv ändern würde, nach Jens Eckhoff, der den sog. Büropark Oberneuland sowie die Galopptrainingsanlage in Mahndorf genehmigte. Ein Mann, der übrigens nichts dazulernte, sondern wiederholt zusammen mit dem Multi-Fachanwalt Röwekamp (im

Nebenberuf CDU-Fraktionsvorsitzender) forderte, das Gebiet des florierenden Neustädter Hafens zu schließen und künftig als Wohngebiet zu nutzen.

Seit Jahrzehnten werden lediglich einzelne Gebiete für Baumaßnahmen finanzkräftiger Investoren erschlossen, ohne zuvor eine integrierte Stadtplanung betrieben zu haben. Übrigens auch vom damaligen Hafensenator Beckmeyer (SPD), der den Überseehafen zuschütten ließ und danach die sog. Überseestadt den Investoren überließ, ohne vorab die eigentlich erforderliche integrierte Stadtentwicklung zu realisieren, was nun mühsam nachgeholt werden muss.

Was passiert derzeit auf dem ehemaligen Kelloggsgelände, bei Reimers, in Woltmershausen und in Hemelingen? *Hugo Ehrlich*

## Wegweiser Gelenkersatz

6.11. | 14–16 Uhr

Vortrag: Knie- und Hüftgelenkersatz, Vorstellung zertifiziertes Endoprothetikzentrum und Team

Tagungszentrum Forum K

Anmeldung unter Tel. 0421-5599-1229

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

## Herz-Forum

in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung e.V.

7.11. | 17–19 Uhr

Plötzlicher Herztod: wie kann man sich davor schützen?

/ Offenes Forum rund um Herzprobleme / Fragestunde mit Experten

Tagungszentrum Forum K

Infos, Anmeldung unter

Tel. 0421-5599-371

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

## Rheuma-Forum

27.11. | 17–19 Uhr

Vorträge, moderierte Podiumsdiskussion mit Experten, Fragestunde, Selbsthilfegruppen

Tagungszentrum Forum K

Infos, Anmeldung ab 1.11.

unter Tel. 0421-5599-304

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

## Kurz und kompakt

● Im Alter weiter lernen

Bei der ›Universität der dritten Generation‹ hat das Herbstsemester begonnen. Weitere Informationen und das Programm gibt es unter [www.awo-bremen.de/uni-versitaet-der-dritten-generation](http://www.awo-bremen.de/uni-versitaet-der-dritten-generation) oder telefonisch bei Projektleiter Bruno Steinmann unter 79 02 57.

# Die heilende Kraft der Musik



Jeder Mensch hört gerne Musik. Von Pop-Musik bis hin zu Klassikern. Doch dass Musik auch heilende Kräfte haben kann, und sich positiv auf Körper und Geist auswirkt, ist nicht jedem bekannt. Tatsächlich wird heutzutage sogar bei Operationen Musik eingesetzt, um nervöse Patienten zu beruhigen. Der Teil im Gehirn, der Emotionen steuert (das limbische System), wird durch

entspannende, oft klassische, Musik angeregt und arbeitet dann an der Verminderung der Ausschüttung von Stresshormonen, wie Cortisol oder Adrenalin. Dies trägt in stress- und angstbesetzten Situationen zur Beruhigung bei.

Auch wird die Spannung in den Muskeln geringer, da die Musik ebenfalls auf das Nervensystem Einfluss hat, das nicht selbstständig

kontrolliert werden kann. Dadurch senkt sich der Blutdruck. Viele Ärzte setzen heute bei nervösen Patienten oft lieber Musik ein als Beruhigungsmittel. Aber nicht nur bei Nervosität hilft Musik, auch bei der Therapie von Schlaganfällen, Alzheimer oder Parkinson.

Auch bei Tinnitus, dem ständig störenden Geräusch im Ohr, hilft Musik. Dabei geht es nicht um eine Übertönung der störenden Geräusche, vielmehr darum, dass die Patienten lernen, den Tinnitus zu überhören. Das funktioniert ähnlich, wie wenn man sich an das Geräusch ständig vorbeifahrender Autos oder Züge gewöhnt oder an das Ticken einer Uhr. Damit die Therapie funktioniert, ist es wichtig, dass das Musikstück an den eigenen Tinnitus angepasst wird. Nicht jedes Stück hilft jedem Patienten.

Ebenfalls kann Musik bei Depressionen, Angst- oder Schlafstörungen helfen. Flotte Musik anzuhören macht Spaß und animiert zu körperlicher Bewegung und Sport. Dies wirkt wiederum positiv gegen depressive Verstimmungen und Ängste.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Versuchen Sie öfter auf die heilende Kraft der Musik zu vertrauen, besonders zur Unterstützung bei körperlicher Aktivität oder beim Sport. Wenn Sie mehr über Musiktherapie bei den verschiedenen Krankheitsbildern erfahren möchten, sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt.

## Firmenportrait

### Christliches Reha-Haus in Kattenturm

Als Einrichtung für pflegebedürftige, ältere, suchtkranke Menschen erfüllt das Haus in Bremen-Kattenturm alle Voraussetzungen nach SGB XI. Der Umgang mit den Bewohnern zeichnet sich durch Würde und Respekt aus.

In Kenntnis der Bedürfnisse von Sucht-Erkrankten wird dort ein weitgehend eigenständiges Leben ermöglicht.

Im Christlichen Reha-Haus gibt es gemütliche Gemeinschaftsräume, individuelle Beschäftigungen, gesellige Zusammensein und Ausflüge. Ein Computer mit Internetzugang, Zeitschriften und Bücher stehen zur Verfügung. Auch individuelle therapeutische Maßnahmen, Gottesdienste, Seelsorge und Bibelstunden.

Tel. 0421 - 69 67 25-314

Seit über 40 Jahren in der Hilfe für suchtkranke Menschen tätig!



**Christliches Reha-Haus Bremen e.V.**  
Pflege, Wohnen, Betreuung für Suchtkranke

**Unser Angebot:**

Stationäres Pflegeheim für ältere mehrfachbeeinträchtigte suchtkranke Menschen.  
Wohnheim der Eingliederungshilfe für ältere Suchtkranke.  
Ambulant Betreutes Wohnen für ältere Suchtkranke.

**DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND**

Christliches Reha-Haus Bremen e.V.  
Kattenturmer Heerstraße 156  
28277 Bremen

Nähere Informationen erhalten Sie unter  
Tel. 0421 / 69 67 25-314 • Herr Schmitt  
wolfgang.schmitt@chr-reha-haus.de

Siba Fitzau

# Omas gegen Rechts

In Bremen sind sie sichtbar auf Demos, Kundgebungen, Märkten: kleine Gruppen der OMAS GEGEN RECHTS, in Gespräche vertieft, wie kürzlich auf dem Findorffmarkt. Sie werden immer mehr – eine zivilgesellschaftliche überparteiliche Initiative, die sich in den politischen Diskurs einmischt. Sie wurde bundesweit im Januar 2018 als Vernetzungsgruppe gegründet, inspiriert von den österreichischen OMAS GEGEN RECHTS. Ältere Frauen, Omas, Opas, Kinder und Enkelkinder sind willkommen.

Herauszutreten aus der eigenen ›small world‹ und eine gemeinsame starke Stimme für die Zukunft aller Kinder und Enkelkinder zu werden ist die Herausforderung der Stunde. Denn vielleicht werden sie uns eines Tages fragen: ›Was habt Ihr getan?‹ Die bedrohlichen Entwicklungen in Europa wie Rassismus, Faschismus und Nationalismus müssen erkannt, benannt und im Konkreten müsse der politische Widerstand und die Bewusstseinsbildung organisiert werden, heißt es im Grundsatztext. Zwanzig Regionalgruppen haben sich bereits im Norden gebildet. Vernetzt sind sie digital, aber auch stark analog, gerade in Bremen.

Es geht um die Erhaltung der parlamentarischen Demokratie in einem gemeinsamen Europa, um die sozialen Standards, die von Eltern und Großeltern bitter erkämpft wurden und jetzt ein rollback erleben. Omas und Opas haben zum Teil den Zwei-

ten Weltkrieg und die Folgen erlebt und geben die Fackel ›Nie wieder Krieg, nie wieder Faschismus!‹ weiter an die nachfolgende Generation. Dieses ›Nie wieder!‹ zu Zerstörung, Raubbau an Mensch und Natur ist das Credo und die politische Botschaft. So verwundert es auch nicht, dass OMAS GEGEN RECHTS Seite an Seite mit den SchülerInnen und der ›fridays for future‹ -Bewegung gehen, sie unterstützen und den Generationen-Dialog mit den Jugendlichen stärken und ihre Solidarität auch in Bremen zeigen.

Gerade jetzt, angesichts zunehmender rechter Tendenzen, des Klimawandels und der Zukunftsangst, ist es notwendig, Ermutigung und Widerstand sichtbar zu machen und unsere Haltung zu zeigen. ›Alt sein heißt nicht stumm sein.‹ Deshalb reden wir mit. Die OMAS GEGEN RECHTS treffen sich immer am ersten Samstag im Monat um 15 Uhr im Bürgerhaus Weserterrassen.

**Barbara  
Matuschewski**

*Auszug aus  
DURCHBLICK*

6/2019

## Steuererklärung für Rentner mit Miet- und Kapitaleinkünften

Lohnsteuer-Hilfvereine erledigen dies jeweils nur bis 13.000,- EUR Einnahmen pro Person und Jahr. Wer höhere Miet- oder/und Kapital-Einkünfte hat, muss einen Steuerberater befragen/beauftragen oder den örtlichen Hilfverein fragen, ob mit einem Steuerberater zusammengearbeitet wird, der den Antrag final prüft. Dann können auch Hilfvereine tätig werden. Honorare sind immer fällig, für Steuerberater einige Euro mehr.

Auch in Bremen gibt es diese Vereine. Gewerkschaftsmitglieder können zudem bei ihrer Organisation Hilfe oder Hinweise zur Hilfe erhalten. Im Internet sind bereits diverse Bremer Adressen zu sehen sowie in den ›Gelben Seiten‹.

## »Zu Hause bleiben ...

und die Hilfe und Pflege bekommen, die ich brauche. Mit der AWO klappt das prima.«

Die Häusliche Pflege der AWO unterstützt Sie Zuhause rund um Ihre Gesundheit und Ihren Haushalt. Regelmäßig oder dann, wenn Ihre Angehörigen verhindert sind. Wir beraten wir Sie gerne: Telefon 0421-691 42 72.

Arbeiten bei der AWO?  
[www.jobs-awo-bremen.de](http://www.jobs-awo-bremen.de)



Bremen



# Augenerkrankungen



Dieser Überblick beschreibt die in Deutschland häufigsten Ursachen für Sehbehinderung oder Blindheit. Bei der altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) kommt es zum Verlust der zentralen Sehschärfe. Der Begriff Makula stammt aus dem Lateinischen und bezeichnet die Netzhautmitte, die nur 2 Quadratmillimeter große Stelle des schärfsten Sehens. Sie wird auch als ›gelber Fleck‹ bezeichnet. In diesem Bereich liegt die Mehrzahl der empfindlichsten Sinneszellen des Auges, der sogenannten Zapfen. Durch diese Zellen kann der Mensch Farben und scharfe Bilder wahrnehmen. Dabei werden die lichtempfindlichen Teile durch die Einwirkung des Lichts der Zapfen ständig verbraucht, abgestoßen, zerlegt und abtransportiert. Gleichzeitig wachsen neue Membranscheibchen nach. Dieser normale Stoffwechselprozess ist mit zunehmendem Alter gestört und kann zur AMD führen.

Die AMD ist die häufigste Ursache für eine schwere Sehbehinderung bei Menschen über 50 Jahren. Sie betrifft ca. 30 Prozent der 75–85-jährigen. Ca. zwei Millionen

Menschen in Deutschland leiden an der AMD. Mit der Alterung der Gesellschaft steigt Jahr für Jahr die absolute Zahl der Erkrankten an.

## Symptome der AMD

- Die trockene AMD. Sie macht 80 % der Erkrankungen aus. Diese Form verläuft langsam. Die ersten Anzeichen bemerkt der Betroffene häufig beim Lesen: Unschärfe mitten im Schriftbild, verschwommene Flecken oder graue Schatten, die im weiteren Verlauf der Krankheit größer werden können.
- Die feuchte Form der AMD. Davon sind 20 % der Patienten betroffen. Sie schreitet meist rascher voran. Typisches Krankheitszeichen ist ein verbogenes und verzerrtes Bild. Aus der trockenen Form kann sich auch die feuchte AMD entwickeln.

## Ursachen der Erkrankung

Experten gehen davon aus, dass die Augen mit zunehmendem Alter mit dem Entsorgen der Abfallprodukte in der Makula nicht mehr fertig werden. Es entstehen Ablage-

rungen unter der Netzhaut. Dadurch kommt es zu Gefäßneubildungen und zum Absterben der Sinneszellen in der Makula. Dies wiederum führt zu einem Verlust der zentralen Sehschärfe. Das Umfeldsehen bleibt allerdings erhalten. Dadurch behält der Betroffene das Orientierungsvermögen und ist zum Beispiel auch noch in der Lage, mit einer Lupe zu lesen. Direkte Ursache für die trockene AMD sind Rückstände des Stoffwechsels. Sie bewirken, dass die Sehzellen absterben.

Die feuchte Form der AMD entsteht durch eine abnorme Neubildung von Gefäßen unter der zentralen Netzhaut. Durch das Austreten von Flüssigkeit aus diesen Gefäßen schwillt die Netzhaut an.

Menschen mit hellen Augen erkranken eher an AMD als Menschen mit dunkel pigmentierten Augen. Der Grund: Letztere enthalten eine größere Menge des Farbstoffs Melanin. Dieser Stoff absorbiert das schädigende UV-Licht.

Bluthochdruck, Rauchen sowie das Fehlen bestimmter Betacarotinoide begünstigen die AMD.

## Katarakt (Grauer Star)

Der Graue Star ist eine Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse. Durch die Trübung streuen sich die einfallenden Lichtstrahlen. Das bedeutet, sie werden kaum mehr durchgelassen und nur wenige erreichen die Netzhaut. Es kommt zu einer verminderten Sehleistung. Der graue Star kann leicht durch

**WEIL DU SPÄTESTENS IN DREI MONATEN KEIN NAVI MEHR BRAUCHST!**

**Komm in unser Team!**  
Weitere Informationen findest Du auf:  
[www.asb-ambulante-pflege.de](http://www.asb-ambulante-pflege.de)

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH

» eine Operation behoben werden. In Deutschland werden jährlich 600.000 Menschen operiert.

### Symptome

Menschen, die am Grauen Star erkrankt sind, nehmen ihre Umwelt im Verlauf der Krankheit nur noch unscharf, matt, verschleiert und verzerrt wahr. Kontraste werden nicht mehr scharf gesehen, und die Farben verlieren an Leuchtkraft. Auch können diese Menschen durch die Sonne stark geblendet werden. Patienten beschreiben ihren Blick auch so, als würde man durch ein Milchglas sehen.

### Ursachen

Meistens ist der Graue Star altersbedingt und tritt häufig erst weit nach dem 60. Lebensjahr auf. In der Altersgruppe ab 75 Jahre muss sich jeder zweite Betroffene einer Operation unterziehen. Andere Ursachen sind: Augenverletzungen, Umwelteinflüsse wie Röntgenstrahlen, Infrarotstrahlen und UV-Strahlen, die längere Einnahme von Medikamenten wie etwa Kortison sowie Diabetes mellitus.

Zudem kann der Graue Star angeboren, das heißt erblich bedingt, oder durch eine vorgeburtliche Infektion durch die Mutter entstanden sein. Zu den Infektionen zählen Röteln, Windpocken, Mumps, Kinderlähmung oder ansteckende Hepatitis.

Quelle: Blinden- und Sehbehindertenverein Bremen e.V.

Schwachhauser Heerstr. 266

28359 Bremen

Info-Telefon: 24 40 16 15

info@bsvb.org / www.bsvb.org

## Neues Gesundheitszentrum am Huckelrieder Park

Kolumne

Am Huckelrieder Park wird 2021 ein neuer Bau entstehen. Ein sogenanntes ›Gesundheitszentrum‹, so Jörg Martens vom Sanitätshaus Martens in Kattenturm. Der Neubau wird das neue Firmengelände des Sanitätshauses Martens werden, rollstuhlgerecht gebaut sein, Wohnungen anbieten, und eine Arztpraxis, ein Café und eine Apotheke beherbergen. Geplant sind vier bis sechs Wohnungen, in denen ein oder zwei Personen bequem leben können. Die Wohnungen eignen sich für Menschen mit Behinderung und für Menschen, die für das Alter vorsorgen möchten. In den Wohnungen wird die neueste Technik verbaut, so etwa ein Sensor, der in 90 Prozent der Fälle Stürze erkennt, so dass kein Notfallknopf mehr gebraucht wird. Außerdem werden die Wohnungen mit elektronischen Fensteröffnern ausgestattet.

