

# rostfrei

AKTIV UND GESUND BLEIBEN

**24** **Gesundheit**  
Freispruch  
für Eier

**Tipps + Tricks 18**  
Statt einsam:  
Hilfsgemeinschaft

**Sicherheit 20**

Wie kann ich mich und  
meine Wohnung schützen?

**Altersarmut hat viele Gesichter**

# Ein Sonntag ohne **BINGO!** ist wie Kaffee ohne Kuchen.

Sonntags um  
17 Uhr im  
NDR Fernsehen



**SPAR  
PAKET**  
3 Lose  
nur 10 €

**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,

Leider wird das Corona-Virus dauerhaft zugegen sein und erst nachdem – hoffentlich noch 2020 – ein Impfstoff oder Medikament dagegen zur Verfügung steht, kann der normale Alltag wieder gelebt werden. Bis dahin müssen gerade die Älteren viele Einschränkungen akzeptieren, um sich und andere zu schützen. Dazu wurde und wird sicherlich noch viel Beachtenswertes im Weser-Kurier und anderen Medien veröffentlicht werden.

Da der Redaktionsschluss für diese *rostfrei*-Ausgabe bereits vor Ostern war, werden hierin vorwiegend andere Themen behandelt, denn neben den aktuellen Vorsichtsmaßnahmen geht das Leben eingeschränkt weiter, und man hat zum Beispiel mehr Zeit zum Lesen und für andere häusliche Beschäftigungen.

### Vom Verleger zum Herausgeber

Nach über 55 Jahren andauernder Berufstätigkeit, zunächst als Bierbrauer bei Beck's, danach als Gewerkschaftssekretär beim DGB und der ÖTV sowie seit 1988 als selbstständiger Verleger, hat Klaus Kellner den Verlag ab 2020 an den 40-jährigen Manuel Dotzauer übergeben. Klaus Kellner bleibt als Seniorverleger und Herausgeber von *rostfrei* sowie als **ReiseKellner** weiterhin tätig. Manuel Dotzauer ist bereits seit 2007 im Verlag beschäftigt und wird die bekannten Verlagssparten unverändert fortsetzen.



*Klaus Kellner*

Die beliebten Stadtführer über Bremer Stadtteile, u. a. den Bremer Westen, die Neue Vahr und die Neustadt, sowie über 20 unterhaltsame Stadtkrimis und Bücher über besondere Menschen und Ereignisse sind weiterhin lieferbar; jüngst ist als neuer Geschäftszweig der NachhilfeKellner hinzugekommen. Im Herbst wird der neuartige Stadteilführer über die Östliche Vorstadt – »Das Viertel« – erscheinen. Details und Bestellmöglichkeiten für alle Bücher unter: [www.kellnerverlag.de](http://www.kellnerverlag.de)

*rostfrei* erfreut und informiert seit über 20 Jahren zweimal pro Jahr jeweils rund 50.000 Leser/innen. Das beliebte Magazin wird auch weiterhin als nützliches Nachschlageheft über Dienstleistungen und spezielle Angebote für ältere Menschen informieren. Zusätzliche Artikel sind jederzeit herzlich willkommen.

Und wie Sie sehen: Auch eine neue Gestaltung haben wir mit dieser Ausgabe probiert. Mal sehen, wie es ankommt.

Halten Sie durch, und bleiben Sie gesund.  
Das wünscht Ihnen Ihr

**Manuel Dotzauer**



*Manuel Dotzauer*

|    |  |    |
|----|--|----|
| 3  | Editorial  | 28 |
|    | <b>V</b> erkehr                                  | 29 |
| 5  | Entschuldigung                                   |    |
| 5  | Rad-Rowdys sind die Schlimmsten                  |    |
| 6  | Führerschein gegen Monatsticket                  |    |
| 7  | Gastkommentar von Ralf Saxe                      |    |
|    | <b>P</b> olitik                                  |    |
| 8  | Kurzzeitpflege jetzt                             |    |
| 9  | Umsonst internetten?                             |    |
|    | Freitags Schule schwänzen?                       |    |
| 10 | Altersarmut hat viele Gesichter                  |    |
| 12 | Warum fehlen Pflegekräfte?                       |    |
| 14 | Bürgerlichkeit                                   |    |
|    | <b>T</b> ipps + Tricks                           |    |
| 16 | Zuhause ist es am schönsten                      |    |
| 17 | Versicherungswechsel                             |    |
| 18 | Statt einsam: Hilfgemeinschaft                   |    |
| 19 | Leih-Omas und Leih-Opas                          |    |
|    | <b>S</b> onderseite                              |    |
| 20 | Wie kann ich mich und meine Wohnung schützen?    |    |
| 21 | Notrufnummern                                    |    |
|    | <b>G</b> esundheit                               |    |
| 22 | Vitalstoff-Mangel und was Sie dagegen tun können |    |
| 23 | Tanzen ist gesund                                |    |
| 24 | Freispruch für Eier                              |    |
| 25 | Sexuelle Gesundheit im Alter                     |    |
| 26 | Fernsehkonzum und Smartphones                    |    |
| 27 | Sanitätshaus Martens                             |    |
| 27 | Das Coronavirus überleben                        |    |

## Rätsel

Bilderrätsel  
Kreuzworträtsel

## Nützliches

Kulturveranstaltungen  
Seniorenvertretung  
Nützliche Adressen  
Senioren-Zentren/-Treffs  
Inserentenverzeichnis  
Internet-Adressen

## Buchempfehlungen

Das Lächeln der Galionsfigur  
(K)ein Mord an Bord  
Federball  
Restposten  
Buchempfehlungen  
Bremen bewegen  
Mission: Haruspex  
Sunnenschien un Wulken  
Fit im Kopf

## Firmenporträts

Sachkundig: Anwalt Rust-Lux  
Mittagessen nach Hause von apetito  
Ahrens-Bestattungen in 5. Generation  
Angst abbauen in der Hindu-Akademie  
Hausnotruf der Johanniter  
Christliches Reha-Haus in Kattenturm  
Im Alter richtig durchstarten – InVita  
Netzwerk Selbsthilfe  
Physio K: Gesund trainieren  
Sehr engagierte Anwältin Winkelmann  
Selbstbestimmt mit dem Sozialwerk  
Home Instead Seniorenbetreuung  
Umordnung schafft Tanja Kliemann  
Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN  
Patienten- und Betreuungsverfügung

## Entschuldigung

Im vorherigen *rostfrei* äußerte sich Hugo Ehrlich kritisch über die beabsichtigte autofreie Innenstadt und meinte, dass vom Bau- und Verkehrsressort keine integrative Verkehrsplanung betrieben werde. Es wurden ›Ralph Saxe und Co.‹ bezichtigt, sich dabei eher als Volksverhetzer, denn als Volksvertreter zu verhalten. Die Wortwahl ›Volksverhetzer‹ ist jedoch völlig unpassend, weshalb der Verleger um Entschuldigung bittet, dies veröffentlicht zu haben.

Allerdings wurde in *rostfrei* vielfach dargelegt, dass Menschen zeitweise als ÖPNV-Nutzer, Fußgänger, Rad- oder Autofahrer unterwegs sind, weshalb das Gemeinwohl gefördert werden muss – insbesondere von unseren gewählten Abgeordneten, unter Berücksichtigung aller Aspekte.

Dazu gehört auch, das ungesetzliche Verhalten vieler Radfahrer einzudämmen, statt nur Autofahrer zu beschimpfen.

Klaus Kellner

## Rad-Rowdys sind die Schlimmsten

Eine Online-Umfrage des Weser-Kuriers vom 30. Januar 2020 ergab ein erschreckendes Ergebnis. Obgleich in dem Artikel nur Pkw-Fahrerverhalten thematisiert wurde, was mit der Frage abschloss ›**Welche Verkehrsteilnehmer nehmen Ihrer Meinung nach am wenigsten Rücksicht?**‹, ergab sich folgendes Resultat:

- 40.7% (68 Stimmen) Autofahrer
- 54.5% (91 Stimmen) Radfahrer**
- 1.8% (3 Stimmen) Fußgänger
- 1.8% (3 Stimmen) E-Roller-Fahrer
- 1.2% (2 Stimmen) Andere

Dazu hat die Gewerkschaft der Polizei/GdP jüngst (mal wieder) mehr Kontrollen wegen der Raser



und Drängler gefordert. Denn nur wer die Erfahrung macht, erwischt zu werden, wird die Regeln beachten. Das gilt auch für Menschen, wenn sie als Radfahrer unterwegs sind. Wie wir wissen, erfolgen sehr selten Kontrollen, werden kaum Bußgelder kassiert, um die Rad-Rowdys aller Altersgruppen von ihrem ungesetzlichen und gefährdenden Verhalten abzuhalten.

Karl Komander

**I**MPRESSUM  
© 2020. Alle Rechte beim Klaus Kellner Verlag, Bremen  
Inhaber: Manuel Dotzauer e.K.  
verantwortlich: Manuel Dotzauer  
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen,  
Telefon 0421-77866  
rostfrei@kellnerverlag.de  
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder.  
**Grafische Gestaltung**  
KellnerVerlag, Bremen

**Gesamtherstellung** Der DruckKellner, Bremen  
**Titelfoto** KellnerVerlag  
**Anzeigenverwaltung im Verlag**  
Telefon 0421-77866  
Die Metadaten werden gerne zugeschickt.  
**rostfrei liegt kostenlos aus.**  
Auf Wunsch können auch die nächsten vier Ausgaben für 10 Euro zugeschickt werden, **siehe Seite 36**  
**www.rostfrei-bremen.de**  
**Bilder KellnerVerlag auf Seiten: 1, 28**  
**Bilder pixabay.com auf Seiten: 5, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19, 20, 24**

**§ 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.

## Führerschein gegen Monatsticket

Die Senioren-Vertretung Bremen setzt sich dafür ein, dass die Senientickets für die öffentlichen Verkehrsmittel zwischen 9 und 16 Uhr günstiger werden. ›Vielleicht zwischen 20 und 30 Euro im Monat‹, sagte Sprecher Dr. Dirk Mittermeier von der Senioren-Vertretung. Derzeit kostet ein Monatsticket 49,20 Euro und ein Jahresticket für Seniorinnen und Senioren 41 Euro pro Monat.

In einigen Städten gibt es bereits ein lukratives Angebot für ältere Menschen: Sie können ihren Führerschein gegen ein Monatsticket eintauschen. Von Stadt zu Stadt variiert jedoch der Wert des Tickets.

So ist es in Bremen nur ein Halbjahresticket, wobei in Hessen ein Drei-Jahres-Ticket vergeben wird.

Für einige Senioren aus Bremen hat es sich auf jeden Fall gelohnt. Sie legen schon längst nicht mehr so weite Strecken zurück. Deshalb ist ein Monatsticket genau das Richtige für sie, denn mit Bus und Bahn kommen sie gut zu nahegelegenen Zielen. Manchmal ist auch ein Taxi hilfreich, was insgesamt deutlich billiger ist als das einstige eigene Auto.

Dennis Howeler

kurz zitiert  
**DAS LEBEN DER ELTERN  
 IST DAS BUCH, IN DEM  
 DIE KINDER LESEN.**  
**AUGUSTINUS AURELIUS**

### Wohlfühlen das ganze Jahr!

#### Das Bremer Essen auf Rädern bringt Mittagessen direkt nach Hause

Um gesund durch das Jahr zu kommen, ist eine ausgewogene Ernährung das A und O. Das weiß auch das Bremer Essen auf Rädern, das mit der apetito AG angeboten wird. Senioren, die nicht mehr kochen möchten oder sich den Aufwand dafür ersparen wollen, können den Menüservice nutzen – ohne vertragliche Bindung.

Wenn der Menükurier an der Haustür klingelt, ist das Essen frisch zubereitet und garantiert heiß. Möglich macht es der Ofen im Auto. So werden die Menüs erst auf der Fahrt zum Kunden zu Ende gegart.

Die Kundenberatung des Bremer Essen auf Rädern erreichen Sie persönlich Montag bis Freitag von 8–18 Uhr unter der Tel.-Nr. 0421-48441610.



Heiß  
ins Haus  
gebracht!

Ihr Menüservice mit Herz



Ofenfrisch – dank Ofen an Bord!

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!  
**„3x Menügenuss“ für nur 5,69 € pro Menü**  
 Auch online bestellbar unter:  
[www.ihr-menueservice.de/bremer-essen](http://www.ihr-menueservice.de/bremer-essen)

Leckere Menüs auf der Fahrt zu Ihnen frisch zubereitet.

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:

Rufen Sie uns an:  
0421-48441610

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

## Gastkommentar

### Autofreie Innenstadt nützt Menschen und Handel

Lebenswert, sicher und umweltfreundlich: Eine autofreie Innenstadt bietet viele Vorzüge. Sie ist ein bedeutender Gewinn für die Aufenthaltsqualität. Ohne Autos entsteht mehr Platz zum Flanieren. Möglich werden neue Rundwege, mehr Grünanlagen mit Bänken zum Erholen, mit Cafés und Kultur-events belebte Plätze. Das Herz unserer Stadt wird attraktiver. Die Anreize zum Verweilen nutzen auch dem Handel, wie andere autofreie Innenstädte belegen. Einkaufen wird beim unbeschwertem Bummeln in attraktiver Umgebung zum Erlebnis, so dass Kund\*innen gerne wiederkommen.

Nicht allein, aber auch für ältere Menschen bietet die autofreie City einen Mehrgewinn. Niemand muss mehr über die Straße hecheln, weil Autos rasant heranrauschen. Die Verkehrssicherheit nimmt zu. Es entsteht ein lebendiger Raum, wo vorher nur Blechwüste herrschte. Nicht zuletzt wird die Luft sauberer, wenn Pkw-Abgase verschwinden – für Menschen mit Atemwegserkrankungen eine Wohltat.

Und wie kommen die Einkäufe nach Hause? Zur autofreien City gehört eine neue Lieferlogistik. Besucher\*innen wollen ihre Einkäufe nicht stundenlang mit sich herumschleppen. Denkbar ist, dass der Handel die Einkäufe direkt zu den geparkten Autos am Rand der autofreien City liefert und dass in der Stadt dezentrale Lieferzentren entstehen. Dort können lokale Lieferdienste die Waren per Rad oder mit Elektromobilen später zu den Kund\*innen ausliefern.



Die lebenswerte Innenstadt setzen wir schrittweise bis 2030 um. Zunächst müssen die Park&Ride-Angebote attraktiver werden. Sie werden zu echten Umsteigeorten entwickelt, von denen man bequem mit dem ÖPNV oder Mietrad das letzte Wegstück in die City kommt. Und selbstverständlich bleiben Behindertenparkplätze für jene, die darauf angewiesen sind, erhalten.

denlang mit sich herumschleppen. Denkbar ist, dass der Handel die Einkäufe direkt zu den geparkten Autos am Rand der autofreien City liefert und dass in der Stadt dezentrale Lieferzentren entstehen. Dort können lokale Lieferdienste die Waren per Rad oder mit Elektromobilen später zu den Kund\*innen ausliefern.

