

LANDLEBEN · GENUSS · LIFESTYLE · MENSCHEN · KULTUR

REGIONALES

# Oberneuland

## MAGAZIN

Ländlich  
leben  
in Bremen

Mit leckeren  
Brot-Rezepten!

**GARTEN**  
Blühstreifen

**LANDGÜTER**  
Gut Hodenberg

**BETTEN-TRENDS**  
Schön im Schlaf

Vom Korn  
zum  
**Brot**

Mehl - Rezepte - Genuss



# ☺ DAS KREATIV QUARTIER

Von der historischen Zigarettenfabrik hin  
zum fröhlichen Wohn- und Arbeitsquartier  
mit Parks, Gastronomie, Büros, Wohnungen,  
Kindergarten, Eventlocation und vielem mehr:  
Das Tabakquartier in Woltmershausen.



## ○ TABAK QUARTIER

DESIGN • 3301.DE

⤵  
AKTUELL:  
BÜROLOFTS MIT  
INDUSTRIECHARME  
ZUM KAUF UND  
ZUR MIETE



ALLE INFOS FINDEN SIE HIER:

☎ 0421 • 30 80 6-49 /-891  
WWW.TABAKQUARTIER.COM 📶

DAS QUARTIER  
WIRD ENTWICKELT VON:

**JUSTUS GROSSE**  
REAL ESTATE

## Sehnsuchtsort *Oberneuland*



Von Antje Scheinert  
Redakteurin **OBERNEULAND MAGAZIN**

Liebe Leser,

hatten Sie einen schönen Sommer? Mit Ferien, neuen Eindrücken und Stunden der Muße? Waren Sie in Bayern und haben einen Blick auf die Berge gewagt oder in Übersee und von echten Großstädten fasziniert – in beiden Ecken der Welt wird übrigens das **OBERNEULAND MAGAZIN** gelesen.

Ob es daran liegt, dass Oberneuland für die Abonnenten im Süden und Übersee ein Sehnsuchtsort ist? Wir haben hier das Ländliche – sowohl in der Form von Landwirtschaft als auch von Natur. Wir haben große Gärten, in denen man sogar eine Oper aufführen kann, wie Meike Müller erleben durfte. Durch ihrem Artikel tauchen wir in zweierlei

Hinsicht in ein ganz besonderes Sommererlebnis ein: Wir werden Zeuge einer musikalischen Rarität und lernen eine Familie kennen, für die es selbstverständlich ist, ihren Garten zur Bühne zu machen. Ein kulturelles Engagement der Sonderklasse. Mit „Maria Stuart“ kam die Shakespeare Company zum Auftakt ihres Theatersommers erneut in den Park Hodenberg und zeigte mal wieder, dass es sich lohnt, in dieser Kulisse Premiere zu feiern.

Wenn man in diesen Gärten sitzt, mag man kaum glauben, dass die Innenstadt nur einen Katzensprung entfernt ist. Ein Vorteil, über den sich so mancher Hamburger freuen und von dem Berliner nur träumen können. „Mal eben in die Stadt“ und gucken, was der Einzelhandel bietet – in Bremen kein Problem. Claudia Kuzaj hat sich mit dem Thema Schlafzimmer beschäftigt und verrät in ihrem Artikel, worauf es beim Kauf von Luxusbetten und der Gestaltung des Raumes ankommt und welche Trends vorn liegen.

Zum Herbst gehört die Ernte und zur Ernte das Korn. Deswegen widmen wir uns in dieser Ausgabe nicht nur unserem Wahrzeichen, der Mühle Oberneuland, sondern auch dem Thema Brot - und das auf über 30 Seiten! Wir haben uns die alte Mühle und die (neue) Roland Mühle angeschaut, uns mit den Mehlsorten beschäftigt sowie mit einem Brotsommelier gesprochen. Und natürlich haben wir Leser aus Oberneuland gefunden, die uns ihre leckeren Brotrezepte verraten.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken des Sehnsuchtsorts Oberneuland.

Sei ein Teil des „Lebensgefühls Oberneuland!“

*Antje Noak-Scheinert*

Wir freuen uns auf Ihre  
Lesermeinung.  
Senden Sie uns gerne eine  
E-Mail an:

**magazin**  
**@oberneuland.info**



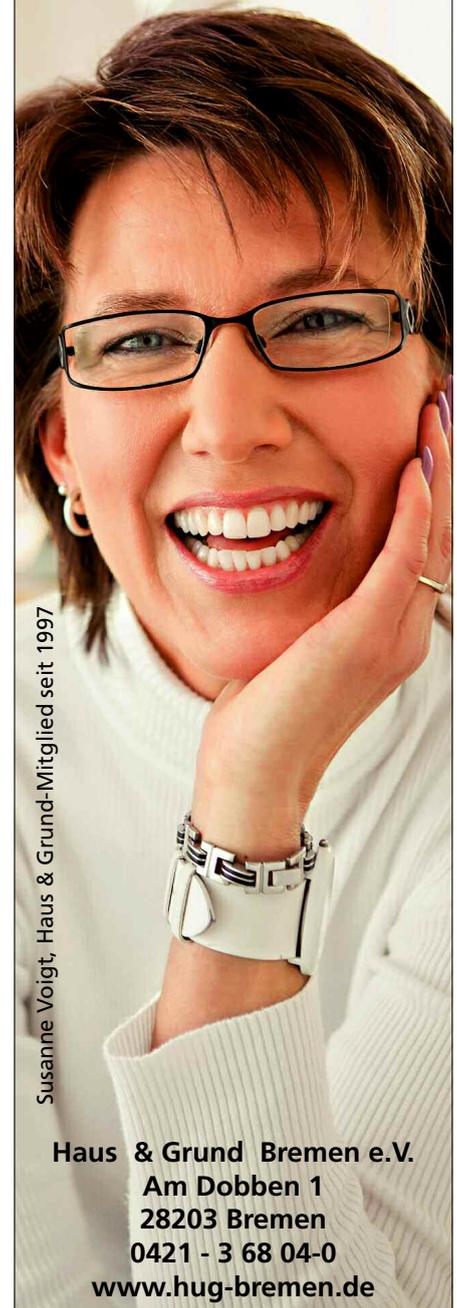
**Haus & Grund®**

Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

Bremen

- Rechtsberatung
- Nebenkostenabrechnung
- Mietverträge

**Dafür hab ich  
jemanden!**



Susanne Voigt, Haus & Grund-Mitglied seit 1997

**Haus & Grund Bremen e.V.**  
**Am Dobben 1**  
**28203 Bremen**  
**0421 - 3 68 04-0**  
**www.hug-bremen.de**



Vom Korn zum  
**Brot**

Rezepte · Tipps · Genuss · Alles über Mehl

- 18 Vom Korn zum Brot**  
Die Oberneulander Mühle und die Rolandmühle
- 24 Die Welt der Mehle**  
Über Mehlsorten, ihre Nutzung und Typenzahlen
- 30 Oberneuland backt**  
Die besten Brotrezepte aus Oberneuland
- 44 Auf den Inhalt kommt es an**  
Neueste Studien zu Gluten & Co.
- 48 Oberneulander Gewürzikon:**  
Fougasse mit Zwiebeln, Oliven und „Schnuckel“
- 50 Brotzeit**  
Produkttipps rund ums Brot



**KULTUR**

- 60 Der Garten wird zur Bühne!**  
Oper im Garten der Familie Castringius
- 64 Shakespeare im Park**  
Die Shakespeare Company auf Gut Hodenberg
- 68 Alte Oberneulander Landgüter**  
Gut Hodenberg
- 106 Am Wasser**  
Fotografien von Heike Seyffahrt



**30** Selbst gemacht schmeckt's am besten: Oberneuland backt  
Die besten Brotrezepte aus Oberneuland



**68** Alte Oberneulander Landgüter  
Das idyllisch im Park gelegene Gut Hodenberg

**108 Musikspektakel**  
Großer Auftritt im Ökumenischen Gymnasium

**LANDEBEN**

- 76 Die Rückkehr der Blüte in die Kulturlandschaft**  
Neue Blühstreifen in Oberneuland
- 80 Unser Bienengarten**  
Eine Ecke voller Leben im heimischen Garten

**LIFESTYLE**

- 86 Schön im Schlaf**  
Betten-Trends, Wohlfühllosen & Naturmaterialien
- 94 Der Herbst kann kommen**  
Modetrends für Herbst und Winter
- 116 Fit durchs Jahr mit Marius**  
September: Neustart nach dem Urlaub

**MENSCHEN**

- 100 Gaby Nickel**  
„Das Miteinander ist mir sehr wichtig“



**76** **Neue Blühstreifen in Oberneuland**  
Oberneulander Pferdebetriebe setzen neues Projekt um



**86** **Schön im Schlaf**  
Die neuesten Betten-Trends und Wohlfühloasen

**REGIONAL**

**118** **Geheime Orte**  
Die Orangerie der Tobias Schule

**ERLEBE DEINE REGION**

**124** **Der neue Beirat in Borgfeld**  
Spitzenwahlbeteiligung

**126** **Podiumsgespräch in Murkens Hof**  
Alternativen zum Auto?

**RUBRIKEN**

- 6 Oberneulander Momente für die Seele
- 10 Kompakt - Kurze Meldungen aus der Region
- 130 Bauen & Immobilien: Gut geschützt vor Kälte + Feuchtigkeit
- 138 Shops & more
- 141 Termine im September
- 145 Impressum
- 146 Hammel-Sprünge – von Winfried Hammelmann

Titelfoto: Thomas Hellmann



Unsere Social-Media-Kanäle:  
[www.facebook.com/oberneulandmagazin](https://www.facebook.com/oberneulandmagazin)  
[www.instagram.com/oberneuland\\_magazin](https://www.instagram.com/oberneuland_magazin)



Entdecken Sie die  
Diamant Sondermodelle

Jubiläumsparty am Samstag,  
den 21.09.2019 von 10-16 Uhr.

**Es warten viele Highlights auf Sie:**

- ▶ Unsere Mitsubishi Diamant Sondermodelle mit vielen Extras
- ▶ Top-Angebote
- ▶ Der neue Mitsubishi ASX und der neue Mitsubishi L200
- ▶ Cocktail-Bar, Fingerfood und chillige Musik



\* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter [www.mitsubishi-motors.de/garantie](http://www.mitsubishi-motors.de/garantie)

**Messverfahren VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2017/1151 Eclipse Cross** Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 7,7-6,7. CO<sub>2</sub>-Emission (g/km) kombiniert 183-154. Effizienzklasse D-C. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

Außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf, keine Probefahrtvereinbarung.

**50** JAHRE  
**SCHNEIDER**

**Autohaus Schneider GmbH**  
 Seewenjestr. 20  
 28237 Bremen  
 Telefon 0421-611415  
[www.mitsubishi-bremen.de](http://www.mitsubishi-bremen.de)



### **Immer in Bewegung!**

Jetzt sind sie wieder besonders aktiv - unsere (rotbraunen) Eichhörnchen. Auf der Beliebtheitsskala von uns Menschen rangieren sie ganz oben. Dazu tragen sicher ihre koboldhafte Gestalt mit fingerartigen Zehen an den kurzen Vorderbeinen, ihre tollkühnen Kletterkünste und das Männchenmachen ebenso bei, wie ihre scheinbar pausenlose Geschäftigkeit und mancherorts das futterzahme Verhalten an Spazierwegen.

Augen auf! Im Haselnussstrauch raschelt und knabbert etwas.  
NABU/Foto: Hans Ebenhoch



*Oberneulander  
Momente für die Seele*



### **Den Urlaub verlängern!**

Stille und Weite liegen den Besuchern des Blocklandes zu Füßen. Das tut jeder auf seine Weise: Entweder in sportlicher Form per Fahrrad auf dem Deich, mit dem Boot direkt auf der Wümme oder aber einfach auf einer der zahlreichen Holzbänke sitzen bleiben, um Wasservögel, Kühe oder Pferde zu beobachten.

Oder noch besser: Einfach den Moment genießen! MM



Senden Sie uns Ihr Lieblingsfoto (Originalgröße) aus der Region an: [foto@oberneuland.info](mailto:foto@oberneuland.info)

Zahl des Monats September

**3.000**

**unterschiedliche Brotspezialitäten**

werden täglich in Deutschland gebacken und verkauft. Damit zählen wir zum **vielfältigsten** Brotsorten-Land.

### Tankstellenbilder gesucht

„Oberneuland hatte einmal sechs Tankstellen“, zählt **Uwe Woywod** im Gedächtnis nach, „es können auch sieben gewesen sein.“ Heute gibt es noch eine einzige. Und von keiner der alten Tankstellen hat die Oberneuland-Sammlung ein Bild.

Das sollte sich ändern. Deshalb hier der Aufruf an alle Oberneuländer: Schauen Sie doch mal in Ihre alten Fotos, in Ihre Alben oder Dias. Vielleicht findet sich das eine oder andere. Sie bekommen die Bilder gerne zurück, denn es genügt, sie in den Bestand der Sammlung einzuscannen.

Falls Sie eines (oder mehrere) entdecken, setzen Sie sich bitte mit Dr. Uwe Woywod, Tel. 25 48 55, in Verbindung. MZ

## SEPTEMBER TOP-EVENT

siehe Seite 141 in dieser Ausgabe

**22. September  
18 Uhr**

**25 Jahre Oberneuland Konzerte:  
Johannes Brahms  
Ein deutsches Requiem op. 45**



Alexander, Henrike und Jeldrik Diesendorf zeigen uns ihren sehenswerten Lieblingskürbis im Garten. Sie sind ernst zu nehmende Konkurrenten, denn allein vier Pokale aus den vergangenen Jahren zeugen von bisher errungenen Preisen in den vorderen Rangstufen.

## Kürbiswette Die werden noch!

Vor vier Wochen wurden sie fotografiert, und weitere vier Wochen bleibt ihnen bis zur Endausscheidung am 28. September. Acht Wochen also haben die Kürbisse auf diesen Bildern noch Zeit, beim Wettbewerb zu bestehen. Da kann sich noch viel entwickeln. Bange machen gilt deshalb nicht und seien sie noch so klein.

Stefanie Farwick: „Ei, wo ist er denn?“ Der kleine Knubbel da unten will wirklich noch ein Kürbis werden.



Kerstin Behrendt weiß männliche und weibliche Blüten genau zu unterscheiden. Wie man sieht: Nur letztere werden zu Kürbissen. Sie hat im Garten noch ein paar in dieser Größe und muss sich entscheiden, welche gekappt werden, damit die anderen sich weiter entwickeln können.



Birgit und Ronald Grund fahren zu ihren Kürbissen nach draußen in die Feldmark. Hier wartet ebenfalls ein verheißungsvolles Gewächs auf dem Acker.



| GANZ NAH DRAN |

## WIR WISSEN, WO IHR GLÜCK WOHNTE...

Welche Wege führen Sie beim Immobilienkauf oder -verkauf am schnellsten und sichersten zu einem begeisternden Ergebnis? Wir kennen eine Abkürzung – und finden eine Lösung, die punktgenau zu Ihren Wünschen und zu Ihrem Leben passt. Unsere Immobilien- und Stadtteilexperten helfen Ihnen gerne weiter. Am besten, Sie rufen mal an...



ROBERT C. SPIES

IMMOBILIENBERATER SEIT 1919

T 0421 | 17393-33 · [www.robertcspies.de](http://www.robertcspies.de)



# „ALTER“ SPIELPLATZ NEU ERÖFFNET!

Frau Martens ist zufrieden: Der Spendenaufruf an Eltern und Freunde (auch im OBERNEULAND MAGAZIN) hat sich gelohnt. Der Elternverein des Elefanten-Kinder Gartens konnte mit Hilfe der eingegangenen Gelder Spielgeräte reparieren, neue anschaffen und aufstellen.

Er betreibt den Spielplatz und organisiert kleine Feste, wie kürzlich dessen Einweihung. Das ist eine Bereicherung für unseren Stadtteil, denn seither ist der Spielplatz außerhalb der Kindergartenzeiten für alle Kinder aus Oberneuland geöffnet. EM

## SEPTeMBER-WETTER nach dem Hundertjährigen Kalender

1. bis 8. **schön**; 9. **morgens Gewitter**; 10. und 11. **wolkig** und Regen;  
12. **schön**; 13. **Regen**; 14. **schön warm**; 15. bis 17. **starker Regen**;  
18. bis 25. **hell** und nachts **kühl**; 26. bis 29. **Regen**; 30. wieder **klares** Wetter.

Foto: CDU-Fraktion Bremen



### Zum Tod von Siegfried Flegner

Dreizehn Jahre lang war **Siegfried Flegner** sozusagen das Gesicht des Oberneulander Beirats. Als dessen Sprecher vertrat er die Belange des Stadtteils wie kaum ein anderer.

Allein, dass Oberneuland offiziell ein

Stadtteil ist und kein Ortsteil verdanken wir seiner Hartnäckigkeit. Er versprach sich dadurch mehr Gewicht und mehr Einfluss in der Stadt. Ja, hartnäckig im besten Sinne, das war er. Wenn es um Oberneuland ging. Da konnte er schon mal gegen seine eigenen Parteifreunde argumentieren. Gerade zu Zeiten der Großen Koalition in Bremen. Siegfried Flegner war dafür bekannt, dass er auch mal Staatsräte, Politiker oder Verwaltungsangestellte vor dem Beirat auflaufen ließ, wenn von denen zu Oberneulander Anliegen falsche oder unsachliche Behauptungen vorgetragen wurden. Bei ihm wussten sie, woran sie waren.

In den letzten sieben Jahren, als „einfaches“ Beiratsmitglied, nachdem er die Funktion des Sprechers abgegeben hatte, arbeitete er bis zuletzt als sachkundiger Bürger im Bauausschuss mit. Das war sein Metier. Dass Oberneuland endlich eine neue Grundschule bekam, gehört zu einem guten Teil zu den Erfolgen seiner Beiratsarbeit. Die Einhaltung des Baurechts in unserem Stadtteil vertrat er vehement. Selbst für den Erhalt und die Öffnung der alten traditionellen Kirchwege machte er sich stark. Und immer ehrenamtlich.

**Tamina Kreyenhop**, seine Nachfolgerin als Sprecherin des Beirats: „Wir verlieren mit Siegfried Flegner einen absolut ehrlichen, selbstlosen und ausgesprochen integren Oberneulander. Er war mein Mentor in vielen Bereichen. Lieber mal telefonieren, als nur zu schreiben, sich umfassend informieren, statt voreilige Schlüsse zu ziehen, sich in Ruhe eine Meinung bilden und diese dann konsequent verfolgen, die andere Seite zu Wort kommen lassen und sich alles anhören, aber sich nicht „einullen“ lassen. Ich verliere mit ihm meinen allerliebsten besten Mentor und Ratgeber.“

Am 16. Juli ist Siegfried Flegner im Alter von 76 Jahren gestorben. EM

## Als der *Honig* aus Oberneuland kam



Oberneuland war mal ein regelrechter Umschlagplatz für Bienenhonig.

### Carl-Otto Scheibe

(86) erinnert sich an seinen Großvater **Carl**. Als Kind fuhr er ab und zu mit ihm zum Oberneulander Bahnhof, um die Rohware abzuholen. Das war eingedickter fester Honig aus aller Herren Länder in Stahlfässern von 200 Litern Fassungsvermögen. Sie fuhren damit zum Bienenhof an der Oberneulander Landstraße. Hier wärmte der Großvater den eingekauften Honig auf, bis er flüssig war, portionierte ihn und füllte ihn in handliche Blecheimer zu je 2.250 Gramm ab. Vielleicht kam auch noch einheimischer Honig dazu. Der Honig aus Oberneuland war nicht nur in Bremen beliebt, er wurde in das ganze einstmalige Deutsche Reich verschickt.

Also fuhr man damit wieder zum Bahnhof. 1926 gründete Carl Scheibe sein Unternehmen. Das ging gut bis 1940/41. Dann befand sich Deutschland im Krieg, aus dem Ausland kam keine Ware mehr ...

Carl-Otto Scheibe besitzt noch solch einen kleinen Eimer. Um den rankt sich eine besondere Geschichte. **Michael Klingler**, kürzlich noch unser Pastor, war in München, um seiner Mutter bei einer Haushaltsauflösung zu helfen. Dabei entdeckte er diesen Honig-Eimer, noch mit dem Versand-Etikett Nr. 649 aus Bremen-Oberneuland. Und brachte ihn zurück an den Ursprungsort.

Carl Scheibe war nicht der einzige Honighändler im Ort. In der Oberneuland-Sammlung findet sich darüber hinaus ein Eimer von **Honig-Fischer. Johannes E. Fischer** war Lehrer und verdiente sich so wohl ein ordentliches Zubrot, erst recht, nachdem er pensioniert war. Er hatte selber eine Bienenzucht. Und auch dieser Eimer mit einst 4 ½ Kilo Inhalt hat eine bemerkenswerte Vergangenheit. Kay Entholt als Vorsitzender des Bürgervereins ersteigerte ihn bei Ebay für die Sammlung, nicht wissend, dass jemand aus der Nachbarschaft ihn dort eingestellt hatte. Und dass sogar ein zweiter Bieter aus Oberneuland mit steigerte, bevor er den Zuschlag bekam. Das hätte er wohl einfacher haben können. Bloß, wer konnte das wissen?

Heute hat Oberneuland seinen Ruf als Sitz des Lehrbienenstands und des Imkervereins. Hier wird der Honig nicht importiert, man legt großen Wert auf regionalen deutschen Honig. EM



RÜCKSPIEGEL

# Bühnenreif.

VOM FACH  
AM WERK.

SEIT  
1909

## Privatbad Gestaltung

Beratung | Planung | Ausführung

Gerold-Janssen-Straße 4, 28359 Bremen

Tel. (0421) 871 66-10

[www.osmers-muehle.de](http://www.osmers-muehle.de)

 JOHANN  
**OSMERS**  
AN DER MÜHLE

Besuchen Sie uns  
im Mühlenviertel.





## JOHANNISFEUER – Kirche zum Wärmen

Seit vielen Jahren ist das Johannisfeuer feste Tradition in der Kirchengemeinde Oberneuland. Viele Mitwirkende der **Kirchengemeinde**, der **Kita**, des Freundeskreises der **Tabea-Stiftung** und der Pfadfinder haben immer noch eine neue Idee, um dieses schöne Gemeinde-Stadtteil-Sommerfest noch schöner zu machen.

Hüpfburg, Aerotrim, Kinderschminken, Ponyreiten, Stockbrot backen, lustige Luftballonfiguren und Kistenklettern waren nur einige beliebte Attraktionen. Bläser spielten auf und Saiten der Gitarren wurden gezupft. Einen wunderbaren Trödelmarkt, stimmungsvolle Beleuchtung und passende Musik gab es erstmalig.

Auch kulinarisch wurde aufgetischt, Grillwurst und Fischbrötchen, ein grandioses Kuchenbuffet und frische Waffeln, Gourmet-Lammspieße, Pommes vom Lagerfeuer und Blocklander Bio-Eis waren nur einige Köstlichkeiten.

Und da es die Sonne sehr gut meinte, wurde auch so manches Fass Bier angestoichen und die eine oder andere Flasche Wein und Wasser geleert. So war für Groß und Klein, Alt und Jung etwas dabei.

Gegen 18.30 Uhr entzündeten die Pfadfinder traditionell das Johannisfeuer, welches bis tief in die Nacht brannte und Wärme spendete. Die Unterstützung der Pfadfinder auf solchen Festen wäre nicht wegzudenken.

### Und warum das Ganze?

Am 24. Juni jedes Jahres wird der Geburtstag **Johannes** des Täufers gefeiert, auch Johannistag genannt. Seit dem 12. Jahrhundert ist es Brauch, in der Nacht vor dem Johannistag ein Feuer zu entzünden und um dieses zu tanzen.

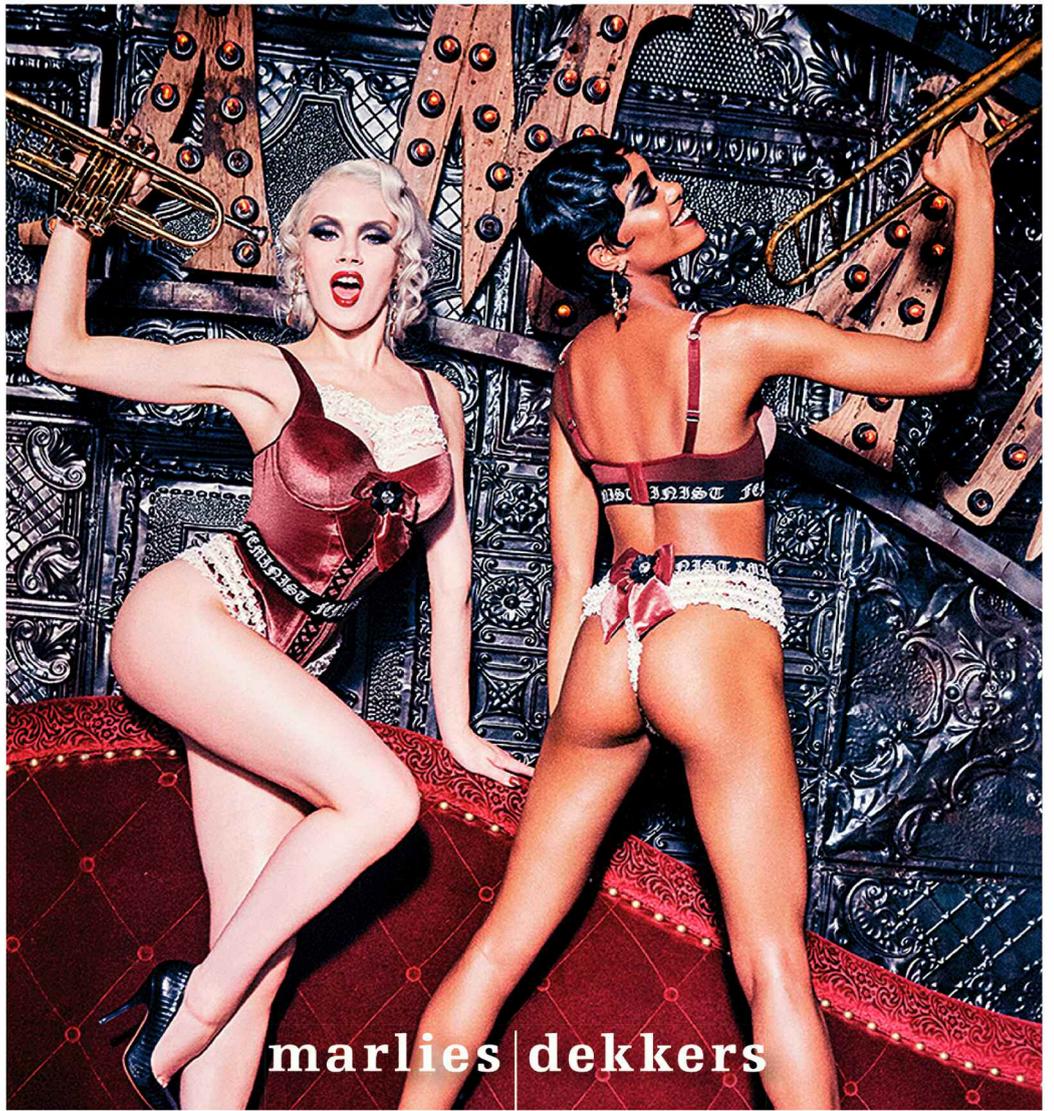
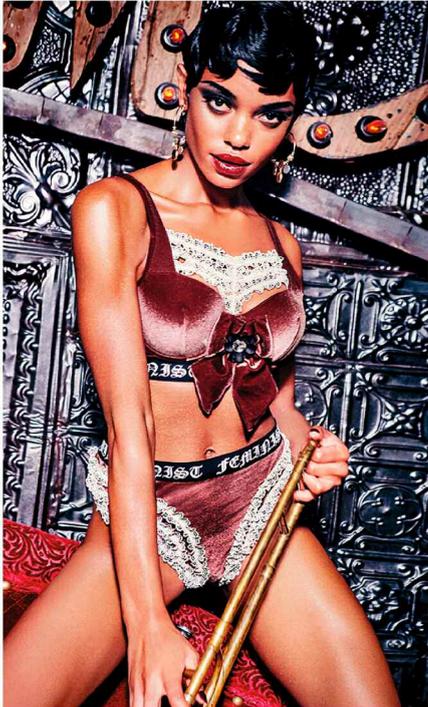
Die Kirche zu Oberneuland erhielt den Namen St. Johann nach Johannes dem Täufer, und das ist doch ein Grund miteinander zu feiern. sw

## Los geht's! Der Oberneulander Beirat gibt Gas



Als einer der ersten Beiräte hat sich der Oberneulander konstituiert und auch die erste Sitzung fand schon Ende August statt. Über mangelnde Aufgaben kann sich der Beirat in der künftigen Legislaturperiode nicht beklagen. Sprecherin **Tamina Kreyenhop** hat eine lange Liste. „Das fängt mit der Grundschule an. Immobilien Bremen hat das Projekt ‚Machbarkeits-Studie‘ gestoppt, weil sie angeblich nicht ausreichend informiert waren.“ Der Verkehr wird ebenfalls Thema – von Straßenreparaturen, über den Ausbau der Mühlenfeldstraße bis hin zu Tempo 30 auf der Oberneulander Landstraße. Ebenfalls wird überlegt, ob es sinnvoll ist für der Kreuzung Apfelallee eine Kreisverkehrlösung anzustreben. „Gleichzeitig gibt es Projekte im Bauressort, die dringlich sind. Die Bebauung an der Mühle ist nur eines“, sagt die Sprecherin. Auch bei Bildung und Soziales, Stadtteilentwicklung, Jugend und mit Einzelprojekte wie Digitalisierung und Car Sharing steht fest: „Es gibt einiges zu tun, packen wir es an.“ AS

v.l.: Bernd Richter, Kay Entholt, Tanja Krey, Simon Zeimke, Tamina Kreyenhop, Hans-Jürgen Lotz, Alexa von Busse, Frank Müller-Wagner, Cemal Kocas, Stefan Kraß, Meike Hethey und Wolfgang Rohdenburg. Foto: Petra Stubbe



**Per la Donna**  
Edle Bademoden und Dessous  
Katharinenklosterhof 5  
28195 Bremen  
Tel. 0421 / 25 81 69 40  
[www.perladonna.de](http://www.perladonna.de)

An aerial photograph of a rural landscape. In the foreground, a large field of green corn plants stretches across the frame. To the left, a section of the field is brown and appears to be harvested or fallow. In the background, a dense forest of green trees covers rolling hills. A prominent church spire is visible on the horizon under a blue sky with scattered white clouds. A dirt path runs along the right edge of the cornfield, and a white railing is visible on the far right.