Im Gesundheitszentrum wird es ebenfalls eine Pflegestation geben. So können auch Wachkomapatienten in den Wohnungen leben, da eine

24-stündige Betreuung durch Fachpersonal gewährleistet wird. Wer Interesse daran hat, in einer Wohnung im neuen Gesundheitszentrum zu leben, kann sich beim Sanitätshaus Martens vormerken lassen und wird beim Abschluss eines Mietvertrags bevorzugt berücksichtigt.

Alle Standorte des Sanitätshauses Martens ziehen im neuen Gesundheitszentrum zusammen. So kann deutlich effizienter gearbeitet und Fahrten zwischen einzelnen Produktionsstationen können vermieden werden. Das schont die Umwelt. Außerdem wird das Dach des Neubaus komplett begrünt, was ebenfalls der Natur zugutekommt.

Das Projekt ist deutschlandweit das erste in dieser kompakten Form. Noch dazu hat das neue Gesundheitszentrum eine gute Anbindung an den ÖPNV, so dass auch Patienten außerhalb Bremens gut hinfinden. Im nächsten Jahr wird der Bau voraussichtlich starten.

Siba Fitzau  
im Gespräch mit Jörg Martens



**Martens**  
Sanitätshaus · Orthopädie-Technik · Reha-Technik

ÄRZTEHAUS

- Prothesen- und Orthesenbau
- Einlagen
- Bandagen
- Stützmiester
- Kompressionsstrümpfe
- lymphatische Versorgung
- Brustprothesen
- Gehhilfen
- Rollatoren / Rollstühle
- Reha-Technik Sonderbau
- Sitzschalen
- Rehabilitationsmittel
- Pflegebetten
- Personenlifter
- Bad-Hilfen
- Hausbesuche

Alfred-Faust-Str. 11 · 28277 Bremen · Fon: (0421) 84 00 99 · Fax: (0421) 82 39 30 · www.shmartens.de

# Buchempfehlung

**Andreas Eschbach**

## **NSA – Nationales Sicherheits-Amt**

Bereits in der Weimarer Republik war das tragbare Telephon verbreitet, ebenso die Nutzung sogenannter Gemeinschaftsmedien, wie dem Weltnetz und die Elektrobriefe. Komputer sind begrenzt auch privat nutzbar, aber von der Regierung unter Reichskanzler Adolf Hitler bestens überwachbar, insbesondere seit das Bargeld abgeschafft wurde und nun alle Geldströme kontrolliert werden konnten. Das Nationale Sicherheits-Amt (NSA) ist dafür zuständig.



**796 Seiten, Hardcover, Lübbe, 22,90 Euro**

Ein gut durchdachtes Szenario, plausibel und spannend erzählt über ein Deutschland in den 1930er-Jahren bis zum Ende des Krieges, der im Roman mit überraschendem Ergebnis endet. Ein ungewöhnliches Buch, dessen nachvollziehbare Aussagen nachdenklich machen, wobei insbesondere die Bargeldfrage und die geschäftliche Verwendung aller persönlichen Internet- und Smartphone-Nutzungen bis in die Gegenwart reicht. Gut formulierte Unterhaltung mit Tiefgang. Sehr empfehlenswert.



**Für ein sicheres und gepflegtes Leben im Alter**

*Willkommen bei uns in Bremen!*

Seniorenresidenzen | Wohnen mit Service



[www.ks-gruppe.de](http://www.ks-gruppe.de)

**Lernen Sie uns kennen...**

### **K&S Seniorenresidenz Bremen-Findorff**

**138 stationäre Pflegeplätze in großzügig geschnittenen Einzel- und Doppelzimmern**  
Rudolf-Alexander-Schröder-Straße 2 | Tel.: 04 21 / 27 63 0 | [bremen-findorff@ks-residenz.de](mailto:bremen-findorff@ks-residenz.de)

### **K&S Seniorenresidenz Bremen-Oberneuland**

**86 stationäre Pflegeplätze in großzügig geschnittenen Einzel- und Doppelzimmern**  
Mühlenfeldstraße 38 | Tel.: 04 21 / 33 01 4 | [bremen-oberneuland@ks-residenz.de](mailto:bremen-oberneuland@ks-residenz.de)

### **K&S Wohnen mit Service Bremen-Oberneuland**

**Wohnen in den eigenen vier Wänden mit hinzubuchbaren Serviceleistungen**  
Mühlenfeldstraße 32 & 38 | Tel.: 04 21 / 33 01 595 | [bremen-oberneuland@ks-servicewohnen.de](mailto:bremen-oberneuland@ks-servicewohnen.de)



## K&S Gruppe bietet in Bremen Findorff und Oberneuland Pflege und seniorengerechtes Wohnen

Wer in Bremen gut gepflegt älter werden möchte, findet bei K&S den richtigen Alterswohnsitz. Bereits seit 2002 ist das Familienunternehmen im grünen Stadtteil Oberneuland mit einer Seniorenresidenz vertreten, 2005 eröffnete die zweite in Findorff, nur wenige hundert Meter vom Bürgerpark entfernt.

Nicht nur die idyllische Lage spricht für die beiden Häuser, vor allem die wortwörtlich ausgezeichnete Pflege und liebevolle Betreuung von Menschen aller Pflegegrade zeichnen die Seniorenresidenzen aus. Es wird darauf geachtet, dass die Bewohner ihr Leben noch möglichst eigenständig gestalten können, sie aber gleichzeitig auch jede benötigte Hilfestellung erhalten. Die hohe Qualität der Pflege und Fürsorge wird dabei permanent durch externe Stellen überprüft: Das Siegel ›Grüner Haken‹, das für hohe

Lebensqualität durch Teilhabe und Selbstbestimmung steht, wird bei den Residenzen jährlich neu verliehen, darüber hinaus konnten sich die Häuser erst in diesem Jahr über Auszeichnungen der F.A.Z. und vom Handelsblatt freuen, zu den besten Pflegeheimen zu gehören. Auch der Medizinische Dienst der Krankensversicherung (MDK) bescheinigte beiden Teams Bestnoten für ihre Arbeit.

Der K&S Gruppe ist es wichtig, dass ihre Seniorenresidenzen Orte zum Wohlfühlen sind, an denen die Bewohner in schönem Ambiente Geborgenheit, Ruhe und Sicherheit finden, aber gleichzeitig auch einen abwechslungsreichen, anregenden Alltag erleben können. Leckere, frisch in der eigenen Küche zubereitete Mahlzeiten gehören ebenso dazu wie ein breit gefächertes Aktivitätenprogramm und verschiedene

Therapieangebote. So verfügen die Seniorenresidenzen in Findorff und Oberneuland beispielsweise über Wohlfühlbäder und eine Sole-Oase, deren Besuch wie ein Kurzurlaub am Meer wirkt.

Dem Standort in Oberneuland sind darüber hinaus noch insgesamt 38 Apartments fürs Wohnen mit Service angeschlossen: 27 befinden sich in den oberen Etagen des Residenzgebäudes, elf in einem Neubau nebenan, der im August 2018 eröffnet wurde. Das Wohnen mit Service ermöglicht eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden und bietet gleichzeitig Sicherheit, Unterstützung und Gesellschaft. Und wenn die täglichen Pflichten zunehmend schwerer fallen, haben die Mieter die Möglichkeit, verschiedene Serviceleistungen hinzu zu buchen.

## Der Blinden- und Sehbehindertenverein

Der Bremer Selbsthilfeverein berät Sehbehinderte, ist auch politisch engagiert und bietet gesellige Treffen mit anderen Betroffenen u. a. zum gemeinsamen Wandern, Kegeln oder Schach- und Skatspielen. Beraten wird über die Alltagsbewältigung, nicht zu medizinischen Fragen. Auch mit Angehörigen wird besprochen, welche Unterstützungen z. B. im Haushalt, bei der Körperpflege und bei Sicherheitsfragen möglich sind.

Hauptsächlich sind ältere Menschen betroffen, denen die beste Brille nichts mehr nutzt, die fragen müssen nach dem Weg und im Supermarkt nach den Preisen. Zuhause hilft eine helle und blendfreie Beleuchtung. Zusätzliche Beleuchtung wird benötigt, wo gearbeitet, gelesen oder gebastelt wird. Optimiertes Licht kann die Sehschärfe und Lesegeschwindigkeit verbessern und die Unfallgefahr reduzieren.

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Bremen betreibt eine Geschäftsstelle mit Clubraum in der Schwachhauser Heerstraße 266, Ansprechpartnerin:

*Martina Reicksmann,*  
*Tel: 0421 – 24 40 16 – 13,*  
*eMail: eutb@bsvb.org,*  
*www.bsvb.org*



## Besser Schlafen durch Bewegung

Je öfter – desto öfter muss der eigene Körper in Schwung gehalten werden. Im Alter nehmen körperliche Einschränkungen zu, die eigene Beweglichkeit wird leider ein immer größeres Thema.

Regelmäßige Betätigungen sind erforderlich, sie fördern das Selbstbewusstsein, die Gesundheit, das Wohlbefinden und guten Schlaf, da durch Bewegung Stresshormone abgebaut werden und man so entspannt, ohne Sorgen ein- und durchschlafen kann. Abendliche Spaziergänge helfen ebenso, Belastungen, Kummer und Sorgen zu verarbeiten, so dass man danach leichter einschlafen kann.

Auch soziale Kontakte lassen sich leichter pflegen, wenn man in Bewegung bleibt und Einsamkeit verhindert. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die gefühlte Einsamkeit genauso wie Rauchen die frühe Sterblichkeit erhöht.

Natürlich gibt es neben den psychischen Vorteilen von körperlicher Bewegung auch physische Vorteile: Viel Bewegung hilft gegen Arthrose, Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen. Eine europäische Langzeitstudie zeigt, dass dreieinhalb Stunden Bewegung in der Woche zusammen mit gesunder, abwechslungsreicher Ernährung, Nichtrauchen und einem gesunden Körpergewicht die Risiken, an Krebs

### Firmenportrait

## Umordnung

Tanja Kliemann hat schon als Kind alles sortiert und geordnet. Aus ihrer Leidenschaft hat die ehemalige Immobilienkauffrau einen Beruf gemacht. Die 49-jährige räumt Wohnungen auf, ordnet Nachlässe, strukturiert Haushalte oder bringt lästigen Papierkram auf den neuesten Stand.

Zu ihren Kunden zählen Privatleute und Selbstständige. Vor allem Senioren nutzen den Ordnungsservice, etwa vor einem Umzug in eine Altersresidenz oder weil sie Ordnung in ihre Erinnerungsstücke und wichtigen Papiere bringen wollen, damit dies in Zukunft keine Belastung für ihre Angehörigen darstellt. ›Viel Verständnis und manchmal auch ein einfühlsames Gespräch bei einem Tee können Menschen helfen, Abschied von vertrauten, lieb gewonnenen Gegenständen zu nehmen‹ so die ›Umordnerin‹. Nachsendeanträge, Telefonummeldungen oder Vertragskündigungen erledigt Kliemann gleich mit, und wer möchte, kann überflüssig ge-

und Diabetes zu erkranken, um 80 Prozent verringert. Auch Herzinfarkten kann so entgegengewirkt werden.

Körperliche Aktivität muss nicht immer Sport sein, Spaziergänge, leichte Gymnastik, Wandern, Schwimmen oder Radfahren sind prima. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut. *Siba Fitzau*



**UM** ORDNUNG

Umzugsunterstützung  
Nachlassordnung  
Sortieren, Ausmisten, Entrümpeln  
Kleiderschrankservice  
Papiermanagement

Tanja Kliemann  
Telefon +49 421 430 957 4  
www.umordnung.com

wordene Gegenstände in bare Münze umwandeln lassen. ›Manchmal kann ich die Erleichterung auf den Gesichtern meiner Kunden förmlich sehen, wenn endlich richtig Ordnung ist‹, freut sich Kliemann. Ordnung macht offenbar auch die Aufräumerin glücklich.

*Kontakt:*

*Tanja Kliemann*

*Tel. 0421-430 9574*

*www.umordnung.com*

Inh. Ackermann & Schmieders

**Wir betreuen Sie gerne.**

**PAAR**  **Pro Sanitate**

**Häusliche Krankenpflege**

Bremen Mitte **0421-705226** Eduard-Grunow-Str. 23  
28203 Bremen

## Buchempfehlung

Lena Häfermann

### Die Bremer Neustadt

*Der vielfältigste Stadtteil*

Die Bremer Neustadt, der größte Stadtteil Bremens. Durch die Subkultur junger Menschen belebt, sind neue Läden, Bars und Restaurants entstanden. Eine Symbiose aus Alteingesessenen und neuen Neustädtern, die aus den verschiedensten Regionen kommen. Die Neustadt ist beliebt und zum neuen angesagten Viertel der Kultur und des Aufbruchs geworden.

Dieses Bürgerbuch des vorderen Bremer Südens verbindet im lockeren Erzählstil die Vergangenheit und die Gegenwart, inklusive der Alten Neustadt, Hohentor, Südvorstadt, Gartenstadt Süd, Buntentor, Teerhof, Stadtwerder, Neuenland und Huckelriede.

Die Bremer Journalistin Lena Häfermann wohnt selber in der Neustadt und führt begeistert durch die Neustädter Vergangenheit und vielfältige Gegenwart.



200 Seiten, 14 x 21 cm,  
Softcover, 14,90 Euro,  
mit zahlreichen farbigen  
Fotos und Adressen

*Im Buchhandel  
erhältlich und direkt  
beim KellnerVerlag,  
St.-Pauli-Deich 3  
(an der kleinen Weser),  
Telefon 77 8 66*

Die Kapitel sind nach Ortsteilen aufgeteilt und halten, mit vielen farbigen Abbildungen bestückt, zahlreiche nützliche Informationen bereit.

Zusätzlich werden sehr viele hilfreiche Adressen gelistet. Gleichzeitig Nachschlagewerk, Stadtführer und Erzählbuch, ist ›Die Bremer Neustadt‹ der einzigartige Begleiter, interessant und nützlich für alle Neustädter, sowie die anderen Bremer. Viel Neues wird gezeigt und erläutert.

## Ahrens Bestattungen in 5. Generation

Firmenportrait

Seit 1903 gibt es dieses stilvolle Bestattungshaus, seit 2001 geführt von Sigrid Ahrens und ihrer Tochter Ann-Kathrin. Deren lang-

jährige Mitarbeiter haben vor allem ein Anliegen: ›Von der Trauerfeier bis zu den Behördengängen den Trauernden sachkundig zu helfen.‹

Mit eigenem Café für Kaffeetafeln nach der Trauerfeier. Gerne und kostenlos wird auch zur Bestattungsvorsorge beraten. Sich selbst rechtzeitig zu erkun-



digen und Wünsche aufzuschreiben, hilft auch den Angehörigen. In den Geschäftsstellen oder zu Hause werden Sie freundlich und fachkundig beraten.

*Moderate Preise und  
einfühlsamer Service.  
Telefon 0421·45 14 53*

Firmenportrait



**KLAUS RUST-LUX**

Rechtsanwalt & Notar

Tätigkeitsschwerpunkte: Familien- und Erbrecht

Meyerstraße 12 • 28201 Bremen  
Tel.:(0421) 53 48 68 • Fax: (0421) 55 54 44  
E-Mail: Rustlux@aol.com



## Sachkundig und Erfahren

Je länger jemand tätig ist, desto mehr Kenntnisse können erworben werden. Anwalt & Notar Rust-Lux hat bereits viele Menschen erfolgreich beraten und vertreten und verfügt über besondere Kenntnisse im Familien- und Erbrecht.



# Das Gesundheitswesen ist nicht gesund

Kranke Bürger können nicht verstehen, warum bundesweit noch immer zu wenig Versorgungszentren geschaffen wurden. Das Einzelpraxisystem ist im Prinzip überholt. Die junge Ärzte-Generation möchte bevorzugt im Team arbeiten. Außerdem gehen in den nächsten Jahren viele Ärzte in den Ruhestand. Künftig werden flexible Arbeitszeiten,

genügend Freizeit und Teamarbeit ebenso wichtige Voraussetzungen zur Berufsausübung für Ärzte sein wie ein gutes Einkommen. Auch muss die Lage in den ländlichen Regionen verbessert werden.