Ralph Saxe

Verkehrspolitischer Sprecher  
der Bremer Grünen

### Ahrens Bestattungen in 5. Generation

Seit 1903 gibt es dieses stilvolle Bestattungshaus, seit 2001 geführt von Sigrid Ahrens und ihrer Tochter Ann-Kathrin. Deren langjährige 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 erkundigen und Wünsche aufzuschreiben, hilft auch den Angehörigen. In den Geschäftsstellen oder zu Hause werden Sie freundlich und fachkundig beraten.

Moderate Preise und einfühlsamer Service.

Tel.: 0421 · 45 14 53

Den letzten Weg zu einem guten Anfang machen.  
Für die, die bleiben.



AHRENS

BESTATTUNGEN

Familienbetrieb seit 1903

Tel. 0421 45 14 53

Bremen-Hemelingen  
Bremen-Osterholz

www.ahrens-bestattungen.de



## Kurzzeitpflege jetzt

Es hat sich gezeigt, dass sich alle Ankündigungen, die Pflege zu verbessern, als hohles Geschwätz entpuppen: Trotz steigenden Bedarfs werden Kurzzeitpflegeplätze abgebaut. Besonders

davon betroffen sind gerade die Menschen, die eine intensive Pflege brauchen. Nach Paragraph 42 des Sozialgesetzbuches (SGB XI) gibt es einen Anspruch darauf, doch gesetzliche Regelungen sind offenbar Makulatur.

Vor zwei Jahren schrieb der Vorstandssprecher der Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege, Arnold Knigge, in einem Gastkommentar im Weser-Kurier, um die Pflege »zukunftsfest« zu machen, seien unter anderem auch mehr Kurzzeitpflegeplätze notwendig. Dass inzwischen das Gegenteil passiert ist, nämlich eine signifikante Reduzierung der Plätze um 25 Prozent, erklärt er nun damit, dass »die Kurzzeitpflege oftmals nicht wirtschaftlich und kostendeckend betrieben werden kann.«

Was, bitteschön, kann oder soll denn beispielsweise eine Frau tun, die ihren schwer pflegebedürftigen Mann pflegt, wenn sie selber krank wird und niemanden hat, der für sie einspringen kann? Ihre Krankheit verschieben, bis ein Platz frei wird? Ihren Mann dahinsiechen lassen?

Oder was? Ich jedenfalls bete jeden Tag, dass der liebe Gott mich sterben lassen möge, bevor ich in diesem Land zum Pflegefall werde.

*Theo Schlüter*



### »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



## Umsonst internetten? Freitags Schule schwänzen?

Viele Kinder und Jugendliche sind weltweit von den amerikanischen Konzernen Google/Youtube, Facebook/WhatsApp/Instagram, Twitter usw. derartig begeistert, dass ihnen deren Nutzung als existenziell erscheint, sie nicht ohne leben wollen. Sie bemerken nicht, von diesen Konzernen kommerziell ausforscht und benutzt zu werden, weil den Smartphonern die scheinbar kostenlose Nutzung ermöglicht wird. Das ist der geschäftlich erfolgreiche Trick. Milliardengewinne werden jedes Jahr verbucht.



### Nichts ist umsonst

Aber woher kommt das viele Geld, wer bezahlt und verdient mittels dieser Internetdienste? Darüber wird nicht nachgedacht, nicht nachgefragt, wer die persönlichen Daten für welche Zwecke nutzt. Nicht nur Kindern und Jugendlichen ist das egal, sie verteidigen sogar die Internet-Multimilliardäre und fördern letztlich deren unkontrollierte Markt- und Meinungsmacht.

Nun hat jüngst das EU-Parlament der dreisten Nutzung fremden Eigentums einen kleinen Riegel vorgeschoben. Die US-Konzerne müssen nun einen geringen Teil ihrer Gewinne an die Urheber zahlen.

Wir betreuen Sie gerne.



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

Bremen Mitte  
**0421-705226**

Eduard-Grunow-Str. 23  
28203 Bremen

### Warum wird nicht samstags demonstriert?

Der von Schweden ausgehende »Friday for Future« erfreut sich auch in Deutschland großer Beliebtheit. Schule schwänzen für eine gute Sache! Weltweit verbreitet mittels der Internet-Medien der amerikanischen Konzerne. Das aber ermöglicht denen zusätzliche Gewinne, weil sich die erhöhte Nutzung von Facebook usw. durch Millionen Schüler\*innen bestens verkaufen lässt. Auch die Telefon-Konzerne sind darüber sehr erfreut.

**Der Freitag ist wichtigster Faktor**, denn an Samstagsdemos würden sich deutlich weniger beteiligen wollen, die Empörung über Klimasünden weniger Beachtung finden. Langsam verlagern sich

diese Proteste von den Straßen ins Internet, weil der Schule nicht dauerhaft entsagt werden kann und die Klimaforderungen nicht schnell realisiert werden können. Von den Protestlern darf einstweilen erwartet werden, den eigenen Alltag konsequent klimaschonend zu gestalten, als Vorbild dienend.

Auf nicht absehbare Zeit sind Demos wegen des Coronavirus verboten. Vielleicht werden die Proteste in anderer Form weitergeführt.

*Klaus Kellner*

# Altersarmut hat viele Gesichter

Ist es so, dass man vor Weihnachten besonders sensibel wahrnimmt, wenn in der Stadt alte Menschen in Abfallbehältern nach Pfandflaschen suchen? (Was ist eigentlich aus den Halterungen geworden, die die Möglichkeit boten, Pfandflaschen am Rand von Abfallbehältern sichtbar abzustellen?) Fast 20 Prozent der Menschen über 65 Jahre sind als arm zu bezeichnen. Altersarmut ist kein Problem von morgen, sie ist mitten unter uns!

## Aktuelle Stunde im Bundestag

Der Bundestag hat sich in einer aktuellen Stunde am 11. Dezember 2019 auf Antrag der Fraktion ›Die Linke‹ mit dem Thema Altersarmut in Deutschland beschäftigt. Hintergrund war dabei eine Information des Dachverbands der knapp 1000 ›Tafeln‹ in Deutschland, die eine zunehmende Inanspruchnahme durch ältere Menschen und

Rentner\*innen zu verzeichnen hatten. Von den bundesweit 1,65 Millionen Menschen, die sich bei den Tafeln einfinden, wird ein Anteil von über 430.000 Rentner\*innen zugeordnet und sei eine Zunahme um 20 Prozent zu verzeichnen.

## Altersarmut

Ob die Anzahl der Teilnahme an den Tafeln ein repräsentatives Armutsbild bei älteren Menschen wiedergibt, ist sicher strittig. Fakt ist aber die generell vermehrte Inanspruchnahme durch ältere Menschen.

Wo liegen die Ursachen? Altersarmut war und ist ein besonderes Problem von Frauen. Die Ursachen liegen in den Erwerbsbiografien. Häufig sind unterbrochene Berufstätigkeiten und Tätigkeiten im Niedriglohnsektor der Hintergrund. Maßnahmen, die bereits im Erwerbsleben gegensteuern könnten, wären die Erhöhung des Mindestlohns, die Förderung von Zusatzrenten- oder betrieblichen Rentenmodellen, Abschaffung zusätzlicher Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge, Tarifbindung der Firmen, Bekämpfung von Arbeitslosigkeit und am Ende eine funktionierende ausreichende Grundrentenregelung.

Ein großer Anteil derjenigen Alten, die Zulagen zur Grundsicherung erhalten könnten, realisieren diese jedoch nicht, geschätzt sind das über 60 Prozent. Hintergrund sind Unkenntnis, Scham oder Stolz, auch die Angst davor, dass die Kinder unter Umständen finanziell in die Pflicht genommen werden. Hier ist sicher ein Umdenken und Umlenken erforderlich: Der Sozialstaat sollte als Partner auftreten; der alte Mensch sein Recht geltend machen und nicht als Bittsteller auftreten müssen. Wünschenswert wären Kontakte auf Augenhöhe.

## Grundsicherung

Ältere Menschen, bei denen die Rente nicht reicht, um die Miete, die GEZ-Gebühren oder den Lebensunterhalt zu bezahlen, haben die Möglichkeit, ihre Rente bis zur Höhe der Grundsicherung aufzustocken. Diese beträgt im Durchschnitt 809 Euro, circa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland beziehen dies bereits.

## Die Tafeln

Das große ehrenamtliche Engagement von circa 60.000 Helfer\*innen bei den Tafeln wurde von den Sprechern aller Parteien hervorgehoben. Nicht nur die Verteilung von Lebensmitteln, auch das Gemeinschaftserlebnis und die sozialen Kontakte spielen dabei eine positive Rolle. So unterstützen 47 Prozent der Tafeln ihre Kundinnen und Kunden auch mit Beratung und Weiterbildungen, entweder direkt oder durch Vermittlung in andere Angebote. Die Tafeln sind ein Sinnbild des Missverhältnisses zwischen Überfluss und Mangel, Reichtum und Armut in unserer Gesellschaft. Eine Rednerin im Bundestag wünschte sich, dass die Menschen zur Tafel gehen sollten, um Lebensmittel zu retten, nach dem Motto der Tafeln: ›Lebensmittel retten. Menschen helfen.‹

*Dr. Dirk Mittermeier*

(Auszug aus DURCHBLICK, Febr. 2020)

Derzeit mussten viele ›Tafeln‹ wegen des Virus schließen, die hoffentlich in wenigen Monaten wieder aktiv sein können.

Ausführliche Artikel zum Thema Altersarmut finden sie im DURCHBLICK Nr. 243 vom April 2020.



### Yogameister/-therapeut Nepal Lodh

Jetzt kann Ihnen geholfen werden! Gehirn-Yoga und ayurvedische Kräuter bei Konzentrations- und Gedächtnisproblemen. Gelenk- und Rücken-yoga, Tiefenentspannung, Beratung bei Beziehungsstress, Angstabbau-Training, Burn-out-Prophylaxe.

Info und Anmeldung:

Tel. 0421-239399, [www.nepal-lodh.de](http://www.nepal-lodh.de)

### Depressionen vorbeugen und Angst und Panikattacken abbauen!

Individuelle Beratung und ausgewählte typgerechte Übungen können zur Vitalisierung von Körper, Geist und Seele führen, Konzentrationsfähigkeit stärken und Schlafstörungen abbauen.

Yoga und Ayurveda für mich – neue Lebensfreude und mehr Energie!

Tel. 0421-239 399

[nepal.lodh@t-online.de](mailto:nepal.lodh@t-online.de)

### 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](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

### 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)

# Warum fehlen Pflegekräfte?

Die von Bundesgesundheitsminister Jens Spahn vorgelegten Gesetze greifen zu kurz. Zu diesem Ergebnis kommt Michael Simon von der Hochschule Hannover. In seiner von der Hans-Böckler-Stiftung geförderten Studie erklärt der Pflegeexperte, warum sowohl die Pflegepersonaluntergrenzen-Verordnung als auch das Pflegepersonal-Stärkungsgesetz ihr Ziel verfehlen werden, für »ausreichend« Pflegepersonal zu sorgen. Zudem skizziert der Wissenschaftler alternative Modelle.

Nach Berechnung des Forschers fehlen im Pflegedienst deutscher Krankenhäuser mehr als 100.000 Vollzeitstellen. Diese Lücke sei »keine unvermeidbare, quasi naturwüchsig entstandene Situation, sondern vor allem durch Regelungen der Krankenhausfinanzierung hervorgerufen, die Krankenhäuser zu Kostensenkungen zwingen und dadurch einen starken Anreiz zum Stellenabbau insbesondere im Pflegedienst setzten«, schreibt Simon. Ein wesentlicher Treiber dafür sei die Einführung eng kalkulierter Fallpauschalen gewesen.

Aufgrund von andauernder Unterbesetzung seien viele Pflegekräfte inzwischen chronisch überlastet, was sich wiederum auf die Pflege auswirke. »Da eine ausreichende Besetzung im Pflegedienst des Krankenhauses von erheblicher Bedeutung für die Qualität der Patientenversorgung ist, handelt es sich bei der seit mehr als zwei Jahrzehnten anhaltenden Unterbesetzung auch um eine für die Patienten hochgradig gefährliche Entwicklung.« Was hat die Politik in den vergangenen Jahren getan?

Zu wenig, meint der Wissenschaftler. Seit mehr als zehn Jahren fordern die Gewerkschaft ver.di und Pflegeverbände staatliche Vorgaben, die die Krankenhäuser verpflichten, genügend Personal vorzuhalten. Auch die geplante Verordnung bringe keine echte Verbesserung, kritisiert Simon. Zudem soll sie nur für Intensivstationen, Geriatrie, Unfallchirurgie und Kardiologie gelten. Der Wissenschaftler hält derartige Untergrenzen für viel zu niedrig angesetzt: Sie definieren bestenfalls eine Minimalbesetzung, decken aber nicht den tatsächlichen Bedarf in vielen Kliniken.

## 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,

geselliges 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 45 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  
UNTERSPRUCHUNGSVERBAND

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



Positiver wertet der Forscher die grundsätzliche Stoßrichtung des Pflegepersonal-Stärkungsgesetzes. So sei es wichtig, dass in Zukunft Tarifierhöhungen voll refinanziert werden und der Druck auf die Finanzierung der Pflege gemildert wird, indem das Budget dafür aus den Fallpauschalen ausgegliedert wird.

Der Forscher schlägt vor, die sogenannte Pflegepersonalrechnung aus den 1990er-Jahren flächendeckend zu reaktivieren und an die aktuelle Situation anzupassen. Damals mussten alle Krankenhäuser nach einem einheitlichen Verfahren erheben, wie groß der Pflegebedarf der Patienten auf ihren Stationen ist. So ließ sich realitätsnah und detailliert berechnen, wie viel Personal notwendig ist.

1996 wurde die Pflege-Personalrechnung auf Betreiben der Krankenkassen ausgesetzt – in vielen Häusern werde sie für die interne Einsatzplanung aber nach wie vor verwendet und genieße hohe Akzeptanz, schreibt der Experte. Da sich die

Möglichkeiten der Datenverarbeitung fortentwickelt haben, sei die Erhebung für die Personalplanung heute erheblich leichter. Aufsichtsbehörden könnten künftig ohne großen Aufwand kontrollieren, ob Kliniken den nötigen Personalschlüssel wirklich erfüllen – zum Wohle von Patienten und Beschäftigten.