# VOM KORN ZUM *Brot*





▲ Ein Modell veranschaulicht, wie früher das Korn in der Mühle verarbeitet wurde. Foto: Focke Museum



▶ Mit diesem handlichen Mahlstein kann das Korn zu Mehl verarbeitet werden.

▼ Und Spaß macht es diesen drei jungen Besuchern aus Baden-Württemberg auch  
Fotos: Thomas Hellmann





▲ Ein Blick nach oben zeigt die massive Holzbalkenkonstruktion. Die Räder werden durch die Mühlenflügel in Bewegung gesetzt.

Im oberen Teil der Mühle wurde das Korn eingefüllt. ▼

Fotos: Thomas Hellmann



## Die Mühle Oberneuland

Seit 1601 steht eine Mühle in Oberneuland. Diese gehörte den Besitzern des Gut Hodenberg und wurde von ihnen an Müller verpachtet. 1841 kaufte der Müller Brünn Ehlers die Mühle – oder besser das, was nach einem Brand 1840 davon übrig blieb, und baute sie als Kappenwindmühle 1848 wieder auf – wie man der Inschrift über dem Portal entnehmen kann. Die erste Mühle war eine Bockwindmühle, ähnlich der, die heute noch in Arbergen steht. Bei dieser Art Mühle lag der Mühlenkasten auf einem Bock und konnte komplett in die Windrichtung gedreht werden. „Bockwindmühlen hatten jeweils nur einen Mahlgang, konnten aber durch Auswechseln der Steine verschiedene Getreidesorten mahlen“, heißt es in einer Broschüre des Bremer Landesmuseums.

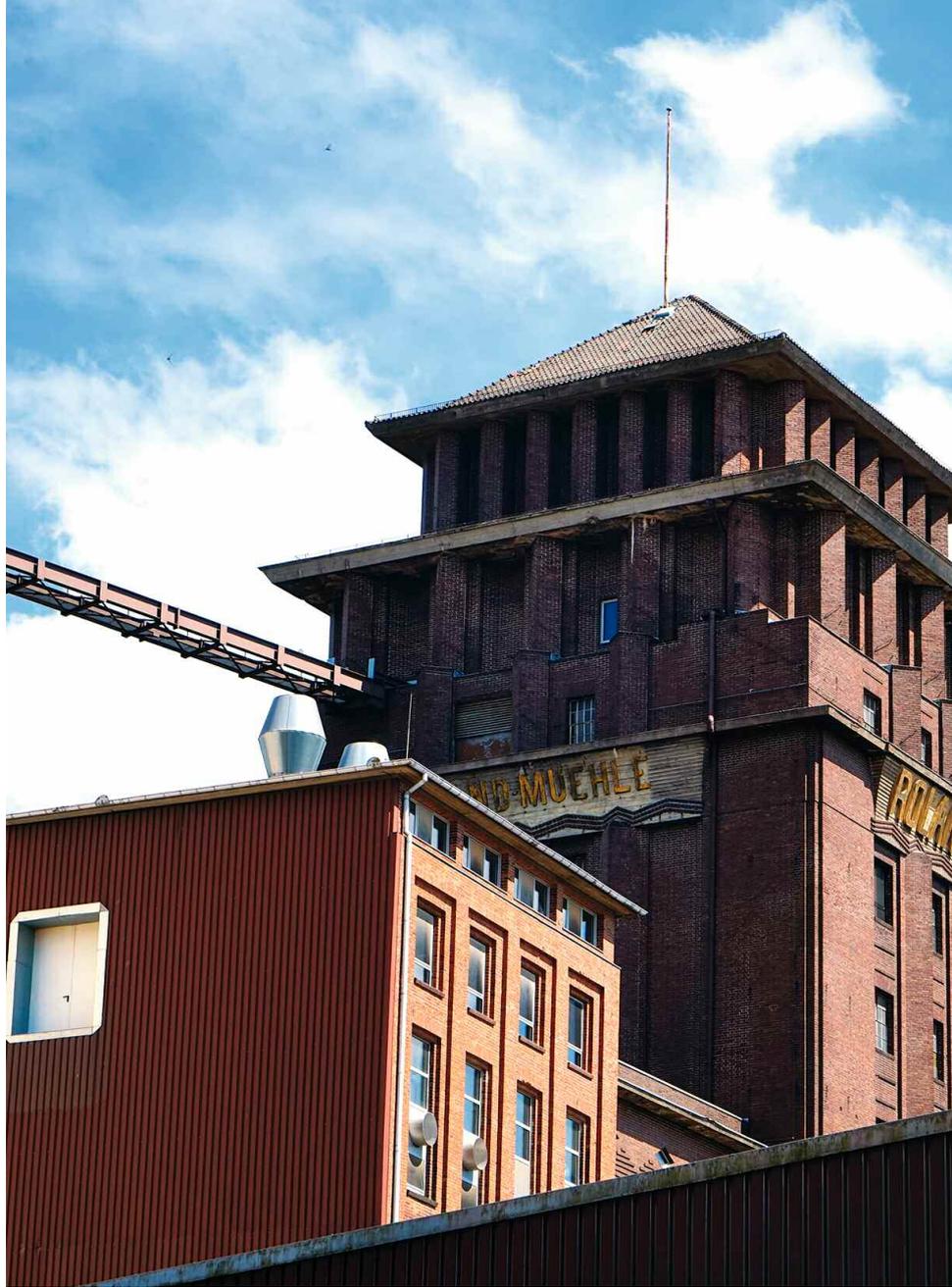
Diese Mühle wurde 1848 zu einer modernen Kappenwindmühle umgebaut. Der Vorteil: Wenn sich nur die Kappe mit den Flügeln in den Wind dreht, bleibt mehr Platz für verschiedene Mahlgänge. 1920 übernahm die Firma Behrens & Schröder die Mühle. Seit 1953 steht sie unter Denkmalschutz und wurde 1964 der Stadt geschenkt. Seit 1972 gehört sie zum Focke-Museum, welches sonntags und für Schulklassen die Pforten öffnet, damit veranschaulicht werden kann, wie der Weg vom Korn zum Brot über Jahrhunderte lief.



► Per Hand wird jeder 25-Kilo-Sack mit dem entsprechenden Mehl gefüllt und zum Transport vorbereitet.



▼ In 95 Walzstühlen wird das Getreide zwischen Walzen gezielt zerkleinert.





◀ Um ein Kilo Mehl zu erzeugen, benötigt man fast acht Kilo Korn, denn jedes einzelne besteht aus acht Schichten.

◀ Seit 1897 betreibt die Familie Erling die Rolandmühle im damals neuen Fabrikenhafen. Zuvor mahlten sie das Korn noch in der Mühle am Wall.

Die Mühle in Oberneuland versorgte einst die Höfe Umzu mit Mehl. Jetzt ist sie Museum, und das Mehl für die meisten Bäckereien kommt aus der Rolandmühle.



**S**eit über 400 Jahren steht die Oberneulander Mühle an ihrem Platz und ist ein Wahrzeichen des Stadtteils. Angefangen hatte es 1601 mit einer einfachen Bockwindmühle, die zum Gut Hodenberg gehörte und von unterschiedlichen Pächtern betrieben wurde, bis sie – nach mehreren Besitzerwechseln und einem Brand – schließlich in den 1960er Jahren als Kappenwindmühle der Stadt Bremen zu musealen Zwecken überlassen wurde. Im 14. Jahrhundert gab es im heutigen Stadtgebiet rund 14 Mühlen, heute sind es noch fünf. Ähnlich sieht es deutschlandweit aus. „Vor fünf Jahren gab es noch 650 Mühlen in Deutschland, heute sind es nur noch 300. Viele davon kleine Betriebe in Süddeutschland“, sagt Walter Mensing, Vertriebsleiter Nord bei Roland Mills United, wie die Bremer Rolandmühle seit dem Zusammenschluss mit der Hovestadt & Münstermann GmbH und der Heyl-Mühlen GmbH heißt. Mit den Standorten Bremen, Recklinghausen, Münster und Bad Langensalza versorgt das Familienunternehmen Bäcker und Industrie in ganz Europa. Insgesamt werden an allen Standorten mehr als 1,1 Mio. Tonnen Getreide jährlich verarbeitet. Zur Rolandmühle brachten die Bauern ihr Korn noch selbst, bei Roland Mills United wird es per Schiff, LKW und Bahn angeliefert.

Wurde ehemals noch auf dem Hof das Getreide gedroschen, so übernehmen das heute die Maschinen. In beiden Fällen wurde das Korn quasi vom Feld zur Mühle gebracht. Wenn heute die Getreideschiffe, Züge oder Lkw an der Rolandmühle andocken, wird das Korn zunächst überprüft. „Acht Kontrollpunkte muss eine Probe durchlaufen, bevor es zur Vermahlung freigegeben wird“, erklärt Marcus Molitor, der für die



Die Plansichter bringen Schwung ins Mehl: Bis zu 28 verschiedene Siebe trennen das gemahlene Produkt in unterschiedliche Fraktionen. Diese Plansichter wurden früher an Bambusstangen aufgehängt, heute an Kunststoffstangen. Fotos: Antje Scheinert



◀ Walter Mensing ist der Vertriebsleiter Nord bei Roland Mills United und führte durch die Rolandmühle.

Qualität zuständig ist. Unter anderem überprüft er die Feuchtigkeit, den Mineralstoffgehalt, die Teigstabilität, den Eiweißgehalt und natürlich auch die Backeigenschaften. Die Mühle stellt für ihre Kunden hohe Ansprüche an die Lieferanten. „Wir kennen das schon, da entdecken wir zu viele Steine in der Probe und ein gewiefter Lieferant versucht, durch eine ordentliche Fahrt über das Kopfsteinpflaster im Hafengebiete mit derselben Ware wieder vorstellig zu werden“, lacht Marcus Molitor. Erst wenn er sein Okay gibt, darf sich das Korn auf den Weg über die verschiedenen Mühlenböden machen. Für das ungeübte Auge verliert es sich in einem unübersehbaren Gewirr aus Rohren, Leitungen, Sieben und Maschinen, die alle nur ein Ziel haben: das Korn aufzuschneiden, um den Mehlkörper zu verarbeiten. Von Schrot zu Dunst zu Grieß zu Mehl wird geschnitten, gesiebt und separiert. Und am Ende einer langen Reise wird das Mehl abgesackt, gepackt und geliefert.



Damit ist die Arbeit der Müller und Bäcker der Rolandmühle aber noch nicht beendet. „Für uns und unsere Kunden ist es wichtig, dass hier Müller und Bäcker Hand in Hand arbeiten“, erklärt Walter Mensing. Er selbst stammt aus einer Bäckerfamilie und hat wie seine drei Brüder den Beruf erlernt, wie er nicht ganz ohne Stolz erzählt. Darum weiß er, dass Bäcker und Müller nicht immer ein und dieselbe Sprache sprechen. Wenn der Müller von Rezepturen spricht, denkt er an das Mischungsverhältnis und die Qualität, die er dem Bäcker zur Verfügung stellt. Der Bäcker denkt bei Rezepturen an Rezepte für Backwaren. „Hier bieten wir beides“, sagt Mensing. Damit die Bäcker ihren Kunden Brot und Brötchen in gleichbleibender Qualität bieten können, haben sie die Möglichkeit, auf sie individuell zugeschnittene Mehlmischungen zu ordern. Für diese Rezepturen sind die Müller zuständig. Marcus Molitor, selbst Bäcker, versteht zwischen beiden Berufen zu „übersetzen“. Gleichzeitig tüftelt

## „Dinkelmehl ist auf dem Weg, dem Roggenmehl den Rang abzulaufen. Weizen bleibt dennoch die Nummer eins“, weiß Thomas Krause.

er neue Rezepte aus. „Über 320 erprobte Rezepte kann die Mühle den Bäckern zur Verfügung stellen“, sagt Thomas Krause, Lebensmitteltechnologe und Bäcker. Ein Drittel seiner Arbeitszeit widmet er der Entwicklung neuer Rezepte, zwei Drittel verbringt er im Außendienst, um in den Backstuben vor Ort als Ansprechpartner zu fungieren und in Seminaren das Wissen der Mühle weiter zu geben. „Für uns ist die Weiterbildung ein wichtiger Punkt. Schließlich sehen sich die Bäcker jeden Tag mit den Wünschen der Kunden und Trends konfrontiert. Wir können hier das Wissen vermitteln.“ Eine der Verschiebungen der vergangenen Jahre zeigt, dass Dinkelmehl auf dem Weg ist, dem Roggenmehl den Rang abzulaufen. „Weizen bleibt dennoch die Nummer eins“, weiß Thomas Krause.

Vergleicht man die Aufgabe der Mühle im Verlauf der Jahrhunderte, so geht es in erster Linie immer noch darum, aus dem Korn Mehl zu machen, damit fleißige Hände Brot auf den Tisch bringen können.

Text: Antje Scheinert



◀ Marcus Molitor hat das Labor im Griff und achtet darauf, dass die Qualität stimmt.

▲ Sieht chaotisch aus, sorgt aber für Ordnung: Das Rohrsystem verbindet die verschiedenen Mahlböden miteinander.

▼ Thomas Krause ist der Brot-Experte. Als gelernter Bäcker und studierter Lebensmitteltechnologe entwickelt er Rezepte und vermittelt Wissen an die Bäcker vor Ort.



▼ Farbsortierer sind die einzige Alternative zur Handreinigung von Getreide. Sie dienen zur Auslese von andersfarbigem Korn aus dem gewollten und guten Getreide.



# 15. SWB- MARATHON

6. OKTOBER 2019

FÜR HEUTE.  
FÜR MORGEN.  
FÜR MICH.

## SPANNUNG. SPRINT. SPASS.

Am 6. Oktober sind wieder sportlicher Einsatz und aufbauende Unterstützung gefragt. Willkommen zum 15. swb-Marathon entlang Bremens schönster Strecke. Wir wünschen allen Teilnehmern und Zuschauern einen sensationellen Tag.

[www.swb-marathon.de](http://www.swb-marathon.de)

swb



# DIE WELT DER *Mehle*

Willkommen in der Welt des Mehls: Erfahren Sie, welche Mehlsorten es gibt, wofür man sie am besten benutzt und was die Typenzahlen aussagen.



## Was verrät mir der Mehltyp?

Auf der Verpackung von Mehlen wird immer die Mehltypenzahl angegeben. Diese ist ein Indikator dafür, wie stark das gesamte Korn gemahlen wurde. Bei Getreide befinden sich die meisten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe in der äußeren Schale des Kornes. Je höher die Typenzahl, umso mehr Schalenbestandteile und umso mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe existieren im Mehl.

Mehlsorten mit hoher Typenzahl, wie Weizenmehl Type 1700 oder Roggenmehl Type 1800, sind also besonders gesund, lassen sich allerdings schwerer verbacken. Die Typenzahl beeinflusst auch, ob ein Mehl als „glatt“ oder „griffig“ bezeichnet wird. Mehlsorten mit niedriger Typenzahl fühlen sich fein und weich an und erhalten die Bezeichnung „glatt“. Halbgriffige, griffige oder doppelgriffige Mehlsorten sind gröber vermahlen und nehmen langsamer Flüssigkeit auf.

Je größer die Typenzahl, desto weniger wurde das Korn also ausgemahlen, das heißt, es enthält noch Anteile der äußeren Hülle (Schalenteile) des Kornes. Je kleiner jedoch die Typenzahl ist, desto „reiner“ ist das Mehl, das heißt, es enthält nur noch das Innere des Kornes, also den Mehlkörper.

## Welches Mehl nehme ich wofür?

### Mehl mit niedriger Typenzahl

Das im Haushalt gebräuchlichste Mehl ist das Weizenmehl Type 405. Da die äußeren Bestandteile nicht enthalten sind, hat dieses Mehl eine sehr weiße Farbe und fühlt sich besonders fein an, wenn man es zwischen

## Warum haben manche Mehle keine Typen-Nummer?

Vollkornschrote und -mehle haben keine Typennummer, da sämtliche Kornbestandteile, wie Mehlkörper, Schale und Keimling darin enthalten sein müssen.

Der Mineralstoffgehalt des Vollkornmehls unterliegt je nach Getreidesorte, Wetter und Bodenbeschaffenheit natürlichen Schwankungen und liegt etwa zwischen 1.800 und 2.200 mg/100 g. Denn in „schlechten“ Erntejahren wächst das Getreide natürlicherweise nicht so gut. Das hat zur Folge, dass der Mehlkörper im Vergleich zu Ernten aus guten Jahren kleiner ausfällt als üblich. Der prozentuale Anteil Schale zum Mehlkörper ist dadurch höher und somit ist auch der Mineralstoffgehalt höher.

In der industriellen Produktion der Typenmehle werden die konstanten Mineralstoffgehalte durch Mischen von Getreide aus verschiedenen Chargen und Ernteregionen erreicht. Auch Backschrote haben keine Typen-Nummer. Sie sind grobkörniger als Mehle und enthalten mehr Bestandteile des vollen Kornes. Da ihnen jedoch der Keimling des Getreidekorns fehlt, sind sie nicht dem Vollkorn gleichzusetzen. Sie sind fettärmer als Vollkornmehl und -schrot.

den Fingern zerreibt. Weizenmehl Type 405 besitzt eine sehr gute Backfähigkeit, denn es ist sehr locker und feinporig. Das eignet sich besonders gut für Kuchen und feine Backwaren. Aus diesem Mehl stellt man außerdem Weißbrot her. Weizenmehl Type 550 ist etwas dunkler als die Type 405 und eignet sich gut für Brötchen und helles Brot. Die Type 812 ist noch etwas dunkler und ist ideal als Grundmehl für helle und dunkle Mischbrote.

Bei den Dinkelmehlsorten entspricht der Type 630 dem universellen Weizenmehl 405.

### Mehl mit mittlerer Typenzahl

Mehle mit mittleren Typenzahlen wie zum Beispiel Weizenmehl Type 1050, Roggenmehl Type 1150 und Dinkelmehl Type 1050, besitzen eine dunklere Farbe und einen kräftigeren Geschmack als Weizenmehl Type 405. Außerdem sind sie nicht mehr so fein und eignen sich daher nicht zum Backen von Kuchen und Keksen, sind dafür aber gut für Mischbrote geeignet. Beim Zubereiten etwa 10 % mehr Flüssigkeit als gewohnt zugeben.

### Mehl mit hoher Typenzahl

Bei Vollkornschroten, wie zum Beispiel Weizenbackschrot Type 1700 und Roggenbackschrot Type 1800, handelt es sich um eine grobe Art von Mehl, bei denen die Körner mehr gebrochen als gemahlen werden. Das Mehl ist dunkler und man findet kleine Stückchen der Kornreste darin. Diese Mehlsorten sind dunkel und kräftig schmeckend und eignen sich als Grundlage für Vollkornbrote. Bei der Zubereitung sollten Sie etwa 20 % mehr Flüssigkeit als gewohnt zugeben.

Alle Typen können problemlos miteinander gemischt werden.

## Wie wird der Mehltyp bestimmt?

Zur Bestimmung der Mehl-Typenzahl wird eine kleine Menge Mehl bei 900 °C verbrannt. Die verbleibende Menge setzt sich dann aus den Mineralstoffen zusammen, die in dem Mehl vorhanden waren.

Die Typenzahl gibt die Mineralstoffmenge in mg pro 100 g Mehl an. Bleiben also von 100 g Weizenmehl letztlich 550 mg Asche übrig, entspricht dieses Mehl dem Typ 550. Oder anders: Bei einem Weizenmehl Type 550 sind 550 mg Mineralstoffe in 100 g Mehl zu finden.



## Welche Mehlsorten gibt es?

Lebensmittel aus Mehl sind ein Eckpfeiler der menschlichen Ernährung. Am häufigsten findet Weizenmehl Verwendung, dabei gibt es noch zahlreiche andere, sehr schmackhafte Alternativen, die sich zwar in Einsatz und Verarbeitung unterscheiden, aber gut für spannende und bekömmliche Abwechslung in unserem Speiseplan sorgen können.

**Weizenmehl:** Sehr weißes, feines und weiches Weizenmehl, zählt zu den neutralsten, aber vielseitigsten Grundlebensmitteln und ist dank seiner hohen Anteile an Klebereiweiß Gluten und Stärke hervorragend zum Backen geeignet.

Geeignet für: Optimal für Brot und Gebäck. Weizenmehl ist sozusagen das Mehl mit Gelinggarantie.

**Dinkelmehl:** Dinkel ist eine Getreideart aus der Gattung des Weizens. Dinkelmehl ist reich an Nähr- und Mineralstoffen und verträglich für Menschen mit einer Weizenunverträglichkeit. Glutenfrei ist Dinkel allerdings nicht.

Obwohl Dinkel einen hohen Proteingehalt hat, sind Teige aus Dinkelmehl im Vergleich zu Weizenteig schwieriger zu handhaben. Dinkelteige sind geschmeidig und gut dehnbar, aber weniger formstabil und dazu reißempfindlich. Gebäck aus Dinkelmehl wird im Vergleich zu Weizen- und Roggenerzeugnissen schon nach kurzer Zeit trocken und hart, da es weniger Wasser binden kann.

Geeignet für: Brot, Gebäck, Nudeln.

**Roggenmehl:** Roggen hat deutlich mehr Ballaststoffe und einen höheren Mineraliengehalt als Weizen- und auch Dinkelmehl. Es ist auch ein perfekter Zusatz, um Weizenbrot eine etwas griffigere und markantere Farbe und Note zu verleihen.

Geeignet für: Aus Roggenmehl lassen sich besonders aromatische Brote und feinswürziges Gebäck backen.

**Reismehl:** Da Reismehl keinen Klebereiweiß Gluten enthält, muss es beim Backen mit anderen Mehlsorten gemischt werden. Hier

bieten sich zum Beispiel Hirsemehl und Quinoa-  
mehl, aber auch Ama-



Qualitäten erkennen ist sein Geschäft: Christian Brück ist Brotsommelier.

## RIECHEN, TASTEN, SCHMECKEN

Christian Brück kennt sich mit Brot, seinem Geschmack und seiner Geschichte aus. Er ist einer von 72 Brotsommeliers im deutschsprachigen Raum. Was ihn am Brot fasziniert, ist in erster Linie die Geschichte. Denn dieses Lebensmittel sorgt nicht nur für seinen Lebensunterhalt, sondern begleitet die Menschheit in gewisser Weise schon seit den Neandertalern. Zumindest belegen Quellen, dass bereits vor 40.000 Jahren Wildgerste erhitzt wurde. Aber erst mit der Erfindung vom Ofen bzw. dem Einsatz eines Topfes zum Backen erhob sich der Fladen zum Laib.

Schon als Schüler zog es den Delmenhorster Christian Brück in die Backstube – seine Karriere begann mit einem Schülerpraktikum und findet seinen derzeitigen Höhepunkt in der Ausbildung zum Brotsommelier. „Das kann man durchaus mit einem Weinsommelier vergleichen“, sagt der Bäckermeister selbstbewusst. Tatsächlich gibt es vereinzelt Sternerestaurants, in denen es zum jeweiligen Menü-Gang das geschmacklich passende Brot angeboten wird. Aber in der Ausbildung zum Sommelier geht es nicht allein um das Foodpairing. Das deutsche Brotinstitut an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim bildet seit 2015 Bäckermeister in mehrtägigen Blockseminaren zum Sommelier aus. Das sei mit viel Aufwand und Lernen neben dem Alltagsgeschäft verbunden gewesen, erklärt Christian Brück. Für ihn persönlich hat sich der Aufwand gelohnt. „Ich habe sehr viel gelernt, in einem Bereich, von dem ich dachte, dass ich mich auskenne“, gibt er zu.

Wenn er zur Tat schreitet, beginnt alles mit der sogenannten Nasenscheibe. Zunächst untersucht Christian Brück Krume und Kruste, dann probiert er – gern mit geschlossenen Augen – beides zusammen. Lange einspeicheln ist angesagt, denn nur so lassen sich die verschiedensten Aromen herausschmecken. Diese beginnen bei Honig und Popcorn und enden bei Banane und Kaffee. „Über 300 verschiedene Aromen kann man erreichen und erschmecken“, erklärt er. Das sei zu Anfang gar nicht leicht, aber mit Zeit und Übung kommt man den Geheimnissen der Aromen auf die Spur. Farbe, Form, Porigkeit und Abrieb müssen sich ebenfalls seinem Expertenauge stellen.

Natürlich gibt es Merkmale, die ein Brot zu einem richtig guten Brot machen. Für Christian Brück kann die Kruste zu einem Meisterwerk werden, aber erst in der Kombination mit der Geschmackskomponente wird es für den Sommelier richtig interessant. Da kommt schnell das Stichwort Foodpairing. „Da hilft nur experimentieren“, sagt er, „manches kann im Mund zu einer wahren Geschmacksexplosion werden.“ Ziegenkäse und kräftiges Fruchtbrot sei so eine Kombination. „Das macht sehr viel Spaß und bietet wirklich Überraschungen.“

Christian Brück gibt zu, dass es durchaus optisch und geschmacklich gut gemachte „Industriebrote“ gibt. Sein „Aber“ gilt der Qualität. „Es gibt Zutaten, die haben in einem Brot nichts zu suchen. Ein gutes Brot kommt ohne Back- und Geschmacksverstärker aus.“ Das Wesentliche, was diesen Industriebrotten fehlt, ist Zeit, denn nur wenn diese einem Teig gegeben wird, ist das Brot rein und bekömmlich. „Ich sag immer: Besonders ist nur das Handwerk.“ Sein Liebling im eigenen Sortiment ist der Beckerlaib: 1,5 Kilo, 70 Prozent Roggenmehl, 30 Prozent Weizen und ein legendäres Farbenspiel in der Kruste. „Das könnte ich mir stundenlang anschauen.“

Seit Anfang August bietet er es auch in der Neustadt an. Dort eröffnete er seinen Shop „Brotmomente“ in der Lahnstraße, Ecke Friedrich-Ebert-Straße. „Meine Kunden können sicher sein – bei uns ist alles handgemacht.“ As



ranth-, Mais-, Kichererbsen- und Buchweizenmehl an.

Im kalten Zustand nimmt Reismehl fast keine Flüssigkeit auf. Der Teig ist deshalb vor dem Backen sehr flüssig. Durch den Backprozess nimmt der Reis die Flüssigkeit dann auf und das Brot erhält die gewohnte Festigkeit. Reisbrot ist eine tolle, glutenfreie Alternative.

Geeignet für: Reisbrot ist eine gute Alternative bei Glutenunverträglichkeit oder -sensibilität.



**Maismehl:** Im Maismehl stecken sehr wenige Proteine. Auch der hohe Fett- und Vitamin E-Gehalt aus dem Maiskorn geht bei der Verarbeitung

zu Mehl verloren. Es enthält keinerlei Gluten und ist deshalb zum Brotbacken ungeeignet.

Geeignet für: Tortillas, Muffins, Gebäck oder Pfannkuchen.

**Kichererbsenmehl:** Kichererbsenmehl hat eine hell-gelbliche Farbe und schmeckt ein bisschen nussig. Es ist sehr nahrhaft und enthält viel pflanzliches Eiweiß und wertvolle Mineralstoffe. Außerdem ist es gluten- und laktosefrei und natürlich vegan.

Geeignet für: Falafel, Aufstriche, Dips, Nudel-, Pizza-, Kuchenteige, Brot, Frikadellen, Bratlinge.

## Die Eigenbackfähigkeit

Als Brotteig eignet sich nicht jedes Mehl. Die Mehlsorten, aus denen sich ein elastischer Teig formen lässt und die dann beim anschließenden Backen eine Krume bilden, sind eigenbackfähig. Das ist die wichtigste Voraussetzung, um Brot zu backen.