Derzeit hat jeder Bürger das Recht, fachärztliche Behandlung direkt in Anspruch zu nehmen. Dadurch entstehen oft Doppel-

Untersuchungen. Außerdem fehlt noch immer die digitale Patientenakte, damit Allergien, Röntgenbilder, Laborergebnisse, Diagnosen und Medikamente etc. gespeichert und von den behandelnden Ärzten einsehbar sind. Derzeit sind die Krankheitsinformationen verstreut bei den niedergelassenen Ärzten registriert. Zudem fehlt fachbezogener

»

## Autofreie Innenstadt ?

In der Stadt Bremen leben 21 % über 65-Jährige (119.000), davon ca. 44.000 mit anerkannter Schwerbehinderung. Hinzu kommen die nicht registrierten mit Mobilitätseinschränkungen. Die Teilhabe am Leben wird u. a. durch die Pkw-Nutzung ermöglicht, z. B. beim Einkaufen, den Transport des Rollators,

zur Fahrt zu Arztterminen oder für Ausflüge – auch mal in die Innenstadt. Die soll nun autofrei werden, wie es die sehr kleine, aber radikale grüne Partei fordert. Wie soll das funktionieren? Mit dem Rad oder per ÖPNV zu fahren, ist für viele Schwerbehinderte kaum möglich.

Auch fragen sich zahlreiche Be-



wohner der Nachbargemeinden, ob und wie die Bremer City noch erreichbar sein wird, oder ob direkt zu einem der umliegenden Einkaufszentren gefahren werden muss. Bereits jetzt ist dies für viele Menschen attraktiv gemacht geworden.

Das Bau- und Verkehrsressort des Senats wird seit 12 Jahren und weiterhin grün regiert – von dort ist keine Rücksichtnahme auf Ältere oder gar eine wirklich integrierte Stadtplanung zu erwarten.

Ralph Saxe und Co. treten offenbar lieber als Volksverhetzer, denn als Volksvertreter auf, die alle Verkehrsteilnehmer integrativ zu berücksichtigen haben. Denn viele Bremer sind zeitlich versetzt mal als Fußgänger, Rad- und Autofahrer sowie ÖPNV-Nutzer unterwegs.

Das Bürgerschaftsmandat ist kein Freifahrtschein für Ignoranten und sture Besserwisser.

Hugo Ehrlich

**WEIL DU SPÄTESTENS  
IN DREI MONATEN KEIN  
NAVI MEHR BRAUCHST!**

**Komm in unser Team!**  
Weitere Informationen findest Du auf:  
[www.asb-ambulante-pflege.de](http://www.asb-ambulante-pflege.de)

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH

» Austausch zwischen den behandelnden Ärzten und den Krankenhausleistungen.

Deutschland hinkt weit hinterher – warum? Die Elektronische Krankenakte wird seit Ende der 90er-Jahre von maßgeblichen Interessenverbänden torpediert. Länder wie Dänemark oder Estland sind uns weit voraus. Ob die Ausgaben im Gesundheitswesen rasant steigen werden? Wir wollen den medizinischen Fortschritt, aber keine Ausweitung fragwürdiger Angebote in Kliniken und Praxen. Das ist eine gesetzgeberische Aufgabe für

die Parteien und des Bundesgesundheitsministeriums.

Eine sinnvolle Steuerung von Gesundheitsleistungen ist möglich, wenn Ärzte, Krankenhäuser und Krankenkassen kooperieren, zumal dann unerwünschte Nebeneffekte vermieden werden können. Oft nehmen ältere Patienten mehr als fünf Medikamente täglich zu sich. Dabei ist unklar, was die verschiedenen Wirkstoffe im Körper auslösen. Dass Patienten durch Übertherapie geschädigt werden, erfolgt leider zu oft. Aber man kann selber die Ärzte auf den verordneten Medikamenten-

Cocktail hinweisen mit der Bitte, die Sinnhaftigkeit zu prüfen, bzw. sich ärztlich abzustimmen.

*Harald Günweg*

## Bilder für Bremen

Das Focke-Museum zeigt vom 7. September 2019 bis 9. Februar 2020 in einer Sonderausstellung neben bekannten auch **selten oder nie veröffentlichte Stadt- und Hafengebäude** von Hans Saebens, der in den **1930er- bis 1960er-**Jahren einer der bedeutendsten Fotografen Bremens war. Sehr sehenswert, auch der Katalog mit zusätzlichen Fotos.

Firmenportrait

## Selbstbestimmt und gut versorgt

Die meisten Senioren möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben. Als Gast in der **Tagespflege** ist es möglich, im vertrauten Umfeld wohnen zu bleiben. Pflegende Angehörige werden entlastet. Der Fahrdienst holt die Tagesgäste zu Hause ab und bringt sie in die Tagespflege, wo sie betreut und gut versorgt werden. Frühstück, Mit-

tagessen sowie Kaffee und Kuchen werden in der Tagespflege Grambke in Gemeinschaft eingenommen. Das bewahrt vor Einsamkeit. Gemeinsame Unternehmungen schenken neue Anregungen für Körper und Geist, um möglichst lange fit und beweglich zu bleiben. Das Wochenende gehört dem Leben im vertrauten, heimischen Umfeld.

**Das Sozialwerk sucht noch Fach- oder Assistenzkräfte in der Pflege sowie ›Gute Seelen‹ für die Wohnküchen der Pflegeeinrichtungen.** Eine Ausbildung ist keine Voraussetzung. Aber Freude am Umgang mit älteren Menschen ist wichtig. Das Sozialwerk freut sich über freundliche Kolleginnen und Kollegen. *Tel.: 64 90 00*

# UNSER ANGEBOT FÜR SIE!

### Service Wohnen

Selbstständig wohnen – sicher leben.

### Stationäre Pflege

Gut gepflegt den Lebensabend verbringen.

### Tagespflege

Mit Freude aktiv sein – am Alltag teilhaben.



SOZIALWERK  
DER FREIEN  
CHRISTENGEMEINDE

### Unsere Einrichtungen finden Sie in:

Veegesack, Grambke, Oslebshausen, Neustadt und Gröpelingen



Besuchen Sie uns im Internet oder rufen Sie uns an! **Tel.: 0421-64 90 00 | [www.sozialwerk-bremen.de](http://www.sozialwerk-bremen.de)**

# Nahrungsergänzungsmittel – schädlich?

Nahrungsergänzungsmittel werden häufig in der Werbung angepriesen, und viele Menschen nehmen sie täglich, weil sie vermuten, dadurch gesund zu bleiben und Krankheiten zu verhindern. Manche Menschen denken, mit steigendem Alter müssten mehr solcher Mittel eingenommen werden. Doch sind diese Ergänzungen zu den täglichen Mahlzeiten sinnvoll und hält die Werbung, was sie verspricht? Wissenschaftliche Studien zeigen auf, dass Nahrungsergänzungsmittel teilweise sogar der eigenen Gesundheit eher schaden als helfen. Die Einnahme von Vitamin A, Vitamin E und Beta-Carotin über einen längeren Zeitraum steigert die

Sterblichkeit. Raucher, die Beta-Carotin zu sich nehmen, haben ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs, und bei Frauen in der Menopause kann eine hohe Dosis von Calcium zum erhöhten Herzinfarktrisiko führen. Außerdem treten bei einer langen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auch häufig Nebenwirkungen auf, die die Verdauung beeinträchtigen.

Der Werbung für Nahrungsergänzungsmittel darf man nur bedingt glauben. Oft sind Erfahrungsberichte nicht echt, auch Verweise auf wissenschaftliche Studien oder Erkenntnisse müssen nicht immer stimmen.

Tatsächlich haben viele ältere Menschen einen Mangel an Vitamin D, Calcium, Jod und Folsäure. Gegen solche Mängel hilft eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse am besten. Sie denken, dass Sie einen Nährstoffmangel haben und möchten gerne Nahrungsergänzungsmittel einnehmen? Sprechen Sie bitte zuerst immer mit einem Arzt. Dieser kann durch eine Blutuntersuchung einen möglichen Nährstoffmangel feststellen und Ihnen ggf. die entsprechenden Nährstoffe verschreiben. Förderlich sind natürlich auch tägliche Spaziergänge an der frischen Luft. *Siba Fitzau*

## Buchempfehlung

**Martin Busch**

### *Als Freiheit und Fortschritt begannen, Eigentore zu schießen*

*100 Aphorismen über das Jetzt und Hier*

Radio-Bremen-Moderator Martin Busch äußert sich kurz und präzise zum Zustand unserer Gesellschaft. Vorschnelle, ungeprüfte Meinungsmitteilungen gehören inzwischen zum Alltag. Obwohl wir durch mehr Transparenz verschiedenste Aspekte zu sehen bekommen, können wir oftmals nicht beurteilen, ob etwas wahr oder falsch ist. Entscheiden Politiker für oder gegen uns? Tun viele Menschen das, was sie für richtig halten, oder passen sie sich geschmeidig der Gesellschaft an und lassen sich kritiklos beeinflussen?

Das fragt der Autor und beschreibt beispielhaft, was vielleicht viele denken: ›Man will nichts mehr in

**Das Mitbringsel  
statt Blumen.  
Dauerhaftes Vergnügen.**



48 Seiten, A6,  
Hardcover, 8,90 Euro

Im Buchhandel und beim KellnerVerlag, Tel. 77866

Kauf nehmen, aber alles sofort kaufen können. – Die Wahrheit kann nicht politisch inkorrekt sein, jedoch politisch ungewollt. – Manche leben, viele kommunizieren über ihre Verhältnisse.<

Anregungen für LeserInnen, die sich inspirieren lassen – und manchmal spontane Gedanken notieren möchten. Das kleine Buch ist immer griffbereit dabei: in der Handtasche, der Jacke ...



# Das unabhängige Seniorenbüro



In Bremen fanden sich einst engagierte Senioren und gründeten 1993 mit Unterstützung der damaligen Sozialsenatorin das erste Seniorenbüro unter der Trägerschaft des Vereins ›Pro Senectute‹ sowie unter Mitwirkung des Gesundheitsamtes und der AWO.

1996 übertrug das Referat Altenhilfe der Sozialsenatorin die ehemals vom Sozialamt durchgeführten begleiteten Altenerholungsreisen und -tagesfahrten dem Seniorenbüro. Am 30.06.1998 endete die fünfjährige Förderung des Bundesministeriums und das erste Bremer Seniorenbüro wurde formal geschlossen.

Bereits zu Beginn des Jahres 1998 fanden sich jedoch zehn ehrenamtlich tätige Seniorinnen und Senioren, um die Arbeit des Seniorenbüros eigenverantwortlich fortzusetzen. Der Verein Seniorenbüro e. V. wurde mit Unterstützung der Soziale-

natorin gegründet, allerdings auch mit der Auflage, die begleiteten Altenerholungsreisen und -tagesfahrten fortzusetzen sowie eine teilnehmerbezogene Bezuschussung zu ermöglichen.

Die erfolgreiche Arbeit des Seniorenbüros erhielt in den zehn folgenden Jahren vielfach gesellschaftliche und politische Anerkennung. Aus anfänglich zehn wurden einst mehr als 70 ehrenamtliche sowie zeitweise bis zu vier hauptamtliche Mitwirkende.

Heutzutage leistet das Seniorenbüro am neuen Standort (Breitenweg 12) engagierte Angebote für ältere Menschen. Weiterhin werden begleitete, teilnehmerbezogen geförderte Senioren-Erholungsreisen sowie Kulturreisen und Tagesfahrten durchgeführt. Darüber hinaus eine Vielzahl an Bildungs-, Kultur- und Unterhaltungsangeboten.

Neben einem qualifizierten Kurs- und Weiterbildungsprogramm im Bereich der neuen Medien (PC, Tablet, Smartphone) sind die verschiedenen Gruppenangebote eine tragende Säule, wobei auch der Klönschnack nicht zu kurz kommt.

Die aktuell über 30 Ehrenamtlichen, die das Seniorenbüro mit ihrem Engagement tragen, möchten gerne Verstärkung haben. Neue Senioren und Seniorinnen, auch mit eigenen Interessen und Themen, die sich einbringen und mitgestalten möchten, werden ständig gesucht nach dem Motto: von Senioren für Senioren.

*Das Seniorenbüro ist wie folgt erreichbar: Breitenweg 12, 28195 Bremen, Mo – Do 9–12 Uhr, Tel. 32 05 49, info@seniorenbuero-bremen.de / www.seniorenbuero-bremen.de*

## Firmenportrait

## Hausnotruf der Johanniter

### Bewährt, nützlich und beliebt

Damit Senioren sich in ihrer Wohnung sicher fühlen, gibt es den Hausnotruf. Auf Knopfdruck kommt rund um die Uhr Hilfe ins Haus und garantiert somit mehr Lebensqualität. ›Ein Hausnotrufgerät ist wie ein Brandmelder‹, sagt Marc Prüß, Fachbereichsleiter des Johanniter-Hausnotrufs Bremen. ›Man installiert es und hofft, es niemals benutzen zu müssen. Doch wenn ein Notfall eintritt, ist man froh, wenn man es hat.‹

Das gilt übrigens nicht nur für die Senioren, sondern auch für die Angehörigen, für die es auch eine seelische Entlastung ist, wenn im Notfall kompetent geholfen werden kann.

*Tel. 0800-001 92 14 (gebührenfrei)*

**Selbständig und sicher!  
Mit dem Johanniter-Hausnotruf.**



Ich bleibe ich, in den eigenen 4 Wänden! Und die Johanniter sorgen im Fall der Fälle für professionelle Hilfe. Eine Sorge weniger – für mich und meine Familie.

Tel. 0800 0019214  
(gebührenfrei)  
www.johanniter.de/  
hausnotruf

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



# Rückblick: Durchblicken mit dem DURCHBLICK *der Seniorenvertretung*



Gerd Feller

Genau vor 12 Jahren übernahm ich von Fritz Bauchwitz das Amt des Pressesprechers und damit auch die Verantwortung für die Redaktion des DURCHBLICK. Bauchwitz schrieb auf die Titelseite der Nr. 89 unseres Nachrichtenorgans für den Juni 2007: ›Frischer Wind – Aufgaben der Seniorenvertretung der Zeit anpassen‹. Damit bezog er sich auf eine von mir mit ihm ausgehandelte Rubrik ›Zur Diskussion gestellt‹, die sich im ersten Beitrag mit der Frage beschäftigte, ob sich die Aufgaben der Seniorenvertretung erweitern ließen. Eine rhetorische Frage! Für Fritz Bauchwitz und mich war damals klar, dass sich die wertvolle Arbeit der Seniorenvertretung (SenV), die überwiegend auf die Behandlung von unmittelbar altersorientierten Anliegen ausgerichtet war, zusätzlich noch mehr gesamtgesellschaftlichen und politischen Problemen zuwenden sollte. Zu oft hörten wir den Spruch: ›In meinem Alter halte ich mich aus der Politik heraus.‹ Das führte zum inhaltlichen Ausbau des DURCHBLICK. Außerdem wurde für unsere Leserschaft das ›Seniorenforum‹ als Sprachrohr eingerichtet. Es machte Bremer Seniorinnen und Senioren möglich, sich aktiv mit Informationen an der Meinungsbildung zu beteiligen.

So griff der DURCHBLICK ab 2007 neben den Berichten über die Arbeit der SenV und über senioren-

spezifische Angebote vor Ort auch häufiger allgemeine politische Themen auf, diskutierte ausführlicher die anstehenden Probleme, gab Stellungnahmen der SenV bekannt und erweiterte – hoffentlich – damit den Informationsstand der Seniorinnen und Senioren. Das war ein Schritt, ältere Menschen zu mehr Mitsprache und Mitarbeit anzuregen. Wenn die ältere Generation keine Randgruppe darstellen will, muss sie sich einmischen, und nicht nur dann, wenn es ausschließlich um ihre Anliegen geht. Da gibt es vielfältige Themen, die das Interesse aller Generationen wecken und ebenso die wichtige Begegnung zwischen Alt und Jung fördern können. Die neue Konzeption kommt bis heute gut an, wie etliche Zuschriften und persönliche Ansprachen unserer Leser/innen bestätigen. Leider verstarb Fritz Bauchwitz Anfang 2009, so dass ich damals die Arbeit am DURCHBLICK und mit der Presse alleine übernehmen musste. Ich bin ihm sehr dankbar für viele wertvolle Ratschläge.