Michael Simon:

Von der Unterbesetzung in der Krankenhauspflege zur bedarfsgerechten Personalausstattung, Hans-Böckler-Stiftung



WEIL DU SPÄTESTENS  
IN DREI MONATEN KEIN  
NAVI MEHR BRAUCHST!

Komm in unser Team!  
Weitere Informationen findest Du auf:  
www.asb-ambulante-pflege.de

ASB  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH

# Bürgerlichkeit

Hermann Hesse hat dies im Steppenwolf definiert: Das Bürgerliche schätzt nichts höher als das Ich. Auf Kosten der Intensität erreicht er Sicherheit. Statt Gottbesessenheit erntet er Gewissensruhe, statt Lust Behagen, statt Freiheit Bequemlichkeit, statt tödlicher Glut eine angenehme Temperatur. Er hat anstelle der Verantwortung das Abstimmungsverfahren.

Das wurde aktuell ergänzt von der SZ-Kolumnistin Jagoda Marinic:

›Bürgerliche gehen auf irrationale Provokationen argumentativ ein, sie lassen sich unter Druck setzen, als seien sie intellektuell unterlegen. Sie verzichten auf eigene Narrative und verharmlosen rechtsextreme Netzwerke. Zum Bürgertum zählen viele Journalisten.‹

Soweit die Journalistin der Süddeutschen Zeitung.

**INKLUSIVE HANSE LIFE**

**16.+17. SEPT. INVITA**  
FIT & AKTIV IM ALTER

**SONDERTHEMA 2020**  
Ernährung und Bewegung  
für ein gesundes Leben im Alter

Veranstaltungsort  
**MESSE BREMEN**

Medienpartner  
WESER KURIER Geins

invita-bremen.de  
MESSE BREMEN

BREMEN ERLEBEN!

## Im Alter richtig durchstarten

### InVita bietet an zwei Tagen Tipps für mehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität

Wer fit und vital bis ins hohe Alter bleiben und damit seine Chance auf ein langes, selbstbestimmtes Leben erhöhen möchte, findet auf der ›InVita – Fit & Aktiv im Alter‹ praktische Tipps und Produkte für den Alltag. Am Mittwoch und Donnerstag, 16. und 17. September, bieten rund 100 Aussteller in Halle 7 der Messe Bremen Informationen und Inspiration zu Reisen und Sport, Kultur und Bildung, Pflege und Betreuung, Finanzen und Vorsorge. Ein Rahmenprogramm aus Musik, Tanz und Fachvorträgen sorgt für Unterhaltung.

Erneut konnten die Veranstalter das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

mit seiner Initiative ›IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung‹ als Partner gewinnen. Hier erfahren Interessierte, wie sie mit Hilfe einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und sozialer Teilhabe mehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erlangen.

Die InVita ist am Mittwoch von 10 bis 18 Uhr und am Donnerstag von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Sie ist Teil der Verbrauchermesse HanseLife, die von Mittwoch bis Sonntag, 16. bis 20. September, in allen Hallen der Messe Bremen stattfindet. Besucher über 60 Jahre können sich vorab zum Beispiel im Seniorenbüro (Breitenweg 12, 28195 Bremen) eine Freikarte abholen.

## Pflege – Ehrenamtliches Engagement

Wer Lust hat, etwas für andere Menschen zu tun, der ist herzlich eingeladen, sich zu beteiligen!



### Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Bremen

Faulenstraße 31  
28195 Bremen  
Telefon: 0421 - 70 45 81  
Mail: [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)

### Wir bieten Ihnen kostenlos:

- Besuchsdienst Zeit schenken für Pflegebedürftige Zuhause
- Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige

### Zeit schenken

Besuchsdienst für Pflegebedürftige Menschen im häuslichen Wohnumfeld. Ein kleines geschenktes Zeitfenster in der Woche ist für Menschen, die selbst nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, ein wertvolles Gut, das Kraft und Zuversicht spendet. Möchten Sie jemanden besuchen gehen oder wünschen Sie sich Besuch?



### Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige

Für viele Pflegenden Angehörige ist die alltägliche Pflegesituation eine große Herausforderung. Wir bieten in verschiedenen Stadtteilen Selbsthilfegruppen für Pflegenden Angehörige an. Im Austausch mit anderen Pflegenden erfahren Sie hier Bestärkung und Zuversicht. Die Gruppen werden von geschulten Ehrenamtlichen begleitet. Möchten Sie sich engagieren oder an einer Gruppe teilnehmen?



### Netzwerk Selbsthilfe

Faulenstraße 31, 28195 Bremen

Kontakt: 0421 - 70 45 81, [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)

Petra Karla Müller

## (K)EIN MORD AN BORD ODER DAS SÜßE KREUZFARTLEBEN

Zwischen Polarmeer und Schweinegang

*Manchmal enden Kreuzfahrten tödlich ...*

Einige Personen werden diese Reise nicht überleben, das steht fest. Nur, wen wird es treffen?

Für viele ist es die schönste Art zu reisen, für andere ein Alptraum – Kreuzfahrten. Wird die Kommissarin Leonie Böhm auf einer Kreuzfahrt über den nördlichen Polarkreis zu ihrer verdienten Ruhe finden?

Im Prinzip können die Passagiere das Leben an Bord genießen. Sie erfreuen sich an der großartigen Bewirtung und dem eindrucksvollen Naturschauspiel, das sich ihnen bietet. Aber die Besatzung ist alles andere als entspannt. Karrieredenken, Alkoholmissbrauch, Gewalt, keinerlei Privatsphäre, schlechtes Wetter und Arbeit rund um die Uhr lassen die Nerven blank liegen.

Cocktail und Kaviar sind nur eine Kulisse. Doch innen brodelt es ...



304 Seiten, 12,5 x 20 cm,  
Softcover, € 14,90  
ISBN 978-3-95651-237-7  
KellnerVerlag

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

# Zuhause ist es am schönsten

Die meisten Senior\*innen wollen solange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden wohnen, dabei stehen aber oft Krankheiten, Hindernisse im Haus oder nachlassende Kräfte im Weg. Das führt dazu, dass sich viele letztendlich entscheiden, in ein Pflegeheim oder ähnliches umzuziehen, ohne andere Möglichkeiten zu erwägen, weiterhin selbstständig dort leben zu können, wo und wie man möchte.

## Umbau lohnt sich

Wer weiterhin zuhause wohnen möchte, sollte die Behausung so umbauen, dass viele Hindernisse verschwinden. Dazu gehören Treppen, Türschwellen und Duschen, die nicht auf Bodenhöhe liegen. Balkone und Treppen sollten auf jeden Fall mit einem Geländer ausgestattet werden, und der Fußboden darf nicht rutschig sein. Das kann man vermeiden, indem ein Teppichboden verlegt wird. Eine gute technische Ausstattung und ausreichend helle Beleuchtung sind ebenso von Vorteil. Steckdosen auf 85cm Höhe können z. B. das Staubsaugen erheblich erleichtern.

Wenn ein Rollator benutzt wird, müssen die Türen eine Breite von 1,80m haben, das kann auch für Besucher wichtig sein. Als weitere Hilfen können Haltegriffe, Sitz- und Aufstehhilfen eingebaut werden. Auch die nähere Umgebung ist wichtig. Haltestellen müssen gut zu erreichen sein. Bänke oder andere Ruheplätze sollten sich in der Nähe befinden.

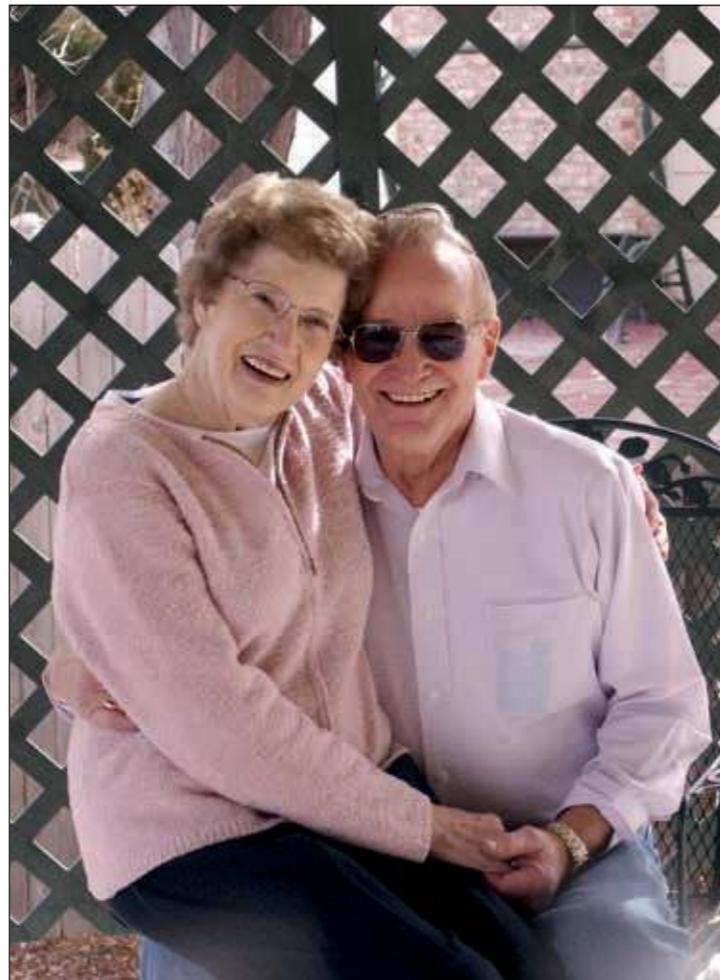
Geh- und Greifhilfen sind praktisch, wie z. B. vom Sanitätshaus Martens angeboten. Ein Notrufknopf ist wichtig, der bequem an der Hand oder am Hals getragen wird und im Falle eines gesundheitlichen Problems betätigt werden kann. Dann erscheint nach kurzer Zeit ein Mitarbeiter des Dienstes und organisiert passende Maßnahmen, bis hin zum Transport in ein Krankenhaus.

## Ambulante Pflege- und Alltagshilfen

Wenn das Alleine-Wohnen nicht mehr gut funktioniert, kann man ambulante Pflegedienste beauftragen, wie solche, die in rostfrei inserieren, und selber Putzhilfen einstellen, die sich sämtlich nach Absprache kümmern und den Alltag erleichtern. Auch jemand, der einkaufen geht oder ›Essen auf Rädern‹ bringt, kann zur Entlastung beitragen.

Am wichtigsten ist es aber, menschliche Kontakte zu pflegen. Familie, Freunde und Nachbarn sind nicht nur eine wunderbare Gesellschaft, sondern auch diejenigen, die am schnellsten reagieren können, wenn etwas passiert ist. Wenn alle diese Vorkehrungen beachtet werden, ist es besser möglich, länger im eigenen Haus zu bleiben.

Emily Eickhoff



# Versicherungswechsel?

Eine Hausratversicherung ist sinnvoll, aber bei alten Verträgen besteht die Gefahr, dass eine Unterversicherung entstanden ist, wenn der Wert des Hausrates durch hochwertige Anschaffungen gesteigert wurde. Es lohnt sich deshalb, die Police regelmäßig zu überprüfen, wie die Stiftung Warentest empfiehlt. In deren Zeitschrift ›Finanztest‹ (Ausgabe 4/2018) haben Experten 144 Tarife von 60 Anbietern untersucht. Das Ergebnis: deutliche Preisunterschiede. Die Prämien sind u. a. abhängig von der Wohnlage, speziell in Städten mit häufigen Einbrüchen. So kostet der gleiche Hausratswert in Köln je nach Stadtteil und Versicherung zwischen 131 Euro und 516 Euro Prämie pro Jahr. Mancher Zusatzschutz kann sich zudem als überflüssig erweisen.

Auch ist es angesagt, inzwischen erfolgte Leistungsanpassungen mit dem alten Vertrag zu vergleichen, insbesondere die Regelungen bei sogenannten Elementarschäden. Dieser Schutz gilt bei Hochwasser, wenn Wasser in das Haus eindringt. Das kann nach Starkregen auch dort erfolgen, wo kein Fluss zugegen ist. Es gilt, das ›Kleingedruckte‹ aufmerksam zu studieren und sich gegebenenfalls von der Verbraucherzentrale oder unabhängigen Maklern beraten zu lassen.

Eugen Müller

**kurz zitiert**  
*WENN DU EINEN GARTEN UND  
EINE BIBLIOTHEK HAST,  
WIRD ES DIR AN NICHTS  
FEHLEN.*  
**MARCUS TULLIUS CICERO**

## Wegweiser Gelenkersatz

Infos und Vorträge rund um Knie- und Hüftendoprothesen, Vorstellung zertifiziertes Endoprothetikzentrum, Chefärzte und Team. 26. August 14–16 Uhr

## Patientenakademie Schmerz

Infos und Vorträge rund um chronische Schmerzen zum bundesweiten Schmerztag. 2. Juni 17–19 Uhr

## Gefäß-Forum

Infos und Vorträge rund um Durchblutungsstörungen und Krampfadern. 8. Oktober 16–18 Uhr

## Rheuma-Forum

Aktuelles rund um Diagnose und Therapie rheumatischer Erkrankungen. 4. November 17–19 Uhr

## 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

Alle Veranstaltungen finden kostenfrei im Tagungszentrum Rotes Kreuz Krankenhaus statt. Anmeldung jeweils einen Monat vor der Veranstaltung. Infos: [www.rotekreuzkrankenhaus.de](http://www.rotekreuzkrankenhaus.de)

Zum Redaktionsschluss lässt sich noch nicht sagen, ob alle Veranstaltungen aufgrund des Corona-Virus stattfinden können. Bitte fragen Sie in der Klinik nach!



## Statt einsam: Hilfgemeinschaft

Es kommt vor, dass Ältere den Alltag nur beschwerlich alleine bewältigen können. Deshalb interessieren sich einige vermehrt für eine sogenannte ›Senioren-WG‹, in der sie einander idealerweise unterstützen und gemeinsam den Alltag bewältigen können. Die Mietkosten werden geteilt und niemand muss mehr komplett auf sich alleine gestellt sein.

Der Staat hilft bei der Gründung solcher WGs, aber nur, sobald Pflegebedarf gegeben ist. Förderberechtigt sind diejenigen, die mit mindestens drei pflegebedürftigen oder betreuungsbedürftigen Personen zusammenleben und die von mindestens einer Pflegekraft betreut werden.

Die Pflegeversicherung zahlt dann bei einer Neugründung jedem Bewohner einmalig bis zu 2.500 Euro, pro Gruppe maximal 10.000 Euro. Darüber hinaus bekommt jeder Bewohner eine Pauschalzahlung von 214 Euro monatlich. Details dazu sind bei der Sozialsenatorin, Referat Ältere Menschen, Tel. 421 361 2886, zu erfragen.