Es gibt lediglich fünf Getreidemehle mit einer Eigenbackfähigkeit: Weizen, Roggen, Dinkel, Emmer und Einkorn. Die beiden Letzteren haben wirtschaftlich jedoch keine Relevanz, somit bleiben die drei erstgenannten Mehlsorten übrig, die als „Brotgetreide“ klassifiziert werden.

**Kastanienmehl:** Kastanienmehl ist gut sättigend und hat eine feine natürliche Süße. Es ist glutenfrei und enthält viele Kohlenhydrate und Mineralstoffe, mineralische Salze, Öle, Vitamine und vor allem auch Kalium, aber kein Prolamin und Glutenin. Dadurch ist es nicht bindfähig und alleine nicht backfähig und muss mit anderen Mehlen gemischt werden.

Geeignet für: Crêpes, Pfannkuchen, Fladenbrot.

**Kartoffelmehl:** Als Kartoffelmehl bezeichnet man die aus Kartoffeln hergestellte Stärke. Es ist glutenfrei und recht geschmacksneutral. Es kann eine gute Alternative zu Weizenmehl bzw. allen Mehlsorten mit Klebereiweiß sein, solange es mit verschiedenen Mehlsorten gemischt wird.

Geeignet für: Suppen, Saucen, Desserts und Cremes als gutes Bindemittel.

**Sojamehl:** Sojamehl gibt es in verschiedenen Fettstufen und es kann in der Küche ähnlich wie Getreidemehl angewendet werden. Je höher allerdings die Fettstufe des Sojamehls ist, umso schneller kann es ranzig werden. Es sollte also zügig verbraucht werden. Das glutenfreie Sojamehl muss unbedingt mit anderen Mehlsorten gemischt werden, der Sojamehl-Anteil sollte nicht höher als 20 % sein.

Geeignet für: Die Zugabe von Sojamehl zu Weizenmehl oder anderen Mehlsorten verbessert die Backeigenschaften des Teiges. In der veganen Küche wird aus Sojamehl auch ein täuschend echter Ei-Ersatz hergestellt.

**Buchweizenmehl:** Buchweizenmehl steckt voller wertvoller Mineralstoffe und enthält viel

Eiweiß. Es schmeckt nussartig und etwas bitter. Es gehört zu den glutenfreien Mehlen und eignet sich deshalb nicht zum Backen von Brot oder Gebäck.

Geeignet für: Waffeln, Pfannkuchen, Pancakes oder Crêpes.

**Amaranthmehl:** Amaranth schmeckt fein nussig. Amaranthmehl ist glutenfrei, hat einen hohen Eiweißgehalt (12-15 %) und enthält zudem viel Eisen, Aminosäuren, Magnesium, Kalzium und Ballaststoffe.

Geeignet für: Brot und Gebäck.

**Maniokmehl:** Maniok ist eine Pflanze aus Südamerika, die vorwiegend in den Tropen und Subtropen angebaut wird. Aus der Wurzel wird das glutenfreie Maniokmehl hergestellt, dessen Konsistenz mit dem von Weizenmehl vergleichbar ist.

Geeignet für: Muffins, Brötchen.

**Hafermehl:** Ursprünglich kommt Hafer aus Vorderasien. Die kleinen Flocken





stecken voller Proteine und enthalten viel Öl. Hafermehl hat einen sehr dominanten und bitteren Eigengeschmack und nur wenig Klebereiweiß.

Deshalb sollte es immer in kleinen Mengen verwendet und mit anderen Mehlen gemischt werden.

Geeignet für: Suppe, Brei, Fladen- und Mehrkornbrot.

**Teffmehl:** In Deutschland wird Teff auch Zwerghirse genannt und gilt als das kleinste Getreide der Welt. Teffkörner enthalten viele Proteine, Fette und Aminosäuren. Sie sind sehr kohlenhydratreich und liefern hohe Mengen an Vitaminen und Mineralien, vor allem Kalzium, Eisen, Magnesium und Phosphor.

Darüber hinaus hat Teffmehl zwei besondere Eigenschaften: Es ist frei von Klebereiweiß, hat aber im Gegensatz zu anderen glutenfreien Mehlen trotzdem genug Bindekraft für Teige aller Art. Teff nimmt sehr viel Flüssigkeit auf, sodass die daraus hergestellten Backwaren sehr saftig, lange frisch und fluffig sind.

Geeignet für: Alles, was man beim Kochen und Backen mit Mehl macht. Es ist es die perfekte Alternative für alle, die an Unverträglichkeiten (Gluten) leiden, einen empfindlichen Magen haben oder sich einfach gesund und abwechslungsreich ernähren möchten. Text: Anne Günter

## TEFF- BROT



### Zutaten:

- 200 g Teffmehl**
- 150 g Buchweizenmehl**
- 150 g Kastanienmehl**
- 500 ml Wasser**
- 1 Pck. Trockenhefe**
- 1 TL Agavendicksaft**
- 1 EL Flohsamenschalen (wichtig bei glutenfreiem Brot, damit es fluffig wird)**
- 1 EL (gestrichen) Guarkernmehl (ebenfalls wichtig bei glutenfreiem Brot, damit es Bindung hat)**
- 2 EL Olivenöl (macht das Brot schön saftig)**
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne oder Walnuskerne**
- 2 TL Salz**

### Zubereitung:

- 1.** Zuerst die Hefe mit dem Agavendicksaft in etwas warmem Wasser auflösen und ca. 5 Minuten gehen lassen.
- 2.** Währenddessen alle trockenen Zutaten vermischen.
- 3.** Dann Hefe-Gemisch, Öl und Wasser zu den trockenen Zutaten hinzugeben und sorgfältig durchkneten (von Hand oder mit dem Rührgerät).
- 4.** Teig in eine Kastenform geben und 40 Minuten zugedeckt bei 50 °C im Ofen gehen lassen.
- 5.** Anschließend Form herausnehmen, den Teig mit Wasser bepinseln und Sonnenblumenkerne drauf streuen.
- 6.** Eine Tasse mit Wasser unten in den Ofen stellen und auf 230 °C (Ober-/ Unterhitze) aufheizen.
- 7.** Das Brot 10 Minuten bei 230 °C backen, dann die Temperatur auf 200 °C herunterdrehen und weitere 50 Minuten backen.
- 8.** Brot herausnehmen, abkühlen lassen und genießen!



Für Peer Ruchel sind gute Rohstoffe entscheidend.

## HOCHWERTIGE PRODUKTE MIT HAND & ❤️

Wenn Peer Ruchel steirische Kürbiskerne durch seine Finger rieseln lässt, sieht man ihm an, dass nur Qualität für ihn zählt – und Ruhe.

Beeindruckt habe ihn das Museum Paneum in der Nähe von Linz. „Das ist ein sehr interessantes Museum rund ums Brot“, erzählt Peer Ruchel. Mitgenommen von dort hat er den Spruch: Brot ist Leben. Für ihn gilt das gleich in zweifacher Form. Der Bäckermeister aus Horn liebt seinen Beruf, der ihn natürlich auch nährt. Was er an seinem Beruf mag? „Das ist das Handwerk.“ Als er 1980 seine Ausbildung begann, gab es noch 350 backende Betriebe – diese Zahl ist auf knapp über 20 geschrumpft. Und das, obwohl gerade in den vergangenen Jahren Manufakturen wieder gefragt sind.

Um seine drei Läden tagtäglich mit frischer Ware zu bestücken, beginnt der Arbeitstag von Peer Ruchel und seinem Team um 23 Uhr, denn um 5 Uhr müssen die Brotkörbe für die Filialen, Schulen und Altenheime gefüllt sein. Peer Ruchel ist ein Typ, mit dem man ohne Hektik die Nacht durchmachen kann. Ruhe und gute Qualität schreibt er groß. Das richtige Mehl, die richtigen Körner und Gewürze machen schließlich seine Produkte aus. „Gute Rohstoffe ergeben ein hochwertiges Endprodukt.“ Um diese Zutaten zu finden, arbeitet er auch mit Österreich zusammen. „Dort besorge ich mir auch spezielle Mehle vom Urkorn, wie Emmer oder Urweizen“, erklärt er. Damit die Brote gut verträglich sind, setzt er auf Zeit. „Das können die Großbetriebe gar nicht leisten“, weiß er und freut sich, wenn ein Kunde sagt, dass er Ruchel-Brot viel besser verträgt.

Ein Ruchel-Brot „sollte eine Kruste haben, duften und manche auch durch die Rezeptur überraschen.“ Ein pappiges Brot schmecke nicht, außerdem Sorge eine ordentliche Kruste für die Frische der Krume.

Die Rezepte sind das zweite Steckenpferd von Peer Ruchel. „Man muss über den Tellerrand hinausschauen. Gucken, welche Brote in anderen Ländern gegessen werden, sich inspirieren lassen und selbst mit Gewürzen und Kräutern experimentieren“, ist er sich sicher. Nur eines kommt ihm nicht in den Teig: Chemie und „Helferlein“. Das überlässt er den Großbäckereien. Er selbst isst gern ein herzhaftes Bauernbrot, beim Grillen bevorzugt er ein Urweizenbrot. Seine Begeisterung hat sich auf seinen Sohn übertragen. „Der ist mit 23 Jahren schon Meister, soll aber zunächst in die Welt hinaus.“ As



# OBERNEULAND *bucket*

Der Duft von frischem Brot ist verführerisch. Warum also nicht mal zum Bäcker werden und das uralte Handwerk selbst ausprobieren. Unsere Leser haben der Redaktion vom **OBERNEULAND MAGAZIN** ihre Lieblingsbrot-Rezepte verraten. Viel Spaß beim Nachbacken!

Von Antje Scheinert

## BÜRLI- BRÖTCHEN

VON NICOLE WEBER



**Zutaten für ca. 14 Stück:**  
**400 g Weizenmehl Typ 550**  
**100 g Roggenvollkornmehl**  
**20 g Hefe**  
**340 g Wasser, lauwarm**  
**2,25 TL Salz**  
**etwas 550er Mehl zum Bestäuben**

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und 3 Minuten kneten. Der Teig ist relativ klebrig. In einer großen Schüssel, die mit Frischhaltefolie oder einem Deckel abgedeckt wird, den Teig über Nacht rund 12 Stunden oder mehr im Kühlschrank gehen lassen.

Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Teigoberfläche in der Schüssel mit Mehl bestäuben, mit dem Esslöffel kleine Brötchen abstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Auf mittlerer Schiene für ca. 17-20 Minuten backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Rezept und Foto: © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG



## WALNUSS-KRÄUTER-BROTSTICKS

**Zutaten für ca. 16 Portionen:**

**100 g Walnüsse**  
**1 Knoblauchzehe**  
**3 Zweige frischer Thymian**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**200 g Weizenmehl Type 405 oder 550**  
**150 g Weizenvollkornmehl**  
**1 Pck. Trockenbackhefe**  
**1 geh. TL Salz**  
**250 ml lauwarmes Wasser**  
**50 ml Olivenöl (4 EL)**

Für den Teig Walnüsse grob hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller erkalten lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abspülen, Blättchen und Nadeln von den Zweigen streifen bzw. zupfen. Kräuter hacken. Beide Mehlsorten und Hefe sorgfältig in einer Rührschüssel vermischen. Salz, Wasser und Öl hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. 50 g gehackte Walnüsse, Knoblauch und Kräuter hinzufügen und kurz unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 220 °C, Heißluft etwa 200 °C.

Den Teig nicht verkneten, sondern mit Mehl bestreuen, vom Rand der Schüssel lösen und auf die Arbeitsfläche stürzen. Erneut mit Mehl bestreuen und vorsichtig eine etwa 30 x 20 cm große Platte formen. Mit Hilfe einer Teigkarte quer halbieren. Jedes Teigstück in 8 Streifen teilen. Die Teigstücke vorsichtig verdrehen (Abb. 1), auf das Blech legen und nochmals etwa 10 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Dann backen. Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 15 Minuten



Abb. 1

Brotsticks mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen oder am besten lauwarm mit Dips servieren.



## EIN TEIG FÜR DREI BROTWAREN

VON EVI TRABERT



**Zutaten:**

**500 g Weizenmehl oder Dinkelmehl**

**halber Würfel frische Hefe**

**ca. 280 ml lauwarmes Wasser**

**1 TL Salz**

**Olivenöl**

Hefe in dem Wasser auflösen und mit Salz und Mehl verkneten. Der Teig darf nicht zu trocken werden. Gehen lassen – kann man auch an einem kalten Ort über 12 Stunden gehen lassen.



FÜR EIN  
GEFÜLLTES FOCACCIA:

Teig teilen und ausrollen. Auf den einen eine Mischung aus Schafskäsecreme, getrockneten Tomaten und Kräutern verteilen und die andere Hälfte als Deckel darauflegen, an den Rändern verbinden. Für die Füllung die Fantasie spielen lassen.

FÜR EIN FOCACCIA:

Teig auf einem Backblech ausrollen, mit den Fingerspitzen Mulden in den Teig drücken, mit Olivenöl beträufeln und mit getrockneten Kräutern und Tomaten dekorieren.





# BASISCHES BROT

VON EVI TRABERT

**Zutaten:**

**500 g Dinkelmehl**

**1 Päckchen Weinsteinbackpulver**

**1 TL gutes Salz**

**Wasser nach Bedarf, der Teig darf weder zu trocken noch zu "matschig" werden.**

Die Zutaten in einer Schüssel mit einem Holzlöffel und guten Gedanken verrühren, bis sich ein Kloß bildet. Bei 200 °C eine Stunde im Ofen backen und auf dem Rost auskühlen lassen.

Wer möchte, kann auch mit diesem Teig spielen und ihm durch den Einsatz von Kernen, Gewürzen, Kräutern oder Trockenobst eine individuelle Note verleihen.

Dieser Teig eignet sich auch für Brötchen. Wer es saftiger mag, kann noch einen Löffel Quark oder Joghurt unterrühren, dann ist es aber nicht mehr basisch. Brötchen formen und 20 Minuten lang bei 200 °C Heißluft backen.

## FÜR GRISSINI:

Als Mehl eignet sich auch Dinkelmehl 1050 oder Vollkornmehl. Mit Gewürzen (je nach Geschmack Kardamom, Kümmel, Fenchelsaat) mischen. Stangen formen und in Sesam wälzen.

Jeweils bei 200 °C rund 15 Minuten abbacken.



# HEFEKRANZ- STUTEN

VON EVI TRABERT

**Zutaten:**

**500 g helles Mehl**

**halber Würfel Hefe**

**warme Milch**

**2-3 EL Zucker**

**bisschen Vanille**

**Zitronenabrieb**

Die Hefe mit dem Zucker in lauwarmen Milch auflösen und mit dem Mehl zu einem Teig vermengen. Den Teig gehen lassen, bis er doppelt so groß ist. In einer gebutterten Kranzform bei 200 °C circa 50 Minuten backen.



# WÜRZIGES KNÄCKEBROT

Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze:  
etwa 180°C, Heißluft: etwa 160°C

Beide Mehle in einer Rührschüssel mit Hefeteig Garant vermischen. Übrige Zutaten zugeben und alles mit einem Mixer (Kneithaken) kurz auf niedrigster und dann 2 Min. auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verkneten.

Teig halbieren, jede Hälfte zu einer Rolle formen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn auf Backblechgröße ausrollen. Eine Teigplatte auf das Backblech legen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und dünn mit Wasser bestreichen. Mit einem Teiggrädchen oder Messer in etwa 20 gleich große Rechtecke schneiden. Nach Belieben mit den Samen oder Salz bestreuen und backen. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 25 Min.

Knäckebrot mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen. Die zweite Teighälfte entsprechend backen.

#### Tipp:

- Schmeckt auch mit Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen.
- In gut schließenden Dosen kann man das Knäckebrot etwa 3 Wochenaufbewahren.

#### Zutaten:

**150 g Weizenvollkornmehl**  
**150 g Buchweizenmehl**  
**1 Pck. Hefeteig Garant**  
**1 gestr. TL Salz**  
**1/2 gestr. TL Paprikapulver**  
**etwas gemahlener Pfeffer**  
**50 g weiche Butter oder Margarine**  
**150 g geraspelter Käse**  
**175 ml Wasser**  
**Zum Bestreichen:**  
**etwas Wasser**  
**Zum Bestreuen:**  
**Leinsamen, Mohnsamen**  
**Sesamsamen, grobes Salz**  
**Kümmelsamen**





## JOGHURTKRUSTE AUS DEM RÖMERTOPF VON ANNE GEORG

### Zutaten:

240 g Wasser  
10 g frische Hefe  
350 g Weizenmehl Type 550 (etwas mehr zum Bearbeiten)  
150 g Roggenmehl Type 1150  
100 g Naturjoghurt  
2 TL Salz  
1 TL Honig  
1 TL Backmalz  
2 EL heller Balsamico  
Öl zum Einfetten

Im Thermomix Wasser und Hefe 3 Minuten/37 Grad/Stufe 1 erwärmen.  
In dieser Zeit eine Schüssel mit Mehl bestäuben.

Weizenmehl, Roggenmehl, Joghurt, Salz, Honig, Backmalz, Balsamico ebenfalls in den Mixtopf geben und 4 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Teig in die vorbereitete Schüssel umfüllen, mit Mehl bestäuben und 90 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Römertopf einfetten und bemehlen.

Teig auf einer bemehlten Fläche mehrmals zusammenfalten, zu einem Brotlaib formen, in den Römertopf legen und mit Mehl leicht bestäuben und einschneiden.

Den geschlossenen Topf auf die unterste Schiene in den kalten Backofen stellen und 50-60 Minuten bei 240 Grad backen. Deckel vorsichtig abnehmen und weitere fünf Minuten bräunen. Brot aus dem Topf nehmen und auf einem Küchengitter abkühlen lassen. Reicht für 15 Scheiben.



Unsere Labels:

Rich & Royal

Rino & Pelle

Herrlicher

Milano Italy

Frieda & Freddie's

Buena Vista

Key Largo

Imperial

u.v.m.

Leher Heerstr. 130

28357 Bremen

0421/24278091

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9:30-13:30h, 15-18:30h

Sa 9:30 -13:30h



## WALNUSSBROT VON ANNIKA BOLLESSEN

### Zutaten:

**150 g Walnusskerne**  
**140 g Weizenmehl (Typ 550)**  
**240 g Weizenmehl (Typ 1050)**  
**70 g Roggenmehl (Typ 1150)**  
**¼ TL Trockenhefe**  
**2 EL brauner Zucker**  
**10 g Salz**  
**1 EL Weißweinessig**  
**350 ml Wasser**



### Mehl und Weizenkleie zum Arbeiten

Am Vortag die Walnüsse grob hacken. In einer Schüssel alle Mehlsorten, Trockenhefe, Zucker, Salz und Walnüsse mischen. Den Essig mit 350 ml kaltem Wasser ergänzen und kurz mit einem Kochlöffel unterrühren. Den Teig abdecken und bei Zimmertemperatur 18 Stunden gehen lassen.

Am nächsten Tag die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl und Kleie bestreuen. Den weichen Teig behutsam aus der Schüssel darauf gleiten lassen. Den Teig mit einer Teigkarte zuerst von rechts und links, dann von oben und unten überschlagen. Diesen Vorgang ein- bis zweimal wiederholen, bis der Teig deutlich straffer wird. Ein Gärkörbchen großzügig mit Mehl ausstreuen. Den Teig mit der Naht nach unten hineingeben und weitere zwei Stunden bei Zimmertemperatur abgedeckt gehen lassen.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Gehzeit den gusseisernen Bräter (20 cm Durchmesser) mitsamt Deckel im Backofen auf 250 °C vorheizen. Den Teig umgedreht (die Naht nach oben) in den heißen Bräter geben, unten in den Ofen schieben und das Brot abgedeckt 30 Minuten backen. Die Temperatur auf 230 °C reduzieren, den Deckel abnehmen und das Brot offen in ca. 15 Minuten knusprig und gebräunt zu Ende backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

## KRÄUTERFALTEN- BROT (FÜR DEN THERMOMIX) VON GABY JANSSEN

### Zutaten:

#### Für den Teig:

**600 g Mehl**  
**300 g lauwarmes Wasser**  
**1 Würfel frische Hefe (40 g)**  
**0,5 TL Zucker**  
**2 TL Salz**  
**50 g Öl**

#### Für die Knoblauchbutter:

**120 g weiche Butter**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 halbierte Zwiebel**  
**0,5 Bund Petersilie (ohne Stiele)**  
**1 TL Salz**

Mehl, Wasser, Hefe, Zucker, Salz und Öl in den Mixtopf geben und zwei Minuten kneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa backblechgroßen Rechteck ausrollen.

Knoblauch, Zwiebel und Petersilie acht Sekunden auf Stufe 5 im Mixtopf zerkleinern. Butter und Salz hinzugeben und 25 Sekunden auf Stufe 6 vermischen.

Teigplatte mit der Kräuterbutter bestreichen und in circa fünf Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Streifen wie eine Ziehharmonika in Falten/Wellen legen und in eine eingefettete Springform dicht nebeneinanderlegen. An einem warmen Ort das Brot rund 15 Minuten gehen lassen.

Danach bei 200 °C rund 25-30 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und noch warm servieren.





## DREI-MINUTEN-BROT

VON BARBARA WRBA



### Zutaten:

- 1 Würfel Hefe
- 500 g lauwarmes Wasser
- 500 g (Dinkel)Mehl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsaat
- 2 TL Salz
- 2 EL Apfelessig



Hefe im Wasser 10 Sekunden auf Stufe 3 (im Thermomix oder per Hand) verrühren. Restliche Zutaten einwiegen und 25 Sekunden/Linkslauf/Stufe 3 vermengen.

In einer eingefetteten Kastenform in den kalten Backofen und bei 170 °C Heißluft (200 °C Ober-/Unterhitze) 55 Minuten backen.



## CIABATTA HERMAN POST VON RAINER SHEIKH



### Zutaten für zwei Brote:

- 320 ml warmes Wasser
- ½ Würfel frische Hefe
- ca. 15-20 g Salz
- 1 TL Zucker
- 500 g Mehl Typ 550
- 2 EL Öl

Hefe mit Zucker im Wasser auflösen, danach Mehl, Salz und Öl hinzufügen und zu einem Teig kneten. Diesen in einer mit einem Tuch abgedeckten Schüssel gut eine Stunde gehen lassen.

Teig teilen und in zwei rund 30 bis 45 Zentimeter lange Brote formen. Diese auf ein Backblech legen, mit Mehl bestäuben und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C 30 Minuten backen.



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



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

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



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



# Herman Post

...das Restaurant

Genießen Sie  
frische  
Pfifferlinge  
in vielen Variationen  
auf unserer schönen  
Sommerterrasse

**Catering  
und Barbecue**

für 10 - 200 Personen  
inclusive Service -  
Tischdekorationen und  
Geschirr sowie verschiedene  
Zelte für Ihren Garten

Bitte  
reservieren  
Sie  
rechtzeitig!

Oberneulander Landstr. 165 · 28355 Bremen  
Tel. 0421 - 25 17 37 · [www.hermanpost.de](http://www.hermanpost.de)



## PROTEIN- BROT

VON LARISSA  
SCHRÖDER

**Zerlassene Butter zum Einfetten**  
**2 EL zarte Haferflocken**  
**250 g Magerquark**  
**3 Eier (Größe L)**  
**10 g Salz**  
**½ Päckchen Backpulver**  
**125 g Haferkleie**  
**50 g Kürbiskerne**  
**25 g Dinkelkleie (alternativ Haferkleie)**  
**50 g Leinsamen**  
**50 g Walnuskerne**

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Kastenform (25 cm Länge) mit Butter ausstreichen und mit Haferflocken ausstreuen.

Alle restlichen Zutaten in der Küchenmaschine verrühren, bis sie einen Teig ergeben. Diesen in die Form schütten, glattstreichen und bei 160 °C Umluft 50 Minuten backen.

Tipp von Larissa Schröder: „Ich verwende meist die doppelte Menge, weil das besser in meine Form passt. Zudem ergänze ich den Teig nach Lust und Laune mit getrockneten Feigen, Aprikosen oder Datteln.“

Wichtig ist die Grundmischung von Quark, Kleie und Eiern – mit dem Rest kann man spielen.“



## SCHWÄBISCHE TORTE; HEFE-ZOPF

VON ANKE HOFFMANN

**500 g Mehl**  
**40 g Hefe**  
**1/8 l Milch**  
**200 g Butter**  
**150 g Zucker**  
**4 Eier**  
**etwas Salz**  
**Abrieb einer halben Zitrone**  
**150 g Rosinen**  
**50 g Korinthen**  
**50 g gehackte Mandeln**



Aus Mehl, lauwarmen Milch und Hefe einen Vorteig bereiten.

Nach dem ersten Gehen Butter, Zucker, Eier, Salz und Zitrone kräftig kneten. Rosinen und Korinthen mit heißem Wasser überbrühen, kurz in etwas Mehl wenden und gemeinsam mit den Mandeln in den Teig kneten.

Den Teig zugedeckt bis auf den doppelten Umfang gehen lassen. In drei Teile teilen, zu Rollen formen und flechten.

Bei 190-200 °C 50 bis 60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten stehen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



## HEFESTANGEN MIT METT

### Zutaten:

- 500 g Weizenmehl**
- 1 TL Zucker**
- 2 TL Salz**
- 1 Pck. Trockenbackhefe**
- 3 EL Speiseöl, von den eingelegten Tomaten**
- 250 ml lauwarmes Wasser**
- 75 g getrocknete Tomaten in Öl**
- 250 g Mett**
- 1 Ei (Größe M)**
- 1 Be. Crème fraîche Gartenkräuter (125 g)**
- 2 EL Milch**
- 100 g geriebener Gouda**

Für die Füllung Tomaten abtropfen lassen und das Öl für den Hefeteig abmessen. Mehl und Hefe sorgfältig in einer Rührschüssel vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 200°C, Heißluft: etwa 180°C

Tomaten klein schneiden, mit Mett und Ei vermengen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten, halbieren und jeweils zu einem Rechteck von etwa 40 x 30 cm ausrollen. Die beiden Teigrechtecke mit Crème fraîche bestreichen. Jedes Rechteck in 9 kleine Rechtecke (etwa 13 x 10 cm) schneiden.

Fullung jeweils auf das erste Längsdrittel der Teigstücke gleichmäßig verteilen. Die Teigstücke von dieser Seite fest aufrollen. Rollen mit der Nahtstelle nach unten auf das Backblech legen. Mit Milch bestreichen und mit Käse bestreuen, gut andrücken. Teigrollen nochmals etwa 10 Min. gehen lassen, dann backen. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 20 Min.

Gebäck mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und heiß oder kalt servieren.

„Moderne Zahnheilkunde: Minimaler Eingriff bei optimalen Ergebnissen.“

**Dr. Karin & Hannes Thurm-Meyer**  
Zahnärzte  
Seit 1995 in eigener Praxis

 **Dr. Thurm-Meyer & Partner**  
Zahnärzte

Dr. Karin Thurm-Meyer · Hans Thurm-Meyer  
Apfelallee 3 · 28355 Bremen-Oberneuland  
Fon: 0421. 25 50 50 · [www.dr-thurm-meyer.de](http://www.dr-thurm-meyer.de)

MESSE BREMEN hanselife.de

**14.-22. SEPT.**  
**HANSE LIFE**  
DEINE SHOPPINGMESSE

Medienpartner  
WESER KURIER  BREMEN ERLEBEN!

<p> <b>THEMENWELTEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Marktplatz Bremen</li> <li>■ Land &amp; Natur</li> <li>■ Haus, Wohnen &amp; Einrichten</li> <li>■ Auto &amp; Zubehör</li> <li>■ Wellness, Gesundheit, Sport &amp; Leben</li> <li>■ Beauty, Styling &amp; More</li> <li>■ Kunsthandwerkermarkt</li> <li>■ Games for Families</li> <li>■ Küche &amp; Haushalt</li> </ul>	<p><b>SONDERVERANSTALTUNGEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>TrauZeit: Eure Hochzeitsmesse</b> 14. + 15. Sept.</li> <li> <b>GrillGut: Dein BBQ-Event</b> 14. + 15. Sept.</li> <li> <b>STADTZWERG: Die Messe für dich und dein Kind</b> 14. + 15. Sept.</li> <li> <b>InVita: Fit &amp; Aktiv im Alter</b> 17. + 18. Sept.</li> <li> <b>KreativZeit: Hobby, Basteln &amp; Design</b> 20. - 22. Sept.</li> </ul>
---	--

# Brot-Spezialitäten

In Deutschland gibt es eine weltweit einzigartig große Zahl verschiedener Brotsorten. Doch auch andere Länder haben, geografisch oder geschichtlich bedingt, ihre eigene Variante dieses beliebten Grundnahrungsmittels entwickelt.



## Italien

Schüttelbrot: Aus Südtirol stammendes knusprig-hartes Fladenbrot, das aus einem weichen Roggenteig mit Gewürzen (typisch sind Schabzigerklee, Anis, Fenchel, Koriander und Kümmel) gebacken wird. Der sehr weiche Teig wird auf ein bemehltes Holzbrett gegeben, dort durch eine Schüttelbewegung flach geformt, daher der Name. Schüttelbrot ist sehr trocken und daher lange haltbar. Es diente früher der Verpflegung in Almhütten.