Der DURCHBLICK hat im Rahmen seiner Möglichkeiten noch andere Veränderungen erlebt, z. B. eine zeitgemäße und abwechslungsreiche Gestaltung des Titelblatts, die Zunahme der Seitenzahl und Auflagenstärke, seine Verbreitung über den Mail-Verkehr und seine Archivierung, z. B. im Staatsarchiv. Außerdem werden heute trotz der geringen

Seitenzahl pro Ausgabe mehr Bilder eingestellt, falls sie vorhanden und geeignet sind. Bilder sollen angeblich attraktiver als Texte sein. Aber ich denke, für die Arbeit der Delegierten sind ausführlichere Beiträge zu Sachverhalten mindestens ebenso wichtig. Sie fördern die Diskussionskompetenz.

Trotz aller finanziellen Einschränkungen werden sich auch in Zukunft unsere Nachrichtenorgane (DURCHBLICK und Seniorenlotse) den medialen Entwicklungen anpassen müssen. Der DURCHBLICK ist inzwischen über die Grenzen Bremens hinaus bekannt und viele seiner Artikel sind von fremden Internetseiten mit unserem Einverständnis übernommen worden. Er informiert auch die Landesseniorenvertretungen darüber, wie in Bremen gedacht und gehandelt wird. Seit 2012 gibt es als Beitrag zur Integration zwei Seiten in türkischer Sprache mit wichtigen Informationen zum Altern in Bremen. Seit 2016 existiert ein Redaktionsteam und es wurde ein Mediensprecher gewählt, um die Öffentlichkeitsarbeit auf mehrere Schultern zu verteilen. Seitdem hat sich insbesondere die Präsentation der SenV im Netz erfolgreich weiterentwickelt.

Jetzt ist es aus Altersgründen Zeit, mich zurückzuziehen und endlich in den Ruhestand zu gehen. Der Wechsel in eine neue Legislaturpe-

riode, der auch eine neue Zusammensetzung der SenV ergeben wird, begünstigt meinen Entschluss, das Ehrenamt zu beenden. Außerdem hat sich schon mein Nachfolger, Dr. Dirk Mittermeier, erfolgreich eingearbeitet und die Verankerung des DURCHBLICK im Netz vorangetrieben. Ich denke, damit sind der DURCHBLICK und die Pressearbeit in guten Händen.

Fritz Bauchwitz hat damals lange Zeit um meine Mitarbeit in der SenV werben müssen. Letztlich konnte er mich doch vom Sinn dieser ehrenamtlichen Tätigkeit überzeugen. Auch dafür bin ich ihm dankbar, weil ich dadurch noch viele interessante Begegnungen erleben und neue Kenntnisse und Erfahrungen sammeln durfte, insbesondere aus dem Sozialwesen und zum Thema Altern. Wer mich kennt, der weiß, dass ich sachorientierten Auseinandersetzungen nicht aus dem Wege gehe und auch schon mal ärgerlich reagieren kann. Diplomatie war noch nie mein Ding. Betroffene bitte ich um Nachsicht. In der Regel dienten Beharrlichkeit und deutliche Ansprache stets der Sache der SenV. Ich hoffe, dass ich die Erwartungen

der SenV erfüllen konnte. Mir haben die 12 Jahre viel Durchblick, Freude und Zufriedenheit geschenkt.

Ich danke allen, die mich bei der Erledigung meiner Aufgaben unterstützt haben, und wünsche der SenV und insbesondere dem Redaktionsteam des DURCHBLICK alles Gute und weiterhin viel Erfolg.

Gerd Feller

Auszug aus

DURCHBLICK 6/2019

Die Ausgaben des

DURCHBLICK sind

einsehbar bei:

rostfrei-bremen.de

sowie bei:

seniorenlotse.bremen.de

#### Firmenportrait

### Sorgen Sie sich nicht – sorgen Sie vor!

**Vorrausschauend zu entscheiden, gibt ein gutes Gefühl.**

Vieles im Leben können wir Menschen nicht beeinflussen. Damit Sie jedoch selbst entscheiden können, wie Ihr letzter Weg aussieht, bietet Ihnen das GE·BE·IN die Möglichkeit der Bestattungsvorsorge. Ihre Wünsche rund um Ihre spätere Bestattung werden auf diese Weise detailgenau festgehalten. Dies gibt Ihnen ein gutes Gefühl und entlastet Ihre Angehörigen. Auf Wunsch erhalten Menschen zwischen 50 und 85 Jahren sogar eine finanziell abgesicherte Bestattungsvorsorge mit Preisgarantie, die ›VorsorgeKombi‹. Die Besonderheit dabei: Unabhängig vom Leistungszeitpunkt

wird Ihnen eine Preisgarantie auf die gewünschten Leistungen garantiert. Das gibt es nur beim GE·BE·IN!

### 100 Aphorismen über das Jetzt und Hier

*In der 24/7-Gesellschaft muss jedes Bedürfnis sofort erfüllt werden, ob Ware, Dienstleistung oder Information. Gewartet wird nur noch beim Arzt – und im Stau.*

*Dass Menschen anderen gegen den Kopf treten, will einem nicht in den Kopf.*

*Man hört immer wieder, es gebe keine einfachen Lösungen. In manch Situation gibt es sie, nur trauen wir uns nicht, sie in die Tat umzusetzen.*

*Wir sind nicht nur in puncto Export ganz weit vorne, sondern auch beim Import: Waren gehen in alle Welt, Menschen kommen aus aller Welt.*

Aus: Martin Busch, siehe Seite 20

## BeVOR Sie sich SORGEN



#### Unsere Bestattungsvorsorge:

nach eigenen Vorstellungen geregelt · vorrausschauend entschieden · gibt Ihnen ein gutes Gefühl · Entlastung für Ihre Angehörigen · auf Wunsch finanziell abgesichert · Preisgarantie (unter bestimmten Voraussetzungen)  
Sprechen Sie uns gern an. [ge-be-in.de/vorsorge](http://ge-be-in.de/vorsorge)

**GE·BE·IN** 10x in Bremen und umzu  
Bestattungsinstitut



QR-Code mit der Kamera von Ihrem Mobiltelefon oder Tablet einlesen.



# Durch Schreiben zur Genesung

Es hilft bei Sorgen, Stress und Ängsten! Ob auf Papier oder im digitalen Netz, schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen. Nutzen Sie die Hilfe der modernen Medien und kreieren Sie ›Online-Blogs‹. Wenn Sie mit niemandem reden können oder reden möchten, wird das Schreiben helfen, um sich wohler zu fühlen.

Vergessen Sie häufig mal was? Leiden Sie an Erkrankungen oder leben zusammen mit stark erkrankten Familienmitgliedern? Fressen Sie Ihren Kummer nicht in sich hinein.

Kommunizieren hilft Ihrer mentalen Gesundheit, Schreiben ist auch eine Form von Kommunikation. Zahlreiche Studien und Psychologen haben bestätigt: Schreiben ist die wohl gesündeste und kreativste Form von seelischer Therapie, ob auf Papier oder mittels Computer. Beim Aufschreiben der eigenen Gedanken und Gefühle kann viel mehr geordnet und strukturierter dargestellt werden. Schreiben unterstützt zudem das Gedächtnis, man kann sich viel mehr Dinge merken.

Eine 48-jährige Frau schilderte, wie ihr die ›Blogger-Welt‹ in ihrer Situation geholfen hat. Die krebserkrankte Frau konnte ihre Krankheit offen zugeben und sich durch positive Rückmeldungen seelisch bestärken. Wie ein Online-Blog eingerichtet wird, kann in VHS-Kursen oder beim Seniorenbüro gelernt werden.

## Inspirieren Sie andere

Probleme und Hilfsmöglichkeiten aufzuschreiben, ist eine gute Gelegenheit, nicht nur zur Selbsthilfe, sondern auch, um anderen Menschen mit demselben Problem mitzuteilen, dass sie nicht alleine sind. Viele Menschen bekommen so einen Anstoß, über ihr eigenes Leben

nachzudenken, lassen ihren Sorgen, Gedanken und Gefühlen freien Lauf und fühlen sich am Ende besser.

*Nabia Basith*

## Firmenportrait

### Sehr engagierte Anwältin

Dort wird mit ›Herz und Verstand‹ persönlich beraten. Vorsorgeanwältin Gudrun Winkelmann kümmert sich um rechtlichen Alltagsrger sowie um besondere Anliegen der Senioren. Sie hilft kompetent bei der Testamentsgestaltung, Vorsorgevollmacht u. Patientenverfügung, ggü. der Pflegeversicherung und beim Elternunterhalt. Mittels Vollmachten hilft sie Ihnen, wenn Sie selber nicht

mehr können, oder reguliert Nachlässe.

Tel. 0421-409 57 00



**Gudrun Winkelmann**  
RECHTSANWÄLTIN

Allgemeinanwältin  
Testamentsvollstreckung - zertifiziert

**Schwerpunkte:**  
Vertragsrecht · Erbrecht · Unternehmensnachfolge  
Vorsorge-/Patientenverfügungen  
Nachlassregulierungen

Hamburger Str. 222/224 T 0421 - 40 95 700 mail@winkelmann-recht.de  
28205 Bremen F 0421 - 40 95 701 www.winkelmann-recht.de

Trägerin des  
Fronmelpreises  
2015

## Firmenportrait

## Home Instead Seniorenbetreuung



**Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause**

**Unsere Leistungen für Sie in Bremen:**

- Betreuung zu Hause
- Hilfen im Haushalt
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Begleitsdienste
- Grundpflege
- Demenztbetreuung

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

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

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

**Home Instead**  
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt  
[www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)

Das Wohl und die Zufriedenheit von Senioren & Familien liegt ›Home Instead‹ am Herzen. Sie bietet Ihnen persönliche Betreuung und Alltagsbegleitung, Begleitung außer Haus, Demenztbetreuung, hauswirtschaftliche Hilfen und Unterstützung bei der Grundpflege. Die persönliche, kostenfreie Beratung zu den vielseitigen Angeboten findet Zuhause statt. Abhängig von der individuellen Situation werden stundenintensive, kurz- oder langfristige Betreuungseinsätze mit Ihnen abgestimmt. Tel. 0421-43 03 76 28



## Skandal bei Bremer Sparkasse? Vorstand: 60.000,- € im Monat

Die Dispozinsen betragen über 11,5 %, was viele Bremer empört, weil sie häufig ›überziehen‹ müssen. Viel Geld kassieren die 4 Vorstandsmitglieder der Sparkasse: **jeder 60.000,- € im Monat.** Ist das in Ordnung? Der Präsident der EU-Kommission bekommt rund

30.000,- €, der Bremer Bürgermeister erhält knapp 20.000,- € pro Monat.

Die Relation stimmt nicht, insbesondere weil unsere Sparkasse allen Bremern gehört – und kein Selbstbedienungsladen ist, zu Lasten der Bremer! Also Dispozinsen runter!

*Karl Komander*

Demnächst wird auch in der Neustadt effektiver Nachhilfe-Unterricht für Schüler\*innen aller Altersgruppen angeboten. Der KellnerVerlag unterstützt dort ab Februar 2020 Schüler\*innen aus allen Gesellschaftskreisen in allen Schulfächern. Erfahrene Lehrkräfte können Lerndefizite erkennen und einfühlsam sowie nachhaltig beseitigen.

*Info-Tel. 77 8 66 // Lernort: St.-Pauli-Deich 3 (a.d. kleinen Weser)*

### Firmenportrait

## Die Immobilien-Leibrente

Eine Alternative zum ›klassischen‹ Verkauf ist der Verkauf auf Leibrentenbasis, der sich für Immobilienbesitzer ab 70 Jahren anbietet. Der Vorteil zu einem normalen Verkauf ist, dass man auch nach dem Verkauf an die Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG weiter in seiner gewohnten

Umgebung leben kann. Man erhält ein im Grundbuch eingetragenes lebenslanges Wohnrecht, sowie eine monatliche Leibrente oder auch eine Einmalzahlung, so Uwe Niemeyer, Partner der Deutschen Leibrenten Grundbesitz AG. Dieses ist nur ein Vorteil, den der Verkauf auf Leib-



rentenbasis bietet. Ein weiterer Vorteil ist, dass man sich hinsichtlich der Instandsetzung der Immobilie

nicht kümmern muss, denn das übernimmt die Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG. Muss z.B. die Heizungsanlage erneuert werden, wird diese von dem neuen Eigentümer ersetzt. Gleiches gilt auch für andere kostspielige Instandhaltungsmaßnahmen, so Uwe Niemeyer. Lassen Sie sich von den Experten gern kostenlos und unverbindlich beraten.

*Tel. 0421-602 88 99*



Offizieller Kooperationspartner der



## Immobilien-Leibrente: Für den Ruhestand im eigenen Zuhause

Als offizieller Kooperationspartner der Deutsche Leibrenten AG biete ich Ihnen die Immobilien-Leibrente an. Sichern Sie sich ein lebenslanges Wohnrecht und eine monatliche Zusatzrente für einen größeren finanziellen Spielraum. Möglich ist auch ein Kombinationsmodell mit einer Einmalzahlung zu Ihrer persönlichen Verwendung. **Informieren Sie sich bei mir, ich berate Sie gerne unverbindlich.**



Uwe Niemeyer



Niemeyer Immobilien und Sachverständigenbüro  
Am Rönnebecker Hain 2  
28777 Bremen  
Telefon: 0421-602 88 99  
info@niemeyer-immo.de  
www.leibrente-bremen.de

# Natürliche Lebensmittel gegen Schmerzen

›Soll ich zu chemischen Medikamenten greifen, oder versuche ich es mit gesunden Lebensmitteln?‹ Diese Fragen stellen sich viele Menschen, gerade bei lästigen Beeinträchtigungen wie Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden oder Schlaflosigkeit. In der Medizin hat die Ernährungstherapie ihren festen Platz gefunden. Zwei klare Vorteile hat die Ernährung gegenüber den herkömmlichen Medikamenten: Sie ist in der Regel gut bekömmlich und bringt keine Nebenwirkungen mit sich. Die gesunde Ernährung in den Alltag zu integrieren ist oft einfacher, als man glaubt. Zudem lindern gesunde Lebensmittel nicht nur die Beschwerden, sie beugen auch vor. Das Ergebnis einer neuen Studie zeigt: Wer sich richtig ernährt, braucht weniger Medikamente. Doch manchmal sind die Schmerzen plötzlich da, und schnelle Hilfe zur Besserung ist

gefragt. Wir stellen Ihnen fünf natürliche Lebensmittel zur Linderung von Beschwerden vor.

**Kopfschmerzen** können viele Ursachen haben, wie etwa Schlafmangel, Stress oder Erkältungen. Wichtig hierbei ist die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Weitere Abhilfe schaffen frischer Pfefferminztee und Minzöl. Die Pfefferminze wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Mit ein bis zwei Tropfen Minzöl die Schläfen sanft massieren. Es kühlt angenehm die Hautoberfläche, drosselt die Schmerz Wahrnehmung und steigert die Durchblutung.

Bei **Übelkeit und Erbrechen** empfiehlt sich das Kauen frischer Ingwerstücke oder die Anwendung von Ingwer in Form von aufgebrühtem Tee. Die Knolle kann die Empfindsamkeit des Magens abschwächen und zudem den Brechreiz lindern.

**Bauchschmerzen** können verschiedene Ursachen haben. Verdauungsstörungen, Verstopfung, Sodbrennen oder Mageninfektionen und weitere Auslöser können dazu führen. Linderung verschafft hier die Kamille. Bei Bauchschmerzen empfiehlt es sich, mehrmals täglich Kamillentee zu trinken. Die Kamille enthält verschiedene Antioxidantien, wirkt entzündungshemmend, beruhigt den Körper und trägt zur Entspannung bei.

**Arthrose** ist die häufigste aller Gelenkkrankheiten. Dabei kommt es zu entzündlichen Prozessen im Gelenk. Hier kann Apfelessig hel-

fen, den pH-Wert des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen und das Risiko von weiteren Entzündungen zu senken. Zudem hilft Apfelessig, die Giftstoffansammlungen in den Gelenken und im Bindegewebe loszuwerden und die Schmerzen im Gelenk zu lindern.

Bei **Unruhe und Schlafstörungen** kann die Lavendelblüte helfen. Der Duft des Lavendelöls wirkt beruhigend und hilft beim Einschlafen. Beliebt sind zudem mit Lavendel gefüllte Kräuterkissen. Auch kann es helfen, vor dem Einschlafen einen Lavendeltee zu genießen.