Es ist aber nicht einfach, in etwa Gleichgesinnte zu finden, den eigenen Raumbedarf zu begrenzen, eine geeignete Wohnung zu finden, gegenseitig die körperlichen Einschränkungen zu akzeptieren sowie bei Bedarf Hilfe zu leisten, bzw. anzunehmen.

Der ehemalige Bürgermeister, Henning Scherf, lebt seit vielen Jahren in einer Bremer Hausgemeinschaft. In seinem Buch ›Altersreise – wie wir altern wollen‹ (Verlag Herder 2017) beschreibt er das Zusammenleben mit Menschen seines Alters. Das Buch ist beim Buchservice Kellner unter Tel. 77 8 66 bestellbar.

*Dennis Howeler*

**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

## Leih-Omas und Leih-Opas

Großeltern sind für Kinder ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Sie sind wichtige Bezugspersonen und in jeder Hinsicht auch geduldige Lehrer, denn die jungen Menschen lernen automatisch von den Erfahrungen, Redens- und Lebensarten der Älteren. Dass Kinder ihre Omas und Opas so sehr lieben, liegt nicht nur an den Freiheiten, die sie häufig bei Besuchen erleben, sondern auch daran, dass sich die Großeltern für die wenigen Stunden des Besuches ganz auf die Kinder einlassen können. Auf jeden Fall entsteht eine enge und deutlich spürbare Verbindung zwischen den Generationen, die für alle Beteiligten Vorteile hat.

Einige Kinder haben aber leider nicht das Glück, mit Großeltern aufzuwachsen, und dann kommen die Leih-Omas und Leih-Opas, auch ›Patenoma und Patenopa‹ genannt, ins Spiel. Diese kümmern sich während gewisser Zeiten um die Kleinen und übernehmen dabei eine intensivere Position als ein normaler Babysitter. Natürlich können die leiblichen Großeltern dabei nicht gänzlich ersetzt werden, und trotzdem können die Patenoma und der Patenopa in den Familienalltag integriert werden, wenn die menschliche ›Chemie‹ passt.

Viele ältere Menschen haben sich für diesen Job entschieden, weil sie häufig einsam waren, eine Menge Tatendrang hatten oder einfach gerne Zeit mit Kindern verbringen. Es gibt Agenturen, die Senioren vermitteln, wie der ›Oma- und Opa-Hilfsdienst‹ (Telefon 53 01 53), aber natürlich ist es auch möglich, sich selbstständig in der Nachbarschaft



umzusehen. Bezahlung steht dabei kaum im Vordergrund und viele ziehen es vor, ehrenamtlich tätig zu sein. Wichtig ist, dass die Arbeitszeiten vorher geklärt sind, also an welchen Tagen, wie lange und an welchen Orten der Einsatz erfolgt, und dass die berühmte ›Chemie‹ zwischen Kind und Senior\*in stimmt.

*Emily Eickhoff*

### Sehr engagierte Anwältin

**Gudrun Winkelmann**  
RECHTSANWÄLTIN

Trägerin des Trommelpreises 2015

Allgemeinwältin  
Testamentsvollstreckung - zertifiziert

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

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

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

# Wie kann ich mich und meine Wohnung schützen?

Einbrecher haben immer Saison. Sie schlagen nicht nur im Winter sowie im Sommer zu, auch die Tageszeit ist den Tätern meist egal. Bietet sich Ihnen die Gelegenheit, nutzen sie diese. Allein im letzten Jahr gab es in Bremen über 1500 Einbruchsversuche, mehr als die Hälfte davon sind vollendet worden. Zwar gingen die Zahlen seit den letzten Jahren immer weiter runter, aber dennoch stellt sich die Frage, wie man sich und seine vier Wände vor Einbrüchen schützen kann.

Für professionelle Einbrecher ist der Einstieg in die Wohnung durch Standard-Türen oder Fenster meist ein leichtes Spiel. Diese können sie mit einer Brechstange, einem Schraubenzieher oder auch nur einer Kreditkarte innerhalb von Sekunden aufbrechen, um sich Zugang zur Wohnung zu beschaffen. Dabei erregen sie kaum Aufmerksamkeit, da Einbrüche selten lauter als 80 Dezibel sind. Die Lautstärke lässt sich mit der eines vorbeifahrenden Autos vergleichen. Da bekommen selbst direkte Nachbarn schwerlich etwas mit.

Einbrecher können sich sicher fühlen. In Bremen werden nicht einmal 10 Prozent aller Einbrüche aufgeklärt. Allerdings kann man Maßnahmen treffen, damit es die Einbrecher schwieriger haben, in die Wohnung zu gelangen. Das ist gar nicht mal

so schwer: Durch einen Querriegel an der Innenseite der Wohnung hält die Tür anstelle von wenigen Sekunden sogar mehrere Minuten stand. Auch Fenster kann man so sichern und Zusatzschlösser einbauen, die in der Anschaffung schon für teilweise unter 20 Euro zu haben sind.

Experten empfehlen, bereits bei der Auswahl der Wohnungstür darauf zu achten, welches Modell man sich anschaffen möchte. Billige Türen aus Pressspan bieten keine sonderlich große Sicherheit. Optimal wäre hier eine Tür mit einem Mehrfachverriegelungssystem. Ein solches kann man auch noch nachträglich anbringen lassen oder, wenn man denn handwerklich geschickt genug ist, auch selber einbauen. Außerdem sollte man beim Kauf darauf achten, dass die Türen und Fenster mit einer hohen Widerstandsklasse bewertet worden sind. Diese Widerstandsklassen werden mit ›RC‹, kurz für ›recent class‹, bezeichnet. Je höher die Widerstandsklasse, desto höher ist auch die gebotene Sicherheit. Ausreichend seien Türen und Fenster der Widerstandsklasse RC 3, welche sich nur schwer aufhebeln oder aufbrechen lassen.

Natürlich kann man auch zusätzlich zu mechanischen Schutzmaßnahmen auf elektronische Techniken setzen, um Eindringlinge fernzuhalten. Viele Einbrecher überlegen es sich schon zweimal, ob sie in eine Wohnung einsteigen oder nicht, wenn sie eine Überwachungskamera sehen. Manche Menschen schaffen sich auch Kameras an, die in der Lage sind, Bilder auf ein Smartphone zu schicken. Im Ernstfall hat man dann die Möglichkeit, den Einbrecher durch das Aktivieren der Sirenenfunktion zu vertreiben. Allerdings muss man bei diesen ›smarten‹ Kameras festhalten, dass sie schon recht teuer werden können und dass die Installation mit einem gewissen Aufwand verbunden ist.

Generell gilt: mechanische vor technischen Sicherheitsmaßnahmen. Sollte man die Schwachstellen für ausreichend geschützt halten, kann man sein Sicherheitssystem mit Kameras und Sensoren ergänzen. Wer sich aber noch nicht ausreichend ausgestattet fühlt, sollte sich jetzt keine allzu großen Sorgen machen. Ein einfacher Querriegel vor der Tür hält potentielle Einbrecher in der Regel lange genug auf, so dass sie sich, wenn sie zu viel Zeit an der Tür verbringen, nach unvollendeter Arbeit schnell wieder aus dem Staub machen.

Julian Röben



## Notrufnummern

Notruf  
Polizei: 110  
Feuerwehr/Notarzt: 112

## Notdienste

Krankentransport: 1 92 22  
Gift-Notruf: 1 92 40  
Kinder-/Jugendhilfe: (0800) 1 11 03 33  
Seelsorge: (0800) 1 11 01 11 oder 1 11 02 22  
Apotheken-Notdienst: (0800) 2 28 22 80

Deutsche Rettungsflugwacht: (0711) 70 10 70  
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117  
Ärztlicher Notdienst Bremen (Stadt): 1 92 92  
Ärztlicher Notdienst Bremen-Nord: 6 09 80 63  
Zahnärztlicher Notdienst: 1 22 33  
Notdienst der Tierärztekammer Bremen: 1 22 11

## Kartensperre

Sperrnotruf: 116 116  
Visa: (0800) 81 14 84 40  
Mastercard: (0800) 8 19 10 40  
American Express: (069) 97 97 20 00  
EC-Karten: (01805) 021 021  
Euro-Card: (069) 79 33 19 10  
Diners Club: (01805) 07 07 04

## Pannenhilfe ADAC

aus dem Festnetz: (0180) 22 22 22 22  
aus dem Mobilnetz: 22 22 22

## Pannenhilfe ACE

ACE Euro-Notruf: (01802) 34 35 6  
Aus dem Festnetz: (0711) 5 30 34 35 36

## Autoversicherer

Zentrale mit Handyortung: (0800) 6 68 36 63  
Zentralruf: (0180) 2 50 26

## Hilfsvereinigungen

Anonyme Alkoholiker: 45 45 85  
Al-Anon Bremen-Nord: 01520 6 33 15 67  
Al-Anon Bremen-Stadt: 45 45 62  
Frauenhaus Bremen-Nord: 6 36 48 74  
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe: 01578 9 16 08 15  
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 11 60 16  
Kommunales Kinder- und Jugendschutztelefon: 6 99 11 33  
Kreuzbund (vertrauliche Hilfe bei Suchtproblemen): 3 80 90 35  
Opfer-Telefon Weisser Ring e.V.: 11 60 06  
Psychiatrischer Kriseninterventionsdienst der Gesundheit Nord: 79 03 33 33

## Service

Bürgertelefon: 115 (Mo–Fr von 8–18 Uhr)  
Deutsche Bahn Auskunft: 1 18 61  
Fundamt Bremen: 3 61 – 1 00 79  
Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: 0800 4020 30 40  
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  
Auskunft der Telekom: 1 18 33  
Netzwerk Selbsthilfe: 70 45 81

## Eigene

Vervollständigen Sie hier Ihre eigenen wichtigen Rufnummern:

Hausarzt: \_\_\_\_\_  
Zahnarzt: \_\_\_\_\_  
: \_\_\_\_\_

Die nützlichen Telefonnummern auf dieser Seite sind immer griffbereit, wenn diese Doppelseite herausgetrennt und z. B. an den Kühlschrank geheftet wird.

**HausNotruf Service**  
Ein gutes Gefühl, zu Hause sicher zu sein.  
Informieren Sie sich unter **0421 3898 500**  
HausNotruf Service gGmbH • Außer der Schleifmühle 35-37 • 28203 Bremen

**UM ORDNUNG**  
Umzugsunterstützung  
Nachlassordnung  
Sortieren, Ausmisten, Entrümpeln  
Kleiderschrankservice  
Papiermanagement  
Tanja Kliemann  
Telefon +49 421 430 957 4  
www.umordnung.com

# Vitalstoff-Mangel und was Sie dagegen tun können

Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O, das wird uns von Magazinen und Mitmenschen gepredigt. Grundsätzlich stimmt das zwar, doch ausreichend ist es nicht immer. Sie ernähren sich vielfältig, fühlen sich aber trotzdem schlapp und müde? Die Antwort könnte ein Nährstoffmangel, z. B. von Vitamin D oder Eisen, sein.

Von solchen Mängeln sind häufig ältere Menschen betroffen. Laut Studien weisen über 80 Prozent der älteren Menschen einen Vitamin-D-Mangel auf. Bei welchen Symptomen sollte man hellhörig werden? Im Falle von einem Vitamin- oder Eisenmangel können Anzeichen u. a. Müdigkeit, Kopfschmerzen, spröde Nägel und Muskelschmerzen sein.

Doch wie lässt sich dieses Defizit beheben? Mittels einer veränderten Ernährung? Mehr Zeit in der Sonne? Im Falle von Vitamin D hilft das auch, aber nur begrenzt. Nach einer ärztlichen Blutuntersuchung sollte man sich über geeignete

Nahrungsergänzungsmittel informieren, da über die Nahrung nur geringe Mengen an Vitamin D aufgenommen werden. Natürlich sollte vor dem Griff zu den Kapseln geklärt werden, ob der Mangel einen anderen Ursprung hat.

Die Verwendung von Vitaminen und anderen Vitalstoffen findet hauptsächlich im Magen-Darm-Trakt statt, deshalb sollte zusätzlich zur Blutuntersuchung die Darmgesundheit überprüft werden. Andere Faktoren, welche die Aufnahme von Vitalstoffen erschweren, können bestimmte Medikamente sowie der Konsum von Alkohol und Zigaretten sein. Ein Ausgleich der Mangelernährung wird definitiv empfohlen, da ansonsten Langzeitschäden der Nerven und Organe (u. a. der Schilddrüse) auftreten können.

All diese Faktoren sollten im Zusammenspiel mit einer ausgewogenen Lebensweise umgesetzt werden. Nahrungsergänzungsmittel können nicht als Ersatz für die Portion Gemüse, Nüsse oder Vollkornprodukte gesehen werden, sondern gegebenenfalls als eine Ergänzung, um den Körper mit wichtigen Stoffen zu versorgen. Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, ungesunde Fette, wie z. B. Palmöl, zu vermeiden; und dass der Zellaufbau mit Eiweißen unterstützt wird sowie ballaststoffreiche Lebensmittel verwendet werden.

Lina Rohe

**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

Wir betreuen Sie gerne.

**PAAR Pro Sanitate**

Häusliche Krankenpflege

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

# Tanzen ist gesund

Lassen Sie die Musik durch Ihren Körper strömen und schwingen Sie die Beine, um sich gut zu fühlen. Viele Ältere sind im Alltag zunehmend eingeschränkt und suchen nach lebendiger Abwechslung. Geht es Ihnen auch so? Dabei ist es wichtig, nicht nur fit zu bleiben, sondern auch Spaß an der Bewegung zu haben.

Nürnberger Forscher haben herausgefunden, dass unser Gehirn beim Tanzen aktiver ist als beim Fitness-Training oder Radfahren. Wissenschaftler Notger Müller kam zu dem Ergebnis, dass ca. 30 Prozent weniger Risiko für Altersdemenz besteht, wenn man tanzt, statt üblichen Sport zu betreiben. Dieses Resultat entstand durch eine Untersuchung,

in der 60 Teilnehmer im Alter von 65 bis 80 in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Eine Gruppe belegte ein Tanzprogramm, während die zweite Gruppe an einem Fitnessprogramm teilnahm. Nach 18 Monaten stellte sich heraus, dass die Aktivität des Gehirns um 30 Prozent bei den Probanden anstieg, die am Tanzprogramm teilgenommen hatten.