## Holland

Suikerbrood: Niederländisches Brot aus der nördlichen Provinz Friesland mit einem Zuckeranteil von bis zu 40 %. Traditionell wurde Suikerbrood einer jungen Mutter zur Geburt eines kleinen Mädchens überreicht. Die Süße des Brots und die heilenden Kräfte von Zimt und Ingwer sollten die Mutter stärken und auf ihre neuen Aufgaben vorbereiten.



## Schweiz

Bündner Ringbrot: Traditionelles Brot in Ringform als althergebrachte Gebäcksform von Bergbauern. Mindestens zwei Drittel des Teiges bestehen aus Roggen-, der Rest aus Weizenmehl.

Ursprünglich wurde der traditionelle Bündner Roggenring zum Schutz vor Mäusen und anderem brotliebhabenden Ungeziefer an Stangen aufgehängt und diente als Wochen- oder Monatsvorrat.



## Island

Laufabrauð: Dünne Teigfladen, die durch Einschneiden und Umklappen kunstvoll verziert und dann in siedendem Fett ausgebacken werden.

Laufabrauð kommt mit wenigen Zutaten aus und heißt übersetzt „Laubbrot“, was sich von der Form ableitet. Oft wird es traditionell zu Weihnachten gebacken.

## Türkei

Pide: Ein von Griechenland bis zum Nahen Osten verbreitetes, etwas dickeres, weiches Fladenbrot aus Hefeteig. Es dient, mehrmals täglich frisch gebacken, als Beilage zu fast allen



Mahlzeiten.

Hergestellt wird es je nach Region aus einem einfachen, leicht gesalzenen Hefeteig, der etwas Öl oder auch Butter enthalten kann und häufig vor dem Backen mit dem Finger im Rautenmuster eingedrückt,

mit einer Eigelb-Öl- oder gekochter Mehl-Wasser-Mischung eingestrichen und mit Sesam und auch Schwarzkümmel bestreut wird.

Gebacken wird Pita ohne Form direkt auf dem Boden eines Steinbackofens.

## Israel

Matze: Dünne, ungesäuerte Fladenbrote, die von Juden speziell zum Pessach-Fest gebacken und gegessen werden.

Der Teig wird aus Mehl (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer oder Dinkel) und Wasser ohne Triebmittel geknetet.

Matzen sollen an den biblisch überlieferten



Auszug der Israeliten aus Ägypten erinnern, als diesen keine Zeit blieb, den Teig für die Brote säuern zu lassen. Aus den Matzen heraus entwickelte sich die Hostie der westlichen Kirchen, die für Eucharistie bzw. Abendmahl benutzt wird.

# DOSENBROT-DUO

EIN BROT MIT KÜRBISKERNEN,  
EIN BROT MIT HASELNÜSSEN

Milch erwärmen. Beide Mehlsorten in eine Rührschüssel geben und Hefe daraufbröckeln. Übrige Zutaten und die lauwarme Milch hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Die gesäuberten Konservendosen fetten und mehlen. Vorsicht mit den scharfen Kanten! Hinweis: Dosen verwenden, die innen keine Beschichtung und keinen Abziehdeckel haben. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C

Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten und halbieren. Unter eine Hälfte die Kürbiskerne, unter die andere Hälfte die Haselnüsse kneten. Teigstücke zu Kugeln formen, in die Konservendosen legen und flach drücken. Teig zugedeckt gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert haben. Dann die Dosen auf einem Kuchenrost in den Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 40 Minuten

Brote vorsichtig aus den Dosen lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Wenn Sie das Brot in kleinen Konservendosen (Inhalt 425 ml) backen, beträgt die Backzeit etwa 30 Min. Sie erhalten dann 4 Brote.

Das Brot ist einfriergesegnet.

**Zutaten für 2 Konservendosen  
(Inhalt je 750 ml):**

**etwas Fett  
etwas Weizenmehl**

**Hefeteig:**

**350 ml Milch**

**250 g Roggenmehl Type 1150**

**250 g Weizenmehl Type 1050**

**1 Würfel Frische Hefe**

**1 TL Zucker**

**2 gestr. TL Salz**

**Außerdem:**

**4 EL Kürbiskerne**

**4 EL ganze Haselnüsse**





# Regional. Emotional.

Willkommen beim Pferdesport Verlag Ehlers!

## 30 Jahre Freude an Medien!

Der Pferdesport Verlag Ehlers ist spezialisiert auf regionale Medien in Bremen und kompetente Medien im Pferdesport. Im Verlag erscheinen mehrere Titel in unterschiedlichen Themenfeldern, u.a. Pferdesport Bremen, Pferde fit & vital und das Oberneuland Magazin.

Zur Entwicklung und zum Ausbau unserer Aktivitäten suchen wir eine/n

## Anzeigenberater/Mediaberater (w/m/d)

für den Bereich Pferdesport (25-40 Stunden/Woche)

### Das bieten wir Ihnen:

- Sie sind verantwortlich für den Anzeigenverkauf bei mehreren Titeln
- Sie sind bei der Umsetzung unserer neuen digitalen Projekte beteiligt
- Sie führen Analysen und Auswertungen zum Wettbewerb durch
- Sie erhalten eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Arbeitszeit

### Das bringen Sie mit

- Sie sind kommunikativ, zuverlässig, flexibel und telefonieren gerne
- Sie begeistern sich für Medien (Print und Digital)
- Sie bringen Erfahrung im Vertrieb/Verkauf mit
- Sie haben Freude an der Arbeit im Team, sind verlässlich und authentisch
- Gerne auch Wiedereinsteiger in den Beruf
- Idealerweise verfügen Sie über Kenntnisse im Pferdesport

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an: [bewerbung@pferdesportverlag.de](mailto:bewerbung@pferdesportverlag.de)

# AICHHÖRNCHEN & BEICHHÖRNCHEN

Von Winfried Hammelmann, Oberneulander,  
Redakteur und Autor

Die Beiden sind das, was ein bekannter Tierarzt, Verhaltensforscher und Filmemacher früher possierliche Tierchen genannt hätte. Wenn er die beiden Baumrabauken kennen gelernt hätte, wäre ihm diese Formulierung nicht mehr über die Lippen gekommen, sondern eine andere: Sie sind freche, manchmal sogar unverschämte Nager, die sich von Nüssen, Früchten, Samen und Sabelwasser ernähren.

## Folge 9: Wo wir sind, ist oben

- A: Hast Du mal nach oben geguckt?  
B: Ja, schon öfter. Da sieht man den Himmel, Wolken, die Sonne, Zweige.  
A: Nein, ich meine HIER weiter oben.  
B: Wie jetzt HIER weiter oben?  
A: Na, wir sind hier mitten in einer Hochglanzzeitschrift.  
B: Was?  
A: Wir sind Teil des Oberneuland Magazins.  
B: Kenn' ich. Habe ich schon oft angenagt.  
A: Du hättest es lieber durchblättern und lesen sollen.  
B: Wieso, was steht denn da drin?  
A: Sehr viel Interessantes über das Leben in Oberneuland.  
B: Ja und?  
A: Und es gibt uns.  
B: Natürlich gibt es uns. Ich nage, also bin ich.  
A: Nein, ich meine, es gibt uns in diesem Magazin.  
B: Wie denn? Wo denn? Was denn?  
A: Na, die drucken unsere Gespräche ab. Jeden Monat.  
B: Echt? Und was sind das für Gespräche?  
A: Na das, was wir jetzt gerade sagen, das drucken die ab.  
B: So schnell?  
A: Ja, kaum gesagt, schon gedruckt. Kaum gedruckt, schon gelesen.  
B: Und ... und wer liest uns?  
A: Na, Menschen, die sich für Oberneuland interessieren. Und für Eichhörndialoge.  
B: Das ist ja crazy. Und was meinstest Du mit „nach oben geguckt“?  
A: Na, über dem was wir hier gerade beschnacken, steht eine Überschrift.  
B: Wo?  
A: Da.  
B: AAAAAAARRRGH!  
A: Ja, eben.  
B: Oh, nein.  
A: Oh, doch.  
B: Da steht „Aichhörnchen und Beichhörnchen“!  
A: Eben.  
B: Aber das erinnert ja an A-Hörnchen und B-Hörnchen.  
A: Die Gefahr sehe ich auch.  
B: Dann sollten wir den Magazinmachern unsere wirklichen Samen nagen.  
A: Namen sagen.  
B: Meine ich auch. Wir werden ja sehen, ob sie es geschnallt haben.  
A: Also, liebe Leserinnen und Leser ...  
B: ... liebe Redaktion und Redaktioninnen.  
A: Wir heißen Deichhörnchen ...  
B: ... und Teichhörnchen.  
A: Und wie erfahren wir, ob unsere korrekten Namen benutzt werden?  
B: Wir müssen einfach diese Ausgabe vom Oberneuland Magazin lesen.  
A: Und?  
B: Und nach rechts gucken.  
A: YIPPIE YIPPIE YIPPIE!  
B: SUPI SUPI SUPER.



# DEICHHÖRNCHEN & TEICHHÖRNCHEN

Von Winfried Hammelmann, Oberneulander,  
Redakteur und Autor

Diese beiden Eichhörnchen könnten auch Frech und Frecher heißen oder Bernhard und Bianca oder Regina und Winfried oder Red und Reder oder Nag&Nager. Aber sie heißen Deichhörnchen und Teichhörnchen, weiß doch jeder. Und sie reden gerne, nagen gerne und sind ziemlich frech.

## Folge 1: Brotrest

- D: Du, Teichhörnchen.  
T: Ja, Deichhörnchen.  
D: Was fällt Dir zu Brot ein?  
T: Kunst.  
D: Häh? Wie meinst Du das denn?  
T: Na aus Brot kann man viel machen, und aus Kunst kann man auch viel machen.  
D: Was denn zum Beispiel?  
T: Na, aus dem Wort KUNST kann man das Wort KNUST machen.  
D: Stimmt. Und Knust ist ein Stück Brot.  
T: Was fällt Dir zu Brot ein?  
D: Kunst.

Willkommen zum **Heimat shoppen** in Lilienthal  
vom 13.-14.09.19

Haar Spielwaren Tisch und Küche  
...eine leuchtende Überraschung wartet auf Euch!  
Wir laden Sie auf einen „Herbst-Drink-to-go“ ein.

Verkaufsoffener  
Sonntag in Lilienthal.  
am 15. September  
von 13 - 18 Uhr

Heimat  
shoppen

Lilienthal · Hauptstraße 92+96 · Telefon 04298 / 91 65 23

SPIELZEUG  
**haar**  
TISCH+KÜCHE

# AUF DEN INHALT KOMMT ES AN

Brot ist gerade für die meisten Deutschen nicht aus ihrem Speiseplan wegzudenken. Seine vielen nahrhaften Inhaltsstoffe machen es zu einem wichtigen Bestandteil einer gesunden Ernährung. Und doch bereitet der Verzehr manchen Menschen gesundheitliche Probleme. Oft wird Gluten als Auslöser vermutet, dabei kann das Unwohlsein verschiedene Ursachen haben, wie neueste Studien belegen.

**W**ir Deutschen verzehren statistisch etwa 74 Kilogramm Brot pro Jahr. Brot ist damit ernährungsphysiologisch ein wichtiges Lebensmittel, das nicht nur Energie liefert, sondern auch zur täglichen Nährstoffversorgung und Ballaststoffzufuhr beiträgt und dadurch den Stoffwechsel und die Darmgesundheit positiv beeinflusst. Dementsprechend empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), dass Getreide und Getreideprodukte ein fester Bestandteil in unserem täglichen Speiseplan sein sollten. Dem DGE-Ernährungskreis zufolge beläuft sich der Orientierungswert bei Getreide und Getreideprodukten für Erwachsene täglich auf 4-6 Scheiben Brot (200-300 Gramm) oder 3-5 Scheiben Brot und 50-60 Gramm Getreideflocken. Vollkornprodukte sind dabei zu bevorzugen.

## Gesundes Vollkorn

Wie gesund die jeweilige Brotsorte ist, darüber entscheiden zunächst einmal die Zutaten. Je qualitativ hochwertiger und naturbelassener das verwendete Getreide ist, umso gesünder ist das Backergebnis. Besonders gesund ist Brot, wenn sein Teig unter Verwendung von Vollkornmehl hergestellt wird. Doch Achtung: Das Aussehen lässt hier nicht unbedingt auf den Nährwert schließen. Denn ein dunkles Brot mit Körnern oben drauf ist noch lange kein echtes Vollkornbrot. Hier kann es sich auch um mit Malz eingefärbten Weizenteig und verkaufsfördernde Dekoration handeln. Glücklicherweise ist der Begriff „Vollkorn“ deshalb gesetzlich geschützt: Steht „Vollkorn“ auf der Verpackung, muss das Getreide zu 90 Prozent aus Randschicht, Keimling und dem Mehlkörper gemahlen worden sein.

## Gesunde Inhaltsstoffe

Echtes Vollkornbrot ist reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und hochwertigen

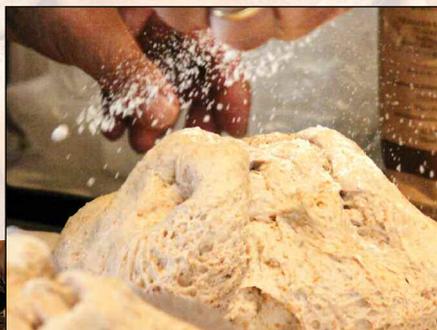
Kohlenhydraten. Wenn es um eine nachhaltige Sättigung und um den größten Anteil gesunder Inhaltsstoffe geht, ist ein Roggenvollkornbrot die beste Wahl.

Als Vitaminlieferant tritt Vollkornbrot vor allem bei den B-Vitaminen (mit Ausnahme von Vitamin B12, das man fast nur in tierischen Produkten findet) und als Mineralquelle vor allem bei Magnesium, Zink, Jod und Fluor in Erscheinung. Hundert Gramm Roggenvollkornbrot enthalten über fünf Mikrogramm, was die Jodwerte von Milch und den meisten Fleisch- und Gemüsesorten in den Schatten stellt. Sein Fluoranteil liegt bei 135 Mikrogramm. Zum Vergleich: Radieschen haben 80, Mangold 60 und Spargel knapp 50 Mikrogramm.

## GLYX-Brot

Der glykämische Index (GLYX) beschreibt den Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln. Der Anstieg ist abhängig von der Art, der Menge und der Kombination mit anderen Nahrungsbestandteilen. Er ist ein Maß für die Qualität der verzehrten Kohlenhydrate. Die Qualität der aufgenommenen Kohlenhydrate spielt für den Stoffwechsel eine wichtige Rolle und hat dadurch auch Einfluss auf das Gewicht. Günstig sind hierbei kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Lebensmittel, die einen hohen glykämischen Index haben, sollten möglichst wenig verzehrt werden.

Weißbrot hat viele Kalorien und einen hohen glykämischen Index. Durch die geringe Menge an Ballaststoffen im weißen Mehl wird die Stärke im Verdauungstrakt schnell gespalten und die Energie geht in Form von Zucker sofort ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt durch Weißbrot also stark an, es sättigt aber nicht



Eine Studie der Universität Hohenheim konnte zeigen, dass die Aufgezeit von Brot bei dessen Verträglichkeit eine große Rolle spielt.

lange und nach Abfall des Blutzuckerspiegels ist Heißhunger die Folge. Anders Vollkornbrot: Es hat einen niedrigen glykämischen Index und sein hoher Anteil an Ballaststoffen und seine langkettigen Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel nur moderat ansteigen und sättigen längerfristig.



## Gut Teig will Weile haben!

Doch trotz langer Tradition und guter Inhaltsstoffe scheint die Anzahl der Menschen, die Brot nicht gut vertragen, zuzunehmen. Dies muss jedoch nicht immer mit einer Gluten- oder Weizen-Unverträglichkeit zusammenhängen. Eine Studie der Universität Hohenheim konnte zeigen: Die Aufgezeit von Brot spielt bei dessen Verträglichkeit eine große Rolle.

Demnach sind es gar nicht so sehr die Inhaltsstoffe, die bei der Verträglichkeit den Unterschied machten, sondern die Länge der Gehzeit des Teiges. Denn die Hefe verdaut den Teig gewissermaßen vor und sorgt dafür, dass bestimmte Zuckermoleküle, die im Mehl enthalten sind, während der Gehzeit abgebaut werden.

Zu ihnen gehören auch sogenannte FODMAPs (Erklärung siehe Infokasten). Normalerweise findet die Verdauung dieser Zuckermoleküle im Dünndarm statt. Bei manchen Menschen werden FODMAPs aber nur schlecht aufgenommen und können daher unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort werden sie von Darmbakterien aufgespalten. Es entstehen unter anderem Gase und somit kann es zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall kommen. Betroffen sind vor allem Menschen mit Reizdarm-Syndrom. Schätzungen zufolge rund zwölf Prozent der Deutschen leiden darunter.

Die Forscher der Uni Hohenheim haben nun festgestellt, dass die Brote mit einer Gehzeit von einer Stunde noch immer alle FODMAPs im Teig enthielten. Nach zweieinhalb Stunden waren es nur noch 33 Prozent und nach viereinhalb Stunden waren fast alle FODMAPs im Teig abgebaut, nur noch 10 Prozent verblieben. Je länger der Teig ruht, desto mehr FODMAPs kann die Hefe also umwandeln. Für Menschen mit Brot-Unverträglichkeit bedeutet das, dass sie Brot aus industrieller Herstellung unbedingt meiden sollten, denn der Teig der Billig-Brote aus Discountern und Backshops bekommt meist nur wenig Zeit zum Aufgehen.

### GLYX auf einen Blick

#### Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index ...

- bewirken einen gemäßigten Blutzuckeranstieg
- bewirken eine niedrige Insulinausschüttung
- sind langfristig sättigend
- haben eine langsame Stoffwechselfähigkeit
- kommen vorwiegend in grobkörnigen Vollkornprodukten, in Obst, in Gemüse und Hülsenfrüchten vor

#### Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index ...

- bewirken einen hohen Blutzuckeranstieg
- bewirken eine hohe Insulinausschüttung
- stehen dem Fettabbau entgegen
- haben nur eine kurzzeitige Sättigung
- haben eine schnelle Stoffwechselfähigkeit
- führen nach kurzer Zeit zu Heißhunger
- kommen vorwiegend in stärkereichen Lebensmitteln und in Süßigkeiten vor

#### Niedriger GLYX:

Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Roggenvollkornbrot, Haferkleiebrot, Mehrkornvollkornbrot, Pumpernickel, Vollkornknäckebrötchen

#### Mittlerer GLYX:

Vollkornbrot (fein geschrotet), Pitabrot, Bagels, Reiskracker, Pizzabrot

#### Hoher GLYX:

Weißbrot, Weißbrötchen, Baguette, Croissant

LICHTBERATUNG VON LICHTEXPERTEN VOR ORT  
LICHTKONZEPTE FÜR RAUM UND GEBÄUDE  
LÖSUNGEN FÜR PRIVAT UND GEWERBE  
LICHT FÜR AUSSENANLAGEN  
ARCHITEKTURLICHT  
DESIGNERLEUCHTEN FÜHRENDER HERSTELLER  
INTEGRATION, SMART HOME, LICHTSTEUERUNG

Das beste LICHT!



LichtHaus Wildeshausen UG & Co. KG | Westerstr. 29 | 27793 Wildeshausen  
Tel. 04431 – 955 47 80 | [www.lichthaus-wildeshausen.de](http://www.lichthaus-wildeshausen.de) | [info@lichthaus-wildeshausen.de](mailto:info@lichthaus-wildeshausen.de)

LichtHaus Standort Bremen | Leher Heerstr. 56 | 28359 Bremen  
Tel. 0421 – 168 71 41 | [www.lichthaus-bremen.de](http://www.lichthaus-bremen.de) | [info@lichthaus-bremen.de](mailto:info@lichthaus-bremen.de)



## Der Neue ŠKODA KAMIQ.

Der jüngste Zuwachs in unserer SUV-Familie begleitet Sie souverän durch den Großstadtdschungel. Mit großer Bodenfreiheit und erhöhter Sitzposition bietet Ihnen der Neue ŠKODA KAMIQ den charakteristischen SUV-Komfort verbunden mit der Agilität eines Kompaktfahrzeugs. – der Neue ŠKODA KAMIQ. ŠKODA. Simply Clever.

Abbildung zeigt Sonderausstattung.

#### AUTO BURGHARDT GMBH

Haferwende 45, 28357 Bremen

Tel.: 0421-2 23 23 0, Fax: 0421- 2 23 23 23

[info@auto-burghardt.de](mailto:info@auto-burghardt.de), [www.auto-burghardt.de](http://www.auto-burghardt.de)

## Unverträglichkeit von Getreide

Man unterscheidet heutzutage zwischen drei Gruppen an Erkrankungen, die durch Getreide ausgelöst werden:

### Zöliakie

Die Krankheit Zöliakie, bei Erwachsenen auch Sprue genannt, ist schon seit der Antike bekannt. Die Folgen dieser Autoimmunerkrankung können gravierend sein. Gluten führt bei Betroffenen zu Entzündungen im Dünndarm, wodurch sich die Darmzotten zurückbilden und die Nährstoffaufnahme gestört wird.

Ein Prozent der Bevölkerung ist an Zöliakie erkrankt. Dies ist allerdings ein weltweiter Durchschnittswert, der variiert, je nachdem, wie hoch der Anteil an Weizen an der landesüblichen Nahrung ist.

Zöliakie hat viele verschiedene Symptome. Deshalb ist die Diagnose oft schwierig. Studien gehen davon aus, dass es eine erhebliche Dunkelziffer von Menschen mit Zöliakie gibt, die von

ihrer Erkrankung nicht wissen. Bis zur richtigen Diagnose dauert es oft viele Jahre – durchschnittlich vier! Bei den meisten Betroffenen wird daher erst im Erwachsenen-Alter festgestellt, dass sie an Zöliakie leiden. 34 Prozent der Erkrankten sind bei der Diagnose über 20 Jahre alt.

Die Diagnose der Zöliakie erfolgt durch den Nachweis von spezifischen Antikörpern im Blut und wird mithilfe einer Entnahme von Darmgewebe (Biopsie) gesichert. Die Autoimmunerkrankung gilt als nicht heilbar. Die Betroffenen müssen ihr Leben lang eine strenge glutenfreie Diät einhalten, denn schon der Verzehr kleiner Mengen Gluten kann ihre Darmschleimhaut schädigen.

Das Klebereiweiß kommt in Getreiden wie Weizen, Roggen und Gerste, aber auch in älteren Sorten wie Dinkel, Emmer und Einkorn vor. Es reicht folglich nicht aus, nur auf Weizen zu verzichten. Wodurch die Erkrankung ausgelöst wird, ist noch nicht eindeutig geklärt. Vermutet wird, dass eine genetische Disposition in Kombination mit frühkindlichen Infektionen – etwa den Rotaviren – und der Ernährung einen Autoimmunprozess auslösen.

### Weizenallergie

Bei einer Weizenallergie kommt es ebenfalls zu einer immunologischen Reaktion gegen Weizenproteine. Anders als bei Zöliakie handelt es sich um IgE-vermittelte Reaktionen gegen verschiedene Weizenproteine wie Gliadin oder Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI). Betroffene reagieren häufig auch auf andere Getreidearten empfindlich.

In Europa leiden etwa 0,3 Prozent aller Kinder unter fünf Jahren an einer Weizenallergie. Das konnte anhand sogenannter Provokationstests nachgewiesen werden. Insgesamt sind etwa 0,1 Prozent aller Europäer von der Allergie betroffen.

Eine Weizenallergie kann an verschiedenen Organen leichte, aber auch heftige allergische Reaktionen verursachen. Ist der Magen-Darm Trakt betroffen, kommt es zu Bauchschmerzen, Erbrechen oder Durchfall. Die Schleimhaut im Mund- und Rachenraum kann wenige Minuten bis Stunden nach der Aufnahme kribbeln oder anschwellen, auch die Haut ist möglicher Schauplatz allergischer Reaktionen: Neben Juckreiz oder Nesselsucht kann eine Weizenallergie Neurodermitis-Schübe verstärken oder auslösen. In manchen Fällen sind die Atemwege beteiligt und es kommt zu allergischem Schnupfen oder asthmatischen Beschwerden.

### Weizensensitivität

Die Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität ist eine Intoleranz gegenüber Weizenbestandteilen. Ursache ist wahrscheinlich nicht das im Weizen enthaltene Gluten, sondern die mit glutenhaltigen Produkten assoziierten Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI), die zu einer Aktivierung des angeborenen Immunsystems führen. Möglicherweise besitzen aber auch sogenannte FODMAPs eine gewisse Bedeutung. Denn bei einer Reihe von Patienten mit Reizdarmsyndrom ließen sich die Beschwerden durch eine FODMAP-arme Diät lindern.

Sicher ist, dass es sich bei diesem unscharf definierten Krankheitsbild um eine nicht allergische oder autoimmun bedingte Erkrankung handelt, bei der der Konsum von weizenhaltigen Produkten Symptome verursacht, die jenen der Zöliakie ähnlich sind.

Es kommt zu Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise auch zu Durchfällen; die Betroffenen berichten von Müdigkeit, Kopfschmerzen und Muskel-/Gelenksbeschwerden. In Deutschland sind Schätzungen zufolge 0,5-7 Prozent betroffen, Frauen öfter als Männer.

### Neuere Studien differenzieren bei den Auslösern für Getreide-Unverträglichkeiten zwischen Gluten, FODMAP und ATI

#### Gluten

Gluten, auch Klebereiweiß genannt, ist keine einzelne Substanz, sondern steht für ein Gemisch aus Proteinen im Samen von Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel und Grünkern. Prolamine und Gluteline sind die beiden Hauptfraktionen im Gluten. Zum „Kleber“ wird das Proteingemisch, sobald es mit Wasser in Berührung kommt. Die Menge an Gluten ist für die Backfähigkeit ausschlaggebend. Denn nur aus Mehlen mit Gluten kann Brot in Form eines Laibs (im Unterschied zu Fladenbrot) gebacken werden. Gluten ist dehnbar und sorgt während des Backvorgangs dafür, dass das Gärgas (Kohlendioxid) gehalten wird und somit das Gebäck aufgehen kann. Im fertigen Gebäck sorgt das geronnene Klebergerüst dann dafür, dass das Gebäck seine Form behält.

#### FODMAP

FODMAP sind die Anfangsbuchstaben der englischen Begriffe Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols, zu Deutsch etwa vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole. Es ist eine Gruppe von Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen und im Dünndarm nur schlecht resorbiert werden. In australischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass durch eine FODMAP-arme Kost vielfach eine Verbesserung von Verdauungsproblemen erreicht werden kann.

#### Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI)

Bei ATIs handelt es sich um eine Gruppe von Proteinen, die in Weizen und verwandten Getreidearten vorkommen. Ihre natürliche Funktion besteht u.a. in der Hemmung des Eiweißabbaus im Getreidekorn und in der Abwehr von Parasiten. ATIs sind bei Aufnahme mit der Nahrung sehr resistent gegenüber der Proteinverdauung im Darm und scheinen das angeborene Immunsystem zu aktivieren. Es gibt Hinweise darauf, dass die ATIs in Weizen und anderen glutenhaltigen Getreidearten stärkere Entzündungsreaktionen im Darm hervorrufen als ATIs in glutenfreien Lebensmitteln. Aufgrund der Züchtung von Hochleistungssorten hat der Gehalt an ATI im Weizen zugenommen. Denn Weizensorten mit deutlich größeren Körnern enthalten zwangsläufig auch mehr Gluten und folglich auch mehr ATI. Ein Vergleich mit alten Weizensorten zeigt: Neue Züchtungen können bis zu 4/5 mehr ATI enthalten. Aus landwirtschaftlicher Sicht ist diese Weiterentwicklung klar erwünscht, denn resistenterer Getreide versprechen auch höhere Erträge. Bei manchen Menschen scheint dies bei der Verdauung jedoch zu Problemen zu führen.

Die Diagnose Weizensensitivität wird als Ausschlussdiagnose gestellt: Zeigen die Untersuchungsergebnisse, dass keine Allergie und keine Zöliakie vorliegen, und verschwinden die Symptome unter glutenfreier Diät, kann eine Weizensensitivität erwogen werden.



## Weizen 2.0

Gentechnisch verändertes (gv) Getreide hat aus ernährungsphysiologischer Sicht das Potenzial für Fluch und Segen. Schädlingsresistenz und verbesserte Erträge können weltweit den Hunger bekämpfen, künstlich veränderte Inhaltsstoffe können zu einer Zunahme von Unverträglichkeiten und Krankheiten beim Menschen führen.

Weizen ist weltweit die dritt wichtigste Kulturpflanze und wird auf allen Kontinenten angebaut. Anders als bei Mais, Sojabohnen, Baumwolle, Raps oder Zuckerrüben sind bisher jedoch in keinem Land der Welt genveränderte Sorten auf dem Markt.