*Marieke Fischer*



Wilfried Dotzauer 1970 mit seinem R4 im Hafen von Wremen

## Das erste Auto

Nicht nur der Verleger erwarb 1968 einen neuen Renault 4, sondern auch der Vater des Verlagslektors. Diese neuartigen Kombiwagen verfügten über 23 PS, Vierganggetriebe mit Revolverschaltung und kosteten knapp 7.000 D-Mark. Während der 30-jährigen Bauzeit wurden bis 1992 über acht Millionen Exemplare hergestellt.

**Weitere Einsendungen zum Thema ›Erstes Auto‹ sind herzlich willkommen!**

## Kurz und kompakt

### Im Alter weiter lernen

Bei der ›Universität der dritten Generation‹ hat das Herbstsemester begonnen.

Weitere Informationen und das Programm gibt es unter [www-awo-bremen.de/universitaet-der-dritten-generation](http://www-awo-bremen.de/universitaet-der-dritten-generation) oder telefonisch bei Projektleiter Bruno Steinmann unter 79 02 57.



# Viele Hinweise für Begegnungszentren

Dass in älteren Menschen viel Potential, Bereitschaft und Bedarf steckt, sich mit anderen zusammen zu engagieren, Geselligkeit zu erleben und Wissen aufzunehmen – das zeigt die Broschüre ›In der Begegnungsstätte haben wir Einiges vor‹ des Vereins ›Aktive Menschen Bremen‹ (AMeB).

Die Untersuchung, in der Bürgerinnen und Bürger aus Horn-Lehe ausführlich befragt wurden, geht der Frage nach, welche Anforderungen ältere Menschen an ein Begegnungszentrum haben. Dafür wurde die Bevölkerungsstruktur ebenso erfasst wie spezielle Fragen, zum Beispiel was die Befragten unter dem Begriff ›junge Alte‹ verstehen.

Bei einer offenen Kartenabfrage wurden die Wünsche nach Geselligkeit und Sport am häufigsten genannt. Aber auch das Bedürfnis, an Aktivitäten unter dem Stichwort ›Jung und Alt gemeinsam‹ teilzunehmen, wurde deutlich. Für den Verein AMeB überraschend war das geringe Interesse an Tanzangeboten. Bei einem Stadtteilfest wurden weitere Ideen und Neigungen gesammelt. Neben dem Wunsch nach Gesundheitskursen tauchte auch das Bedürfnis nach generationsübergreifenden Treffen auf.

Es folgte eine schriftliche Befragung hauptsächlich im Kopernikus-Viertel. Bei der Frage nach dem Bekanntheitsgrad der Begegnungsstätte musste der Verein AMeB feststellen, dass mehr Öffentlichkeitsar-

beit geleistet werden muss, um die direkten Nachbarn zu erreichen. Denn die Befragten, die weiter weg von der Einrichtung wohnen, kennen diese häufiger, als direkt in der Nähe lebende Befragte.

Erfreulich ist, dass die Angebote der Begegnungsstätten insgesamt nicht als verstaubt und bloßes ›Kaffeetrinken‹ abgetan, sondern dort schon ein vielfältigeres Angebot mit Vorträgen und Wissensvermittlung erwartet wird. Doch das kostet Geld – das wissen auch die Befragten, und unterstützen mit überwältigender Mehrheit die Forderung nach einer höheren finanziellen Unterstützung seitens der Stadt Bremen. Und das nicht nur wegen des benötigten Personals, sondern allein schon um beispielsweise die Kosten aufzufangen, die entstehen, wenn das Programm sowie Hinweisplakate gedruckt werden. Denn diese Form der Kommunikation, mit Auslagen und Hauswurfsendungen statt per E-Mail, steht bei den Befragten nach wie vor ganz hoch im Kurs. Weitere Fragen befassen sich unter anderem

mit der Motivation für den Besuch sowie grundsätzlichen Einschätzungen über das Alter. Spezielle Wünsche wie zum Beispiel ein Offenes Café wurden ebenfalls erfasst.

Dazu werden für die Zukunft Handlungsempfehlungen gegeben, wie man heutigen modernen und veränderten Bedürfnissen der Benutzer von Begegnungsstätten gerecht werden kann. Am Ende der Broschüre gibt der Autor, Diplomsozialwirt Hubert Resch, ehrenamtlicher Vorsitzender der AMeB und damit von zwölf Begegnungsstätten beziehungsweise ›Senioren-Zentren‹, einige Empfehlungen für die zukünftige Arbeit.

Eine lesenswerte Broschüre für alle, die sich mit Programmgestaltung für Senioren und andere Altersklassen befassen. Und auch für neue sowie erfahrene Besucher von Begegnungsstätten, die sich vielleicht in Zukunft etwas mehr in der Arbeit vor Ort engagieren wollen.

Die Broschüre ist im Buchhandel sowie direkt beim KellnerVerlag erhältlich. *Jörg Teichfischer*

**WEIL DU NIRGENDWO SONST DEINE  
EINPARKFÄHIGKEITEN SO RAPIDE VERBESSERN  
KANNST, WIE IN DER AMBULANTEN PFLEGE!**

**Komm in unser Team!**  
Weitere Informationen findest Du auf:  
[www.asb-ambulante-pflege.de](http://www.asb-ambulante-pflege.de)

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH

**Wilfried Stüven**

## Ein Leben zwischen den Gezeiten

Johannes Wüst nimmt kurz nach der Jahrtausendwende endlich den Kampf gegen seine Sucht auf. Aber die Krankheit scheint unüberwindbar. An seinem Tiefpunkt angelangt, entscheidet Johannes, dass er dieses Leben nicht weiter leben will. Erst die junge Lisan, die ihm seltsam vertraut erscheint, weist ihm am Strand von Usedom einen Ausweg aus der Verzweiflung. Mit neuem Lebensmut kehrt Johannes an seinen Heimatort Osten zurück. Dort gelingt es ihm endlich an der Seite seines Freundes aus Kindertagen die Kontrolle über sein Leben zurückzuerlangen.

Jahre später führt Johannes ein glückliches Leben an der Oste, als ein Brief von seiner Schwester eintrifft. Um der rätselhaften Nachricht auf den Grund zu gehen, tritt Lisan eine Reise nach Barcelona an.

**NEU!**

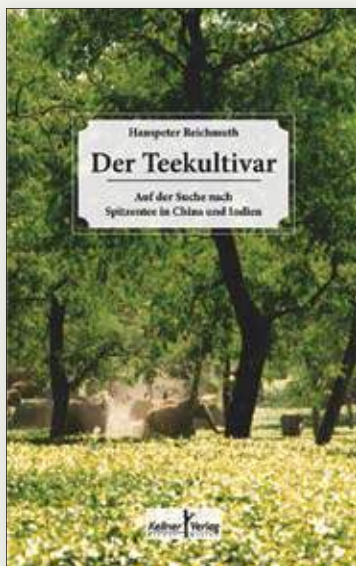


412 Seiten, 13,5 x 20 cm, Softcover, 16,90 Euro, KellnerVerlag

Währenddessen bekommt Johannes Besuch von seiner Tochter Bettina, die mit ihren eigenen Problemen zu kämpfen hat und bei ihrem Vater Zuflucht sucht.

Die Bücher über Johannes bieten mit ihrer Weltanschauung von Liebe und Angst ein Beispiel dafür, wie es auch in der heutigen Zeit möglich ist, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und ein sinnerfülltes Leben zu führen.

+++ Im Buchhandel erhältlich und direkt beim KellnerVerlag, St.-Pauli-Deich 3 (an der kleinen Weser), Telefon 77 8 66 +++



**Hanspeter Reichmuth**

## Der Teekultivar

**NEU!**

In dreißig Lebensjahren als Teehändler reiste der Autor häufig in die Anbauggebiete. Er will verstehen, was für ein Potenzial im Teeblatt schlummert und wie der Mensch es weckt und weitet (Manufaktur) oder auch reduziert (Industrie). Auf seinen Wegen wird deutlich, wie wenig die Beschaffenheit dieses Produktes vom Denken der Menschen zu trennen ist, die sich mit ihm befassen.

Dieses erzählende Sachbuch nimmt Sie mit auf die Suche nach der besten Qualität. Und ist feinsinnige Reiseliteratur mit Blick auf die enormen sozioökonomischen Veränderungen in Fernost.

**Neues Wissen für Teetrinker aller Sorten.**

272 Seiten, 13 x 21 cm  
Hardcover, 18,90 Euro, KellnerVerlag

# Rostfrei-Rätsel

Einsendeschluss: 30.04.2020

			Automarke Gemüse	Blasinstrument	Vogelgattung		engl. Ameise		dt. Alge
Studien- gang	Baumteil Konservier- ungsmittel				Gebäu- de	Land		7	
							5		Planet
Sinn						Heiß- getränk			
Heilmittel				3		spähen			
Pl. von Lira	chin. Län- ger- maß		Tierart ungekocht				Kennzei- chen Essen		schneller Autofahrer
					plattdt. Pferd				
					Verbund			8	Umlaut
männl. Vorname	Begrüßung Spitzname von Moritz			Grußformel Präposition		1	Abkürzung Bautech- niker/in		chem. Symbol
Gegenstand in d. Lotterie		Nahrungs- mittel			männl. Schwein			4	
				9	spiritueller Klang- gesang			10	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

## Gewinnen Sie ›Adieu – Ein langes Gespräch‹!

Wie geht das? In Ruhe das rostfrei-Rätsel lösen und das Ergebnis an den KellnerVerlag senden (Adresse steht unten). Anfang Mai 2020 wird das rechts vorgestellte Buch ›Adieu – Ein langes Gespräch‹ verlost.

**Einsendeschluss ist der 30.04.2020.**

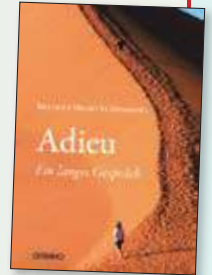
Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

**KellnerVerlag • St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen  
oder per E-Mail an: [rostfrei@kellnerverlag.de](mailto:rostfrei@kellnerverlag.de)**

# Buchempfehlung

**Béatrice Hecht-El Minshawi**

## Adieu – Ein langes Gespräch



Anderswo hätten wir sein wollen, neue Düfte, Farben und Geräusche aufnehmen, Menschen treffen unterwegs, durch Wüsten, Dschungel und über die ältesten Dünen der Welt reisen, uns neu erspüren, berauschen am Neuen. Anderswie hätte es werden sollen, auf der großen Reise um die Welt. Doch das Leben fragt nicht nach Wünschen. Es geschieht einfach, vieles kommt unverhofft und so schlich sich der Tod in unser Leben.

Béatrice Hecht-El Minshawi ist eine Reisende, die international unterwegs ist und den Menschen gerne zuhört. Abschiede und Tode gehören zu ihrer Lebensreise. In diesem Buch geht es der Autorin um das Entsetzen über die plötzliche Erkrankung ihres Mannes, um das Erinnern gemeinsamer Reisen, um sein Sterben und um die Bedeutung für ihr eigenes Leben.

Ein Dialog um das Sterben und Abschiednehmen – ein Ratgeber für alle Betroffenen.

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann nehmen Sie am rostfrei-Rätsel teil und gewinnen Sie eins von drei Exemplaren! (siehe links oben)

**184 Seiten, Softcover,  
Omnino Verlag, 12,99 Euro  
Erhältlich im Buchhandel  
und beim KellnerVerlag**

### So spielt man BINGO!

Stimmen fünf Zahlen Ihres Loses in einer Reihe – senkrecht, waagrecht oder diagonal – mit den Gewinnzahlen überein: BINGO! Ein Zweifach-BINGO ist ebenfalls möglich, und mit drei Reihen hat man die erste Gewinnklasse sicher – und damit vielleicht sogar den Jackpot. Mitspielen können Sie in jeder Annahmestelle von LOTTO Bremen. Die 22 Gewinnzahlen werden in der NDR-Sendung ›BINGO! Die Umweltlotterie‹ ermittelt. Beginn ist jeden Sonntag um 17 Uhr.

### Persönliche Angaben

Lösungswort

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon



mit kleinen Lagerschäden


**Daniel Friedman**

## *Der Alte, der die Rache liebte*

 320 Seiten, 14 x 22 cm  
Hardcover, 8 Euro

**Margit Schönberger**

## *Das Diäten-Hasser-Buch*

 256 Seiten, 11,5 x 18 cm  
Softcover, 4 Euro

**Barbara Wood**

## *Im Auge der Sonne*

 492 Seiten, 15 x 22 cm  
Hardcover, 9 Euro

**Dora Heldt**

## *Drei Frauen am See*

 574 Seiten, 13 x 21 cm  
Klappenbroschur, 8 Euro

**Hanne Huntemann, Angela Joschko**

## *Liebe auf den späten Blick*

 318 Seiten, 12,5 x 19 cm  
Softcover, 5 Euro

**Bernd Giesecking**

## *Früher hab' ich nur mein Motorrad gepflegt*

 282 Seiten, 12,5 x 19 cm  
Softcover, 5 Euro

**Phil Meddow**

## *Der Policenjäger*

 284 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
Softcover, 6 Euro

**Friedrich Heubel, Matthias Kettner, Arne Manzeschke (Hrsg.)**

## *Die Privatisierung von Krankenhäusern*

 204 Seiten, 14,5 x 21 cm  
Softcover, 12 Euro

**Eric T. Hansen**

## *Die ängstliche Supermacht*

 256 Seiten, 14 x 22 cm  
Hardcover, 6 Euro

**Eckart Hammer**

## *Unterschätzt*

 Männer in der Angehörigenpflege  
224 Seiten, 13 x 21 cm  
Hardcover, 8 Euro

**Titus Burckhardt**

## *Fes - Stadt des Islam*

 220 Seiten, 17,5 x 24,5 cm  
Hardcover, 12 Euro

**Peter Berlin**

## *Hazard & Lieblos*

 670 Seiten, 14 x 21,5 cm  
Hardcover, 12 Euro

**Liliane Skalecki, Biggi Rist**

## *Rotglut*

 380 Seiten, 12 x 20 cm  
Softcover, 5 Euro

**William Kowalski**

## *Eddies Bastard*

 480 Seiten, 14 x 22 cm  
Hardcover, 6 Euro

**Ann Patchett**

## *Fluss der Wunder*

 382 Seiten, 14 x 22 cm  
Hardcover, 6 Euro

**Bettina Raddatz**

## *Der Spitzenkandidat*

 430 Euro, 12 x 19 cm  
Hardcover, 7 Euro

**Ulli Krebs**

## *Nordseegift*

 136 Seiten, 13,5 x 20,5 cm  
Softcover, 3 Euro

**Helena Fackel**

## *Ich bin die perfekte Frau*

 302 Seiten, 12 x 19 cm  
Softcover, 5 Euro

**Olaf Messner, Klaus Hofmeister**

## *Endlich schuldenfrei*

 372 Seiten, 12,5 x 19 cm  
Softcover, 6 Euro

**Hans-Jörg Werth**

## *Mietfrei in der Schlossallee*

 150 Seiten, 15,5 x 22 cm  
Softcover, 7 Euro

**Walter Zimmermann**

## *Ratgeber*

## *Betreuungsrecht*

 290 Seiten, 12,5 x 19 cm  
Softcover, 4 Euro

 Diese und weitere vergünstigte Bücher sind abholbar beim BuchKellner.  
Montag bis Donnerstag von 9 bis 17 Uhr, Freitag bis 15 Uhr.  
Tel. 0421-77866. Bitte vorher anrufen, ob noch vorrätig.


**Gregor Eisenhauer**

## Wie wir die Angst vor der Angst verlieren

Die Angst sitzt dem Autor in allen denkbaren Situationen im Nacken. Aber mit Hilfe einer Therapeutin und seinem gedanklichen Gefährten Franz Kafka tritt er der Angst entgegen und sein Leben wird Stück für Stück leichter. Mit viel Humor und intelligenten Gedanken nimmt der Autor die Leser mit auf eine Reise, die jede ängstliche Person gehen sollte. Aber auch für alle anderen Menschen ist dieses interessante, kluge und lustige Buch absolut empfehlenswert.



300 Seiten, Hardcover,  
DuMont, 20 Euro

**Paola Peretti**

## In der Nacht hör' ich die Sterne

Mit neun Jahren erhält das Mädchen Mafalda die Diagnose, dass sie eine seltene Krankheit hat, die zu Erblindung führt. Doch statt sich in Angst zu flüchten, geht sie tapfer ihren Weg, der Tag für Tag immer dunkler wird. Trost findet sie auf ihrem Kirschbaum und in ihrer Freundin Estella. Paola Peretti, die ihre eigene ungewöhnliche Geschichte mit dem Buch erzählt, schreibt auf wunderbar sanfte Art und Weise, sodass man



die Lektüre gar nicht mehr aus der Hand legen möchte. Auch das wunderschöne Cover trägt zum Lesegenuss bei.