In Bremen bietet u. a. das Gemeindehaus St. Georg Seniorentanz für Leute zwischen 50 und 80 Jahren an. Der Bundesverband Seniorentanz vermittelt zudem Adressen für Bremer Interessierte: Tel. 0421-441 180, E-Mail: [verband@erlebnis-tanz.de](mailto:verband@erlebnis-tanz.de), [www.erlebnis-tanz.de](http://www.erlebnis-tanz.de)

Nabia Basith

## 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, Mittagessen 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:

Veogesack, 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)

### Home Instead Seniorenbetreuung

Das Wohl und die Zufriedenheit von Senioren & Familien liegt ›Home Instead‹ am Herzen. Sie bietet Ihnen persönliche Betreuung und Alltagsbegleitung, Begleitung außer Haus, Demenzbetreuung, 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



Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause

Unsere Leistungen für Sie in Bremen:

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

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

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

Home Instead Seniorenbetreuung  
Zuhause umsorgt  
www.homeinstead.de

## Freispruch für Eier

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihren Empfehlungskatalog überarbeitet. Zum ersten Mal gibt es eine klare Warnung vor Zucker. Dieser bringe Menschen aus dem Stoffwechselgleichgewicht, er steigere den Appetit und fördere dadurch Übergewicht und Diabetes. Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke, auch Fruchtsäfte, seien eindeutig nicht empfehlenswert.

Mittlerweile weiß man aus großen Studien: Bei den guten Ölen, also Oliven- und Rapsöl sowie Omega-3-Fettsäuren in fettem Fisch, darf nicht gespart werden, die braucht man. Milchlaktose, das in Joghurt, Käse oder Butter vorkommt, wurde lange verteufelt. Nun hat man erkannt, dass es das Herz-

infarktisiko nicht steigert, sondern wahrscheinlich vor Schlaganfällen schützt.

Eindeutig schädlich hingegen sind die gehärteten Pflanzenfette, die noch immer in billigen Backwaren, Pommes, Chips und Fertigpizza stecken.

Freispruch für Eier! Der Eierkonsum spielt für den Cholesterinspiegel im Blut und für das Herzinfarktisiko praktisch keine Rolle, wie jetzt ermittelt wurde. Dafür sind offenbar Kohlenhydrate böse: Einst sollte man sie ›reichlich‹ zu sich nehmen. Jetzt heißt es vorsichtiger: ›Vollkorn wählen‹. Vollkorn ist besser als hoch verarbeitetes Weizenmehl.

Aber bei all diesen Empfehlungen sollte man bedenken, dass sie nur für Gesunde gelten. Wenn

Menschen bereits einen zu dicken Bauch, eine Leberverfettung oder eine Vorstufe der Zuckerkrankheit haben, dann sind viele Kohlenhydrate eindeutig schädlich. Für diese Leute sind mehr Gemüse, Eiweiße sowie gute Öle und Fette die bessere Alternative.

Diese Empfehlungen basieren auf Forschungen und validen Studien mit tausenden Teilnehmern.

Claudia Ahrens



## Sexuelle Gesundheit im Alter

Sexualität im Alter wird häufig als Tabuthema empfunden, obwohl Geschlechtsverkehr bei Menschen im fortgeschrittenen Alter keinen Seltenheitswert darstellt. Laut einer amerikanischen Untersuchung haben noch etwa 64 Prozent der Frauen und 82 Prozent der Männer im Alter von 86 Jahren regelmäßig sexuelle Kontakte unterschiedlicher Art. Worüber jedoch wenig gesprochen wird, ist die sexuelle Gesundheit und die Schwierigkeiten, die ein erhöhtes Alter mit sich bringt. Vor allem Frauen werden selten über die Veränderungen, die sich in ihrem Körper während oder nach der Menopause abspielen, aufgeklärt. Dadurch kann es zu einer erhöhten psychischen Belastung kommen, welche häufig dazu führt, dass die Libido abnimmt beziehungsweise ein Schamgefühl gegenüber dem eigenen Körper auftritt.

Das ist jedoch nicht das einzige Problem. Durch die Abnahme der Ausschüttung von Östrogen werden die Schleimhäute der Vagina dünner und schlechter durchblutet. Das kann dazu führen, dass Geschlechtsverkehr schmerzhaft wird oder sogar kleine Risse in der Schleimhaut entstehen. Durch das Aufsuchen eines Frauenarztes oder einer Frauenärztin können die meisten Probleme jedoch relativ einfach behandelt und die Lebensqualität dadurch verbessert werden.  
Lina Rohe

kurz zitiert  
**WER ZU LESEN VERSTEHT,  
 BESITZT DEN SCHLÜSSEL  
 ZU GROSSEN TATEN,  
 ZU UNERTRÄUMTEN  
 MÖGLICHKEITEN.  
 ALDOUS HUXLEY**

### 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 Ordnungs-Service, etwa vor einem Umzug in eine Altersresidenz oder weil sie Ordnung in ihre Erinnerungsstücke und wichtige 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 liebgewonnenen Gegenständen zu nehmen‹, so die ›Umordnerin‹. Nachsendeanträge, Telefonummeldung oder Vertragskündigungen erledigt Kliemann gleich mit, und wer möchte, kann überflüssig gewordene 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.: 0421/4309574

www.umordnung.com



UMORDNUNG

Umzugsunterstützung  
 Nachlassordnung  
 Sortieren, Ausmisten, Entrümpeln  
 Kleiderschrankservice  
 Papiermanagement

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

# Fernsehkonzum und Smartphones

Seit dem 7. September 1927 existiert es schon, das Fernsehen. Es begeistert und informiert Jung und Alt mit Geschichten aus der Vergangenheit, der Zukunft oder der Gegenwart. Zumindest war dem früher so. Heutzutage lassen sich viele Jugendliche und junge Erwachsene jedoch viel lieber stundenlang von den amerikanischen Internetplattformen wie Youtube, Netflix oder WhatsApp, Twitter usw. unterhalten.

Aber viele Seniorinnen und Senioren sind dem Fernsehen treu geblieben. 2018 lag der durchschnittliche Fernsehkonsum der 65-Jährigen bei 335 Minuten, also ca. fünf Stunden, pro Tag. Das ist enorm, denn nach sechs Stunden wird das verbale Gedächtnis geschädigt und werden schneller wichtige Informationen vergessen. Dem kann mithilfe kleiner Änderungen im Tagesablauf vorgebeugt werden, z. B. mittels Alltagsport wie Treppensteigen oder Bücherlesen, Hörspiele- und Radiohören. Zudem können kleine Freizeitaktivitäten wie der tägliche Einkaufsweg Abwechslung verschaffen, auch um einige soziale Kontakte aufrechtzuerhalten.

Die Jüngeren verbringen jedoch viel mehr Zeit am ambulanten Bildschirm, den sie stets bei sich tragen und den gesamten Tag über häufig ansehen sowie Kurznachrichten und Fotos an Freunde und Bekannte versenden. Die Fähigkeit und der Wille, längere Texte zu lesen, werden dadurch verringert und man wird von anderen Leuten und Firmen stetig beschäftigt, sogar vom eigenen Denken abgelenkt. Was tun?

Jung und Alt könnten die jeweiligen Medienzeiten bewusst einschränken, Sendungen gezielt aussuchen und durch gesellige Aktivitäten ersetzen; am realen Leben teilnehmen, statt sich schlicht unterhalten zu lassen.

Leider ist das reale Erleben wegen des Coronavirus extrem eingeschränkt worden, insbesondere die persönlichen Kontakte, weshalb die elektronischen Medien derzeit häufiger genutzt werden. Vielleicht ist das jedoch eine Chance für heimische Brett- und Kartenspiele – wie einst gerne praktiziert.

Dennis Howeiler

## Sorgen Sie sich nicht – sorgen Sie vor!

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 ›Vorsorge-Kombi‹. Die Besonderheit dabei: Unabhängig vom Leistungszeitpunkt wird Ihnen eine Preisgarantie auf die gewünschten Leistungen garantiert. Das gibt es nur beim GE·BE·IN!

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



**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** Bestattungsinstitut  
10x in Bremen und umzu

Kontaktlose Beratung am Telefon möglich!

Nordstraße 5-11 | 28217 Bremen | Tel.: 0421 - 38 77 60 | www.ge-be-in.de/vorsorge

# Liebe Leser, liebe Kundschaft,

Kolumne

Das Coronavirus hat unser Leben verändert, wir müssen alle die Regeln befolgen, um ein weiteres Ausbreiten der Epidemie zu verhindern. Sie alle wissen das. Sanitätshäuser sind für die Versorgung der Bevölkerung mit Hilfsmitteln systemrelevant und haben geöffnet.

Wir und unsere Mitarbeiter stehen also weiterhin wie gewohnt zur Verfügung. Selbstverständlich halten wir alle die notwendigen Hygienevorschriften ein.

Das ist wichtig, denn wir arbeiten dicht am Menschen, wenn wir zum Beispiel Rollstühle, Bandagen, Kompressionsstrümpfe, Orthesen und andere Hilfsmittel ausmessen und anpassen. Für die Versorgung kommen wir auch zu Ihnen nach Hause, in die Klinik oder in andere Einrichtungen.

Auch uns gingen die Atemschutzmasken aus. Sie haben es bestimmt in den Medien gehört und gelesen. So haben wir angefangen, selber welche zu nähen.

Liebe Kunden, in dieser schweren Zeit brauchen wir Sie und Sie brauchen uns. Unterstützen Sie die regionalen Betriebe. Rufen Sie uns an und wir kommen gerne zum Beispiel zu einer Mobilitätsberatung zu Ihnen nach Hause. Besuchen Sie uns gerne im Laden. Irgendwann ist auch diese Krise überstanden und Sie dürfen alle wieder nach draußen. Warum nicht mit einem neuen faltbaren Rollator?

Herzlichst Ihr Jörg Martens

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

**ÄRZTEHAUS**

- Prothesen- und Orthesenbau
- Einlagen
- Bandagen
- Stützmielider
- 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

# Das Coronavirus überleben

Neben der Einhaltung aller Vorsichtsmaßnahmen ist es sinnvoll, über die Folgen einer möglichen Infektion nachzudenken. Körperliche Bewegung stärkt das Immunsystem. Treppen steigen statt Fahrstuhl, zügige Spaziergänge an der frischen Luft, usw.

Zudem sollte man sich vielfältig und ballaststoffreich ernähren, wenig Zucker, Fett, Alkohol und keinen Tabak konsumieren. Trennkost hilft. Bitte Vitamin D nicht vergessen! Wer ständig Medikamente einnehmen muss, sollte davon einen gewissen Vorrat zu Hause haben.

Harald Grünweg

## Patienten- und Betreuungsverfügung, Erbrecht

**FRERKING & GRONWALD**  
-RECHTSANWÄLTE-

RA ANDREAS GRONWALD (AUCH FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT)  
INTERESSENSCHWERPUNKTE:

- ERBRECHT UND TESTAMENTGESTALTUNG
- TESTAMENTSVOLLSTRECKUNGEN
- 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.

# Neu – Das rostfrei-Bilderrätsel

Finden Sie die 6 Fehler im unteren Bild



Original



Fälschung

|                      |                              |    |                 |                                   |                            |             |                                   |                                   |                    |                |
|----------------------|------------------------------|----|-----------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------|
| 44. US-Präs.         | Abk. Abitur                  | 7  | Abk. Ind. Rupie | Engl. Artikel                     | Abk. Bundesrat             | Putz-helfer | Schnee-sport                      | Gewichts-einheit                  | Falsch-aus-sagerin | 8              |
| ↳                    |                              |    |                 | Kennz. Bayreuth<br>Kennz. Dresden |                            |             | WC                                | 2                                 |                    |                |
| rumä-nische Sängerin |                              | 1  |                 |                                   |                            |             | Abk. Indiana University Northwest |                                   |                    | 6              |
| Abk. Milli-arden     |                              |    |                 |                                   | Kennz. Öster-reich         |             | Klima                             | Abk. englisch<br>Kalte Süß-speise |                    |                |
| Druckein-heit        |                              |    | Abk. Kilo-gramm | Verir-rungen<br>amerik. Maler     |                            |             |                                   |                                   |                    |                |
|                      | abge-riegelt                 |    | ↳               |                                   | alk. Ge-trränk             |             |                                   | 9                                 |                    | männl. Vorname |
| Kampf-sport          |                              | 10 | Geheimnis       | Artikel                           |                            |             |                                   | 3                                 |                    |                |
| ↳                    |                              |    |                 |                                   | Abk. deutsch<br>Abk. Tonne |             |                                   | Abk. Rechts-an-walt               |                    |                |
| Gegen-teil von lang  | amerik. Mode-un-terneh-merin |    | 4               |                                   |                            |             |                                   | Abk. Im Ruhe-stand                |                    |                |
| ↳                    |                              |    |                 |                                   | chem. Lawren-cium          |             |                                   | Abk. Nano-sekunde                 |                    | 5              |

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

## Werden Sie Bremen-Experte/Expertin ...

mit dem großen Präsentkorb vom KellnerVerlag. Wie geht das? In Ruhe das *rostfrei*-Rätsel lösen und das Ergebnis an den KellnerVerlag senden (Adresse steht unten). Anfang Oktober 2020 wird der bunte Korb mit den begehrten ›Bremensien‹ aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost. **Einsendeschluss ist der 30.09.2020.** Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

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

### Persönliche Angaben

Lösungswort: .....  
Name: .....  
Straße: .....  
PLZ/Ort: .....  
Telefon: .....

John le Carré

## Federball

Ein brisanter Spionage-Krimi passend zum BREXIT. Der Autor war einst britischer Geheimdienstler und spart in seinem jüngsten Buch nicht mit Kritik an Boris Johnson und seinen arroganten Internatsfreunden. Auch die Zusammenarbeit mit dem Trump-Imperium zum Nachteil Europas wird in der spannenden Story um einen Geheimdienstler geschildert, der zum Ende seiner Karriere keine Rücksichten auf britische Befindlichkeiten nimmt. Der Mann fühlt sich der Wahrheit verpflichtet. Er spielt gerne Federball/Badminton und kommt dabei unbeabsichtigt einem für Deutschland spionierenden Analysten nahe, was für beide gefährlich wird. Es könnte eine wahre Geschichte sein.