2004 zog Monsanto den Zulassungsantrag für den Anbau von herbizidresistentem gv-Weizen in den USA zurück – vor allem wegen der zu erwartenden Absatzschwierigkeiten auf den Exportmärkten in Europa und Asien aufgrund fehlender Verbraucherakzeptanz. Möglichen Vorteilen bei der Erzeugung durch eine effektivere Unkrautbekämpfung auf dem Feld stehen hohe Kosten gegenüber; insbesondere, um getrennte Produktionsketten für konventionellen und gv-Weizen einzurichten. Trotzdem finden in mehreren Ländern derzeit Freilandversuche mit gv-Weizen statt. Ein vorrangiges Ziel ist es dabei, Weizenpflanzen zu züchten, die eine verbesserte Trocken- und Stresstoleranz aufweisen. Experten erwarten, dass trockenoleranter gv-Weizen frühestens 2020 in den USA, Kanada und Australien auf den Markt kommen könnte.

## Aktuelle Forschungsansätze

Neben den Zielen, die Weizenpflanze stressresistenter und ertragreicher zu machen, versuchen Forscher die Zusammensetzung der ernährungsrelevanten Inhaltsstoffe zu optimieren:

- Erhöhung des Eisengehaltes: In Großbritannien ist für 2019 ein Freilandversuch beantragt mit Weizen, der einen doppelt so hohen Eisengehalt aufweist.
- Erhöhung des Anteils von wasserlöslichen Ballaststoffen: Australische Forscher haben einen Weizen so verändert, dass in den Körnern der Amylosegehalt etwa um das Dreifache erhöht ist. Amylose hat eine ähnliche Wirkung wie Ballaststoffe. Sie zählt zu den sogenannten resistenten Stärken und soll die Darmflora verbessern und damit das Darmkrebs-Risiko senken.
- Senkung des glykämischen Index: Ein anderer Ansatz zielt auf eine Veränderung des Kohlenhydratprofils, sodass zur Verdauung weniger Insulin benötigt wird.
- Glutenfreier Weizen: Personen, die unter der Stoffwechselerkrankung Zöliakie leiden, vertragen kein Gluten, da es ihre Darmschleimhaut zerstört. Problematisch sind hier die sogenannten Gliadine, bestimmte Gluten-Eiweiße. Einige Forschungsprojekte arbeiten daran, Weizen mit reduziertem Gliadin-Gehalt zu entwickeln. Spanischen Wissenschaftlern ist es gelungen, mit CRISPR/Cas die meisten der im Genom enthaltenen Gliadin-Gene auszuschalten. Es wird weiter daran gearbeitet, auch die noch intakten Gliadin-Gene auszuschalten. Erste klinische Studien mit Zöliakie-Patienten liefern vielversprechende Ergebnisse. Text: Anne Günter

DAS BESTE FÜR IHRE AUGEN

BRAND & SILLER  
AUGENOPTIK

# RODENSTOCK

BRILLE Retro 7/10/16/18

BRILLE  
NACH MAß.

R

INDIVIDUALISIERTE BRILLENGLÄSER DURCH  
REVOLUTIONÄRE DNEye® AUGENVERMESSUNG.

Schärfste Kontraste · Beste Nachtsicht · Größte Sehbereiche · Natürliche Seheindrücke  
Der innovativste Sehtest aller Zeiten. Lassen Sie sich jetzt bei uns vermessen.

UNSER EXKLUSIVES ANGEBOT  
FÜR SIE.

Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie eine Augenüberprüfung mit dem DNEye® Scanner von Rodenstock. Für Sie ist dieser Service im Wert von 39 EUR selbstverständlich kostenlos.

Schwachhauser Heerstraße 194 · 28213 Bremen  
Tel. 04 21 / 21 04 19 · info@augenoptik-brand-siller.de  
www.augenoptik-brand-siller.de

## FOUGASSE – SÜDFRANZÖSISCHER HEFEFLADEN MIT ZWIEBELN, OLIVEN UND „SCHNUCKEL“

Zutaten für 20 Personen



### ZUTATEN

#### Teig:

1 kg Mehl, 1 EL Meersalz, 1 EL Honig, 1 Würfel Hefe, 4 EL Olivenöl, 0,55 l warmes Wasser, 6 EL „Schnuckel-Gewürzmischung für Lamm und Feta“

#### Belag:

2 große weiße Zwiebeln, geschält und in Lamellen geschnitten  
4 feste Top-Tomaten in dünne Scheiben geschnitten  
2 EL fein gehackte Sardellen  
2 TL gehackter Knoblauch  
1 EL gehackter Rosmarin  
1 EL grob gemörserter Fenchelsaat  
schwarze Oliven ohne Kern in Öl  
Meersalz zum Bestreuen  
feine Parmesanhobel  
4 rote Zwiebeln, geschält, halbiert und in ganz dünne Scheiben geschnitten

### ZUBEREITUNG

#### Vorbereiten:

Fougasse: Hefe in warmem Wasser auflösen, Honig zufügen. Mehl, Salz und Olivenöl in einer Schüssel vermengen und mit der Hefe durchkneten. In eine ausreichend große, mit Olivenöl eingestrichene Form geben und fest mit Folie verschlossen an einem warmen Ort gehen lassen. Teig „zusammenschlagen“, mit „Schnuckel“ vermengen, in 4 Stücke teilen, ausrollen und auf geölte Bleche geben. Von oben mit Olivenöl beträufeln. Mit den Zwiebeln, Oliven und Tomaten belegen. Mit Rosmarin, Fenchelsaat, Meersalz, Knoblauch und Sardellen bestreuen. Nochmals mit Olivenöl beträufeln und mit Folie bedeckt gehen lassen.

Fougasse bei 210 °C Umluft oder auf dem Pizzastein im Grill ca. 12 Minuten backen.

#### Vor dem Essen:

Fougasse mit roten Zwiebeln und Parmesanhobel

### Spitzenkoch Wolfgang Pade ist unser Experte für Gewürze

In unserer Serie: „Oberneulander Gewürzikon“ berichtet der Spitzenkoch Wolfgang Pade aus Verden jeden Monat über die Welt der Gewürze. Seit einigen Jahren stellt Pade Gewürzmischungen zusammen, die er in seiner Küche verwendet und mit denen er geschmackliche Akzente setzt. Die hier vorgestellten Gewürze gibt es nicht nur in seinem Restaurant in Verden, sondern auch bei Lestra zu erwerben.



belegen, ganz kurz bei 220 °C aufbacken und in Stücke schneiden.

„Schnuckel“ – eigentlich entwickelt für Lamm, Heidschnucke, Ziegenkäse und Feta, entpuppte sich bei der Anwendung im alltäglichen Küchengebrauch als die sprichwörtliche eierlegende Wollmilchsau, denn sein dezentes Würzspiel passt auch zu Fisch, Hackfleisch, zu Kartoffeln, Reis oder Frischkäse. Für Blumigkeit sorgen Tonkabohne und Rosenblütenblätter – die Letzteren machen es zum optisch auffälligsten unserer Mischungen – sehr hübsch zum Beispiel auf weißem, gedünstetem Fischfilet.

Ungewöhnlichste Verwendung (bisher!): eingebacken in die südfranzösische „Fougasse“, einem Hefeteigfladen, der nur aus Mehl, Olivenöl, Salz und Wasser besteht.

Durch ein wenig „Schnuckel“ im Teig bekommt das Brot eine tolle Geschmackstiefe.

Die Fougasse kann unterschiedlich belegt werden, am geläufigsten sind Zwiebeln, Oliven und Sardellen. Aber auch Tomaten, Rosmarin sind verbreitet – somit ist sie das südfranzösische Pendant zur italienischen „Focaccia“.

Einst war die Fougasse das „Probeprot“, das zur Temperaturkontrolle in den Holz betriebenen Ofen geschoben wurde, bevor das eigentliche Backen losging. Frisch aus dem Ofen diente sie dann als willkommener erster Morgen-Snack für die Bäcker.

In Nizza heißt eine Variante der Fougasse „Pissaladière“ – sie wird dünn mit pürierten Sardellen aus der Dose bestrichen und dann mit Zwiebeln, Oliven, Tomaten und meist auch ganzen Sardellenfilets belegt, schmeckt intensiv, großartig und macht Durst auf ein schönes kaltes Glas provenzalischen Weißweines.



## Kaiserlicher Gaumenkitzel

Schmeckt hervorragend zu allen Fleischgerichten und allen Weichkäsesorten. Hergestellt mit Äpfeln aus dem Alten Land und abgeschmeckt mit Zwiebeln, Apfelessig und feinen Gewürzen.  
200 Gramm: 4,50 Euro  
[www.aus-kaisers-kueche.de](http://www.aus-kaisers-kueche.de)

## Tomate meets Zimt

Satte 75 Prozent Tomaten kommen in den „Kätschop“. Das macht ihn besonders fruchtig, ein Hauch von Zimt macht ihn unverwechselbar.  
250 Milliliter: 4,90 Euro  
[www.diedorfmanufaktur.com](http://www.diedorfmanufaktur.com)



# Bremer Genuss

Neue Ideen von Bremer Manufakturen



## Die Wogen glätten

Eine liebeliche Komposition aus Sencha Grüntee und süßer Mango. Spritzige Zitrusaromen und Ringelblumenblüten runden den Genuss ab.

15 x 3 Gramm: 9,95 Euro  
[www.trinkmeertee.de](http://www.trinkmeertee.de)



## Glück aus der Dose

Der Bio-Tee hilft Frauen, sich während der Periode besser zu fühlen. 40-Gramm-Dose: 8,95 Euro  
[www.mom-to-mom.de](http://www.mom-to-mom.de)

## Ausgezeichnet

Das Kräusen schmeckt nicht nur ausgezeichnet, es wurde auch ausgezeichnet - und zwar mit dem Meininger's International Craft Beer Award 2019 in Silber.  
0,33 Liter: 1,59 Euro  
[www.brauerei-bremen.de](http://www.brauerei-bremen.de)



## Superfood aufs Brot

Gelbe Linsen sind wegen ihrer hochwertigen Eiweiße ein echtes Superfood. Ananas und Curry geben eine fruchtig-exotische Note. 140 Gramm: ca. 2,55 Euro  
[www.tartex.de](http://www.tartex.de)

Fotos: Kaisers Küche, Tartex, Dorfmanufaktur, Trink Meer Tee, Union Brauerei, Mom to Mom

AUSVERKAUF

AB 24. AUGUST

BEI:

KASELOW

WILHELM-RÖNTGEN-STR.

flathmann  
**Küchenstudio**  
*in Lilienthal*



Hauptstraße 4 | 28865 Lilienthal | Tel. 0 42 98 / 91 51 20  
Fax 0 42 98 / 91 51 21 | E-Mail: [flathmann@t-online.de](mailto:flathmann@t-online.de)  
[www.kuechenstudio-lilienthal.de](http://www.kuechenstudio-lilienthal.de)

Parkplatz direkt am Haus



# BROT-ZEIT

FÜR „EIGENBRÖTLER“



## 1. Perfekt aufbewahrt

Continenta Brottopf aus Keramik mit Holzdeckel. So bleibt das Brot besonders frisch. Praktisch: Die Rückseite des Deckels ist als Brotschneidebrett nutzbar.

Gesehen bei haar Tisch + Küche, Hauptstraße 96, 28865 Lilienthal

## 2. Backen wie die Profis

Das runde Gärkorbchen ist ideal, um den Brotteig vor dem Backen gehenzulassen. In verschiedenen Größen erhältlich. Das Korbchen ist aus dem Naturmaterial Peddigrohr gefertigt, das dem Teig eine charakteristische Rillenstruktur verleiht. Der Brotteig kann nach dem Gehenlassen mit einfachen Handgriffen auf das Backblech gestürzt werden.

Gesehen bei haar Tisch + Küche, Hauptstraße 96, 28865 Lilienthal

## On Top

Mit dem GU-Küchen Ratgeber 1 Brot - 50 Aufstriche liegt endlich nicht mehr der immer gleiche Wurst-Scheibenkäse-Belag auf der Stulle, sondern mit Sicherheit etwas, das pur ist, gesund, abwechslungsreich, sich ganz schnell selber mixen lässt und den Griff ins Supermarktregal überflüssig macht.

Erhältlich im Buchhandel



## 3. Testsieger bei Stiftung Warentest

Dieser BACKMEISTER von Unold ist Garant für gesunde Mahlzeiten aus eigener Herstellung. Denn darin kann man nicht nur Brot backen. Jetzt lässt sich darin auch Marmelade kochen und Nudelteig herstellen. Zahlreiche Funktionen machen die Herstellung von Brot, Marmelade und Nudeln kinderleicht: Warmhaltefunktion bis zu 60 Minuten, LCD-Display, großes Sichtfenster und Pausenfunktion. Messbecher, Hakenspieß und leckere Rezepte sind inklusive.

Erhältlich im Elektrofachhandel

## 4. Gut geschnitten

Das Schneidebrett „PLUS“ der Marke WMF ist ein praktischer Helfer in der Küche. Gefertigt ist das Brett mit den Maßen ca. 24 x 40 cm aus Bambus. Durch die Rillen fallen die Krümel in die darunter befindliche Auffangschale. Im Einschub verstauen Sie das im Lieferumfang enthaltene Brotmesser auf platzsparende sowie sichere Weise. Das Messer ist dank Spezialklingenstahl sehr scharf, der Griff aus Kunststoff liegt gut in der Hand.

Gesehen bei haar Tisch + Küche, Hauptstraße 96, 28865 Lilienthal

## 5. Backen wie Gott in Frankreich

Baguetteblech, speziell perforiertes Backblech für zwei besonders knusprige Baguettes, hochwertige Antihafbeschichtung.

Gesehen bei haar Tisch + Küche, Hauptstraße 96, 28865 Lilienthal

## 6. Lange frisch halten

Leider halten sich die frischen Backwaren meist nicht lange, wenn man sie nicht ordentlich aufbewahrt. Bäcker benutzen Papier- oder Plastiktüten. Allerdings wird Brot in Papiertüten schnell hart, in Plastiktüten zu weich. Mit dem Brotbeutel aus reiner Baumwolle können Sie Ihr Brot platzsparend aufbewahren und es bleibt lange frisch und saftig.

Gesehen bei haar Tisch + Küche, Hauptstraße 96, 28865 Lilienthal

## 7. Simpel & Einfach

Ein normaler Ofen und handelsübliches Mehl genügen, um aus einem einzigen Grundteig über 70 Klassiker wie Baguettes, Brötchen, Hörnchen, Körner- und Mischbrote, Pizza und Focaccia auch für allerhöchste Ansprüche einfach und sicher selbst zu backen.

Erhältlich im Buchhandel

## 8. Stullenbox

Diese praktische Lunchbox von Mepal ist geeignet für maximal vier Butterbrote und hat einen Dichtungsgummi, der den Inhalt immer frisch hält, sowie einen flexiblen Trennsteg, mit dem die Box ganz einfach unterteilt werden kann.

Gesehen bei haar Tisch + Küche, Hauptstraße 96, 28865 Lilienthal

**ZEIT FÜR WAS NEUES**

**pehl** | | | | |  
WOHNRAUMGESTALTUNG  
parkett | vinyl | spachtelböden

Geprüftes  
**MEISTER  
BETRIEB**  
Handwerk

Landhausdiele  
Eiche »Family Style«  
**49<sup>90</sup> EUR** m<sup>2</sup>  
**AKTIONS-  
ANGEBOT**

JOKA  
Designboden  
White Limed Oak  
**ab 29<sup>30</sup> EUR** m<sup>2</sup>  
**DAUER-  
ANGEBOT**

JOKA®  
Natürlich schöne Räume

lüninghauser straße 1b | 28865 lilienthal  
tel. (04792) 95 57 00 | [www.pehl-shop.de](http://www.pehl-shop.de)



©/yamadjan/stock.adobe.com

Genießen  
à la  
Oberneuland

# ESSEN, WAS UM DIE ECKE WÄCHST

Ein Genusstag mit regionalen Produkten, Spezialitäten, Handgemachtem & Aktionen

**P**robieren, Informieren, Einkaufen, Genießen - etwa 80 Aussteller rund um Nachhaltigkeit, Regionalität, Genuss und Ernährung präsentieren sich bereits zum vierten Mal am 15. September 2019 von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr auf der Veranstaltung „Genuss im Nordwesten“ im Park der Gärten in Bad Zwischenahn.

Die Angebote sind vielfältig und hochwertig auf dem Genussmarkt: von abwechslungsreichen saisonalen Speisen, Backwaren, Milch- und Fleischprodukten, über Bienenhonig direkt aus dem Park, weiteren Süß- und Feinkostwaren bis hin zu Weinen, Edelbränden oder Bieren aus kleinen Privatbrauereien. Eine wahre Freude für Auge und Gaumen gleichermaßen.





**Rauchkate**  
BEVERSTEDT

- » **Fleisch vom offenen Grill**
- » **Grosse Sommerterrasse**
- » **Regionale Küche**
- » **Eis, Kaffee & Kuchen...**
- » **Fangfrische Forellen**

Seit Mai 2010 zertifiziert gem. DE-ÖKO-006




Ob **rustikal** oder **festlich**, wir bieten Ihnen für jeden Anlass und **Ausflug ins Grüne** den richtigen Rahmen.

**Restaurant & Café Miniatur-Golf-Park**  
☎ 04747 – 8069 [www.rauchkate-beverstedt.de](http://www.rauchkate-beverstedt.de) Montag & Dienstag Ruhetag



**EULEN-APOTHEKE**  
Ute Schmiedeken

28355 Bremen · Oberneulander Heerstr. 34  
Tel. 04 21/25 42 78 · Fax 04 21/2 57 47 40  
email: [apo@eulen-apotheke.eu](mailto:apo@eulen-apotheke.eu)  
[www.eulen-apotheke.eu](http://www.eulen-apotheke.eu)

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.30 - 18.30 Uhr  
Sa. 8.30 - 13.00 Uhr

Bei der Auswahl der Aussteller war es dem Veranstalter wichtig, dass sie die ethischen Werte der internationalen Slow Food-Bewegung teilen und sie durch ein faires Geschäftsgebares leben. „Denn die Veranstaltung steht für gute Produkte, die über alle Sinne begeistern sollen“, erklärt Wolfgang Huesmann, Organisator des Vereins Genuss im Nordwesten e. V. „Wir wollen für saubere Produkte sensibilisieren, die unter Gesichtspunkten der Nachhaltigkeit ohne Aromastoffe und geschmacksverstärkende Zusätze produziert wurden, und für fair hergestellte Produkte werben, wobei die Fairness gegenüber allen Geschäftspartnern und auch gegenüber der Kreatur Tier gelebt werden muss“, so Huesmann weiter.

Regionalität, Nachhaltigkeit und kurze Transportwege sind auch bei den Aktionen hautnah zu erleben. Wer schon immer mal wissen wollte, wie z. B. Äpfel mosten, Imkern, Bier brauen

## „MitMachKüche“ für Familien

Tomatenzüchterin Sue Larisch aus Ahlhorn vor Ort sein und die Besucher beraten sowie Kurzvorträge zum Thema „Tomaten halten“ anbieten. Im Bäuerlichen Nutzgarten erfahren die Besucher alles zum Anbau und Ernten von regionalen Gemüsesorten.

Auch das angestaubte Image von Handgemacht ist längst passé, sondern liegt voll im Trend. Selbst zubereiten, ausprobieren oder einfach inspirieren lassen - die Besucher können unter dem Bühnendach Blütenschokolade, Rosenbutter, aromatisierte Salze, Frischkäsevariationen und andere Leckereien zubereiten sowie die Techniken des Einkochens oder Kandierens kennenlernen.

Für Familien mit Kindern, die Spaß am gemeinsamen Kochen haben und erfahren wollen, wie man sich rund um das Jahr mit frischen, gesunden Köstlichkeiten versorgen kann, bieten die „MitMachKüche“ und die rasante Rallye „Heimisches Superfood“ jede Menge Vergnügen, Anregungen und erlebnisreiche Wissensvermittlung.

[www.park-der-gaerten.de](http://www.park-der-gaerten.de)



## Erst planen, dann pflanzen

Profis geben Tipps für eine gelungene Gartengestaltung

Die grüne Veranstaltungsreihe „SonntagsGrün“ 2019 im Park der Gärten geht in die letzte Runde: am 22. September dreht sich alles um das Thema „Gartengestaltung“. Jeder Gärtner weiß, ein grüne Oase ist kein Zufall, sondern das Ergebnis eines maßgeschneiderten Gartenkonzepts. Wer einen Garten anlegen will oder mit dem vorhandenen Grün nicht zufrieden ist, findet an diesem Sonntag Ideen, Anregungen sowie Lösungen für sein „grünes Wohnzimmer“ und kann von 11 bis 16 Uhr aus interessanten Vorträgen, Führungen und Beratungen auswählen. Das besondere Highlight an diesem Tag ist die Planungsaktion „Planen Sie mit dem Experten – eine erste Gartenidee in 20 Minuten“ für Gartenbesitzer, die noch ein Konzept für ihre grüne Oase suchen.

Ein gutes Planungskonzept beinhaltet intelligente Lösungen für Baulichkeiten, Wege, Sitzplätze und Beetflächen sowie eine gezielte Pflanzenauswahl für attraktives Großgrün und für jede Jahreszeit ansprechende Staudenbeete im Garten. Garteninteressierte erhalten bei der Planungsaktion im Park der Gärten in 20 Minuten eine erste professionelle und kreative Gestaltungsidee von 5 ausgebildeten Gartenexperten für ihre ganz individuelle Gartensituation. Eine Anmeldung ist für ein Planungsgespräch erforderlich.

In den über 40 Mustergärten im Park präsentiert sich eine einzigartige Vielfalt an professionellen, modernen sowie trendigen Beispielen für außergewöhnliche Gartengestaltung. Bei den Führungen „Mit Pflanzen gestalten“ mit Almut Eilers um 12:00 Uhr und Bettina Grönweg um 15:00 Uhr, beide von der Niedersächsische Gartenakademie, steht die Pflanze im Vordergrund.

[www.park-der-gaerten.de](http://www.park-der-gaerten.de)

Festlich feiern ...

... und das mit Komfort, Übernachtungsmöglichkeiten und einem Wellnessbereich. Für Sie – und all Ihre Gäste.

[www.hotel-munte.de](http://www.hotel-munte.de)



GOLD  
AWARD

Persönlich, privat – individuell.

**HOTEL** ★★★★★  
**MUNTE**  
AM STADT WALD

Familie Pauls  
Hotel Munte  
am Stadtwald  
Parkallee 299  
28213 Bremen

Telefon 0421/2202-0  
Telefax 0421/2202-609  
info@hotel-munte.de

BREMENS STADTHOTEL  
IM GRÜNEN

excite-bremen.de

# Die 3-D-navigierte Zahnimplantation

- Präzision und vollste Sicherheit in der Zahnarztpraxis Dr. Stefaniak -

Dr. med. dent. Arleta  
Stefaniak-Brzuchalski  
Upper Borg 216  
28357 Bremen  
Tel. 0421 / 749 09

Die erfahrene Zahnärztin und zertifizierte Implantologin, Frau Dr. med. dent. Arleta Stefaniak-Brzuchalski, verfügt in ihrer modernen und innovativen Borgfelder Zahnarztpraxis über das 3D-Röntgen / die Digitale Volumentomografie (DVT) und erweitert damit ihr Behandlungsspektrum, ihren Patienten eine ganzheitliche Behandlung aus einer Hand anzubieten.

## Hightech-Geräte der Spitzenklasse:

### minimale Strahlendosis – maximale Bildqualität

Frau Dr. Stefaniak setzt auf innovative Hightech-Geräte in ihrer Praxis. Nachdem Frau Dr. Stefaniak bereits seit über 15 Jahren mit dem 2D-digitalen Röntgen erfolgreich arbeitet, fand vor 3 Jahren auch ein Digitaler Volumentomograph Einzug in die Praxis. Dieser eröffnet die Möglichkeit des hoch präzisen und strahlenarmen 3-D-Röntgens. Durch das 3-D-Röntgen können die jeweiligen Kieferregionen, anatomischen Strukturen und Nervenbahnen räumlich wiedergegeben und aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden.

Die DVT hat ihren Ursprung in der Computertomografie (CT). Im Vergleich zum CT ist die Strahlenbelastung um bis zu ca. 90% reduziert, aber genau so aussagekräftig. Die 3-D-Aufnahme nimmt nur ca. 15 Sekunden in Anspruch. Aus vielen Einzelbildern wird durch den Digitalen Volumentomographen das gesamte Volumen numerisch berechnet. Hieraus entsteht anschließend die vollständige 3-D-Aufnahme des untersuchten Kiefers. Die 3-D-Aufnahme wird in der Praxis vor Ort angefertigt, so dass eine Überweisung zum Radiologen und ggf. damit verbundene längere Wartezeiten entbehrlich sind.

## Vom Plan zum Zahn: Setzen Sie auf Fachwissen & Qualität

Zur präzisen und sicheren Zahnimplantatplanung gehört insbesondere die Anfertigung einer 3-D-Aufnahme und Anwendung einer speziellen 3-D-Software, die es Frau Dr. Stefaniak ermöglicht, eine präzise Diagnostik, exakte virtuelle Implantatplanungen und eine risikoarme und sichere Implantatbehandlung durchzuführen.

Durch die 3-D-Aufnahme werden anatomische Strukturen, Veränderungen und Abweichungen aufgezeigt und etwaige Gefahren schon vor dem operativen Eingriff bereits erkannt. Der operative Eingriff kann somit bereits im Vorfeld sicher geplant werden. Etwaige Komplikationen werden hierdurch deutlich gemindert.

Durch das Zusammenführen von Daten aus der 3-D-Röntgentechnik mit den Daten der prothetischen Planung entsteht eine Implantat-Bohrschablone für die navigierte Implantatinserterion. Hierdurch wird eine exakte Ausführung der Implantatplanung ermöglicht, die zuvor durchgeführte Implantatplanung 1:1 in den Mund des Patienten zu übertragen. Dies wiederum führt zu einer minimal-invasiven und für den Patienten schonenden Implantatbehandlung, die zugleich eine hohe Sicherheit gibt.

## Die DVT - effektiv und vielfältig einsetzbar bei:

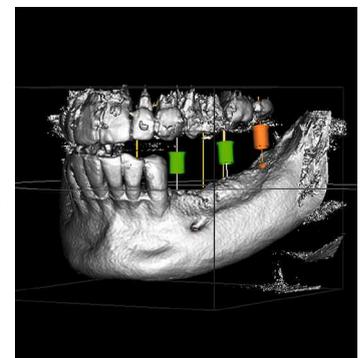
- ✓ Zahnimplantationen
- ✓ Ergänzung bei unsicherer Darstellung des 2-D-Röntgenbildes
- ✓ pathologische Veränderungen mit weiterem Klärungsbedarf (z.B. Zysten)
- ✓ Kieferknochenabbau
- ✓ Weisheitszahndiagnostik - vor der Entfernung der verlagerten/impaktierten Weisheitszähne, um den Nervkanal nicht zu verletzen.
- ✓ Kiefernebenhöhlendiagnostik - vor dem operativen Eingriff mit Kiefernebenhöhlenbezug
- ✓ Wurzelkanalbehandlungen - Darstellung der Wurzelanatomie und Morphologie (zusätzliche Kanalsysteme)
- ✓ Wurzelspitzenresektionen
- ✓ Kiefergelenksdiagnostik

„Das 3-D-Röntgen dient nicht nur mir zur Behandlungsplanung -und Umsetzung. Es ist ein sehr beeindruckendes Kommunikationsmittel zwischen dem Patienten und mir und ermöglicht es, mit dem Patienten auf Augenhöhe zu sprechen“. Es war die richtige Wahl, mit der Technik und der Zeit zu gehen“, erklärt Frau Dr. Stefaniak abschließend.



3-D-Diagnostik - eine optimale Planung für maximale Ergebnisse

3-D-navigierte Implantatplanung - vom Plan zum Zahn



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





Die beliebten  
GARTENdelikatESSEN  
finden vom  
29. September 2019 –  
10 Uhr bis 17 Uhr  
in Wilstedt.

## DAS LAND ERNÄHRT DIE STADT

Unter dem Motto „Das Land ernährt die Stadt“ veranstaltet arteFakt in Wilstedt wieder die beliebten GARTENdelikatESSEN. Und für die Besucher gibt es wieder vieles rund um das Thema Genussland Bremen Niedersachsen zu entdecken.

Namhafte Köche und Restaurateure aus Bremen und umzu (darunter Christina Boldt vom Wels im Ringhotel Munte am Stadtwald in Bremen, Marius Ries vom Canova in Bremen, Christopher Ernst vom Kränholm in Bremen-Lesum, Heidrun Koj vom Dör'n Schapp in Vorwerk, Fabian Mesic vom Gottlieb im Kundencenter von Daimler Benz in Bremen, Christoph Schauder und Sebastian Brüger von der Freundlichen Küche aus Lilienthal, Anil Kumar aus dem Apetito an der Jacobs-Universität in Bremen sowie Barbara Stadler, Fernisehköchin von der Kastanie in Martfeld und Thomas Sampl vom Hobenköök in Hamburg) präsentieren moderne Speisezubereitungen mit Produkten von Erzeugern aus dem Landkreis.

Neben den Küchenpagoden, in denen die Speisen offen einsehbar zubereitet und dann als Naschportionen angeboten werden, stellen sich die Erzeuger der verwendeten Produkte aus dem Landkreis Rotenburg (Wümme) den Besuchern zum Gespräch über ihre Arbeit.