224 Seiten, Hardcover,  
dtv, 18 Euro

**Anne Iburg**

## Essen gegen das Vergessen

Dieses besondere Kochbuch bietet zahlreiche leckere Gerichte, die gut für das Gehirn sind und das Demenzrisiko senken. Außerdem erklärt die Autorin, welche Demenzformen es gibt und welche Nährstoffe benötigt werden, damit das Gehirn geschützt ist. Besonders nützlich sind der beispielhafte Essens-Wochenplan und die Checkliste, mit der man sein persönliches Essverhalten überprüfen kann. Dieses Kochbuch ist absolut empfehlenswert für alle, die ihre Gehirnleistung durch gesunde Gerichte unterstützen wollen, für alle, die sich für gesunde Ernährung interessieren, und für alle, die gerne lecker essen.



128 Seiten, Softcover,  
Trias Verlag, 19,99 Euro

**Matthias Keidel**

## Frau Endlich geht

Nach dem Auszug der Kinder hätte Marten Endlich eigentlich kein Problem damit, wenn alles so weiterginge



wie bisher. Aber seine Frau Silke sieht das anders. Sie scheint ihre Ehe plötzlich in Frage zu stellen. Bei Marten schrillen die Alarmglocken: Nach einer Trennung würde er doch allein in einer Ein-Zimmer-Wohnung hausen müssen, nichts Vernünftiges zu essen haben und wahrscheinlich auch noch eine Alkoholsucht entwickeln! Doch wie kann er feststellen, was seine Frau wirklich über ihre Ehe denkt? Da Gespräche nicht so recht funktionieren wollen, entscheidet Marten sich für eine Affäre. Doch auch über diese Situation verliert er schnell die Kontrolle ...

299 Seiten, Taschenbuch,  
rütten & loening, 14,99 Euro

**Renate Bergmann**

## Besser als Bus fahren

Der Spiegel Bestseller ›Besser als Bus fahren‹ berichtet von einer Kreuzfahrtreise, die zwei ältere Damen miteinander unternehmen, im Glauben, das Leben sonst zu verpassen. Die beiden Freundinnen Gertrud und Renate haben unterwegs jedenfalls eine Menge Spaß. Witzig erzählt wird eine aufregende Reise, die man mit Sicherheit nicht so schnell wieder vergisst ...



232 Seiten, Taschenbuch,  
rororo, 9,99 Euro

# Seniorenvertretung Bremen der Wahlperiode bis 2019

## Beirat Blockland

nachfragen

## Beirat Blumenthal

Schulze, Dieter 60 03 27  
Witt, Horst-Peter 6 98 90 17

## Beirat Borgfeld

Huesmann, Johannes 27 13 77

## Beirat Burglesum

Lürßen, Helga 6 43 73 89  
Sack, Manfred 63 04 93  
Schmidtman, Dirk 62 42 56

## Beirat Findorff

Köser, Hugo 35 15 22  
Thurn, Johanne Helga 38 14 99

## Beirat Gröpelingen

Schmidt, Holger 6 16 30 76  
Vogelsang, Rolf 64 71 04

## Beirat Hemelingen

Boeck, Manfred 49 03 19  
Komar, Christa 44 07 29  
Schöning von, Arndt-Wilhelm 48 29 22

## Beirat Horn-Lehe

Hintmann, Hansjörg 23 55 05  
Stadler, Dietmar 25 18 88

## Beirat Huchting

Ahlers, Heinz-Dieter 58 56 46  
Christiansen, Peter 58 59 41  
Kannemann, Doris 58 50 26

## Beirat Mitte

Kellner, Klaus 77 8 66

## Beirat Neustadt

Heuer, Dr. Ulrike 50 38 78  
Maurer, Anke 59 33 63  
Schwolow, Joachim 53 04 65

## Beirat Oberneuland

Willms, Wolfgang 48 34 96

## Beirat Obervieland

Bolte, Fritz 83 17 76  
Richter, Hans-Joachim 87 54 42  
Scharff, Elke 82 52 03

## Beirat Östl. Vorstadt

Siegel, Elfriede 7 60 90  
Werner, Reinhard 7 12 95

## Beirat Osterholz

Conreder, Ingrid 42 64 33  
Hohn, Ursula 42 83 11  
Tietjens, Rüdiger 47 66 98

## Beirat Schwachhausen

Augis, Evelyne 3 47 70 46  
Becker, Edith 3 47 92 98  
Frerich, Egon 70 53 11

## Beirat Vahr

Benthien, Ernst 4 30 99 86  
Kößling-Schumann, Margret 4 91 93 65

## Beirat Seehausen

Overbeck-Aumund, Doris 4 60 51 99

## Beirat Strom

Frerichs, Renate 54 76 33

## Beirat Vegesack

Großmann, Werner 6 58 93 08  
Mohrman, Heinz-Otto 66 34 46  
Riskalla, Hans Albert 4 78 57 71

## Beirat Walle

Bornhorst, Irmgard 39 24 19  
Reimers, Hans-Wolfgang 49 81 69

## Beirat Woltmershausen

Becker, Ursula 54 12 74

## Weitere Delegierte

Albensoeder, Rosemarie 54 33 77  
Arndt, Wolfgang 49 23 36  
Austen, Margaretha 84 99 81 93  
Balci, Sevgi 6 16 32 31  
Busch, Peter 44 75 74  
Chernin, Efim 65 32 09  
Dragheim, Gert 25 97 94  
Dreiucker, Friedhelm 45 17 11  
Feller, Gerd 27 49 90  
Fischer, Brigitte 21 11 37  
Fricke, Karin 49 24 67  
Göbel, Manfred 54 38 38  
Göbel, Monika 54 38 38  
Gosau, Bernd 34 58 92  
Grimm, Ekkehard 46 67 03  
Groll, Erika 55 60 55  
Grottko, Bernd 44 54 15  
Helfst, Wolfgang 44 07 94  
Hilling, Bernhard 48 29 04  
Janetzki, Hans-Ulrich 38 57 21  
Jonitz, Klaus-Peter 44 78 52  
Junge, Ilse 4 74 92  
Kolaschnik, Gisela 21 58 58  
Krolow, Margret 178 48 45  
Maass, Birgit 27 34 53  
Maibaum, Magda 2 23 97 38  
Markus, Karin 46 24 67  
Matuschewski, Barbara 3 47 83 76  
Mittermeier, Dr. Dirk 1 63 06 66  
Möhlenbrock, Heike 4 67 50 81  
Möller, Anna 55 42 03  
Müller-Lang, Agnes 6 44 03 62  
Neumann-Mahlkau, Karin 2 76 88 44  
Peschel, Ingrid 66 46 72  
Schierholz, Christel 4 99 28 53  
Stieringer, Karin 23 18 15  
Stitz, Werner 68 13 93  
Stubben, Walter 37 00 05  
Sümer, Zeynep 79 43 20 08  
Tapken, Lena 21 98 59  
Topf, Heidelinde 59 75 41 49  
Vorbusch, Leni 82 15 11  
Walther, Gisela E. 2 46 82 46  
Wargalla, Lisa 51 05 79  
Watermann, Klaus 7 43 36  
Weichert, Dr. Andreas 6 16 26 67  
Weichert, Uta 6 16 26 67  
Wunstorff, Marion 63 79 52

Die neue Seniorenvertretung konstituierte sich erst Ende November 2019, also nach Redaktionsschluss. Im nächsten *rostfrei* werden die aktuellen Vertreter genannt.

## Wir sind für Sie da!

Die Seniorenvertretung in der Stadtgemeinde Bremen



Wir vertreten die rund 142.000 Einwohner der Stadt Bremen, die über 60 Jahre alt sind, in allen aktuellen altenpolitischen Fragen. Arbeitskreise kümmern sich um:

**Pflege und Gesundheit**  
**Öffentlichkeitsarbeit**  
**Bauen, Wohnen und Verkehr**  
**Seniorenpolitik und Soziales**

Büro im Tivoli-Hochhaus:

Bahnhofsplatz 29, 4. Etage, Zimmer 14  
28195 Bremen, Tel. 0421 - 361-6769

Mo - Do 9 - 12 Uhr

eMail: [seniorenvertretung@soziales.bremen.de](mailto:seniorenvertretung@soziales.bremen.de) - [www.seniorenlotse.bremen.de/seniorenvertretung](http://www.seniorenlotse.bremen.de/seniorenvertretung)

## Vorstand der bisherigen Wahlperiode

Dr. Andreas Weichert	Vorsitzender
Karin Fricke	Stellvertretende Vorsitzende
Dirk Schmidtman	Stellvertretender Vorsitzender
Karin Markus	Schriftführerin
Anna Möller	Rechnungsführerin
Ekkehard Grimm	Beisitzer
Elke Scharff	Beisitzerin
Zeynep Sümer	Beisitzerin
Dietmar Stadler	Beisitzer

## Redaktion Durchblick

Dr. Dirk Mittermeier

## www.gebraucht-und-gut.de

Bei folgenden Initiativen und Vereinen können Sie gut erhaltene Möbel und andere Gebrauchsgegenstände abgeben bzw. manchmal auch abholen lassen oder erwerben. **Aber bitte unbedingt vorher dort anrufen. Danke.**

### Recycling-Börse Gröpelingen

Lindenhofstraße 36, 28237 Bremen  
Tel. 0421 - 616 72 30

### Möbelhalle Oslebshausen

Oslebshausen Heerstraße 125,  
28239 Bremen  
Tel. 0421 - 458 19 28

### Recyclingbörse Tenever

Otto-Brenner-Allee 44 / 46,  
28325 Bremen  
Tel. 0421 - 960 53 76

### Recyclingbörse Neustadt

Lahnstraße 106, 28199 Bremen  
Tel. 0421 - 460 65 90

### Möbelhalle Kattenturm-Mitte

Gorsemannstraße 2, 28277 Bremen  
Tel. 0421 - 69 63 88 62

### Möbelhalle Hastedt

Neidenburger Straße 22, 28207 Bremen  
Tel. 0421 - 44 51 50



## Nützliche Adressen für Aktive

Möchten Sie sich bei einer Initiative beteiligen oder selbst eine Interessengruppe bilden? Doris Mohr vom Referat ältere Menschen (Tel. 36 1144 13) berät Sie gern.

### Aktive Senioren Beratung vom ASB

Bremerhavener-Straße 155  
28219 Bremen, Tel. 38 69 06 23

### Lebensabend-Bewegung e. V.

#### Begegnungsstätte der LAB:

#### Länger Aktiv Bleiben

Hoppenbank 2/3, 28203 Bremen  
Tel. 32 60 49, Fax 3 39 88 97

### Oma- und Opa-Hilfsdienst

Mahndorfer Bahnhof 10  
(Im Bürgerhaus Mahndorf)  
28307 Bremen Tel. 53 01 53

### Senioren-Kontakt,

#### Stiftung Dr. Erich Neukirch

Wartburgstraße 20, 28217 Bremen  
Tel. 1 69 11 66

### Gehörlosen-Freizeitheim

Schwachhauser Heerstraße 266,  
28359 Bremen, Tel. 2 23 11 31  
(auch Schreibtelefon - 32)

### Seniorenkreis des Sportvereins

#### Bremen 1860

Baumschulenweg 8–10,  
28213 Bremen, Tel. 21 18 60

### Begegnungsstätte für Sehbehinderte

#### und blinde Menschen

Biermannstraße 15–17,  
28213 Bremen  
Tel. 7 43 42

### Seniorentanz

Hemmstraße 202, 28215 Bremen  
Tel. 44 11 80

### Freiwilligen-Agentur-Bremen

Dammweg 18–20, 28211 Bremen  
Tel. 34 20 80

### Altenclub Hemelingen

Dietrich-Wilkens-Straße 22,  
28309 Bremen  
Herr Hayer, Tel. 45 35 65

### Deutsches Sozialwerk (DSW) e. V.

Schwachhauser Heerstraße 264  
28213 Bremen, Frau Stolle  
Tel. 34 35 33

### Anneliese Loose-Hartke-Stiftung

Balgebrückstraße 22  
28195 Bremen, Tel. 22 33 70 30

### Nachbarschaftsinitiative

#### Grohner Düne e. V.

Bydolekstraße 5  
28759 Bremen, Frau H. Nelson,  
Tel. 62 84 77 oder 66 33 77

### Nachbarschaftstreff BISPI e. V.

Bispinger Straße 14a,  
28329 Bremen, Tel. 4 67 36 95

### Netzwerk Selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstelle,  
Faulenstraße 31, 28195 Bremen  
Tel. 704581

### Seniorenwerkstatt Egestorff

#### im Alter Zuhause gGmbH

Stiftungsweg 6, 28325 Bremen  
Frau Wehr, Tel. 4272114

### Treff Gesunde Nachbarschaft

Kirchhuchtinger Landsraße 143  
28259 Bremen, Tel. 6 99 31 73

### Seniorenbüro

Beratung, begleitete Reisen,  
Tagesfahrten, Computerkurse u. a.  
Breitenweg 12, Tel. 32 05 49

### Martinsclub Bremen e. V.

#### Seniorenangebote

Buntentorsteinweg 24–26  
28201 Bremen, Tel. 5 37 47 40

### DIKS Demenz-Informationsstelle,

Bahnhofstraße 32  
Tel. 14 62 94 44

### BremerLeseLust

Georg-Gröning-Straße 33  
28209 Bremen  
Tel. 0174 - 380 67 10

### Bremer Tafel e. V.

Brauerstraße 13, 28309 Bremen  
Tel. 43 41 959

### Bremer Tafel e. V.

Bremer Heerstraße 8e,  
28719 Bremen  
Tel. 69 67 58 86

### Bremer Tafel e. V.

Luxemburger Straße 50

### Ambulante Versorgungsbrücken e. V.

Humboldtstraße 126, 28203 Bremen  
Tel. 6964200

### Bremer Krebsgesellschaft e. V.

Krebsberatung  
Am Schwarzen Meer 101-105  
28205 Bremen, Tel. 49 19 222  
sowie Reeder-Bischoff-Str. 47B  
28757 Bremen, Tel. 47 85 751

## Hier wird geholfen

### Selbsthilfegruppe Heimmitwirkung

Reinhard Leopold, Rembertstraße 9,  
28203 Bremen, Tel. 33 65 91 20

### Begegnungen mit Pferden

Tel. 41 25 21 (AB)

### Die WOGÉ

Wohngemeinschaft für Menschen  
mit Demenz, Tel. 5 25 10 82

### Bremer Treff

Kirchliche Begegnungsstätte,  
Altenwall 29, 28195 Bremen  
Tel. 32 16 26

### kom.fort

Beratung für barrierefreies Bauen  
und Wohnen, Landwehrstraße 44,  
28217 Bremen, Tel. 79 01 10

### Verbraucherzentrale Bremen

Altenweg 4, 28195 Bremen  
Tel. 16 07 77

### Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

Am Wall 195, 28195 Bremen  
Tel. 36 21 90 03

### Kapitel 8, Ev. Informationszentrum

Domsheide 8, 28195 Bremen  
Tel. 3 37 82 20

### Ev. Beratungsstelle

Lebens-, Familien- und Partner-  
schaftsberatung, Tel. 33 35 63

### Offene Tür Bremen, katholische

#### psychologische Beratung

#### in Krisen und Lebensproblemen

Hohe Straße 7, 28195 Bremen  
Tel. 32 42 72

### Zentrales Versorgungsnetz für

#### pflegebedürftige Menschen

Vermittlung von Pflegediensten und  
Alltagshilfen, Tel. 32 13 23

### Pflegestützpunkte Land Bremen

#### im Einkaufszentrum Berliner Freiheit

Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen  
Tel. 69 62 42 - 0

### im Bremer Norden

Breite Straße 12 d,  
28757 Bremen, Tel. 696 24 10

### DIKS Demenz-Informationsstelle,

Bahnhofstraße 32, 28195 Bremen  
Tel. 14 62 94 44

### Patient/innenstelle im

#### Gesundheitsladen Bremen,

Braunschweiger Straße 53b,  
28205 Bremen, Tel. 49 35 21

### Lesben besuchen Lesben

Besuchsdienst, Tel. 0177 89 19 147  
Mail: LBesuchHB@gmx.de



Seniorenbüro Bremen

Breitenweg 12 · 28195 Bremen  
Telefon 0421 320549  
info@seniorenbuero-bremen.de  
www.seniorenbuero-bremen.de

### Liebe Leser/innen,

kennen Sie noch weitere Einrichtungen, die hier erwähnt werden sollten?