352 Seiten,  
➤ Hardcover, Ullstein,  
24 Euro

Erhältlich im Buchhandel  
und beim BuchKellner:  
Tel. 77 8 66





Tanya Huff

**Blutzoll**

- 288 Seiten, 11,5 x 18 cm
- Softcover, 3 Euro

**Sprechen Sie Hamburgisch?**

- 312 Seiten, 11 x 17 cm
- Softcover, 4 Euro

Daniela Ohms

**Winterhonig**

- 592 Seiten, 14 x 21,5 cm
- Hardcover, 10 Euro

Brigitte Kleinod

**Gräber gestalten**

- 122 Seiten, 17 x 24 cm
- Hardcover, 6 Euro

Eva-Maria Bast, Tobias Meyer

**Bremer Geheimnisse**

- 190 Seiten, 14,5 x 21 cm
- Softcover, 7 Euro

David Hamilton

**Venezia**

- 112 Seiten, 28,5 x 28,5 cm
- Hardcover, 6 Euro

Karin Momberger

**Treffpunkt Küche**

- 300 Seiten, 14,5 x 21 cm
- Softcover, 5 Euro

Holger Balodis, Dagmar Hühne

**Garantiert Beschissen**

- 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
- Softcover, 9 Euro

ca. 50 %  
reduziert

Malte Goosmann

**Schatten über Wangerooze**

- 322 Seiten, 12 x 19 cm
- Softcover, 8 Euro

Wolfgang Bandel

**Kindheit eines Gröpelner Jung**

- 180 Seiten, 14,5 x 20,5 cm
- Softcover, 6 Euro

Conor Grennan

**Little Princes**

- 304 Seiten, 14 x 22 cm
- Hardcover, 6 Euro

Anne Stabrey

**Liebe bleibt jung**

- 240 Seiten, 16,5 x 22,5 cm
- Hardcover, 7 Euro

Eva Wlodarek

**Wunscherfüllung für Selbstaholer**

- 216 Seiten, 14 x 21,5 cm
- Softcover, 5 Euro

Diese und weitere vergünstigte Bücher sind  
abholbar beim **Buchkellner**.Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr,  
Freitag von 9 bis 12 Uhr.Tel. 0421-77866. Bitte vorher anrufen, ob  
noch vorrätig.

John Izzo

**Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben**

Was macht eigentlich ein gutes Leben aus? Dieser Frage geht der Autor in diesem Buch nach. Dafür interviewt er über 200 Menschen zwischen 60 und 106 Jahren und kommt bei der Zusammentragung dem Erfolgsrezept für ein gutes Leben auf die Spur. Dabei verbindet er unverzichtbare Lebensweisheiten mit den Geschichten der Befragten und legt die Ergebnisse detailliert da. Dieses Buch ist aufgrund seiner wichtigen Nachricht etwas für jeden; man kann es gar nicht früh genug lesen.

- 240 Seiten, Softcover,
- Goldmann, 10 Euro

Christoph Kuckelhorn

**Der Tod ist dein letzter großer Termin****Ein Bestatter erzählt vom Leben**

In diesem Werk erzählt der Autor von seinem zweigeteiltem Leben, denn er ist nicht nur ein sehr berühmter Bestatter, sondern auch Präsident des Festkomitees vom Kölner Karneval. Es wird beschrieben, dass diese beiden unterschiedlichen Welten mehr als nur zusammenpassen. Untermalt wird das Ganze von persönlichen Anekdoten und vielerlei Gedanken und Erfahrungen in Bezug auf das Sterben. Diese Lektüre sorgt dafür, dass man den Tod als Teil des Lebens akzeptiert und trotzdem ein erfülltes Dasein hat. Ein absolut empfehlenswertes und lehrreiches Buch, das man nicht so schnell wieder vergisst.

- 288 Seiten, Softcover,
- Fischer, 16 Euro



Janne Mommsen

**Mein wunderbarer Küstenchor**

Britta, die in einem Hotel in dem Küstenort Klütz arbeitet, liebt es, jeden Mittwoch im Chor zu singen. Als eines Tages der Chorleiter wegzieht, setzt sie alles daran, um den Chor weiter bestehen zu lassen und zieht dabei nicht nur ein nervenzerreißendes Casting durch. Doch dann lernt sie den Klavierprofessor Jasper kennen, der ihr vorschlägt, die Leitung des Chors selbst zu übernehmen. Aber kann sie es wirklich schaffen, sich durchzusetzen und den Chor zu retten? Ein packendes Buch, das in einer malerischen Gegend spielt und Gemeinschaftsgefühle und die Liebe zur Musik thematisiert. Die Handlung ist flüssig und beinhaltet viele interessante Wendepunkte. Man fiebert in jeder Sekunde mit Britta mit und möchte am liebsten direkt dorthin fahren und mitsingen.

- 288 Seiten, Softcover,
- Rowohlt, 9,99 Euro

Franzobel

**Das Fest der Steine oder Die Wunderkammer der Exzentrik**

Der Schelm und Hochstapler Oswald Wuthenau ist ein moderner Mephisto und doch ein verzweifelter Heimatloser. Wie eine Urgewalt bricht er Mitte der Fünfzigerjahre über Südamerika herein, macht Bekanntschaft mit geflohenen Nazis, gerät in eine ekstatische Orgie, die mit einer Steinigung endet, heiratet, errichtet das erste Atomkraftwerk Argentiniens, bekommt in der DDR die Brecht-Medaille überreicht und stellt Wien auf den Kopf. Zudem wird zweimal sein Sohn entführt. Am Ende erfährt er die Abgründe seiner Herkunft. Mit der ungetragenen Lust am Erzählen beschreibt Franzobel grotesk-komische Geschichten aus längst vergangenen Tagen.

- 656 Seiten, Hardcover,
- Paul Zsolnay Verlag, 24,90 Euro

Erhältlich beim BuchKellner:  
Abholen oder zusenden lassen.

## Mai 2020

- ▶ **Mai 5. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Habenhausen, Angelica Marcard mit musikal. Begleitung, ›*Wie das Leben so spielt*‹
- ▶ **Mai 6. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Grambke, Theater Interaktiwo, ›*Neue Töne am alten Haff*‹
- ▶ **Mai 7. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Arbergen, Musikgruppe Oberneuland, ›*Frühlingskonzert*‹
- ▶ **Mai 11. Montag 15 Uhr**  
IM St. Magnus, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹
- ▶ **Mai 12. Dienstag 14:30 Uhr**  
AMeB Huchting, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹
- ▶ **Mai 13. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Farge, Schulschiff Deutschland Chor, ›*Lieder von der rauen See*‹
- ▶ **Mai 19. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Woltmershausen, Musikgruppe Burg, ›*Maikonzert*‹
- ▶ **Mai 27. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Guter Hirte, Helga Poppe, ›*Erzählungen und Novellen von Rainer Maria Rilke*‹
- ▶ **Mai 27. Mittwoch 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Nicole Masolle, ›*Sprechstunde mit der Apothekerin*‹
- ▶ **Mai 28. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, Hanne Hunteemann, ›*Schreibwerkstatt Zauberlinge – Geschichte, Lieder, Gedichte und Theaterszenen*‹

## Juni 2020

- ▶ **Juni 18. Donnerstag 15 Uhr**  
IM St. Magnus, Raphaëlle Mellet, ›*Wien, Paris, Berlin – in Liedern und Chansons*‹
- ▶ **Juni 18. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Hemelingen, Schulschiff Deutschland Chor, ›*Matjes und Shanties*‹
- ▶ **Juni 19. Freitag 15 Uhr**  
IM Blumenthal, Helga Poppe, ›*Lesung: Märchen und heitere Geschichten*‹
- ▶ **Juni 20. Samstag 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, The Blue Flames, ›*Konzert*‹
- ▶ **Juni 23. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Horn-Lehe, Forebitter Shanty Chor, ›*Sommerfest*‹
- ▶ **Juni 23. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Woltmershausen, Musikgruppe Oberneuland, ›*Sommerkonzert*‹
- ▶ **Juni 25. Donnerstag 14 Uhr**  
BGH Obervieland, ›*Grillfest mit der GEWOBA*‹

## Juli 2020

- ▶ **Juli 1. Mittwoch 15.30 Uhr**  
LAB Hoppenbank, Angelica Marcard mit musikal. Begleitung, ›*Busch und Co – szenische Lesung mit musikalischer Begleitung*‹
- ▶ **Juli 2. Donnerstag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Susana Ranitz, ›*Duo Magic*‹
- ▶ **Juli 8. Mittwoch 16 Uhr**  
AMeB Rönnebeck, Beckedorfer Schifferknoten Chor, ›*Maritimes Sommerfest*‹

- ▶ **Juli 19. Sonntag 15 Uhr**  
IM Blumenthal, Helga Poppe, ›*Märchen und Geschichten – Lesung*‹

## August 2020

- ▶ **August 11. Dienstag 14:30 Uhr**  
AMeB Huchting, Ingrid Wagner-Friedrich, ›*Weltkulturerbe Rathaus*‹
- ▶ **August 11. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Habenhausen, Raphaëlle Mellet, ›*Chansons zum Sommer*‹
- ▶ **August 18. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Woltmershausen, Schulschiff Deutschland Chor, ›*Hans Albers und das Meer – Konzert*‹
- ▶ **August 19. Mittwoch 14:30 Uhr**  
DRK Haferkamp, René Paul Niemann und Miriam Phillips, ›*Tödliche Untiefen – Krimilesung*‹
- ▶ **August 25. Dienstag 15:30 Uhr**  
AMeB Horn-Lehe, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹
- ▶ **August 26. Mittwoch 14.30 Uhr**  
DRK Haferkamp, Paul Betz, ›*Sommer-Quiz*‹
- ▶ **August 26. Mittwoch 15 Uhr**  
LAB Hoppenbank, Manfred Boermann, ›*Meerlieder III – fast vergessene Bremer Autoren*‹

## September 2020

- ▶ **September 1. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Am Siek, Horst Wehrse, ›*In 5 Monaten um die Welt – Bildervortrag*‹
- ▶ **September 3. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Hemelingen, Helga Poppe, ›*Plattdeutscher Kriminachmittag*‹
- ▶ **September 7. Montag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Ingrid Wagner-Friedrich, ›*Bremen und seine Sehenswürdigkeiten*‹

- ▶ **September 8. Dienstag 14.30 Uhr**  
BGH Weserterrassen, Bremer Shantychor von 1978, ›*Auf großer Fahrt*‹

- ▶ **September 8. Dienstag 14.30 Uhr**  
DRK Wachmannstraße, Herr Wehrse, ›*Reisebericht China und Tibet*‹

- ▶ **September 9. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Farge, Theater Interaktiwo, ›*Bremer Marktfrauen erzählen – Fisch-Luzie, Mudder Cordes & Co.*‹

- ▶ **September 9. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Grambke, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹

- ▶ **September 10. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Arbergen, The Blue Flames, ›*70er-Jahre-Party*‹

- ▶ **September 15. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Habenhausen, Manfred Boermann, ›*Vergessene Bremer Dichter Teil 3*‹

- ▶ **September 15. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Osterholz, The Blue Flames, ›*Rock'n'Roll und Schlager*‹

- ▶ **September 16. Mittwoch 15 Uhr**  
LAB Hoppenbank, Oberneulander Musikgruppe, ›*Lieder zum Mitsingen und Schunkeln*‹

- ▶ **September 16. Mittwoch 15 Uhr**  
NA Gröpelingen, Theater Interaktiwo, ›*Franz Stapelfeld – Werftdirektor der AG Weser*‹

- ▶ **September 17. Donnerstag 15 Uhr**  
IM St. Magnus, Horst Wehrse, ›*Transsibirische Eisenbahn – Vortrag*‹

- ▶ **September 18. Freitag 15 Uhr**  
IM Blumenthal, Angelica Marcard und musikal. Begleitung, ›*Busch und Co – Lesung*‹

- ▶ **September 21. Montag 15:30 Uhr**  
AMeB Sparer Dank, Christine Renken, ›*Beethoven und Bremen*‹

- ▶ **September 22. Dienstag 14.30 Uhr**  
DRK Wachmannstraße, Frau Poppe, ›*Literaturlesung über Hermann Hesse*‹

- ▶ **September 23. Mittwoch 15 Uhr**  
NA Gröpelingen, The Blue Flames, ›*Rock'n'Roll und Schlager*‹

- ▶ **September 24. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Vahrer See, Mandolinenorchester Stolzenfels, ›*Musikalischer Nachmittag*‹

- ▶ **September 30. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Guter Hirte, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹

## Oktober 2020

- ▶ **Oktober 6. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Am Siek, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹

- ▶ **Oktober 6. Dienstag 15:30 Uhr**  
AMeB Horn-Lehe, Bremer Ukulelenorchester, ›*Herbstfest mit dem Ukulelenorchester*‹

- ▶ **Oktober 7. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Grambke, Manfred Boermann, ›*Meerlieder III – vergessene Bremer AutorInnen*‹

- ▶ **Oktober 9. Freitag 15 Uhr**  
IM Blumenthal, Beckedorfer Schifferknoten, ›*Konzert zum Erntedankfest*‹

- ▶ **Oktober 10. Samstag 11 Uhr**  
AMeB Arbergen, Forebitter Shanty Chor, ›*Maritimer Tag*‹

- ▶ **Oktober 12. Montag 15:30 Uhr**  
AMeB Sparer Dank, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹

- ▶ **Oktober 13. Dienstag 14:30 Uhr**  
BGH Weserterrassen, Raphaëlle Mellet, ›*Wiener Schmäh – Chansons*‹

- ▶ **Oktober 13. Dienstag 14:30 Uhr**  
AMeB Huchting, Jonny Glut, ›*Schräge Seemannslieder*‹

- ▶ **Oktober 14. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Rönnebeck, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹

- ▶ **Oktober 14. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Guter Hirte, Dietrich Heumann, ›*Dididoktor – der singende Landarzt*‹

- ▶ **Oktober 21. Mittwoch 14.30 Uhr**  
DRK Haferkamp, Mandolinen- und Gitarrenclub Stolzenfels, ›*Mandolinen um Mitternacht*‹

- ▶ **Oktober 21. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Osterholz, Helga Poppe, ›*Geschichten, Döntjes und bremisches in Hoch und Platt*‹

- ▶ **Oktober 21. Mittwoch 15 Uhr**  
LAB Hoppenbank, Angelika Marcard mit musikal. Begleitung, ›*Herbstgeflüster – Gedichte und Geschichten zum Herbst*‹

- ▶ **Oktober 21. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Farge, Manfred Boermann, ›*Meerlieder III – vergessene Bremer AutorInnen*‹

- ▶ **Oktober 29. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, Ingrid Strajhar-Herbig ›*Such fine ladies*‹, ›*Schwarzer Humor auf roten Highheels*‹

- ▶ **Oktober 29. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Vahrer See, Sabine Gal, ›*Ischa Freimaak!*‹

Die 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.