**Namhafte Küche präsentieren moderne Speisen**

### Thema: Bio-Essen für Kitas und Grundschulen

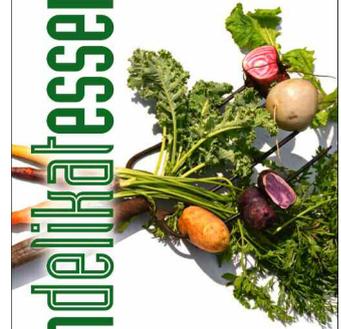
Im Kontext des Aktionsplanes der BIOStadt Bremen, das Angebot der öffentlich verantworteten Essensverpflegung bis 2022 auf Biobiolebensmittel (vorrangig aus der Region) umzustellen, möchten die Veranstalter zur Aufklärung beitragen und zeigen mithilfe zweier Bio-Caterer, wie eine solche Umsetzung funktionieren kann. Hierzu demonstrieren die Profis, wie ein Wochen-Essensplan für solche Umfänge aussieht und laden zur Verkostung ein. In diesem Zusammenhang wird es auch ein Podiumsgespräch zwischen 12 Uhr und 14 Uhr mit Fachleuten geben. An dieser Talkrunde werden Akteure aus der Gastronomie, der Landwirtschaft, der Distribution, der Empfänger und der kommunalen Ebene der fachlichen Ressortzuständigkeit aus der Region teilnehmen und über Chancen und Erfordernisse hin zur „Bioentwicklung“ diskutieren.

Ergänzt wird die Veranstaltung durch eine „Bohnsenschau“. Hier wird die Wiederentdeckung alter Hülsenfrüchte und insbesondere regionaler Sorten demonstriert. In einer begleitenden „Genussküche“ werden aus verschiedenen Bohnensorten, sowohl getrocknet als auch erntefrisch, schnell und einfach zuzubereitende Speisen zum Verkosten angeboten, die zum Nachmachen anregen sollen.“

Ein Besuch lohnt sich!

**29. SEPTEMBER  
11 – 17 UHR  
IN WILSTEDT**

Gartendelikatessen



**DAS LAND  
ERNÄHRT DIE STADT**

**Im Kopf des Kochs entscheidet sich, was es zu essen gibt:**  
Neun Köche bieten kreative Zubereitungen von alten Gemüsesorten und Nutztieressen.

**Was ist Bio-Essen für Kitas und Grundschulen?**  
Jens Witt aus Hamburg und Sandra Fülles aus Bremen beliefern täglich Kitas. Sie stellen einen Wochenplan vor und kochen daraus kindgerecht in Wilstedt für Sie.

**Sonderthema Kaffee:**  
Junge Start-ups aus Bremen und umzu erfinden mit ihren Kaffee-Ideen die frühere Tradition der Kaffeestadt neu.



**arteFIX-Bus  
Bremen – Wilstedt**  
und zurück inkl. Eintritt für nur  
15,- €. Reservierung unter Tel.  
04283 981317 oder  
unter [www.artefakt.eu](http://www.artefakt.eu)

Eintritt: 6,- Euro, ermäßigt  
für Auszubildende 4,- Euro,  
bis 16 Jahre frei.

arteFakt  
Olivenölkampagne



Unternehmerin Sandra Bührmann aus Borgfeld mixt Kräutertees speziell für Frauen.

## KRÄUTER-KRAFT GIBT FRAUEN POWER

Borgfelder Unternehmerin Sandra Bührmann mixt Tees für Mütter.

Als Sandra Bührmann aus Borgfeld zum dritten Mal schwanger war, ging es ihr nicht immer gut. So suchte sie nach Kräutertees, die ihr helfen könnten. Weil sie keine fand, las sie alles über Kräuterheilkunde, kaufte sich in der Apotheke Kräuter und mischte sich ihre Tees selbst. Sie fragte sich: „Wieso gibt es solche Tees – am besten in Bio-Qualität – nicht fertig zu kaufen, anderen Frauen geht es in der Schwangerschaft ja ähnlich wie mir selbst.“ So kam sie auf die Idee zu Mom to Mom – einem Bio-Kräuterlabel extra für Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft.

„Mit meinen Kräutertees möchte ich als Mutter anderen Müttern und schwangeren Frauen helfen, ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise wiederzufinden“, sagt Sandra Bührmann. Die Kräuter der Mom to Mom-Mischungen kommen direkt aus der Natur und haben zum Teil eine Jahrhunderte alte Heilgeschichte. „Damals gab es ja noch keine Medikamente“, sagt Sandra Bührmann.

Schon das Zubereiten bringt eine kleine Auszeit.

Schon das Zubereiten der Tees bringe Frauen eine kleine Auszeit vom Alltag. „Ein Tee braucht Zeit, ich muss mich dazu hinsetzen, warten, bis er fertig ist und dann langsam nippen. Tee ist ja kein Getränk, das auf Knopfdruck aus der Maschine kommt. Mit Tee verbinde ich Entspannung und Entschleunigung.“

Bereits vor ihrer dritten Schwangerschaft hatte sich Sandra Bührmann bei kleineren Wehwechen mit natürlichen Mitteln geholfen. „Bei Kopfschmerzen merke ich, wie es mir nach und nach besser geht, wenn ich viel trinke“, sagt sie. So wollte sie auch ihre Übelkeit während der Schwangerschaft ganz natürlich behandeln. In ihrer Küche fing sie an zu experimentieren, mischte sich aus Kamillenblüten, Anis, Pfefferminzblättern, Ingwer und Melissenblättern einen Kräutertee. „Kamille und Anis bringen Körper und Seele wieder in Einklang, Wirkstoffe im Ingwer können Übelkeit vermindern“, erklärt sie. Je mehr sie ihre Liebe zu den traditionellen Frauenkräutern entdeckte, desto mehr glich ihre

Borgfelder Küche einer wahren Kräuterküche. „Als ich einmal zwischen den unzähligen Tüten aus der Apotheke saß, dachte ich, das muss es doch auch fertig und in Schön geben“, sagt sie.

In der Qualitätskontrolle hat die gelernte Betriebswirtin für Außenhandel

schon vorher selbstständig gearbeitet. „Während meiner dritten Schwangerschaft hatte ich aber noch mal Lust auf was Neues.“ Zehn Monate nach der Geburt ihres kleinen Sohnes ging es dann mit Mom to Mom los. „Da habe ich dann richtig Gas gegeben“, sagt die Borgfelderin. Sie beriet

sich mit einem Team von Hebammen und einer Kräuterheilpädagogin, tüftelte an weiteren Rezepturen. „Ich habe zwanzig Freundinnen, die meine Tees probieren und mir Feedback geben“, sagt die Gründerin.

Fünf verschiedene Teesorten für die Zeit vor, während und nach der Schwangerschaft sind so entstanden. Klapperstorch 1 und Klapperstorch 2 ebnen den Weg in eine glückliche Schwangerschaft, Mamas Milch unterstützt die natürliche Milchbildung in der Schwangerschaft und stellt sicher, dass der Nachwuchs immer schön satt ist. Ruhig Blut entspannt alle gestressten Mütter. „Diese Bio-Teemischung hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung. Den können natürlich alle Frauen trinken“, sagt Sandra Bührmann.

Über einen früheren beruflichen Kontakt fand sie in Süddeutschland einen Lieferanten für Bio-Kräuter, der ihre Tees dann nach ihren Rezepten mischt. „Jede Teesorte ist 100 Prozent bio und 100 Prozent vegan. Mom to Mom-Tees sind mit dem deutschen und europäischen Biosiegel ausgezeichnet.“ Abgefüllt werden die Teesorten in Hamburg, dann in Bremen gelagert und ab Bremen verschickt. Sandra Bührmann hat aber nicht nur ihre Rezepte entwickelt, sie dachte sich auch die originellen Namen für die Bio-Kräutertees aus und designte die stylischen Dosen. Jeder Tee hat eine eigene Nummer, jeder hat eine eigene zart-pastellige Farbe. „So kann man sie gut unterscheiden“, sagt Sandra Bührmann. „Und durch die Nummern können die Männer sie dann ganz einfach nachkaufen“, fügt sie mit einem Lächeln an. Ein Tee in der Trendfarbe des Jahres Koralle ist im Mom to Mom Kräutertee-Label ganz neu dabei. „Frauenglück hilft Frauen

während der Periode“, sagt sie. Sie selbst trinke von diesem Tee ganz viel – oft auch als Eistee.

„Erst kürzlich hat mir meine Tochter gesagt: Mama, du hast jetzt ja noch bessere Laune als sonst.“ <sup>CK</sup>

Die Tees von Sandra Bührmann gibt es online unter [www.mom-to-mom.de](http://www.mom-to-mom.de)





## DURCHSICHTIGE ZAHNSCHIENEN VOM KIEFERORTHOPÄDEN

Die richtige Zahnkorrektur für Erwachsene und Jugendliche

**D**urchsichtige Zahnschienen liegen im Trend: Auf Instagram und Co. sehen wir täglich bildschöne Menschen mit makellosen Zähnen. Während ein kleiner Makel auch durchaus interessant sein kann, werden zu große Fehlstellungen bei vielen als störend empfunden. Der Wunsch zur Zahnkorrektur entsteht.

Rein zufällig wird dem Betrachter in derselben App auch gleich eine Lösung angeboten: die schnelle und billige Zahnschiene für die vier Frontzähne per Knopfdruck per Post.

Unsichtbare Behandlungsmethoden sind nichts Neues in der Zahnmedizin. Neben den Lingualzahnspangen auf der Innenseite der Zähne werden durchsichtige Zahnschienen bereits seit vielen Jahren erfolgreich angewendet. Zur Korrek-

tur von leichten Fehlstellungen bietet sich der sogenannte Aligner an. „Mithilfe eines Scans der Zähne fertigen wir eine herausnehmbare transparente Schiene, welche Patienten mindestens 22 Stunden am Tag tragen“, erklärt Dr. Knut Thedens, Kieferorthopäde in der SternKlinik in Bremen. Beide Varianten sind jedoch nicht für alle Zahnfehlstellungen geeignet.

Und damit beginnt das Problem der Onlinebestellung. „Jeder Therapie sollte eine eingehende Untersuchung beim Kieferorthopäden vorausgehen. Gemeinsam wird dann die geeignete Spange oder Schiene gefunden. Beide müssen individuell angefertigt und im Laufe der mehrmonatigen Behandlung immer wieder kontrolliert und an die

neuen Gegebenheiten angepasst werden“, so Dr. Lotta Zernial, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie. Auch hier besteht ein Risiko für Onlinekäufer: Werden die Schienen nicht konsequent genug getragen oder die Natur des Kiefers verhält sich anders als geplant, passen die vorgefertigten Schienen aus dem Starterpaket des letzten Jahres nicht mehr. Das frustriert und wird teuer.

Besonders gefährlich ist die sehr isolierte Betrachtung der Frontzähne bei den Online-Anbietern. Alle Zähne des Kiefers stehen in Beziehung zueinander und zum Kiefergelenk. Verhilft einem die Online-Schiene in 6 Monaten zum schönen Lächeln vorne, kann es hinten schon nach ein paar Wochen zu Verschiebungen und Gelenkschmerzen kommen. Spätestens dann muss der Kieferorthopäde aufgesucht werden.

Deshalb raten wir allen Interessenten an durchsichtigen Schienen, sich vorher beim Kieferorthopäden ausgiebig beraten zu lassen, ob und in welchem Umfang eine Schienentherapie für sie geeignet ist. Wir können zum Beispiel verschiedene Zahnschienen-Hersteller wie Invisalign oder Clear Aligner für verschiedene Budgets anbieten. Auch Ratenzahlungen werden bei vielen Kieferorthopäden schon angeboten.

Wir beraten Sie gerne in beiden Standorten unserer Kieferorthopädie in Bremen-Mitte und Schwachhausen. Machen Sie einen unverbindlichen Beratungstermin bei uns: **0421 / 16 83 41 00**



Claudia Miethe, Dres. Knut Thedens, Lotta Zernial und Peter Zernial freuen sich auf Sie!



Carl-Ronning-Str. 4/6, 28195 Bremen  
0421 – 16 83 41 00



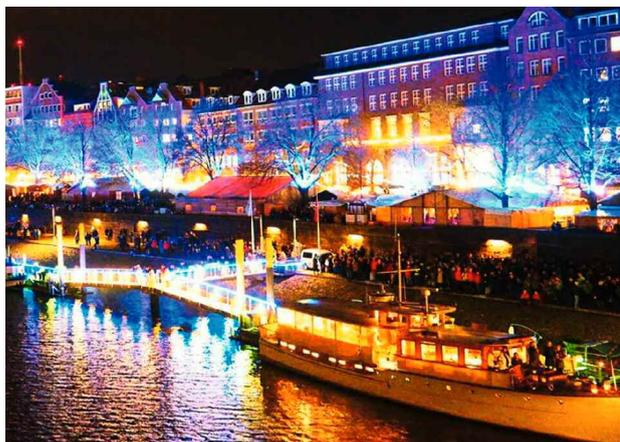
Großbeerenstr. 22, 28211 Bremen  
0421 – 20 34 30

**SternKlinik**  
Kieferorthopädie

Schöne gesunde Zähne ein Leben lang

Ganzheitliche Therapie für Kinder und Erwachsene mithilfe modernster Techniken bei Zahn-, Kiefer- und Gelenkfehlstellungen

[www.sternklinik.net](http://www.sternklinik.net)



Nur wenige Schritte vom historischen Markt-  
platz entfernt, liegt die Yacht das ganze Jahr  
über direkt an der Weserpromenade und steht  
dort für exclusive Feiern mit bis zu 37 Personen  
zur Verfügung.

Zusätzlich kann auch der Ponton genutzt wer-  
den. Er ist mit Bistrotischen, Schirmen und Heiz-  
strahlern ausgestattet.

Die Atmosphäre bei Fackelschein, mit Blick  
auf den Weihnachtsmarkt ist einfach zauberhaft.

Für einen romantischen Aufenthalt über  
Nachtverfügt die Luxusyacht außerdem über meh-  
rere Kajüten und Bäder, die Platz für zwölf Über-  
nachtungsgäste bieten. Das Brautpaar hat die

## FEIERN IM GLANZ DER ZWANZIGER JAHRE

HOCHZEITEN, PARTYS,  
WEIHNACHTSFEIERN

Möglichkeit, kostenlos in der Kabine „Barbara  
Hutton“ zu nächtigen und das Gefühl zu erleben,  
die ursprünglichen Eigentümer der NEDEVA anno  
1930 in Palm Beach zu sein.

Umgeben vom maritimen Flair der Weser,  
können sich die Gäste der NEDEVA folglich vom  
Glanz der 20er Jahre verzaubern lassen und  
romantische und romantische Momente in einem  
stilvollen Ambiente zu genießen.

**NEDEVA**

**Papp Classic Motoryacht Charter**

**0151-15773913**

**info@ppcharter.com**

**www.ppcharter.com**

# NEDEVA



MEMBER OF CLASSIC YACHT ASSOCIATION






· EVENTS MIT STIL ·

MIT IHREM EINZIGARTIGEN NOSTALGISCHEN CHARME DER 20ER JAHRE BIETET DIE MOTORYACHT NEDEVA DEN EXKLUSIVEN RAHMEN FÜR EIN UNVERGESSLICHES ERLEBNIS. GENIEßEN SIE UND IHRE GÄSTE (BIS ZU 55 PERSONEN) EIN MARITIMES EVENT AN DER SCHLACHTE MIT INDIVIDUELL ZUSAMMENGESTELTLEM CATERING, AUF WUNSCH AUCH MIT ÜBERNACHTUNG FÜR BIS ZU 12 PERSONEN.

PAPP CLASSIC MOTORYACHT CHARTER · TEL. 0151 157 739 13 · INFO@PPCHARTER.COM · PPCHARTER.COM



Die Pflegeappartements in der neuen Seniorenresidenz in Riede können von Einzelwerbern gekauft werden.



Die Seniorenresidenz an der Marcusallee betreibt inzwischen die Betreibergesellschaft der Specht Gruppe aus Bremen.



Rolf Specht, geschäftsführender Gesellschafter der Specht Gruppe.

Vergangenen Monat hat die Specht Gruppe aus Bremen von sich reden gemacht, weil sie mit ihrer eigenen Betreibergesellschaft, die Specht & Tegeler Seniorenresidenzen, das Pflegezentrum an der Marcusallee übernimmt. Die dazugehörige, denkmalgeschützte und architektonisch beeindruckende Immobilie hat sich der geschäftsführende Gesellschafter Rolf Specht bereits Anfang des Jahres gesichert. Momentan realisiert die Specht Gruppe auch Projekte in Oberneuland (Kaemenas Hof), der Neustadt (Koch & Bergfeld) in Mitte (Ärztelhaus am Klinikum) und Vahr (Kita) sowie an rund 40 weiteren Standorten in Deutschland.

Interessante Immobilien zu erwerben und zu realisieren, ist eine Leidenschaft von Rolf Specht. Über 100 Pflegeimmobilien hat die Specht Gruppe in den letzten 31 Jahren entwickelt. Eines der neusten Projekte entsteht in Riede (Landkreis Verden):

## NEUES VON DER SPECHT GRUPPE IN BREMEN

Die neue Seniorenresidenz bietet 72 komfortable Pflegeappartements an. Im Staffelgeschoss befinden sich sechs barrierefreie Service-Wohnungen zwischen 55 und 78 qm für Senioren. Gleichzeitig liegen im Staffelgeschoss noch zwölf ambulant betreute WG-Appartements.

Als Pionier der Pflegeimmobilien verkauft die Specht Gruppe auch dieses Gebäude an Einzelanleger zur Geldanlage. Im Gegensatz zu einem Anlagefond erhält der Investor beim Kauf von

Pflegeappartements einen sachlichen Gegenwert. Durch die Aufteilung der Pflegeeinrichtungen nach dem Wohnungseigentumsgesetz (WEG) hat der Käufer die Möglichkeit, die grundbuchlich eingetragene Immobilie jederzeit weiterzuverkaufen. Finanzielle Aufwendungen für Reparaturen - außer an Dach und Fach - fallen nicht an; dies liegt, genau wie der Mieterkontakt und -wechsel, in Betreiberhand. Die Pflegeimmobilie wird von der Betreibergesellschaft Specht & Tegeler Seniorenresidenzen für zunächst 20 Jahre inklusive Verlängerungsoption fest angemietet, sodass der Käufer kein Leerstandsrisiko hat. In dieser Zeit zahlt das Unternehmen dem Eigentümer eine monatliche Miete aus. Dabei trägt das Unternehmen als Pächter alle Kosten für Heizung, Wasser, Strom und laufende Abgaben, sogar für Schönheitsreparaturen und Instandhaltung. Die Rendite liegt bei 4,2 Prozent.



# Die gefragteste Geldanlage der letzten Jahre: Pflegeappartements – bei uns schon seit 30 Jahren.

- › Vom Pionier der Pflegeappartements seit 1988
- › Investition in Sorglos-Immobilien mit eigenem Grundbucheintrag
- › Langjährige Pachtverträge mit zusätzlicher Garantieerklärung der Specht Gruppe
- › **Brutto-Rendite 4,2 % bei unserem Objekt in Riede**
- › Bevorzugtes Belegungsrecht bei eigenem Pflegebedarf in all unseren Einrichtungen

Lassen Sie sich von uns beraten:

Specht Gruppe, Julia Schmidt

Telefon (0421) 84 001-172 [j.schmidt@spechtgruppe.de](mailto:j.schmidt@spechtgruppe.de)

Kaufen Sie beim Pionier: Vergleichen Sie die Angebote!



▼ Der Garten der Familie Castringius als Kulisse für das Opern-Event „Der Onkel aus Boston“ von Felix Mendelssohn-Bartholdy.



▲ Arnold Castringius begrüßt mit launigen Worten die Besucher der Oberneulander Gartenoper.



# DER GARTEN WIRD ZUR BÜHNE!

Wie jedes Jahr hatte die Familie Castringius im Juli zu einem ganz besonderen Event in ihren Garten in Oberneuland gebeten – der Oberneulander Gartenoper.

**F**elix Mendelssohn-Bartholdy komponierte die Oper „Der Onkel aus Boston“ in den Jahren 1822/1823 als 14-Jähriger. Eine absolute Rarität auf deutschen Bühnen und selbst echten Opern-Liebhabern eher unbekannt. Für Arnold Castringius (Cello) und seinen Sohn Roland (erste Geige) kein Grund, dieses unbekannte Werk zum Thema der diesjährigen Oberneulander Gartenoper zu machen. Gemeinsam mit der ebenfalls

musikbegeisterten Familie Bulling, einem engagiert agierenden Orchester, unter der Leitung von Dirigent Lars Straehler-Pohl, und der Regisseurin Claire Lütcke ist daraus eine überraschend moderne Version des fast 200 Jahre alten Stoffes geworden.

Somit hat diese Aufführung des „Onkel aus Boston“ nichts, aber auch gar nichts mehr mit der Boston Tea Party und den daraus resultierenden Dramen zu tun. Handlung und Kostüme sind im Jetzt

angesiedelt und Orchester sowie Ensemble bestehen aus praktisch allen Altersgruppen. Nur das Grundthema ist geblieben.

Natürlich gibt es die für eine komische Oper üblichen Verwechslungen, Intrigen, Versöhnungen und Liebe mit Verlust und Herzschmerz. Da ist der Bruder, der sich plötzlich als Bräutigam ausgibt, um dem Liebsten der Schwester den Weg zu ebnen, oder es gibt ein Wiedersehen, mit dem nicht gerechnet wurde. Triviale und leichte

**BANG & OLUFSEN**  
Am Wall

Der neue  
BeoVision Eclipse OLED  
55 oder 65 Zoll

**AKTION**  
bei Kauf eines neuen Eclipse 65" erhalten Sie bis zu 2.000,- für Ihr Altgerät  
bei Kauf eines neuen Eclipse 55" erhalten Sie bis zu 1.500,- für Ihr Altgerät  
bei Kauf eines neuen Horizon 48" erhalten Sie bis zu 700,- für Ihr Altgerät  
bei Kauf eines neuen Horizon 40" erhalten Sie bis zu 500,- für Ihr Altgerät

**BUNGALSKI** CELEST  
Reparatur sämtlicher Fabrikate · Meisterwerkstatt

Am Wall 153 – 156 · 28195 Bremen  
0421-32 55 00-0/www.bungalski.com  
amwall.bremen@beostores.com

Große Straße 117 · 27283 Verden  
04231-30 80/www.bungalski.com  
verkauf@bungalski.de



▲ Aus allen Ecken des Gartens erscheinen die Darsteller: wie hier Johanna Boehme als Charly.

Kost, die Spaß macht und so locker inszeniert ist, dass sie den zahlreichen Besuchern der Gartenoper ein permanentes Grinsen ins Gesicht zaubert. Nicht nur darstellerisch, sondern auch musikalisch ein Augen- und Ohrenschauspiel – in eine stilvolle und natürliche Gartenkulisse verpackt.

Aus allen Ecken des Gartens der Familie Castringius erscheinen dazu die Darsteller. Der heutigen Zeit angepasst mit Trolli oder Schlafsäcken, Isomatten sowie Tattoos und Dreadlocks ausgestattet. Inga Bulling als Hauptakteurin Fanny ist mit ihrer mütter-

lichen Freundin Lou (Renate Dasch) ange-reist. Die junge Frau hat sich, genauso wie ihr Bruder Theodor (Anne Bulling), ziemlich weit von der Familientradition entfernt. Denn Fanny war schon früh in allen möglichen Protestbewegungen aktiv, zuletzt im Hambacher Forst. Hier lernt sie auch Charly (Johanna Boehme) kennen, der die Gartenparty zum Anlass nimmt, die gesamte Familie zu überraschen.

Der Onkel aus Boston zeigt sich zunächst weltmännisch und offen, steht dem chaotischen Nachwuchs seines

verstorbenen Bruders allerdings oftmals ratlos und verwirrt gegenüber. Eventmanager Tauber (Johannes Volk) und sein Serviceteam sind zum Gelingen der Feier engagiert, stehen ständig in den Startlöchern und tragen letztendlich, wenn auch nach einigem Hin und Her, zum abschließenden Gelingen der Feier und dem glücklichen Happy End zwischen Fanny und Charly bei.

„Naja, so ist Oper eben!“, merkten die moderierenden Kinder Marie und Kasper Bulling sowie Oskar Castringius mit einem Anflug von Ironie an und am Ende jubilierten alle: „Oh, welche Freude, welches Glück!“

Freuen dürfen sich auch die Kinder der Schule an der Andernacher Straße. Denn auch in diesem Jahr gehen die nach der Aufführung gesammelten Spenden an den Verein „Bremer Notenschlüssel“, der es musikbegeisterten Kindern ermöglicht, ein Streichinstrument zu erlernen.

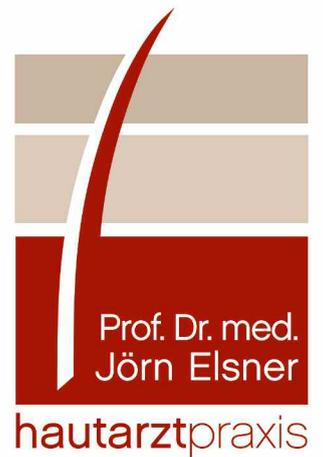
Text und Fotos: Meike Müller

**Kost, die Spaß macht und so locker inszeniert ist, dass sie den zahlreichen Besuchern der Gartenoper ein permanentes Grinsen ins Gesicht zaubert.**



*In der Haut wohlfühlen!*

*„Wir begrüßen neu in unserem Team die leitende Oberärztin Frau Dr. Anette Lanz, die uns bei unseren Schwerpunkten unterstützt.“*



**Ambulantes Operieren – zuverlässig und sicher in unserer Praxis**

- ästhetische Chirurgie und Coaching
- Operationen bei gutartigen und bösartigen Neubildungen der Haut
- Hautkrebs-Vorsorge-Untersuchung

**Allergien – erkennen und behandeln**

- Allergologisches Labor
- Testungen bei Heuschupfen, Neurodermitis und juckenden Hauterkrankungen
- Hyposensibilisierung („Allergie-Impfung“) bei Heuschnupfen

**Phlebologie –**

- Erkennung und Behandlung von Gefäßerkrankungen

**Bade-Licht-Therapie – natürliche Therapie mit Salzwasser und Licht**

- Für unsere Patienten mit Psoriasis (Schuppenflechte) und Ekzemen
- Für eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität

**Laser-Therapie –**

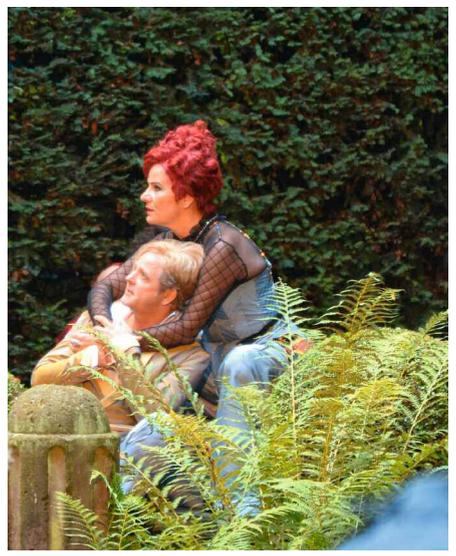
**9 verschiedene Laser für Ihre Haut**

- Bei störenden Haaren, Äderchen, Falten und Narben im Gesicht
- Gegen Nagelpilz, Warzen und Hautanhängsel an markanten Stellen
- Zur Entfernung von entstellenden Pigmenten und Tattoos

**Tageslicht –**

**Photodynamische Therapie (PDT)**

- schmerzarme und effektive Behandlungsform von weißem Hautkrebs und seinen Vorstufen





# *Maria Stuart im Park*

Die bremer shakespeare company spielte auf der Naturbühne von Gut Hodenberg.



Mit viel Spielfreude: Franziska Mencz als Maria Stuart und Markus Seuß.



Ulrike Knospe spielte die Elisabeth I., hier mit Michael Meyer.



Der große Gong rief zum zweiten Teil des Stückes.



Schauspieler Michael Meyer bietet vor Beginn Programme an.

Open air war angesagt und der Termin fiel auf einen Sonntag, der schon am Morgen als verregnet eingestuft werden konnte. Am Nachmittag vor der Vorstellung sollte den Besuchern

Gelegenheit zum Picknick im Park gegeben werden.

Das Ensemble reiste an und alle schauten zum Himmel: wenn nicht jetzt Open air – wann dann? Einige Besucher kamen zum Hodenberg, um sich nach der Lage zu erkundigen oder doch vielleicht ein trockenes Plätzchen im Park oder gar im Guts-

haus zu finden und oh Wunder: Der Regen ließ dann tatsächlich nach, es zeigte sich sogar später blauer Himmel und die dreistündige Vorstellung inklusive Pause konnte ungehindert stattfinden. Wer hätte das gedacht?

Der Vorsitzende der Stiftung „DER HODENBERG“, York F. Stahlknecht, verriet dazu, dass er durch die Wetter-App Entsprechendes veranlasst hatte. Das Publikum bedankte sich amüsiert mit viel Beifall. Alle Wetter-Ängste im Laufe des Tages

## Bremer Woche des Gartens mit Gut Hodenberg

Im Rahmen der Bremer Woche des Gartens war der private Park des Gut Hodenberg für Gäste geöffnet und lud zum Picknicken und Verweilen ein.