Dann schreiben Sie uns oder rufen an:

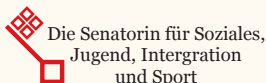
rostfrei, KellnerVerlag, St. Pauli-Deich 3, 28199 Bremen

Tel. 0421-77 8 66, Fax 70 40 58, rostfrei@kellnerverlag.de

## Kulturveranstaltungen

Diese Kulturveranstaltungen in den öffentlichen Bremer Senioren-Zentren werden von der Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen gefördert.

Die Adressen finden Sie auf Seite 36.



Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Integration  
und Sport

### November 2019

**November 6. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Farge, Manfred Boermann,  
›Literaturexpress: Vergessene  
Bremer Autor/-innen‹

**November 7. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, Bremer Ukulelen-  
orchester, ›Konzert‹

**November 8. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Blumenthal, Paul Betz,  
›Quiznachmittag‹

**November 11. Montag 15 Uhr**  
BGH Oslebshausen, Helmut Bursdorf,  
›Tanz, Gesang und Unterhaltung‹

**November 11. Montag 15.30 Uhr**  
AMeB Sparer Dank, Theater  
Interaktiwo, ›Fünfmal Bremen –  
schwimmt doch‹

**November 12. Dienstag 14.30 Uhr**  
Löwentreff Vahrer Löwen, Christine  
Bongartz, ›Lesung: Gaumenfreuden‹

**November 12. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Am Siek, Peter Bagsik,  
Schlagernachmittag mit Oldie Peter‹

**November 12. Dienstag 15 Uhr**  
DRK Wachmannstraße, Horst Wehrse,  
›Reisebericht‹

**November 12. Dienstag 19 Uhr**  
BGH Vegesack, Dr. Arnulf Materny,  
›Wissenschaft für Alle‹

**November 13. Mittwoch 14.30 Uhr**  
DRK Haferkamp, Bremer Zithermusik-  
verein, ›La Montanara‹

**November 13. Mittwoch 15 Uhr**  
NA Gröpelingen, Shanty Chor Bremen-  
Mahndorf, ›Maritimer Nachmittag‹

**November 13. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Guter Hirte, Helga Poppe,  
›Bald nun ist Weihnachtszeit‹

**November 14. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Arbergen, Blue Flames,  
›Konzert mit Lesung‹

**November 14. Donnerstag 15 Uhr**  
IM St. Magnus, Paul Betz, ›Quiz-Show‹

**November 14. Donnerstag 15 Uhr**  
BGH Vegesack, Hans-Jürgen Dymala,  
›Tanzcafé‹

**November 19. Dienstag 14.30 Uhr**  
BGH Weserterrassen, Paul Betz,  
›Quiz-Show‹

**November 20. Mittwoch 15 Uhr**  
LAB Hoppenbank, Manfred Boermann,  
›Literaturexpress‹

**November 21. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Hemelingen, Christine Bongartz,  
›Das Leben schreibt die schönsten  
Geschichten‹

### Dezember 2019

**Dezember 4. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Buntentor, Viktor Neumann Chor,  
›Weihnachtsfeier‹

**Dezember 11. Mittwoch 9.30 Uhr**  
NA Gröpelingen, Manfred Boermann,  
›Literaturexpress: Alle Jahre wieder.  
Geschichten zum Weihnachtsfrühstück‹

**Dezember 12. Donnerstag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Mia Ohlson, ›Weih-  
nachtslieder auch auf plattdeutsch‹

**Dezember 14. Samstag 15.30 Uhr**  
Treff Waschhaus, Martin Eilers,  
›(Weihnachts-)Lieder zum Mitsingen‹

**Dezember 17. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Osterholz, Musikgruppe Burg,  
›Weihnachtskonzert‹

**Dezember 17. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Woltmershausen, Schifferchor  
Rekum, ›Weihnachtskonzert‹

**Dezember 17. Dienstag 15 Uhr**  
IM Hemelingen, Musikgruppe  
Oberneuland, ›Weihnachtslieder‹

### Januar 2020

**Januar 7. Dienstag 14.30 Uhr**  
BGH Weserterrassen, Capstan Shanty-  
Chor, ›Neujahrskonzert‹

**Januar 9. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Vahrer See, Erich Ripken,  
›musikalischer Tanznachmittag‹

**Januar 14. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Habenhausen, Schulschiff  
Deutschland Chor, ›Neujahrskonzert‹

**Januar 14. Dienstag 15 Uhr**  
BGH Vegesack, Hans-Jürgen Dymala,  
›Tanzcafé‹

**Januar 15. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Farge, Manfred Boermann, ›Lite-  
raturexpress – Meerlieder und Meer‹

**Januar 15. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Buntentor, Horst Wehrse, ›Reisen  
um die Welt‹

**Januar 22. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Grambke, Paul Betz, ›Quiz-Show‹

**Januar 22. Mittwoch 15 Uhr**  
NA Gröpelingen, Theater Interaktiwo,  
›Ein Schiff läuft vom Stapel – Einblick  
in die Geschichte der AG Weser‹

**Januar 22. Mittwoch 15.30 Uhr**  
IM Johanniterhaus, The Blue Flames,  
›Rock'n'Roll und Boogie Woogie‹

**Januar 23. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Arbergen, Paul Betz,  
›Quiz-Show‹

**Januar 28. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Horn-Lehe, Paul Betz,  
›Quiz-Show‹

**Januar 30. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Hemelingen, Mandolinen- und  
Gitarrenclub Stolzenfels, ›Mandolinen-  
musik am Nachmittag‹

### Februar 2020

**Februar 5. Mittwoch 15.30 Uhr**  
LAB Hoppenbank, Blue Flames,  
›Schlager & Rock'n'Roll‹

**Februar 7. Freitag 15.30 Uhr**  
IM Johanniterhaus, Paul Betz,  
›Der Quizmaster kommt‹

**Februar 11. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Osterholz, Horst Wehrse, ›St.  
Petersburg – Lesung mit Bildern‹

**Februar 11. Dienstag 15 Uhr**  
BGH Vegesack, Hans-Jürgen Dymala,  
›Tanzcafé‹

**Februar 12. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Buntentor, Ingrid Klöpffer,  
›Thomas Mann Biographie‹

## Kulturveranstaltungen

**Februar 17. Montag 15.30 Uhr**  
**AMeB Sparer Dank, Angelica Marc**  
*card und musikal. Begleitung, ›Heinz Erhard – Geschichten, Gedichte und Musik‹*

**Februar 19. Mittwoch 15 Uhr**  
**NA Gröpelingen, Horst Wehrse, ›Reise um die Welt – Geschichten und Bilder‹**

**Februar 20. Donnerstag 15 Uhr**  
**AMeB Vahrer See, Sabine Gal, ›Faschingsfeier‹**

**Februar 20. Donnerstag 15 Uhr**  
**IM St. Magnus, Martin Eilers, ›Stimmungsvoller Faschingsnachmittag‹**

**Februar 21. Freitag 15 Uhr**  
**IM Blumenthal, Paul Betz, ›Quiz-Show‹**

**Februar 25. Dienstag 15 Uhr**  
**AMeB Am Siek, Magic Susanna, ›Fasching mit Magic Susanna‹**

**Februar 25. Dienstag 15 Uhr**  
**AMeB Woltmershausen, Bremer Shanty Chor, ›Schlager & Shantys zum Schunkeln und Mitsingen‹**

**Februar 26. Mittwoch 15 Uhr**  
**IM Guter Hirte, Margret Rink, ›Fisch-Luzie und andere Bremer Originale‹**

**Februar 26. Mittwoch 15.30 Uhr**  
**IM Johanniterhaus, Dieter Strobel, ›Lieder, Gedichte, Rezitationen‹**

### März 2020

**März 4. Mittwoch, 15 Uhr**  
**AMeB Grambke, The Blue Flames, ›Rock'n'Roll, Beat und Schlager-Tanznachmittag‹**

**März 4. Mittwoch 15 Uhr**  
**NA Gröpelingen, Angelica Marc**  
*card und musikal. Begleitung, ›Wilhelm Busch & Co.‹*

**März 4. Mittwoch 15 Uhr**  
**IM Buntentor, Anja Sagehorn, ›Frühlingslieder zum Mitsingen‹**

**März 9. Montag 15.30 Uhr**  
**AMeB Sparer Dank, Theater Interaktiwo, ›Der Bremer Ratskeller‹**

**März 10. Dienstag 14.30 Uhr**  
**MeB Huchting, Duo Magic, ›Zaubereien und Illusionen‹**

**März 10. Dienstag 15 Uhr**  
**BGH Vegesack, Hans-Jürgen Dymala, ›Tanzcafé‹**

**März 12. Donnerstag 15 Uhr**  
**IM Hemelingen, Reiner Paul, ›Die Messdiener – Volksliederprogramm‹**

**März 18. Mittwoch 15 Uhr**  
**AMeB Farge, Theater Interaktiwo, ›Die Bremer Marktfrauen‹**

**März 24. Dienstag 14.30 Uhr**  
**BGH Weserterrassen, Angelica Marc**  
*card, ›Humorvoller, lyrischer und besinnlicher Nachmittag‹*

**März 31. Dienstag 15 Uhr**  
**AMeB Am Siek, Jonny Glut, ›Schräge Seemannslieder‹**

### April 2020

**April 7. Dienstag 14.30 Uhr**  
**AMeB Huchting, Schulschiff Deutschland Chor, ›Konzert – Wellen, Wind und Meer‹**

**April 7. Dienstag 15 Uhr**  
**AMeB Habenhausen, Shanty Chor Mahndorf, ›Frühjahrskonzert‹**

**April 16. Donnerstag 15 Uhr**  
**AMeB Arbergen, Forebitter Shanty Chor, ›Über die Meere – Konzert‹**

*Auch Bewohner/innen aus  
 ›Oberschwachhausenneuland‹  
 sind gerne gesehene Gäste.*



**storm**  
 Bücher

Storm GmbH Langenstraße 11  
 28195 Bremen T 0421 32 15 23  
 F 0421 32 57 27 storm-bremen.de  
 storm@storm-bremen.de

**R**ostfrei abonnieren

Senden Sie an den Verlag 10,- Euro in bar und Sie erhalten die nächsten 4 Ausgaben (2 Jahre) zugesandt. Ihre Adresse bitte in Druckbuchstaben mitteilen, den 10-Euro-Schein nicht vergessen und einsenden an: rostfrei, St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen. Danke

**April 21. Dienstag 15 Uhr**  
**BGH Vegesack, Hans-Jürgen Dymala, ›Tanzcafé‹**

**April 21. Dienstag 17 Uhr**  
**AMeB Horn-Lehe, Beckedorfer Schifferknoten, ›Frühjahrsfest‹**

**April 23. Donnerstag 15 Uhr**  
**AMeB Vahrer See, Forebitter Shanty Chor, ›Maritimer Nachmittag‹**

**April 24. Freitag 15 Uhr**  
**IM Blumenthal, Martin Eilers, ›Konzert zum Frühlingsfest‹**

**April 25. Samstag, 19 Uhr**  
**AMeB Am Siek, Atlantis, ›Move it – Musik aus alten Zeiten‹**

**April 27. Montag 15.30 Uhr**  
**AMeB Sparer Dank, Paul Betz, ›Quiz-Show‹**

**April 29. Mittwoch 15 Uhr**  
**IM Guter Hirte, Paul Betz, ›Quiz-Show‹**

**April 29. Mittwoch 15.15 Uhr**  
**LAB Hoppenbank, Beckedorfer Shantychor, ›Shantys in deutscher, plattdeutscher und englischer Sprache‹**

## 100 Aphorismen über das Jetzt und Hier

*Der Zusammenhalt ist mittlerweile so gering, dass man ihn nicht mal mehr guten Gewissens großschreiben kann.*

*Der Satz ›Leistung muss sich wieder lohnen!‹ muss präzisiert werden: ›Mit Anstand erbrachte Leistung muss sich wieder lohnen!‹*

*Dieselben Leute, die lange Ehen spießig finden, pfeifen Fußballer aus, weil sie den Verein wechseln.*

*Von wegen ›rückwärtsgewandt‹: Man sollte durchaus einen Schritt zurückgehen, wenn man erkennt, dass man sich verrannt hat!*

**Aus: Martin Busch, siehe Seite 20**



## Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

### Mitte/West

**DRK Haferkamp**  
Haferkamp 8  
28217 Bremen  
Tel. 2405 -199/ -197

### NA Gröpelingen

**Nachbarschaftshaus Helene Kaisen**  
Beim Ohlenhof 10  
28239 Bremen  
Tel. 6914580

### IM »im Turm«

**Martin-Luther-Gemeinde**  
Neukirchstraße 86  
28215 Bremen  
Tel. 3796922

### BGH Oslebshausen

Am Nonnenberg 40  
28239 Bremen  
Tel. 645122

### LAB Hoppenbank

Hoppenbank 2-3  
28203 Bremen  
Tel. 326049

### DRK Wachmannstraße

Wachmannstraße 9a  
28209 Bremen  
Tel. 3403155

### BGH Weserterrassen

Osterdeich 70 b  
28205 Bremen  
Tel. 549490

### Ost

#### AMeB Sparer Dank

Biermanstraße 15  
28213 Bremen  
Tel. 212217

#### AMeB Arbergen

Hermann-Osterloh-Str. 117  
28307 Bremen  
Tel. 488097

#### AMeB Horn-Lehe

Im Hollergrund 61  
28357 Bremen  
Tel. 69642981

#### IM Johanniterhaus

Seiffertstraße 95  
28359 Bremen  
Tel. 2040565

#### AMeB Olymp

Eislebener Straße 31  
28329 Bremen  
Tel. 469168

#### AMeB Vahrer See

Berliner Freiheit 9c  
28327 Bremen  
Tel. 46803 -30/-32

#### AMeB Am Siek

Am Siek 43  
28325 Bremen  
Tel. 420750

#### AMeB Osterholz

Sudwalder Straße 51  
28307 Bremen  
Tel. 403956

#### IM Sebaldsbrück

#### Begegnungsstätte »Die Brücke«

Sebaldsbrücker Heerstrasse 52  
28309 Bremen  
Tel. 451605

### IM Hemelingen

Christernstraße 6  
und Christernstraße 18a  
28309 Bremen  
Tel. 451116

### IM »Guter Hirte«

Forbacher Straße 18  
28309 Bremen  
Tel. 452233

### Löwentreff Vahrer Löwen

Eislebener Straße 31a  
28329 Bremen  
Tel. 469168

### Treff Waschhaus e.V.

Ludwig-Beck-Straße 2a  
28327 Bremen  
Tel. 4789430

### BiSPi e.V.

Bispinger Straße 14a  
28329 Bremen  
Tel. 4673695

### Süd

#### IM Buntentor

Buntentorsteinweg 114  
28201 Bremen  
Tel. 551500

#### AMeB Habenhausen

Ohserstraße 2  
28279 Bremen  
Tel. 833120

#### AMeB Huchting

An der Schüttenriehe 8  
28259 Bremen  
Tel. 583375

#### AMeB Kattenturm

Willi-Hundt-Straße 2  
28277 Bremen  
Tel. 820540

#### AMeB Woltmershausen

Woltmershauser Straße 310  
28197 Bremen  
Tel. 546270

#### BGH Obervieland

Alfred-Faust-Straße 4  
28279 Bremen  
Tel. 824030

### Nord

#### DRK Aumund

Meinert-Löffler-Straße 15  
28755 Bremen  
Tel. 6583919

#### IM St. Magnus

Unter den Linden 24  
28759 Bremen  
Tel. 621601

#### IM Blumenthal

Wigmodistrasse 33  
28779 Bremen  
Tel. 6096902

#### AMeB Farge

Farger Strasse 136  
28777 Bremen  
Tel. 682385

#### AMeB Grambke

Begegnungsstätte »Luise Morgenthal«  
Grönlandstraße 8  
28719 Bremen  
Tel. 641716

#### AMeB Rönnebeck

Bgm.-Dehnekamp-Straße 24  
28777 Bremen  
Tel. 600020

#### Senioren-Kreativ-Treff im BGH

Gustav Heinemann Vegesack  
Kirchheide 49  
28757 Bremen  
Tel. 659970

## Dienstleistungszentren (DLZ)

Einrichtungen zur ambulanten Versorgung älterer, kranker und/oder behinderter Menschen. Sie bieten Hilfen an in organisatorischer Nachbarschaftshilfe, Essen auf Rädern, Putz- und Reinigungsarbeiten, kleinen Notreparaturen, Hilfe im Haushalt und vielem mehr.