|                                    |                   |                              |                  |
|------------------------------------|-------------------|------------------------------|------------------|
| <b>Beirat Blockland nachfragen</b> |                   | <b>Beirat Strom</b>          |                  |
| <b>Beirat Blumenthal</b>           |                   | Frerichs, Renate             | 54 76 33         |
| Schulze, Dieter                    | 60 03 27          | <b>Beirat Vegesack</b>       |                  |
| Witt, Horst-Peter                  | 6 98 90 17        | Großmann, Werner             | 6 58 93 08       |
| <b>Beirat Borgfeld</b>             |                   | Mohrmann, Heinz-Otto         | 66 34 46         |
| Huesmann, Johannes                 | 27 13 77          | Scharf, Detlef               | 01 51 27         |
| <b>Beirat Burglesum</b>            |                   |                              | 47 05 50         |
| Müller, Werner                     | 6 36 02 20        | <b>Beirat Walle</b>          |                  |
| Schmidtman, Dirk                   | 62 42 56          | Kaufhold, Maria              | 01 52 01         |
| Serin, Ramazan                     | 0 17 58 24 58 49  | Reimers, Hans-Wolfgang       | 49 81 69         |
| <b>Beirat Findorff</b>             |                   | <b>Beirat Woltmershausen</b> |                  |
| Spleet, Norbert                    | 35 89 47          | Becker, Ursula               | 54 12 74         |
| Thurn, Johanne Helga               | 38 14 99          |                              |                  |
| <b>Beirat Gröpelingen</b>          |                   | <b>Weitere Delegierte</b>    |                  |
| Bonk, Marion                       | 01 52 56 33 97 98 | Albensoeder, Rosemarie       | 54 33 77         |
| Eberl, Marijanne                   | 64 68 78          | Bolte, Fritz                 | 83 17 76         |
| <b>Beirat Hemelingen</b>           |                   | Breidbach, Michael           | 0 17 13 38 98 29 |
| Brand, Angelika                    | 4 33 58 47        | Correns, Regine              | 21 75 63         |
| Kietzer, Wolfgang                  | 4 84 38 27        | Emig, Hilke                  | 4 98 81 96       |
| Lübke, Rainer                      | 45 96 68          | Fricke, Karin                | 49 24 67         |
| <b>Beirat Horn-Lehe</b>            |                   | Grimm, Ekkehard              | 46 67 03         |
| Hintmann, Hansjörn                 | 23 55 05          | Heinrich, Beate              | 47 62 33         |
| Stadler, Dietmar                   | 25 18 88          | Henrici, Marlene             | 42 42 33         |
| <b>Beirat Huchting</b>             |                   | Heuer, Dr. Ulrike            | 50 38 78         |
| Christiansen, Peter                | 58 59 41          | Hilling, Bernhard            | 48 29 04         |
| Resch, Hubert                      | 58 19 01          | Janetzki, Hans-Ulrich        | 38 57 21         |
| Wargalla, Lisa                     | 51 05 79          | Janz, Eberhard               | 42 02 28         |
| <b>Beirat Mitte</b>                |                   | Jonitz, Klaus-Peter          | 44 78 52         |
| Kellner, Klaus                     | 7 94 82 09        | Junge, Ilse                  | 4 74 92          |
| <b>Beirat Neustadt</b>             |                   | Kannemann, Doris             | 58 50 26         |
| Alvermann, Kelsang                 | 87 82 41 58       | Kindervater, Günter          |                  |
| Maurer, Anke                       | 59 33 63          | Kloft-Ollesch, Regine        | 8 35 33 69       |
| Oppermann, Jens                    |                   | Kohlrausch, Julie            | 34 47 55         |
| <b>Beirat Oberneuland</b>          |                   | Kolaschnik, Gisela           | 21 58 58         |
| Leinert, Jochen                    | 25 56 96          | Kück, Hermann                | 6 93 04 04       |
| Wedemeyer, Waltraut                | 25 45 24          | Kuhn, Rainer                 | 3 30 07 15       |
| <b>Beirat Obervieland</b>          |                   | Linke, Dr. Jürgen            | 27 49 41         |
| Richter, Hans-Joachim              | 87 54 42          | Maass, Birgit                | 27 34 53         |
| Scharff, Elke                      | 82 52 03          | Markus, Karin                | 46 24 67         |
| Scharff, Volker                    | 82 52 03          | Matuschewski, Barbara        | 3 47 83 76       |
| <b>Beirat Östl. Vorstadt</b>       |                   | Meyer, Manfred               | 1 63 84 15       |
| Mittermeier, Dr. Dirk              | 1 63 06 66        | Möller, Anna                 | 55 42 03         |
| Werner, Reinhard                   | 7 12 95           | Neumann-Mahlkau,             |                  |
| <b>Beirat Osterholz</b>            |                   | Karin                        | 2 76 88 44       |
| Hohn, Ursula                       | 42 83 11          | Peschel, Ingrid              | 66 46 72         |
| Pfeiffer, Elke                     | 0 17 37 51 17 23  | Riskalla, Hans               | 2 21 73 81       |
| Tietjens, Rüdiger                  | 47 66 98          | Rütten, Elsbeth              | 6 96 42 00       |
| <b>Beirat Schwachhausen</b>        |                   | Sicks, Marianne              | 3 80 13 27       |
| Augis, Evelyne                     | 3 47 70 46        | Sümer, Zeynep                | 79 43 20 08      |
| Frerich, Egon                      | 70 53 11          | Topf, Heidelinde             | 59 63 50 30      |
| <b>Beirat Vahr</b>                 |                   | Vorbusch, Leni               | 82 15 11         |
| Benthien, Ernst                    | 4 30 99 86        | Weichert, Dr. Andreas        | 6 16 26 67       |
| Gerkmann, Heinz                    | 47 15 51          | Weichert, Uta                | 6 16 26 67       |
| <b>Beirat Seehausen</b>            |                   |                              |                  |
| Aumund, Doris                      | 4 60 51 99        |                              |                  |

## 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:

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

Mo-Do 10-12 Uhr

E-Mail: [seniorenvertretung@soziales.bremen.de](mailto:seniorenvertretung@soziales.bremen.de)

www.seniorenlotse.bremen.de

[www.seniorenlotse.bremen.de/seniorenvertretung](http://www.seniorenlotse.bremen.de/seniorenvertretung)

### Vorstand

Dr. Andreas Weichert Vorsitzender

Karin Fricke Stellvertretende

Barbara Matuschewski Vorsitzende

Anna Möller Schriftführerin

Elke Scharff Rechnungsführerin

Zeynep Sümer Beisitzerin

Ekkehard Grimm Beisitzer

Dirk Schmidtman Beisitzer

Dietmar Stadler Beisitzer

### Redaktion Durchblick

Dr. Dirk Mittermeier

[d.mittermeier@web.de](mailto:d.mittermeier@web.de)



## Nützliche Adressen für Aktive

Möchten Sie sich bei einer Initiative beteiligen oder selbst eine Interessengruppe bilden? Doris Mohr vom Referat ältere Menschen (Tel. 36 11 44 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 Landstraße 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. 01 74 - 3 80 67 10

Bremer Tafel e. V.

Brauerstraße 13, 28309 Bremen

Tel. 4 34 19 59

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. 6 96 42 00

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

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. 6 96 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](mailto:LBesuchHB@gmx.de)

## Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

|   |  |                         |
|---|--|-------------------------|
| <b>Mitte/West</b>                       |  | <b>IM ›Guter Hirte‹</b> |
| <b>DRK Haferkamp</b>                    | Forbacher Straße 18                        | Tel. 45 22 33           |
| Haferkamp 8                             | 28309 Bremen                               |                         |
| 28217 Bremen                            | <b>Löwentreff Vahrer Löwen</b>             |                         |
| <b>NA Gröpelingen</b>                   | Eislebener Straße 31a                      | Tel. 46 91 68           |
| <b>Nachbarschaftshaus Helene Kaisen</b> | 28329 Bremen                               |                         |
| Beim Ohlenhof 10                        | <b>Treff Waschhaus e.V.</b>                |                         |
| Tel. 6 91 45 80                         | Ludwig-Beck-Straße 2a                      | Tel. 4 78 94 30         |
| 28239 Bremen                            | 28327 Bremen                               |                         |
| <b>IM ›im Turm‹</b>                     | <b>BiSPi e.V.</b>                          |                         |
| <b>Martin-Luther-Gemeinde</b>           | Bispinger Straße 14a                       | Tel. 4 67 36 95         |
| Neukirchstraße 86                       | 28329 Bremen                               |                         |
| 28215 Bremen                            | <b>Süd</b>                                 |                         |
| <b>BGH Oslebshausen</b>                 | <b>IM Buntentor</b>                        |                         |
| Am Nonnenberg 40                        | Buntentorsteinweg 114                      | Tel. 55 15 00           |
| Tel. 64 51 22                           | 28201 Bremen                               |                         |
| 28239 Bremen                            | <b>AMeB Habenhausen</b>                    |                         |
| <b>LAB Hoppenbank</b>                   | Ohserstraße 2                              | Tel. 83 31 20           |
| Hoppenbank 2-3                          | 28279 Bremen                               |                         |
| Tel. 32 60 49                           | <b>AMeB Huchting</b>                       |                         |
| 28203 Bremen                            | An der Schüttenriehe 8                     | Tel. 58 33 75           |
| <b>DRK Wachmannstraße</b>               | 28259 Bremen                               |                         |
| Wachmannstraße 9a                       | <b>AMeB Kattenturm</b>                     |                         |
| Tel. 3 40 31 55                         | Willi-Hundt-Straße 2                       | Tel. 82 05 40           |
| 28209 Bremen                            | 28277 Bremen                               |                         |
| <b>BGH Weserterrassen</b>               | <b>AMeB Woltmershausen</b>                 |                         |
| Osterdeich 70b                          | Woltmershauser                             | Tel. 54 62 70           |
| Tel. 54 94 90                           | Straße 310, 28197 Bremen                   |                         |
| 28205 Bremen                            | <b>BGH Obervieland</b>                     |                         |
| <b>Ost</b>                              | Alfred-Faust-Straße 4                      | Tel. 82 40 30           |
| <b>AMeB Sparer Dank</b>                 | 28279 Bremen                               |                         |
| Biermannstraße 15                       | <b>Nord</b>                                |                         |
| 28213 Bremen                            | <b>DRK Aumund</b>                          |                         |
| <b>AMeB Arbergen</b>                    | Meinert-Löffler-Straße 15                  | Tel. 6 58 39 19         |
| Hermann-Osterloh-                       | 28755 Bremen                               |                         |
| Straße 117, 28307 Bremen                | <b>IM St. Magnus</b>                       |                         |
| <b>AMeB Horn-Lehe</b>                   | Unter den Linden 24                        | Tel. 62 16 01           |
| Im Hollergrund 61                       | 28759 Bremen                               |                         |
| Tel. 69 64 29 81                        | <b>IM Blumenthal</b>                       |                         |
| 28357 Bremen                            | Wigmodistraße 33                           | Tel. 6 09 69 02         |
| <b>IM Johanniterhaus</b>                | 28779 Bremen                               |                         |
| Seiffertstraße 95                       | <b>AMeB Farge</b>                          |                         |
| Tel. 2 04 05 65                         | Farger Strasse 136                         | Tel. 68 23 85           |
| 28359 Bremen                            | 28777 Bremen                               |                         |
| <b>AMeB Olymp</b>                       | <b>AMeB Grambke</b>                        |                         |
| Eislebener Straße 31                    | <b>Begegnungsstätte ›Luise Morgenthal‹</b> |                         |
| Tel. 46 91 68                           | Grönlandstraße 8                           | Tel. 64 17 16           |
| 28329 Bremen                            | 28719 Bremen                               |                         |
| <b>AMeB Vahrer See</b>                  | <b>AMeB Rönnebeck</b>                      |                         |
| Berliner Freiheit 9c                    | Bgm.-Dehnekamp-                            | Tel. 60 00 20           |
| Tel. 4 68 03                            | Straße 24, 28777 Bremen                    |                         |
| -30/-32                                 | <b>Senioren-Kreativ-Treff im BGH</b>       |                         |
| <b>AMeB Am Siek</b>                     | <b>Gustav Heinemann Vegesack</b>           |                         |
| Am Siek 43                              | Kirchheide 49                              | Tel. 65 99 70           |
| Tel. 42 07 50                           | 28757 Bremen                               |                         |
| 28325 Bremen                            | <b>AMeB Grambke</b>                        |                         |
| <b>AMeB Osterholz</b>                   | <b>Begegnungsstätte ›Luise Morgenthal‹</b> |                         |
| Sudwalder Straße 51                     | Grönlandstraße 8                           | Tel. 64 17 16           |
| Tel. 40 39 56                           | 28719 Bremen                               |                         |
| 28307 Bremen                            | <b>AMeB Rönnebeck</b>                      |                         |
| <b>IM Sebaldsbrück</b>                  | Bgm.-Dehnekamp-                            | Tel. 60 00 20           |
| <b>Begegnungsstätte ›Die Brücke‹</b>    | Straße 24, 28777 Bremen                    |                         |
| Sebaldsbrücker Heerstrasse 52           | <b>Senioren-Kreativ-Treff im BGH</b>       |                         |
| 28309 Bremen                            | <b>Gustav Heinemann Vegesack</b>           |                         |
| Tel. 45 16 05                           | Kirchheide 49                              | Tel. 65 99 70           |
| <b>IM Hemelingen</b>                    | 28757 Bremen                               |                         |
| Christernstraße 6                       |  |                         |
| Tel. 45 11 16                           |  |                         |
| und Christernstraße 18a                 |  |                         |
| 28309 Bremen                            |  |                         |

## 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. 8 40 25 00

**DLZ Huchting des DPWW**  
Tegeler Plate 23a 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

**rostfrei abonnieren**

Senden Sie 10,- Euro in bar an den Verlag 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

## Inserentenverzeichnis

**Ahrens Bestattungen, Seite 7**

Für das letzte Geleit braucht man einen kompetenten Partner an seiner Seite.  
Tel. 45 14 53



Ann-Kathrin und  
Sigrid Ahrens

**apetito, Seite 6**

Heiß gebracht und angenehm satt werden – an Bord fertig gegart.

Tel. 48441610

www.ihr-menueservice.de/bremer-essen

**ASB-Ambulante-Pflege, Seite 13, 18, 22**

Ambulante Pflege ist Vertrauenssache.

Tel. Mitte 5 98 01 04,

West 69 63 98 70,

Nord 6 93 66 15,

Ost 4 17 87 11



Stefan Block

**AWO Bremen, Seite 8**

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

Tel. 7 90 20

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

Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

**Christliches Reha-Haus, Seite 12**

Eine Einrichtung für ältere und suchtkranke Menschen, die mit Würde und Respekt behandelt werden.