Es war in diesem Jahr die erste Bremer Woche des Gartens. Die vielfältige Gartenkultur sollte im Rahmen dieser Aktionswoche zelebriert und für alle Bremer erlebbar sein – die Tradition der

offenen Pforte soll gepflegt werden. Die Auftaktveranstaltung war im FlorAtrium und endete mit dem Frühsommerfest im Grünen Bremer Westen. In den acht Tagen gab es insgesamt 124 Programmpunkte an 68 verschiedenen Orten in ganz Bremen rund um das Thema Garten – vom Schrebergarten über den privaten Hausgarten bis zum Gemeinschaftsgarten – zusammengefasst in einer Broschüre, die im Internet auch heruntergeladen werden konnte. Organisiert wurde diese Aktionswoche vom Umweltressort des Senators für Umwelt, Bau und Verkehr. Von dort konnte man erfahren, dass man sehr zufrieden mit dieser ersten Bremer Woche des Gartens war. Sie soll daher auch im kommenden Jahr stattfinden. MG

Oberneulander mit dem Fahrrad unterwegs und im Park eine kurze Pause eingelegt.





Franziska Mencz nach der Vorstellung - sie war erst zum zweiten Mal auf dieser Bühne dabei.

bei ihm als Veranstalter, dem Team der bremer shakespeare company (bsc) und nicht zuletzt dem Publikum waren also damit verflochten.

Das Ensemble spielte hervorragend und erhielt sehr großen Beifall der annähernd dreihundert Besucher. Gelobt wurde auch einmal mehr die große Spielfreude und äußerst gute Artikulation bei den Schauspielern. In diesem Jahr spielte man nicht Shakespeare, sondern Maria Stuart von Friedrich Schiller.

Maria Stuart wurde 1542 geboren, Shakespeare 1554 – so gibt es für die bsc doch diesen zeitlichen Bezug. Die Darsteller waren Franziska Mencz als Maria Stuart und Ulrike Knospé als Elisabeth I. sowie Michael Meyer und Markus Seuß in je zwei Doppelrollen. Gespielt wurde unter der Regie von Petra Janina Schultz, seit 2001 Mitglied der bsc als Schauspielerin - ab 2015 führt sie dort ebenfalls Regie.

Alle Anwesenden waren begeistert und sehr glücklich über den Verlauf dieses Abends „Das Ensemble versteht den Theaterabend stets als gemeinsames Fest mit dem Publikum und setzt auf die Phantasie und die Lust am Denken und Mitfühlen im Zuschauer-

„  
Das Ensemble versteht den Theaterabend stets als gemeinsames Fest mit dem Publikum und setzt auf die Phantasie und die Lust am Denken und Mitfühlen im Zuschauer-raum“

raum,“ ist das Anliegen der bsc.

Die bsc kommt gerne im nächsten Jahr wieder – dann heißt es zum 26. Mal: Die „bremer shakespeare company“ spielt in diesem besonderen Naturtheater auf Gut Hodenberg.

Text: Margrit Groll,  
Fotos: Susanne Wokurka (S. 64), Groll (S. 66).

# Sauberkeit & Glanz für Ihre Böden!

Bodensanierung vom Fachmann -  
professionell & fachgerecht



**Bodensanierung · Fußbodenaufbereitung**  
**Natursteinsanierung · Teppich-Reinigung**  
**Gebäudeservice**



**HABIGHORST**  
GEBÄUDESERVICE  
BODENSANIERUNG

G M B H

Bremer Str. 50  
28857 Syke-Barrien  
Tel. 0 42 42 - 78 57 155

[WWW.HB-SANIERUNG.DE](http://WWW.HB-SANIERUNG.DE)

Alte Oberneulander  
Landgüter





# GUT HODENBERG

Das Gut Hodenberg ist ein historisches Landgut in einem Park in Oberneuland und im Eigentum der Stiftung „Der Hodenberg“. Seine Geschichte ist so alt wie die des Dorfes Oberneuland. Das Gut war von Anfang an ein Sonderfall.

Von Dr. Angelika Breucha



◀ 1787 ließ Hermann Heymann den alten Renaissance Bau abreißen und ein völlig neues Gutshaus errichten. Dieses ist im Wesentlichen bis heute erhalten geblieben.

▼ Anfang des 18. Jahrhunderts entstand das Gutshaus auf dem Hodenberg in Oberneuland. Robert Rickmers hat beim Um- und Ausbau eine so glückliche Hand bewiesen, dass noch heute der Grundcharakter des ländlichen Wohnhauses mit Diele und Balkendecke gewahrt blieb.



▲ Herrenhaus, Park und die Nebenanlagen stehen unter Denkmalschutz.

◀ 1937 setzt Robert Rickmers in seinem Testament eine Stiftung zur alleinigen Erbin seines gesamten Vermögens ein. In der Urkunde heisst es: "Zweck und Ziel soll sein, die Pflege der Liebe zur niedersächsischen Heimat und aller Bestrebungen, die diesem Ziele dienen."

Im Jahr 1113 war der Siedlungsbeginn um und in Oberneuland, als Holländer im Auftrag des Erzbischofs Friedrich von Bremen die Kultivierung des später Hollerland genannten Gebietes vornahmen.

Schon 1149 wurde das Gut erstmals urkundlich erwähnt. Oberneuland als Overnigelant wurde erstmals 1181 genannt.

Der Hodenberg wurde im Mittelalter vom Erzbischof nicht zu bäuerlicher Besiedlung benutzt, sondern als geschlossener Bezirk einem seiner Rittergeschlechter zur Belohnung für geleistete Dienste geschenkt. Um 1200 verleiht Erzbischof Hartwig II. das Gut seinem aus einem Adelsgeschlecht aus der Gegend um Hoya stammenden Gefolgsmann Hermanus Hodo. Hodenberg kann als vorgeschobener Sicherungsposten der großen Hollersiedlung angesehen werden.

Die Bauern und Siedler leisteten harte Arbeit, das Land trocken zu legen und fruchtbar zu machen. Der Ritter auf dem Hodenberg hatte von seiner Burg aus für Schutz zu sorgen.

Es war ein adliger Besitz mit eigener Gerichtsbarkeit, zu dem eine große Anzahl Meierstellen gehörte.

Aber erst 1421 taucht der Name Hodenberg auf, als dem Paulskloster vor Bremen ein halbes Viertel Land verkauft wurde. Damals lebte hier die Familie der Edlen von der Hellen – auch Monk genannt – Anhänger des Erzbischofs. Unklar ist der Zeitpunkt, wann diese Familie auf den Hodenberg kam; bekannt ist, dass sie hier bis 1470 lebte. Die Familie von der

Hellen stirbt im 15. Jahrhundert aus. Durch Erbkauf gerät das Gut an das stiftadlige Geschlecht, die sehr begüterte Familie Clüver.

Sie waren Abhängige des Erzbischofs und besaßen etwa 20 Meierhöfe um Hodenberg. Die Bauern mussten Abgaben an den Hodenberger Landherren zahlen.

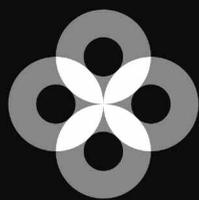
1609 verkauften zwei Söhne der Familie Clüver das Gut an den Bremer Bürgermeister Diedrich Hoyer.

Damit gab es erstmals einen bürgerlichen Besitzer. Hoyer war wohl sehr reich, einflussreich, streitlustig und selbstsüchtig. Eigentlich war er jetzt den Gesetzen und der Gerichtsbarkeit der Stadt verpflichtet, aber er beharrte auf dem bisherigen Zustand (des Adelshauses) einer eigenen Gerichtsbarkeit und versuchte, der Stadt wichtige Hoheitsrechte vorzuenthalten und für seinen Besitz eine besondere rechtliche Stellung zu fordern.

Nach jahrelangem Streit um die Gerichtsbarkeit zwischen Diedrich Hoyer und dem Rat wurde 1615 ein Vergleich geschlossen, nach dem die Leute auf dem Hodenberg in „causis civilibus“ der Gerichtsbarkeit Hoyers und seiner Nachfolger unterstehen sollten.

Erst nach seinem Tod 1625 gingen die Rechte an die Stadt über.

Hoyer ließ auf dem Landsitz anstelle des wohl schlichten Landhauses einen Bau unter Beteiligung des holländischen Baumeisters Lüder von Bentheim, der damals gerade das



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

DIE BADAUSSTELLUNG  
IN IHRER NÄHE.

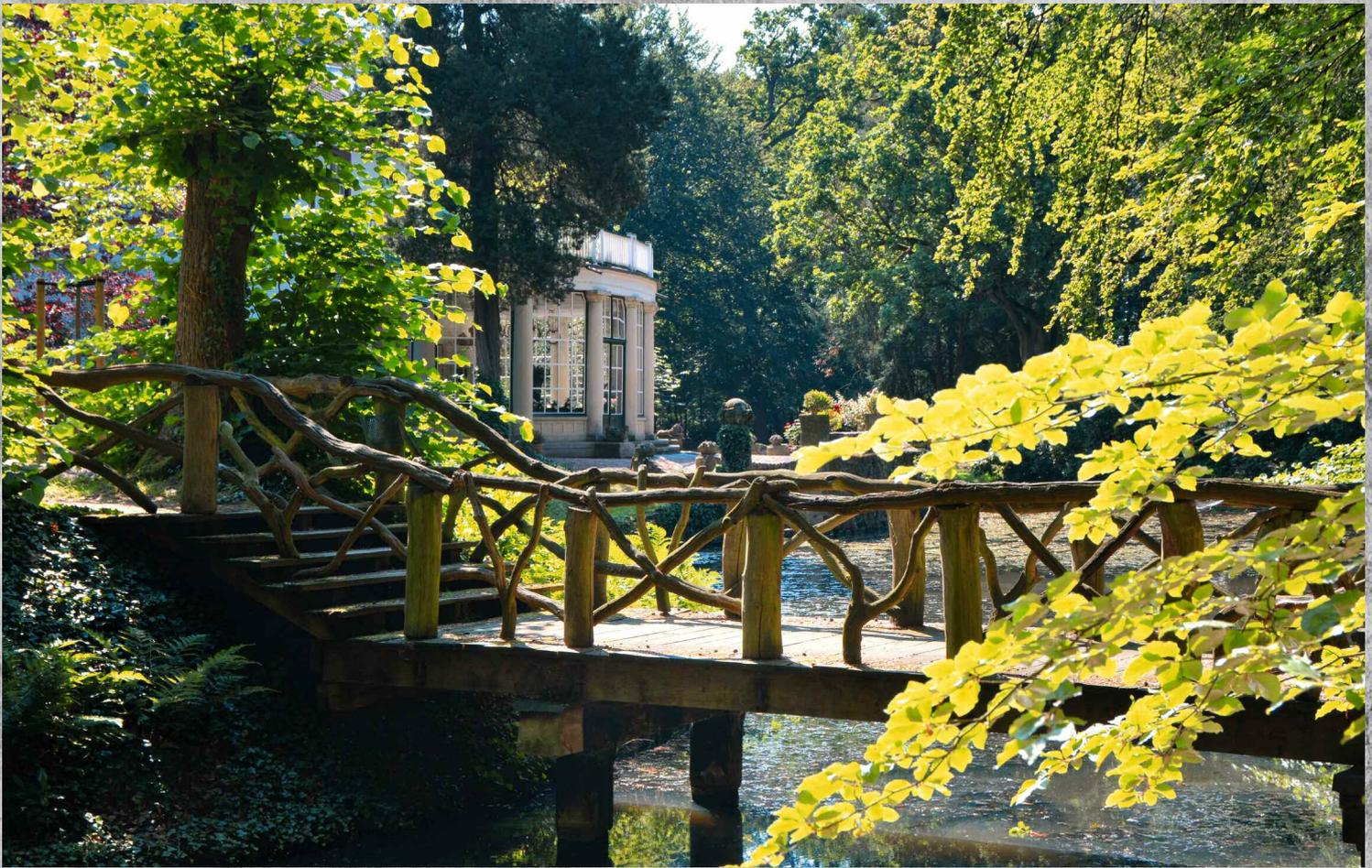
BREMEN  
STUHR-SECKENHAUSEN  
BREMERHAVEN  
OLDENBURG

✦ ELEMENTS-SHOW.DE

## DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

HIER BERÄT  
DAS FACH-  
HANDWERK





▲ Eine idyllische Holzbrücke führt zum Haupthaus.



◀ Gedenkstein an Lilly Rickmers.



▶ Liebe zum Detail zeichnet das Landgut aus.

➤ Das Herrenhaus von der Ostseite.



Rathaus umbaute, errichten: ein wehrhaftes von Wasser umgebenes Gebäude im Renaissance-Stil. Der Hodenberg wurde eine Wasserburg.

Herrenhaus, Wirtschaftsgebäude sowie Hofmeierhaus lagen je auf einer Insel und eine Zugbrücke führte zum Herrenhaus.

Es folgten verschiedene Eigentümer des Vorwerks – Pastoren, Juristen und Kaufleute.

Das alte Rittergut war zu einem Vorwerk geworden. Die mittelalterliche Wasserburg war verschwunden.



Herrenhaus, Park und Nebenanlagen stehen unter Denkmalschutz. Foto: Susanne Wokurka

## Bis 1810 hatte der Hodenberg acht Mal seinen Besitzer gewechselt

Im 17. und 18. Jahrhundert gab es viel Neid, Streit und Hass. Endlose Familienauseinandersetzungen und Erbstreitigkeiten, langwierige Verkaufsverhandlungen, Streitigkeiten zwischen Gutsbesitzern und Bauern.

1700 gehörte der Hodenberg einem Eilhard Wagner, Pastor zu U. L. Frauen, den ein Arzt aufs Heftigste darum befohlete. Die Stadt musste sich einmischen, zwei Stadtsoldaten wurden

ausgeschickt, um für Ordnung zu sorgen. Der Arzt hatte sich bereits auf dem Gut niedergelassen, ohne es allerdings bezahlt zu haben. Schließlich siegte der Pastor.

Der siebte unter den acht Besitzern war der Bremer Kaufmann und Konsul für Großbritannien Hermann Heymann. 1787 ließ er den alten Renaissance-Bau abreißen und ein völlig neues Gutshaus errichten. Dieses ist im Wesentlichen bis heute erhalten geblieben.

1810 kauft der Arzt Friedrich Engelken (1744 bis 1815), zweiter Sohn des Gründers der heutigen Klinik Heines, das Gut



- kostenlose Höranalyse und Beratung
- Hörgeräteanpassung nach neuesten technischen Methoden und medizinischen Erkenntnissen
- spezialisiert auch für Kinder-Hörsysteme
- Tinnitus-Versorgung
- Zubehör für Hörgeräte
- Gehör- und Schwimmschutz

Mit unseren Hörsystemen, individueller Anpassung und Hörerfolgskontrolle verhelfen wir Ihnen nachweislich zu einem besseren Sprachverstehen.

Rockwinkeler Heerstraße 14  
direkt am Parkplatz Edeka-Markt  
(ehem. Spar-Markt)  
28355 Bremen  
Tel. (0421) 244 29 429

www.Am-Ohr.de  
Öffnungszeiten  
Mo. – Fr. 9 – 13 h/15 – 18 h  
Bus 33/34  
Haltestelle Mühlenfeldstraße

Mitglied im Bremer Hörforum

**Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich kostenlos beraten!**

Ihr Hörgeräte-akustiker in Bremen

**„STRENGT SIE DAS HÖREN IN GESELLSCHAFT AN?“**

Christian Krause, Hörgeräte-Akustiker-Meister in Oberneuland



Fotos: Susanne Wokurka

Der Park Gut Hodenberg ist insgesamt sieben Hektar groß...

► ...und nur zu Veranstaltungen der Stiftung öffentlich zugänglich.

Ein Kleinod mitten in Oberneuland.



[www.hallenbad-lilienthal.de](http://www.hallenbad-lilienthal.de)

**Gesund leben und bewegen, schwimm Dich fit!**

**Wir suchen DICH!**  
**Ausbildungsplatz zum 01.08.2020**  
 – Fachangestellten für Bäderbetriebe (m/w/d) –  
 Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

qualitrain & Hansefit  
 Verbundpartner!

**Hallenbad Lilienthal**

Hodenberg und richtet dort eine psychiatrische Klinik ein. Die damals so bezeichnete Irrenanstalt bestand bis 1863.

1870 kauft eine Familie Möller das Gut. 1897 erwirbt der Schiffbauer, Reeder und Reiskaufmann Robert Rickmers (1864 bis 1948) das Gut als Sommersitz, und es bleibt bis 1948 im Eigentum der Familie.

Das Gut umfasst ca. 43 Morgen. Er und seine Frau, die Schauspielerin Lilly Lehmann, bauen das Gutshaus um. Die Schauspielerin wurde von der Familie abgelehnt. Als Gutsherrin wollte sie es den „Pfeffersäcken da in der Stadt“ zeigen und machte das Gut zu einem Treffpunkt für viele Künstler.

An der Um- und Ausgestaltung des Hauses war Heinrich Vogeler beteiligt, die Farben Helgolands Grün-Weiß-Rot bestimmten das Farbbild des Hauses. Rickmers ließ wohl auch seinen Schimmel in den Helgoländer Farben bemalen. Das Gut war Treffpunkt für viele Künstler und Kaufleute.

Geschäftliche Beziehungen nach Indien und Ostasien führten zu einer umfangreichen Sammlung von Ostasiatika.

Allerdings pflegte Rickmers auch sehr den Heimatgedanken. Niedersächsische Möbel, Fayencen, Gläser und handbemalte Kacheln schufen die Atmosphäre eines Heimatmuseums.

Das Ehepaar Rickmers wollte aus dem Gut eine Stiftung für alle diejenigen machen, die dem Heimatgedanken dienen.

Rickmers ließ seine Frau den Landschaftsgarten durch Roselius umgestalten. Sie ließ eine inselartige, von einem Wasserlauf umgebene Freilichtbühne, die an die Wasserburg Hodenberg erinnerte, errichten. Der von hohen Zypressen umgebene Zuschauerraum fasst etwa 250 Personen.

1937 setzt Robert Rickmers in seinem Testament eine Stiftung zur alleinigen Erbin seines gesamten Vermögens ein. In der Urkunde heißt es: „Zweck und Ziel soll sein, die Pflege der Liebe zur niedersächsischen Heimat und aller Bestrebungen, die diesem Ziele dienen.“

Vor allem verpflichtete Rickmers die Stiftung, sich für die Erhaltung des plattdeutschen Schauspiels auf der von Lilly



Der Park ist nach Plänen des Gartenarchitekten Christian Roselius (1871 bis 1945) gestaltet. Foto: Susanne Wokurka

Rickmers angelegten inselartigen Freilichtbühne zu verwenden. „Die Plattdutschen sind auf Gut Hodenberg so gut wie to Huus“, gibt es ein Zitat.

1948 stirbt Robert Rickmers. Seitdem kümmert sich der Vorstand der Stiftung um Pflege des heimischen Brauchtums und organisiert Dichterlesungen, Führungen, Vorträge und Musikabende.

Heute ist der Park Gut Hodenberg sieben Hektar groß und enthält das große Herrenhaus von 1767 mit allen Sammlerstücken von Rickmers.

Der Landschaftsgarten mit dem Naturtheater, der barocken Tuffstein-Grotte, dem Pavillon und den Gartenplastiken aus dem 18./19. Jahrhundert ist erhalten. Auf dem Gelände befindet sich heute der Reitverein Hubertus.

Herrenhaus, Park und Nebenanlagen stehen unter Denkmalschutz.

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

Quellen:

Dr. Friedrich Prüser: Der Hodenberg. Zur Geschichte eines bremischen Landgutes 1936

Herbert Schwarzwälder: Das große Bremen-Lexikon, Edition Temmen, Bremen 2003

Brandes, Gustav: Aus den Gärten einer alten Hansestadt, 1939

Stein, Rudolf: Klassizismus und Romantik in der Baukunst Bremens II, 1965

Denkmaltopographie Oberneuland 1984

Dehio Bremen/Niedersachsen 1992

Stahlknecht, Jochen H.: Der Hodenberg = Bremer Häuser erzählen Geschichte, Bd. 1, 1998

Boning, Heinrich: HäuserLeben, Bremen 2001

Vos, Axel: Eingebettet in eine jahrhundertealte Kulturlandschaft: Landsitze in Oberneuland und Rockwinkel =

Denkmalpflege in Bremen, Heft 8, Bremen 2011

Sophie Hollanders: Oberneuland, Bilder aus alten Truhen

# LernTreff

„Erfolg beim Lernen macht Spaß“



3 22 5 11 77



- Nachhilfe / alle Fächer
- Vorbereitung auf Klassenarbeiten & Klausuren
- Einzelunterricht
- Prüfungsvorbereitung
- Lücken im Lernstoff schließen
- Spezielle Ferienkurse
- Unterstützung für Azubis & Studenten

Am Lehester Deich 30  
[www.lerntreff-bremen.de](http://www.lerntreff-bremen.de)

# DIE RÜCKKEHR DER BLÜTE IN DIE KULTURLANDSCHAFT

Fünf Oberneulander Pferdebetriebe setzen das neue Stiftungsprojekt von NordWest Natur um.

In den Saatgutmischungen kommen Borretsch, Buchweizen, Büschelschön, Malven und Schafgarbe neben vielen heimischen Gräsern vor.



Die Stiftung NordWest Natur trat 2015 an fünf pferdehaltende Betriebe in Oberneuland mit der Idee heran, Blühstreifen anzulegen. Ziel des Projekts „Kräuter-Pferde-Landschaftsschutz“ ist es, mit kräuterreichen, blühenden Landschaftselementen die ökologische Qualität und Vielfalt des Landschaftsschutzgebietes zu erhöhen und zu stärken. Blüte in die Kulturlandschaft zurückzubringen, ist die damit verbundene Absicht. Dafür eignen sich extensive Betriebe wie Pferdehöfe, bei denen der erste Grasschnitt im Juni erfolgt. Das von 2017 bis 2019 laufende Projekt der Stiftung NordWest Natur (NWN) erhält eine finanzielle Unterstützung des Bremischen Umweltsenators, die aus Wettmitteln stammen.

Die mit den Betrieben gemeinsam entwickelten Projektziele garantieren eine größtmögliche Flexibilität und mehr Spielraum als bei staatlich geförderten Projekten, betont Gunnar Oertel, Geschäftsführer NWN. „Es gibt überall verlassene und ungenutzte Ecken“, sagt Biologe Raimund Kesel, „das sind die Stellen, die interessant sind.“ Unabhängig davon, ob 100 oder 30 Quadratmeter hofnah oder abgelegen zum Blühen gebracht werden, wichtig ist, eine vielfältige Wiesenvegetation zu etablieren.

An den in Oberneuland herrschenden Standortbedingungen von feucht bis

trocken, sandig bis moorigem Untergrund orientierte sich die Auswahl der fünf verwendeten Saatgutmischungen mit etwa zehn verschiedenen Arten. Die Hauptblüte der ausgewählten Mischungen liegt in der zweiten Junihälfte, sodass aufgrund des späten Mahdtermins der pferdehaltenden Betriebe eine Versammlung gewährleistet ist. Es könne sein, dass sich erst nach einem, vielleicht aber auch erst nach zwei Jahren ein Erfolg einstelle.

Das bestätigt auch May Reimann, die sich wie die Höfe Behrens (Ellernhof), Kaars-Göttische, Martens und Sündermann an dem Projekt beteiligt. Vor der Einsaat der ausgesuchten Mischungen mit vielen Gräsern und Kräutern wurden die großen und kleinen Flurstücke mit einer Bodenfräse vorbereitet. „Im ersten Jahr ist auf solch einer Fläche nicht allzu viel zu erwarten“, sagt Kesel. Die Pflanzen brauchen Zeit, um sich zu etablieren, und manche der ausgesäten Kräuter benötigen zur Keimung Frost, der sich in den letzten Jahren rar machte.

Malven, Margeriten, Hirtentäschel, Wegwarte und Lichtnelken sind in einer

der Saatgutmischungen enthalten. Bei Stefan und Nicola Sündermann blühen üppig Borretsch, Schafgarbe, Büschelschön und Ackersenf auf ausgewählten Flächen. Eine der Ideen war, in der Pferdeapotheke vorkommende Kräuter wie Buchweizen in die Saatgutmischungen aufzunehmen. Wer als Reiter offen für die Natur sei, so Oertel, dem müsse das Reiten in blühenden Wiesen einfach Freude bereiten.

**„Unabhängig davon, ob 100 oder 30 Quadratmeter hofnah oder abgelegen zum Blühen gebracht werden, wichtig ist, eine vielfältige Wiesenvegetation zu etablieren.“**

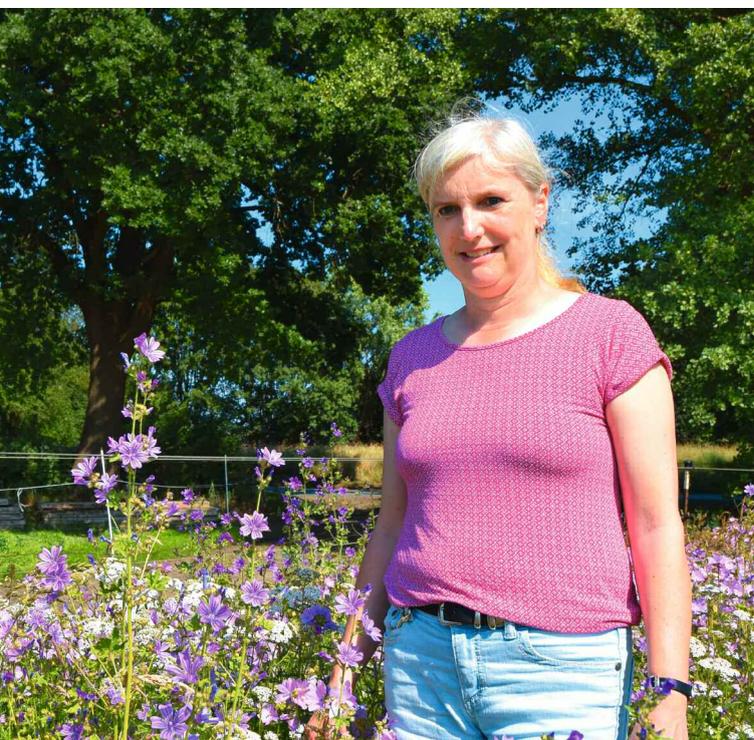
Raimund Kesel

NordWest Natur macht aber an diesem Punkt noch nicht Schluss, sondern denkt über eine Ausstellung zur Oberneulander Landschaft, Vogelwelt, Blühelementen und Insekten sowie über eine Vogelexkursion für Einsteller und ein naturverträgliches Reitwegenetz als weitere Projektbausteine nach.

„Letztes Jahr war hier gar nichts“, sagt May Reimann und blickt voller Freude auf

▼ Bei May Reimann lief die Stiftung NordWest Natur offene Türen ein.

▼ Blühenden Landschaftselementen erhöhen und zu stärken die ökologische Qualität und Vielfalt des Landschaftsschutzgebietes.



## Baumschule Thölken

Ziegelstraße 3, direkt an der B 74 in Osterholz-Scharmbeck



Das sind wir

Ihr Partner im Garten

Öffnungszeiten Mo-Fr. 8.00 – 18.00. Sa 8.00- 16.00



[www.baumschule-thoelken.de](http://www.baumschule-thoelken.de)

### Mehr als nur ein Gartencenter

#### Was Sie bei uns erwartet

- Freundliche Mitarbeiter
- Kompetente Beratung
- Über 40.000m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche
- Eine breite Auswahl
- Pflanzen von S-XXXL

#### Was wir für Sie tun

- Gartengestaltung
- Neuanlagen
- Hecken und Beete anlegen
- Lieferservice
- Beratung vor Ort

Sichtschutzpflanzen, Taxus, Kirschlorbeer, Thuja, Buchenhecken ... bis ca. 500 cm. vorrätig

## Wir gestalten Ihre Gartenträume.

Ihr Garten. So einzigartig wie Sie.



**LEUCHT**  
Gärtner von Eden®

MEIN GARTEN. MEIN ZUHAUSE.

Telefon 0421 808968  
[www.leucht-gaerten.de](http://www.leucht-gaerten.de)

## 300 Meter langer Blühstreifen



▲ Raimund Kesel und Simon Zoja (v.li.) sind mit der Blütenfülle und dem Artenreichtum sehr zufrieden.

den 300 Meter langen Streifen mit üppig blühenden Malven, Kornblumen und Lichtnelken entlang der Pferdekoppel am Hodenberger Deich. Bei Reimanns haben sie offene Türen ingerannt, erinnern sich Oertel und Kesel. Im eigenen Garten praktiziert May Reimann bereits naturnahes Gärtnern. Da war es für sie nur folgerichtig, in das Projekt der NWN mit aller Kraft einzusteigen. Da die vorbeifahrenden Fahrradfahrer und die Spaziergänger sich an





der Blüte zwar erfreuen, nicht aber um dessen Hintergrund Bescheid wissen, will die NWN Infotafeln zu Blühstreifen und Blühzeiträume aufstellen.