Auch in Ihrer Nähe ist ein DLZ mit Sprechstunden Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr:

#### DLZ Schwachhausen des DRK

Wachmannstraße 9,  
Tel. 34 03 - 100, - 101

#### DLZ Mitte | Östl. Vorstadt des DRK

Im krummen Arm 13,  
Tel. 6 99 30 - 100

#### DLZ Hastedt des DRK

Hastedter Heerstraße 250,  
Tel. 4 36 70 47

#### DLZ Horn | Oberneuland des DPWW

Brucknerstraße 15,  
Tel. 23 71 21

#### DLZ Schwachhausen-Nord des DPWW

Kulenkampffallee 65 a,  
Tel. 21 57 59

#### DLZ Vahr der AWO

Berliner Freiheit 9c,  
Tel. 4 68 03 27

#### DLZ Osterholz der AWO

St. Gotthard-Straße 31,  
Tel. 42 98 44 - 0 / - 3

#### DLZ Neustadt | Woltmershausen der AWO

Lahnstraße 65,  
Tel. 5 98 14 11

#### DLZ Huckelriede des Caritasverbandes

Kornstraße 371,  
Tel. 87 34 10

#### DLZ Obervieland des DPWW

Alfred-Faust-Straße 115,  
Tel. 8402500

#### DLZ Huchting des DPWW

Tegeler Plate 23 a,  
Tel. 58 20 11

#### DLZ Findorff der AWO

Herbststraße 118,  
Tel. 37 78 90

#### DLZ Walle der AWO

Wartburgstraße 11,  
Tel. 38 89 80

#### DLZ Gröpelingen der AWO

Gröpelinger Heerstraße 248,  
Tel. 6 91 42 66 / 67

#### DLZ Vegesack des DPWW

Kirchheide 18,  
Tel. 66 24 99

#### DLZ Blumenthal des DPWW

Bürgermeister-Kürten-Straße 30,  
Tel. 60 21 99

#### DLZ Lesum des DPWW

An der Lesumer Kirche 1,  
Tel. 63 00 34

Inh. Ackermann & Schnieders

Wir betreuen Sie gerne.



PAAR Pro Sanitate

Häusliche Krankenpflege

Bremen Mitte

0421-705226

Eduard-Grunow-Str. 23

28203 Bremen

**Ahrens Bestattungen, Seite 17**

Für das letzte Geleit braucht man einen kompetenten Partner an seiner Seite.  
Tel. 451453



Ann-Kathrin und Sigrid Ahrens

**ASB-Ambulante-Pflege, Seite 12, 18, 27**

Ambulante Pflege ist Vertrauenssache.  
Tel. Mitte 5980104,  
West 69639870,  
Nord 6936615,  
Ost 4178711



Stefan Block

**AWO Bremen, Seite 11**

Wohlfühl-Atmosphäre, freundliche Beratung und zertifizierte Qualität – das macht die AWO-Pflegeangebote aus.  
Tel. 79020

**Bingo der Bremer Toto und Lotto GmbH, vordere innere Umschlagseite**

Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

**Christliches Reha-Haus, Seite 10**

Eine Einrichtung für ältere und suchtkranke Menschen, die mit Würde und Respekt behandelt werden.  
Tel. 696725-314



Birgit Spuida



Wolfgang Schmitt

**Frerking & Gronwald, Rechtsanwälte, Seite 8**

Für alle Fragen zum Erbschafts-, Medizin-, Betreuungs- und Patientenrecht. Tel. 8977370-0

**GE • BE • IN, Seite 23**

Wer tot ist, braucht keine Vorsorge mehr. Deshalb lassen Sie sich lieber zu Lebzeiten von erfahrenen Helfern beraten. Tel. 387760

**Home Instead, Seite 24**

Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause.  
Tel. 430376-28

**Immobilien-Leibrente, Seite 25**

Verkaufen sie ihre Immobilie und erhalten im Gegenzug eine monatliche Zahlung (Leibrente) und ein lebenslanges Wohnrecht.  
Tel. 6028899

**Johanniter Hausnotruf, Seite 21**

Sicherheit hat hier die oberste Priorität – per Knopfdruck! Informationen gibt es kostenlos unter  
Tel. 0800-0019214

**Kliemann-Zimmermann, Tanja, Seite 25**

Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.  
Tel. 4309574



Tanja Kliemann

**K & S, Seite 14**

Pflege und seniorengerechtes Wohnen in Oberneuland und Findorff  
Tel. 04264-8309-0

**Orthopädie-Technik Martens, Seite 13**

Ihr Partner für Prothesen und Orthesenbau, Einlagen, Bandagen, Stützmiuder, Kompressionsstrümpfe u. v. m.  
Tel. 840099



Jörg Martens

**P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 5, 7, 16, 36**

Die erfahrene häusliche Krankenpflege mit dem individuellen Service, zweimal in Bremen.  
Tel. Nord 6580350,  
Mitte 706020



Werner Schmieders

**Physio K, Seite 9**

Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.  
Tel. 5599-316

**Reha-Technik in Bremen, Seite 7**

Rollstühle, Krankenbetten, Badehilfen – hier bekommen Sie alles aus einer Hand. Tel. 430434-4

**Rust-Lux, Klaus, Rechtsanwalt, Seite 17**

Ihr Ansprechpartner für Familien und Erbrecht in der Neustadt.  
Tel. 534868

**Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 19**

Selbstständig Wohnen mit Service, am Leben teilnehmen in der Tagespflege oder gut gepflegt leben in den Heimstätten  
Tel. 64900-0



Jens Bonkowski

**Winkelmann, Gudrun, Rechtsanwältin, Seite 24**

Das Erbschaftsrecht, Betreuungs- und Patientenrechtsfälle sind ihre Spezialität. Denken Sie rechtzeitig an Ihr Testament.  
Tel. 4095700



Gudrun Winkelmann

**In rostfrei inserieren ist dauerhaft effektiv**

- ▶ Das Magazin wird aufbewahrt, weil es zugleich ein Nachschlagewerk ist.
- ▶ Es wird immer mal wieder darin geblättert, gelesen, die Anzeigen und Adressen genutzt.
- ▶ 100 % Zielgruppen-Reichweite.
- ▶ Mehrfach-Verteilung in Bremen.
- ▶ Präsentation im Internet unter: [kellnerverlag.de/senioren/rostfrei](http://kellnerverlag.de/senioren/rostfrei)
- ▶ 6 Monate Laufzeit – das bringt's.

**Bitte Mediadaten anfordern:**

Tel. 0421-77866 oder -Fax 704058  
[rostfrei@kellnerverlag.de](mailto:rostfrei@kellnerverlag.de)

**Der DruckKellner: gut & günstig**

Der KellnerVerlag bietet bereits seit über 20 Jahren auch vielfältige Druckdienstleistungen an. Flyer, gute Bücher, Broschüren etc. für diverse Anlässe. Die Texte werden sorgfältig lektoriert, die Seiten ansprechend layoutet. Damit können sie sich sehen lassen.

[druckkellner@kellnerverlag.de](mailto:druckkellner@kellnerverlag.de)  
Tel. 0421 -77866, Fax -704058  
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen

## Internet-Adressenliste

[www.kellnerverlag.de](http://www.kellnerverlag.de)  
[www.seniorenlotse.bremen.de](http://www.seniorenlotse.bremen.de)  
[www.gesetzblatt.bremen.de](http://www.gesetzblatt.bremen.de)  
[www.senioren-initiativen.de](http://www.senioren-initiativen.de)  
[www.selbsthilfe-wegweiser.de](http://www.selbsthilfe-wegweiser.de)  
[www.altersdiskriminierung.de](http://www.altersdiskriminierung.de)  
[www.die-senioren.de](http://www.die-senioren.de)  
[www.seniorenportal.de](http://www.seniorenportal.de)  
[www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)  
[www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)  
[www.altern-in-wuerde.de](http://www.altern-in-wuerde.de)  
[www.heimmitwirkung.de](http://www.heimmitwirkung.de)  
[www.bauenundleben.net](http://www.bauenundleben.net)  
[www.kom-fort.de](http://www.kom-fort.de)  
[www.fgw-ev.de](http://www.fgw-ev.de)  
[www.reisekellner.de](http://www.reisekellner.de)  
[www.seniorenbuero-bremen.de](http://www.seniorenbuero-bremen.de)  
[www.ferienhaus-privat.de](http://www.ferienhaus-privat.de)  
[www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de)  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)  
[www.biva.de](http://www.biva.de)  
[www.soziales.bremen.de](http://www.soziales.bremen.de)  
[www.gedaechtnistraining-kreativ.de](http://www.gedaechtnistraining-kreativ.de)  
[www.rentner-sucht-arbeit.de](http://www.rentner-sucht-arbeit.de)  
[www.rentarentner.de](http://www.rentarentner.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)  
[www.programm-altersbilder.de](http://www.programm-altersbilder.de)  
[www.findorffmarkt-bremen.de](http://www.findorffmarkt-bremen.de)  
[www.domshof-markt.de](http://www.domshof-markt.de)  
[www.museeninbremen.de/](http://www.museeninbremen.de/)  
[www.bremer-baeder.de](http://www.bremer-baeder.de)  
[www.gesundheitnord.de](http://www.gesundheitnord.de)  
[www.freieklinikenbremen.de](http://www.freieklinikenbremen.de)  
[www.universum-bremen.de](http://www.universum-bremen.de)  
[www.oekomarkt.de](http://www.oekomarkt.de)  
[www.sjs-bremen.de/](http://www.sjs-bremen.de/)  
[www.rathaus.bremen.de](http://www.rathaus.bremen.de)  
[www.digitales-heimatmuseum.de](http://www.digitales-heimatmuseum.de)  
[www.bremen-history.de](http://www.bremen-history.de)

## Wichtige Telefonnummern 0421-

AA Anonyme Alkoholiker	45 45 85
Al-Anon Bremen-Nord	01520 6 33 15 67
Al-Anon Bremen-Stadt	45 45 62
Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassen- ärztlichen Vereinigung Bremen (Nord)	116 117
Ärztlicher Notdienst Bremen (Stadt)	1 92 92
Ärztlicher Notdienst Bremen-Nord	6 09 80 63
<b>Bürgertelefon: Mo bis Fr von 8–18 Uhr</b>	<b>115</b>

## Wichtige Telefonnummern 0421-

Deutsche Post Kundentelefon	02 28 - 433 31 11
Deutsche Bahn Auskunft	1 18 61
<b>Feuerwehr</b>	<b>112</b>
Frauenhaus Bremen-Nord	6 36 48 74
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe	01578 9 16 08 15
Fundamt Bremen	3 61 - 1 00 79
Giftinformationzentrum Nord (GIZ)	0551 1 92 40
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	08000 11 60 16
Kommunales Kinder- und Jugendschutztelefon	6 99 11 33
Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums	0800 4 20 30 40
Kreuzbund (vertrauliche Hilfe bei Suchtproblemen)	3 80 90 35
Opfer-Telefon Weisser Ring e. V.	11 60 06
<b>Notarzt/Rettungswagen</b>	<b>112</b>
<b>Notruf Polizei</b>	<b>110</b>
Notdienst der Tierärztekammer Bremen	1 22 11
Psychiatrischer Kriseninterventionsdienst der Gesundheit Nord	79 03 33 33
Störungsdienste Stadtwerke (swb)	
Strom	3 59 - 10 10
Gas / Wasser	3 59 - 10 20
Fernwärme	3 59 - 53 24
Strom Bremen-Nord	3 59 - 22 59
Telefonauskunft	11 8 33
Telefonseelsorge (bundesweit, kostenlos, 24 Stunden täglich)	0800 - 111 0 111 0800 - 111 0 222
Ev. Telefonseelsorge Bremen täglich: 8–12 und 18–22 Uhr)	50 40 40 50 41 41
Zahnärztlicher Notdienst	1 22 33

## Persönlich wichtige Rufnummern:

Hausarzt: .....  
 Zahnarzt: .....  
 Andere Ärzte: .....  
 Angehörige: .....  
 Nachbarn: .....  
 Freunde/Bekannt: .....



Nikolaus Pink

## Opas Enkel oder Stiftung einer Waffenpyramide

NEU!

272 Seiten,  
12,5 x 20 cm  
Softcover,  
KellnerVerlag  
12,90 Euro



Wolf Henri ist der Enkel des Unternehmers Klopfhart, beide haben erst jetzt von der Existenz des anderen erfahren. Durch die Klärung der Vormundschaft für den minderjährigen Enkel, der in einem Internat aufwächst, kommen die beiden zusammen, nähern sich zögerlich an und entdecken dabei immer mehr Gemeinsamkeiten.

Wolf Henri interessiert sich besonders für Literatur und Philosophie. Seine Gedanken schweifen oft zu den grausamen Taten der Menschen, meistens verweilt er bei den Themen rund um Waffen, Gewalt und Krieg.

Autor Nikolaus Pink stellt die zur Inspiration anregenden Weltanschauungen der authentisch gestalteten Personen nachvollziehbar dar. Er zeigt zudem auf, wie aktuell die Überlegungen der antiken Philosophen sind und was wir heute noch von ihnen lernen können.

**Ein brillant formulierter Roman zur Sinnlosigkeit der Kriege –  
und der Wurzel allen Übels.**

+++ Im Buchhandel erhältlich und direkt beim KellnerVerlag, St.-Pauli-Deich 3 (an der kleinen Weser), Telefon 77 8 66 +++



NEU!

Bärbel Rädisch

## Kein Wort – Nie Die tragischen Folgen einer Familienlüge

232 Seiten, 12,5 x 20 cm,  
Softcover, KellnerVerlag  
12,90 Euro

Diese ungewöhnliche Geschichte entstand infolge einer bemerkenswerten Begebenheit: Die Autorin sah zufällig eine junge Frau in einer Talkshow, in der sie aus ihrem Leben erzählte. Fasziniert von der tragischen Geschichte nahm sie Kontakt zu ihr auf und erfuhr unfassbare Einzelheiten. Das Ergebnis: ein spannender Real-Roman, der zu großen Teilen in Bremen spielt.

Nach dieser wahren Begebenheit erzählt Bärbel Rädisch die mitreißende Geschichte eines jungen Mädchens in den 1960er-Jahren, das jahrelang eine große Familienlüge geheim halten und bewältigen muss. Zufällig herauszufinden, dass die eigene Mutter gar nicht die echte Mutter ist, und dass ihre Familie jahrelang darüber schwieg, beschäftigt Josi als Kind, als Jugendliche und auch noch als junge Frau. Auf ihre Art versucht sie, mit diesem Geheimnis umzugehen, und darf gleichzeitig ihrer Familie niemals verraten, dass sie es kennt.

So bekam schon die Kinderseele erste Narben durch das beklemmende Schweigen, weil jeder dachte, er dürfe es den anderen der Familie nicht erzählen.

Warum wurde so lange gelogen?

**Band 1 der neuen Bremer  
Krimi-Reihe von Martha Bull**

**NEU!**

# Es geschah am Osterdeich



›Haben Sie Feinde, Frau Petersen?‹, fragt der Kommissar. ›Ich gewinne den Eindruck, jemand möchte Ihnen mit Gewalt kriminelle Handlungen unterstellen.‹

*294 Seiten, 12,5 x 20 cm,  
Softcover, KellnerVerlag  
12,90 Euro*

Dörthe Petersen nutzt Putzjobs, um ihre Malerei zu finanzieren. Dabei gerät sie in einen Strudel krimineller Machenschaften. Sie soll sensible Baupläne unterschlagen und an eine Bürgerinitiative weitergereicht haben. Auch der mysteriöse Einbruch bei dem Bauunternehmer Rauschenbach soll auf ihr Konto gehen.

Doch wem liegt so sehr daran, ihr solche Verbrechen in die Schuhe zu schieben?

Als Dörthe beim Putzen schließlich über einen Toten stolpert, wird zudem ihre beste Freundin Marlies verdächtigt – eine harte Probe für Dörthes Loyalität.

Vollends verwirrt ist die 62-Jährige, als sie einen Einbrecher beobachtet, der etwas bringt, statt zu stehlen: Briefe, die es in sich haben, die wie Dynamit wirken.

Verzweifelt fragt sich Dörthe: ›Warum habe ich einst diese gefährliche Putzstelle angenommen? Jetzt geht es um Leben oder Tod – auch für mich!‹

**Im Buchhandel erhältlich und direkt beim KellnerVerlag,  
St.-Pauli-Deich 3 (an der kleinen Weser), Telefon 77 8 66**