Tel. 69 67 25-314



Wolfgang  
Schmitt  
und Birgit  
Spulda

**Frerking & Gronwald, Rechtsanwälte, Seite 27**

Für alle Fragen zum Erbschafts-, Medizin-, Betreuungs- und Patientenrecht.  
Tel. 8 97 73 70-0

**GE•BE•IN, Seite 26**

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

Tel. 38 77 60

**HausNotruf, Seite 21**

Die HausNotruf Service gGmbH betreibt ein in Deutschland bisher einmaliges Sicherheitskonzept im Bereich der HausNotruf-Zentrale.  
Tel. 3 89 85 00

**Hindu-Akademie, Seite 10**

Gehirn-Yoga und ayurvedische Kräuter gegen beginnende Demenz und bei Konzentrations- und Gedächtnisproblemen.

Telefon 23 93 99

**Home Instead, Seite 24**

Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause.  
Tel. 43 03 76-28

**Johanniter Hausnotruf, Seite 11**

Sicherheit hat hier die oberste Priorität – per Knopfdruck! Informationen gibt es kostenlos unter Tel. 0 800 - 0 01 92 14

**Kliemann-Zimmermann, Tanja, Seite 21, 25**

Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.

Tel. 4 30 95 74



Tanja Kliemann

**Messe Bremen, Seite 14**

Organisation der Bremer Seniorentage ›InVita‹ für aktive Ältere.  
www.invita-bremen.de

**Netzwerk Selbsthilfe**

Vermittelt Betroffene sowie Angehörige in unterschiedliche Hilfsangebote der Selbsthilfe oder Einrichtungen im Bereich Gesundheit und Soziales.  
Tel. 70 45 81

**Orthopädie-Technik Martens, Seite 27**

Ihr Partner für Prothesen und Orthesenbau, Einlagen, Bandagen, Stützmiider, Kompressionsstrümpfe u. v. m.  
Tel. 84 00 99



Jörg Martens

**P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 9, 22, 31, 34**

Die erfahrene häusliche Krankenpflege mit dem individuellen Service, zweimal in Bremen.  
Tel. Nord 6 58 03 50,  
Mitte 70 60 20

**Physio K, Seite 17**

Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.  
Tel. 55 99 - 316

**Rust-Lux, Klaus, Rechtsanwalt, Seite 5**

Ihr Ansprechpartner für Familien und Erbrecht in der Neustadt.  
Tel. 53 48 68

**Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 23**

Selbstständig Wohnen mit Service, am Leben teilnehmen in der Tagespflege oder gut gepflegt leben in den Heimstätten  
Tel. 6 49 00-0



Jens Bonkowski

**Winkelmann, Gudrun, Rechtsanwältin, Seite 19**

Das Erbschaftsrecht, Betreuungs- und Patientenrechtsfälle sind ihre Spezialität. Denken Sie rechtzeitig an Ihr Testament.  
Tel. 4 09 57 00



Gudrun  
Winkelmann

Redaktionsschluss für **rostfrei 43** ist am 15. September 2020

## Internet-Adressen

www.kellnerverlag.de  
www.seniorenlotse.bremen.de  
www.gesetzblatt.bremen.de  
www.senioren-initiativen.de  
www.selbsthilfe-wegweiser.de  
www.altersdiskriminierung.de  
www.die-senioren.de  
www.seniorenportal.de  
www.vhs-bremen.de  
www.patientenberatung.de  
www.altern-in-wuerde.de  
www.heimmitwirkung.de  
www.bauenundleben.net  
www.kom-fort.de  
www.fgw-ev.de  
www.reisekellner.de  
www.seniorenbuero-bremen.de  
www.ferienhaus-privat.de  
www.die-reisemedizin.de  
www.bagso.de

www.biva.de  
www.soziales.bremen.de  
www.gedaechtnistraining-kreativ.de  
www.rentner-sucht-arbeit.de  
www.rentarentner.de  
www.bmfsfj.de  
www.programm-altersbilder.de  
www.findorffmarkt-bremen.de  
www.domshof-markt.de  
www.museeninbremen.de  
www.bremer-baeder.de  
www.gesundheitnord.de  
www.freieklinikenbremen.de  
www.universum-bremen.de  
www.oekomarkt.de  
www.sjs-bremen.de  
www.rathaus.bremen.de  
www.digitales-heimatmuseum.de  
www.bremen-history.de

### Heiner Brünjes Bremen bewegen

Unsere Mobilität befindet sich im Wandel. Gerade in Bremen wird sich in den nächsten Jahren sehr viel ändern – bis hin zur autofreien Innenstadt. Die ›Nordlichter‹ – so der Name der neu geplanten Straßenbahnzüge – sind ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur modernen urbanen Mobilität und werden in diesem Buch von BSAG-Autor Heiner Brünjes ausführlich vorgestellt.

Dieser dritte Teil aus der Reihe ›Bremen und seine Straßenbahn‹ betrachtet mit der **Zukunft der Fortbewegung** ein sehr aktuelles Thema. Begeben Sie sich auf eine Zeitreise vom Anbeginn der Straßenbahntwicklung in Bremen bis in die Gegenwart mit Ausblick auf die zukünftige Planung.

Im Laufe der letzten rund 150 Jahre hat das Unternehmen stets mit Innovationen auf den Wandel des Verkehrsmarkts reagiert und steuert mit vielen spannenden Ideen auf die mobile Zukunft zu. Diese werden für alle Epochen mit vielen bisher unveröffentlichten Fotos illustriert – und zwar durchgehend farbig.

Die Auflage ergänzt die Chronik aus dem Jubiläumsjahr 2001 sowie die Straßenbahngeschichten von 2009, bei denen der Fokus auf dem Alltag eines Verkehrsbetriebs und den Mitarbeitenden lag. Jetzt geht es um einen Rückblick und die Vorausschau – für eine aktuelle Verkehrsdiskussion.

NEU



256 Seiten, 17x 24 cm,  
Hardcover, 19,90 €, 240 Fotos  
ISBN 978-3-95651-221-6  
KellnerVerlag

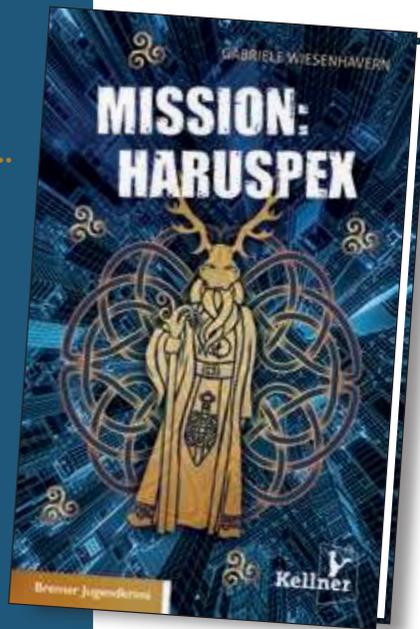
## DER NEUE JUGENDKRIMI AUS HUCHTING

NEU

Wer nicht in der Erde ruhen lässt, was nach Ruhe verlangt ...

Sie wollten doch nur spielen – Computer spielen. Doch vier Jugendliche aus Bremen werden von ihrer Lieblingsbeschäftigung ungewollt in die Wirklichkeit katapultiert und in einen explosiven Kriminalfall verwickelt: Der mächtige, skrupellose Bauunternehmer van Bronk lässt archäologische Artefakte heimlich von seiner Baustelle in Huchting wegschaffen, damit seine großspurigen Pläne nicht ins Stocken geraten. Doch dieser Frevel bleibt nicht unbemerkt und vor allem nicht ungesühnt: Er ruft eine ganz andere, 2000 Jahre alte Macht auf den Plan. Denn auch

heute noch gibt es die, die Wache halten ... Können Mark und seine Freunde es schaffen, van Bronk zu überführen und ihm das Handwerk zu legen, bevor es zu einer Katastrophe kommt? Und was hat es mit der Geschichte der Fundstücke und der damit verbundenen Existenz alter Wahrsager und Orakel auf sich? Es ist ein Lauf gegen die Zeit, denn van Bronk hat einen Plan, das Ganze ein für alle Mal unter den Tisch zu kehren. Freundschaft und Gerechtigkeit sind genauso wie Überheblichkeit und Gier Themen, die die Jahrtausende überdauern.



Ein Bremen-Krimi ab 10 Jahren  
216 Seiten • 12,5 x 20 cm  
Softcover • € 14,90  
ISBN 978-3-95651-244-5  
KellnerVerlag

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

### Der Meilenstein der plattdeutschen Literatur

zum ersten Mal in zweisprachiger Ausgabe mit deutscher Übersetzung



408 Seiten • 13,5 x 21 cm  
Hardcover • € 16,90  
ISBN 978-3-95651-246-9  
KellnerVerlag

NEU

Georg Droste hat sich zeit seines Lebens als Bewahrer und Förderer der plattdeutschen Sprache verstanden. In diesem fünften Band, der in hochdeutscher Übersetzung erschienen ist, wird deutlich, mit welcher Intensität er sich darum bemühte, das ›Bremer Platt‹ rein und unverfälscht zu erhalten. Und wenn er in seiner Vorrede zur ersten Auflage dieses Buches die Hoffnung äußert, ›dat ick dadör uset godet Bremer Platt 'n lüttjet Denkmal sett heff‹, so dürfen wir heute bestätigen, dass seine Hoffnung in Erfüllung gegangen ist. Dem Leben der kleinen Leute im Bremen des 19. Jahrhunderts,

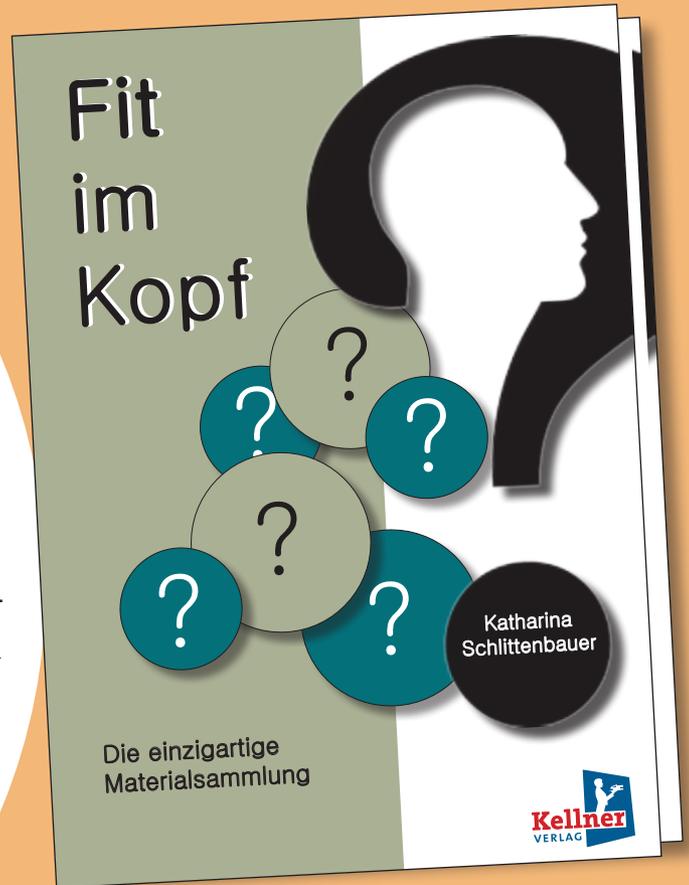
den Handwerkern, den Fischern, den Maskopträgern (ehemalige Hafenarbeiter im alten Uferhafen an der Schlachte), nicht zuletzt den ›Zigarr'nmakers‹, aber auch den Moorbauern aus dem Teufelsmoor, hat Georg Droste mit diesen ›Ernsten Vertellsels un vergnögden Döntjes‹ tatsächlich ein bleibendes Denkmal gesetzt. Wie sie ihre Feste feierten, mit wie viel Humor sie den Schwierigkeiten des Lebens entgegen traten und sich als echte Nachbarn gegenseitig halfen, das hat Georg Droste als verständnisvoller Erzähler nachempfunden. Geeignet für Plattdeutsch-Kenner und Einsteiger.

Neu

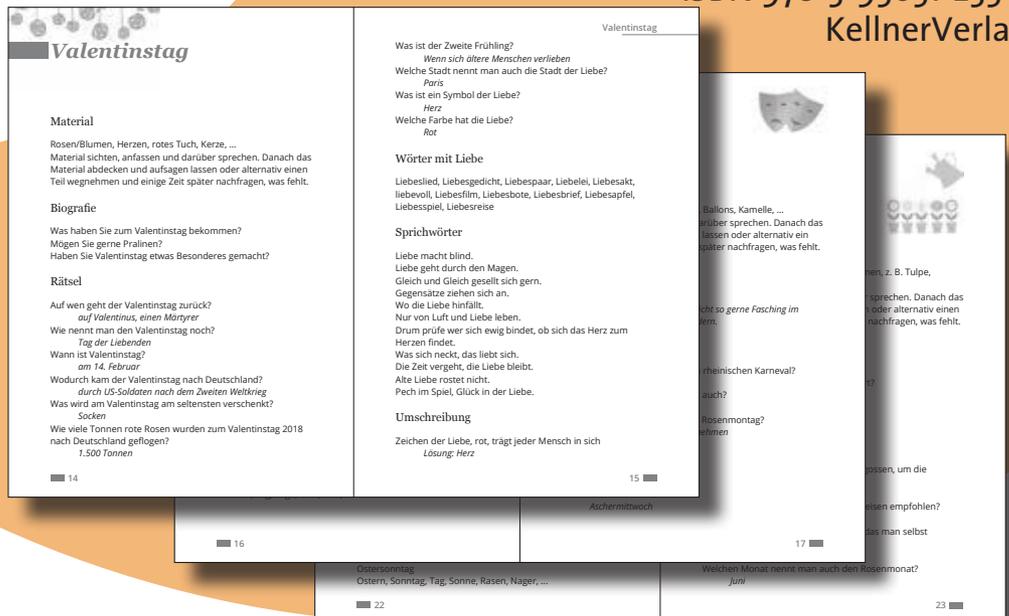
# Ein wichtiges Instrument für die tägliche Arbeit mit älteren Menschen

Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit?  
Den Sommerurlaub?  
Oder Ihr erstes Haustier?

Manche dieser Erinnerungen mögen langsam verschwimmen. Die Materialien in diesem Buch sollen dabei helfen, die Klarheit dieser Ereignisse zurückzubringen. Enthalten sind verschiedene Themenbereiche des alltäglichen Lebens, welche mit einer Mischung aus Fragen, Rätseln, Sprichwörtern und anderen interessanten Kategorien dazu beitragen sollen, dass für Sie wichtige Angelegenheiten nicht zur Hürde werden. Diese Sammlung hilft sowohl älteren Menschen als auch Beschäftigten in der Betreuung, den Kopf fit zu halten.



108 Seiten | DIN A5 |  
Ringbindung | € 14,90  
ISBN 978-3-95651-235-3  
KellnerVerlag



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