Der trockene Saum am Hodenberger Deich ist ein „magerer“ Standort, der durch Malven dominiert wird. Viel Pflege braucht er nicht, kann aber im Herbst oder nachdem er den Vögeln im Winter als Nahrungsquelle diene, gemäht werden.

Text und Fotos: Sabine von der Decken

▼ Rosafarbene Malven dominieren den Blühstreifen am Hodenberger Deich.



**„Kräuter-Pferde-Landschaftsschutz“: ein Projekt der Stiftung NordWest Natur.**



- Baumpflege
- Problemfällung mit Seilklettertechnik
- Baumsicherung
- Wurzelentfernung
- Baumkontrolle / Gutachten
- Gehölzschnitt



0421-1687248 04293-7896390

[www.baumpflege-weserland.de](http://www.baumpflege-weserland.de)



WEITERE ANGEBOTE  
FINDEN SIE  
IN UNSERER  
AUSSTELLUNG

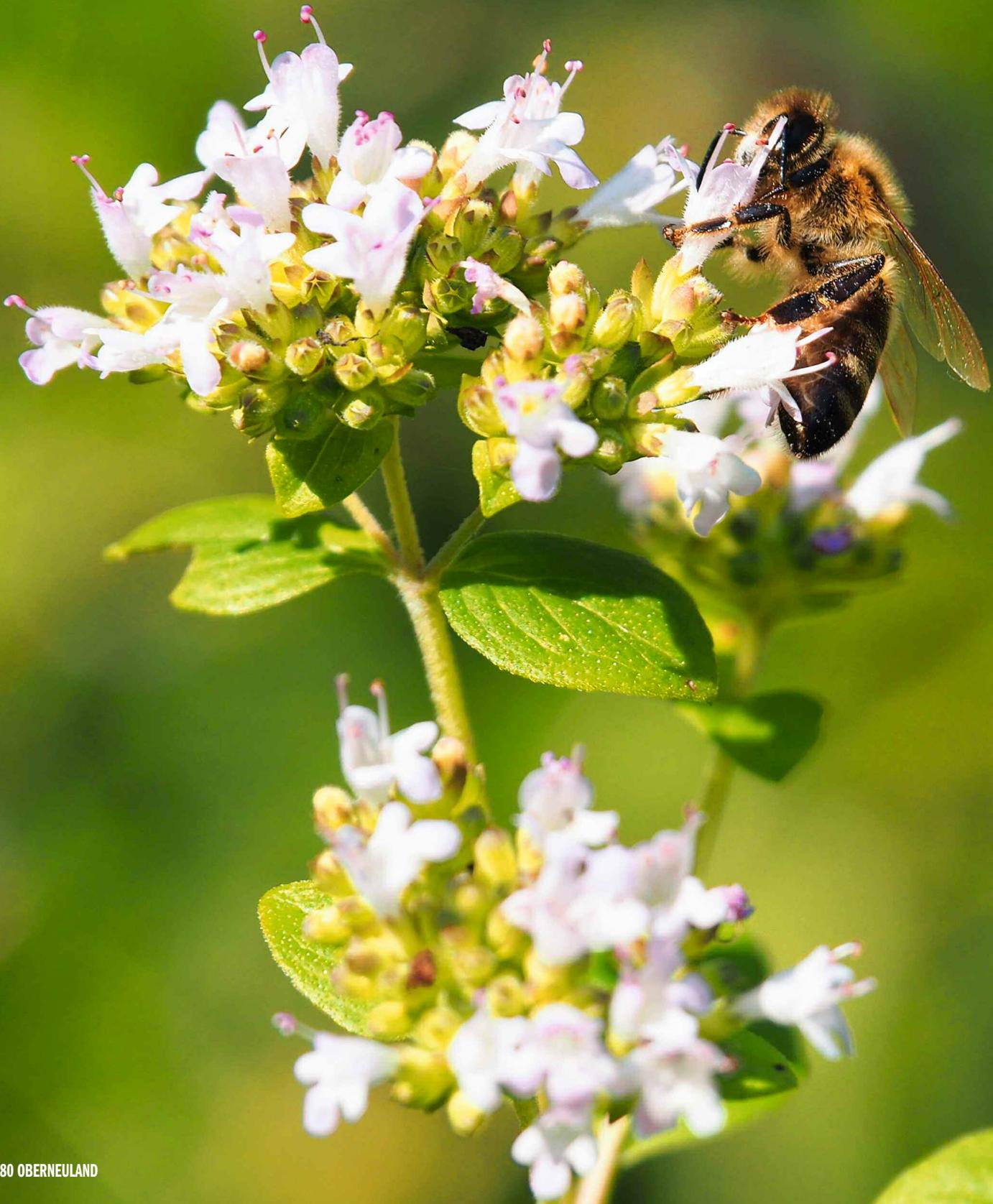
SABO 43-A ECONOMY SM  
(mit zuschaltbarem Fahrtrieb)  
und SABO 43-COMPACT SM

als Sondermodelle.

43 cm Schnittbreite, Alu-Gehäuse, SABO TurboStar™-System.



Hilligenwarf 2  
28865 Lilienthal  
Tel. 04298/4708  
Fax 04298/30347  
[www.greentech-lilienthal.de](http://www.greentech-lilienthal.de)



# UNSER BIENENGARTEN

Anfang des Jahres sähte unser Redakteur Eberhard Matzke die Samenmischung „Bienengarten“ in seinen heimischen Garten. Das Ergebnis kann sich sehen lassen und lädt zur Nachahmung ein...

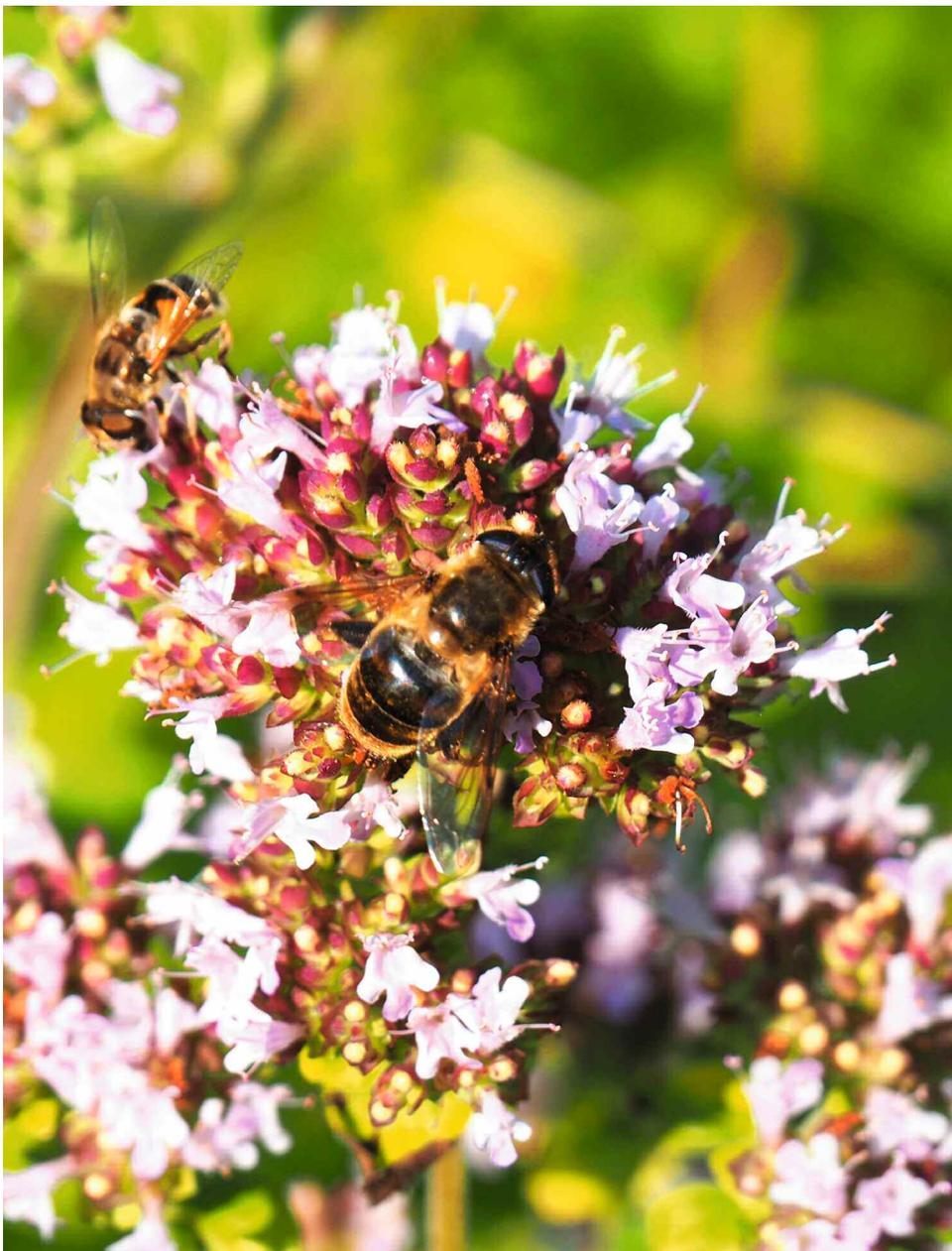
**E**nde Juli war's. Da stand die kleine Bienenwiese in voller Blüte. Vorwiegend der Wilde Majoran, auch Oregano genannt, hatte es den Insekten angetan. Von früh bis spät tummelten sich auf dem gerade mal

zwölf Quadratmeter großen Wiesenstück Tausende von Wildbienen aller Art. Auch ein paar Schmetterlinge fanden sich ein. Nicht nur, dass man der Natur damit einen Gefallen tut, es macht einfach richtig

Freude, sich das Gewimmel immer wieder anzuschauen. Zu verdanken ist das der Samenmischung „Bienengarten“, gekauft in der Dampfmühle Oberneuland. Sie enthält ein- und zweijährige Wildstauden. Dies ist

**Der Wilde Majoran:  
auf dessen Blüten  
treffen sich oft  
mehrere Bienen.**

12 Quadratmeter Garten nur für Wildbienen.



# OBERNEULANDER STORCHENTAGEBUCH

Juli/August 2019



Meistens starten Jungstörche etwa eine Woche vor den Eltern in den Süden. Als „Segelflieger“ nutzt der Weißstorch auf seinem Weg in das teilweise 10.000 Kilometer entfernte Winterquartier in Afrika warme Winde. Die Tagesetappen liegen dabei zwischen 100 bis 300 Kilometern. Störche erreichen ein durchschnittliches Alter von acht bis zehn Jahren.

„Weg sind sie“, berichtete Monika Drewes. Am 26. Juni verließen die drei Jungstörche vom Hollerdeich alle gleichzeitig das Nest. Für Jürgen Drewes ist das ein ganz normaler Verlauf. Denn wer früh schlüpft wie die Störche der Familie Drewes, ist auch entsprechend früher flügge. Auf den Wiesen konnte man im Juli/August größere Gruppen an Störchen beobachten, so Jürgen Drewes. Ob aber ihre dabei waren, das wusste der Landwirt nicht.

„Es war ein Superstorchjahr“, freute sich Drewes, denn in seinem Nest wurden in diesem Jahr erstmals drei junge Störche groß. Der Oberneulander Landwirt führte das trotz Trockenheit auf das gute Nahrungsangebot zurück. „Wir stehen kurz vor einer Mäuseplage, so wie alle drei bis vier Jahre“, so seine Erklärung. Diese Plage trug dazu bei, dass die Störche keinen Mangel zu leiden hatten.

Das Leben im Oberneulander Storchennest beschrieb Drewes als richtig harmonisch. Viele Spaziergänger und Fahrradfahrer hätten sich an dem voll besetzten Nest erfreut. SvD

Das Leben im Oberneulander Storchennest beschrieb Drewes als richtig harmonisch. Viele Spaziergänger und Fahrradfahrer hätten sich an dem voll besetzten Nest erfreut. SvD



jetzt das zweite Jahr nach der Aussaat. Im letzten Jahr dominierten andere Blüten, und der Zuspruch seitens der Insekten war nicht geringer.

Etwas ruhiger ging es zur gleichen Zeit auf dem Stück mit der Verdener Mischung (siehe OBERNEULAND MAGAZIN 4/2019) zu. Hier

 bremergrundwasser.de  
Brunnen & Bewässerung

10 Jahre  
Garantie

## Spülbrunnen

ganzjährig  
Komplett ab 269,00€\*

nur im März  
Komplett ab 249,00€\*

\*gebietsabhängig

**Haben Sie schon über eine Bewässerungsanlage für Ihr Grundstück nachgedacht?** Wir realisieren Ihre Vorstellungen und Wünsche einer vollautomatischen Bewässerungsanlage, die von Ihrem eigenen Brunnen kostengünstig versorgt wird. So werden Pflanzen und Rasenflächen auch in Ihrer Abwesenheit sicher und zuverlässig beregnet. Wir übernehmen die **Wartung und Pflege**, auch bestehender Anlagen.

Weitere Informationen unter [bremergrundwasser.de](http://bremergrundwasser.de).

[bremergrundwasser.de](http://bremergrundwasser.de)  
Torsten Szameitat

Borgfelder Heerstraße 7  
28357 Bremen-Borgfeld

Telefon 0421 2 00 78 61  
info@bremergrundwasser.de

Gerade der Wilde Majoran (Oregano) ist sehr beliebt.



▲ Die Bienenwiese (mit Katzenhütte) Ende Juli.

Auch ein Schmetterling kommt vorbei.

waren „nur“ ein paar Hundert Bienen im Gange.

Diese gänzlich anderen hochwachsenden und blühenden Pflanzen sollen ja den Bienen mindestens bis in den Oktober hinein Nahrung bieten. Da wird sich sicher noch einiges tun. Im Staudenbeet nebenan

war die Katzenminze ins Kraut geschossen mit einer Unzahl winziger weißer Blüten, die bei den Hummeln begehrt sind. Gerade aufgegangen zu voller Blüte waren die Sonnenblumen und luden zur Nahrungsaufnahme ein. Kräuter sind sehr beliebt bei Insekten, und so sind die Kräuterspirale

und der Steingarten fast immer gut besucht.

Es gehört nicht viel Mühe und nur ganz wenig Planung dazu, aus einem eher langweiligen Rasenstück eine Ecke voller Leben zu schaffen. Und sich daran zu erfreuen.

Text und Fotos: Eberhard Matzke



**Otte**  
FRIEDHOFSGÄRTNEREI

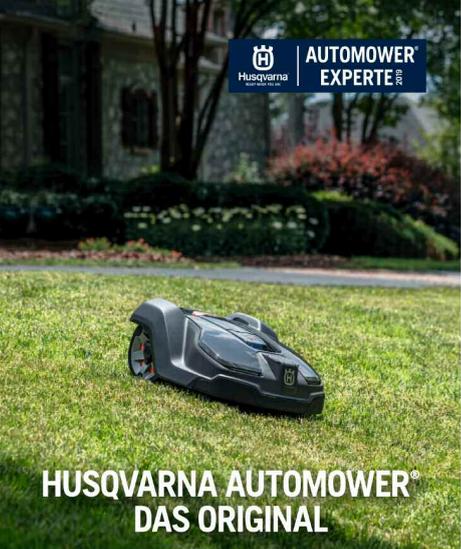
- Grabgestaltung
- Grabpflege
- Trauerbinderei
- Moderne Floristik

**Friedhofsgärtnerei Otte GbR**  
Heinstraße 1 / Ecke Friedhofstraße  
28213 Bremen  
Telefon: 04 21 / 21 35 32  
Telefax: 04 21 / 21 35 30

*Gestaltung in  
guten Händen*

e-mail: info@friedhofsgaertnerei-otte.de  
http://www.friedhofsgaertnerei-otte.de

Vertragsgärtner der Nordwestdeutschen  
Treuhandstelle für Dauergabpflege GmbH



**AUTOMOWER®  
EXPERTE**

## KOMPLEXER RASEN? KEIN PROBLEM.



AUTOMOWER®  
BEREITS AB  
**999,- €**  
MODELL 105

AUTOMOWER® 105



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

HUSQVARNA AUTOMOWER®  
DAS ORIGINAL



READY WHEN YOU ARE

# FIT FÜR DIE HERBST- STÜRME

2018 war eines der trockensten Jahre seit Aufzeichnung der Wetterdaten, was nicht ohne Folgen für die Natur blieb. Wenn es auch in diesem Sommer nicht ganz so trocken war, richtig nass sind die Böden in Oberneuland nicht geworden.

Welche Folgen das für den Baumbestand haben kann, erklärt Maximilian Salzer vom Bremer Baumdienst.

Bremer Baumdienst-Chef Maximilian Salzer (re.) freut sich über die Auszeichnung als Top-Arbeitgeber durch Albrecht Bühler.



Totholz zeigt sich erst im Sommer.

Es gibt Bäume, die durchaus in Stress geraten, wenn ihr Wurzelwerk nicht ausreichend mit Wasser versorgt wurde. Birken, Buchen und Fichten gehören verstärkt dazu. Wenn die Waldbäume trocken werden, begünstigt das die Lebensumstände für Schädlinge wie den Borkenkäfer. Im vergangenen Jahr konnte man immer wieder beobachten, wie die Feuerwehr eingriff und den Wald bewässerte und so mancher Oberneulander freute sich über seine Gartenpumpe, mit deren Hilfe Garten und Bäume bewässert werden konnten.

„Der Juli war der heißeste Monat seit Aufzeichnung der Wetterdaten“, sagt Maximilian Salzer. Welche Folgen das für die Bäume in Bremen hat, wird sich wahrscheinlich erst im kommenden Jahr zeigen. Als Fachmann hat er natürlich die Bäume im Blick. „Einige Auswirkungen des vergangenen Jahres kann man derzeit gut beobachten: Viele Buchen und Eichen haben ein wesentlich lichtereres Blätterkleid, weil sie ihre Spaltöffnungen schließen, um weniger Wasser zu verdunsten und um gleichzeitig weniger Kohlendioxid aufnehmen zu können. Deswegen bekommen die Bäume kleinere Blätter. Waren in der Vergangenheit die Kronen noch dicht, fast undurchsichtig, so sind die Blätter selbst kleiner und die Krone somit viel lichter. Es gibt mehr Totholz und bei manchen alten Bäumen werden ganze Teile der Krone nicht mehr versorgt“, erklärt Maximilian Salzer. Je nachdem, wie angeschlagen so ein Baum ist, können ihm die Herbststürme ganz schön zusetzen. „Besonders gefährdet sind Solitäre und Flachwurzler. Allein stehende Bäume bieten einem Sturm eine größere Angriffsfläche.“ Als Faustregel gilt: Linden, Kastanien und Eichen gelten als robust, Fichten, Weiden und Birken nicht so sehr, weil sie Flachwurzler sind.

„Grundsätzlich muss man jeden Baum einzeln und als Individuum betrachten“, sagt der Experte und rät, die Bäume öfter einem prüfenden Blick zu unterziehen als in den vergangenen Jahren. „Eigentlich sind wir immer davon ausgegangen, dass – je nach Art – ein Check alle drei bis vier Jahre ausreicht. Aber in diesem Sommer sind wir eines Besseren belehrt worden.

**„Grundsätzlich muss man jeden Baum einzeln und als Individuum betrachten“**

Maximilian Salzer

Die Verkehrstauglichkeit der Bäume muss wesentlich engmaschiger überprüft werden. Gerade bei Eichen ist uns aufgefallen, dass man sie alle zwei Jahre prüfen sollte“, so Maximilian Salzer.

Es seien enorm viele Buchen abgestorben und diese gelten gemeinhin als robust. Aber die heimischen Bäume

sind mit Situationen konfrontiert worden, die außerhalb der Regel lagen. „Unser Sachverständigenbüro Baumblick Bremen macht zurzeit ein Klimakonzept“, sagt Maximilian Salzer. Dabei handelt es sich um ein Pilotprojekt, das zum einen den Baumbestand der Stadt analysiert, zum anderen wegweisend für Schutzmaßnahmen und künftige Anpflanzungen sein soll.

Diesem Projekt kann der Gartenbesitzer auch im Kleinen nacheifern. „Baumeigentümer sollten auf Symptome achten und dabei bedenken, dass diese sich erst zeitverzögert zeigen. Bilden sich Pilze am Stamm? Sind Teile der Krone abgestorben? Hat sich die Krone, das Blätterkleid insgesamt verändert? Ist Totholz vorhanden?“ Wer im Sommer seinen Garten sprengt, sollte bei starker Trockenheit die Bäume einmal pro Woche extra mit Wasser versorgen und bei Unsicherheit einen Fachmann fragen. Dann können die Herbststürme ruhig kommen.

AS, Fotos: Bremer Baumdienst



**Blütenreich**  
Niermeyer's Blumenstreich

Blütenreich · Inhaber Guido Niermeyer  
Horner Heerstr. 29-31 · 28359 Bremen  
Tel. 0421 / 204 65 99  
www.blueten-reich.de



Mehr Licht im Garten und keine Angst mehr bei Sturm? Rückschnitt und Kontrolle Ihrer Bäume durch Fachbetrieb!

**Jetzt Beratungstermin vereinbaren.**

Tel. 0421 243 57 46

www.bremer-baumdienst.de



## IHRE EXPERTEN FÜR GRILLGERÄTE

Für die Terrasse, Balkon oder Garten.

**Grill** **experten**  
vom Hobby zur Leidenschaft

**MONOLITH**  
TECHNOLOGY OF LIFE

Ihr Ansprechpartner in Bremen und Umgebung  
www.grillexperten.de | +49 (0) 4791 96 62 0 | info@grillexperten.de

## BOXSPRINGBETTEN

Boxspringbetten sind nach wie vor Trend. Foto: Treca Paris



# SCHÖN *im Schlaf*



# BETTEN-TRENDS, & WOHLFÜHLOASEN & NATURMATERIALIEN

Sechs bis acht Stunden Schlaf brauchen wir Nacht für Nacht, träumen nachts vier Mal und bewegen uns pro Stunde zwanzig Mal hin und her. Es gibt also viele Gründe, sich über das richtige Bett Gedanken zu machen.

## NATURTÖNE

sind im Schlafzimmer Trend –  
ebenso Grau- und Rosétöne.

Foto: Ligne Roset



Die Betten-Experten



**SUSANNE  
WÄTJEN**

Innenarchitektin und  
Studiodirektorin von Ligne Roset  
Am Wall

„**H**eute sind Betten nicht nur zum Schlafen da“, sagt Susanne Wätjen, Innenarchitektin und Studiodirektorin von Ligne Roset Am Wall. „In unseren digitalen Zeiten sind sie zu Rückzugsorten geworden. Hier kann ich entspannen, lesen, mich erholen.“ Wir haben uns mit Susanne Wätjen, Tim Heintzen, Geschäftsführer von „Bettenhaus Uwe Heintzen“ Am Wall und Andreas Rzepka, Einrichtungsexperte bei Wagner Wohnen in Syke, getroffen, um über die wichtigsten Trends zu sprechen.

„In Kombination mit einer qualitativ hochwertigen Matratze, einem harmonischen Farbkonzept mit auch farblich abgestimmter Bettwäsche kann ich mir im Schlafzimmer eine Wohlfühlzone schaffen“, sagt Susanne Wätjen. Eine Klarheit in der Optik lasse Körper und Seele erholen. „Der Trend geht zu einer reduzierten, eher zurückhaltenden Dekoration.“

**„Eine Klarheit in der Optik lässt Körper und Seele erholen. Der Trend geht zu einer reduzierten, eher zurückhaltenden Dekoration.“**

Susanne Wätjen

Schlafzimmer gehören heute mehr zum Wohnbereich dazu als noch vor einigen Jahren. Sie sollten möglichst angenehm ausgestattet sein, sind sich die Experten einig. Hier sollte es wenig Chaos geben. „Ein schönes Umfeld kann sich positiv auf mein Unterbewusstsein auswirken und mich besser schlafen lassen“, sagt Tim



# Wenn es perfekt werden soll!



Raum und Platz schaffen mit  
Schranklösungen nach Maß

**bayMit**  
SCHRANK-DESIGN

Am Wall 174

Tel. 0421/120 22 • Fax 0421/ 120 29

[www.bm-schrankdesign.de](http://www.bm-schrankdesign.de)



**TIM HEINTZEN**

Bremer Experte für erholsamen Schlaf und Geschäftsführer von "Bettenhaus Uwe Heintzen" Am Wall (ab Mitte Okt. in der Schwachhauser Heerstr. 367)

**„Trend Nummer eins sind nach wie vor Boxspringbetten. Und das wird auch noch in den nächsten Jahren so bleiben.“**

Tim Heintzen

## Fünf Fragen an:

### TIM HEINTZEN

**Herr Heintzen, wir Deutschen schlafen laut Statistik durchschnittlich sieben Stunden und 45 Minuten, was ja ausreichend ist. Dennoch empfinden 25 Prozent der Menschen ihren Schlaf als nicht erholsam. Woran liegt das? Welche Tipps haben Sie für einen besseren Schlaf?**

**Tim Heintzen:** Hier gibt es viele Faktoren, die eine Rolle spielen.

Zunächst einmal denke ich an das Raumklima. Das sollte angenehm sein. 16 bis 18 Grad sind als Schlafräumtemperatur ideal. Ist es im Sommer heiß, ist das natürlich schwierig. Aber da kann ich das mit Materialien ausgleichen.

Ähnlich ist es, wenn ich zu kalt liege. Auch das kann meinen Schlaf stören, weil ich einfach öfter aufwache. Die ideale Bettdecke soll leicht und angenehm wärmend sein. Die persönliche Wohlfühltemperatur im Sommer wie im Winter ist wegen unterschiedlicher Ernährung, des Stoffwechsels und äußerer Einflüsse schwankend und liegt bei 29 bis 35 Grad. Zwei unterschiedliche Bettdecken für Sommer und Winter sind ratsam.

Ein Schlafzimmer sollte immer behaglich eingerichtet sein, hier sollte es nichts geben, was vom Erholen ablenkt. Ein Schreibtisch, auf dem vielleicht noch meine nicht fertige Steuererklärung liegt, gehört nicht ins Schlafzimmer. Ebenso wenig Fernseher oder Smartphone. Störende Lichtquellen sollte ich im Schlafzimmer generell vermeiden. Ein Schlafzimmer muss vernünftig verdunkelt werden können. In einem idealen Schlafzimmer steht das Bett im Vordergrund. Dinge, die verstaut werden müssen, sollten nicht sichtbar verstaut werden. Der Idealfall ist ein begehrter Kleiderschrank.

Wichtig ist auch die richtige Bettgröße im Verhältnis zur Körpergröße. Ein Mann von 1,95 Metern passt nicht in ein zwei Meter langes Bett. Als Faustregel gilt: Körpergröße plus ungefähr 20 Zentimeter gleich richtige Matratzenlänge. Und erst bei einer Breite von 100 Zentimetern, besser 120 Zentimetern, können sich Singles bequem drehen, Paare ab mindestens 160 Zentimetern, besser 180 Zentimetern.

Auch die Bettausstattung spielt eine Rolle. Denn sie ist oft nicht so, wie sie sein sollte. Häufig schlafen Menschen auf einer Zufallskonstellation. Es werden Dinge genommen, die einfach da sind – so wandert zum Beispiel die Matratze vom Gästezimmer ins Schlafzimmer hinüber, Kopfkissen werden nicht passend zum Matratzentyp ausgesucht, eine neue Matratze wird gekauft und auf ein verbrauchtes Lattenrost gelegt. Oft sind es auch Rückenleiden, die uns schlecht schlafen lassen. Hier kann eine richtige Matratze natürlich helfen. Sind die Beschwerden zu stark, muss ich darüber hinaus noch selbst etwas tun wie geeignete Sportarten betreiben oder ergänzend zur Physiotherapie gehen.

#### Wie finde ich die passende Matratze?

**Tim Heintzen:** Menschen unterscheiden sich alle voneinander – in Größe, Proportionen, Gewicht, Körpertyp. Einer ist schlank, der andere eher beleibter. Wir haben unterschiedliche Rückenformen, ein unterschiedliches Druckempfinden und auch einen unterschiedlichen Wärmebedarf. Insgesamt gibt es bestimmt 20 Unterscheidungsmerkmale. Einige Menschen kommen mit den Standardmatratzen zurecht, viele aber eben nicht. Hier hilft dann eine spezielle Analyse bei uns im Haus, viele Dinge abzuklären. Dabei geht es zum Beispiel um Körpergröße, Schulterbreite, Beckenbreite, Hohlkreuz und Rückenlänge.

Darüber hinaus stellen wir Fragen, wie jemand schläft, ob er eher Rücken-, Seiten- oder Bauchschläfer ist. Oder ob jemand zum Beispiel stark schwitzt. Habe ich alle Antworten zusammen, habe ich schon bestimmte Vorschläge im Kopf. Dann geht es ans Probeliegen – begleitet von unserem Kontrollblick. Wir schauen dann zum Beispiel, ob jemand an den Schultern, am Becken und im Kniebereich gut liegt. Das hört sich jetzt vielleicht kompliziert an, ist es aber gar nicht. Die Körpervermessung dauert gerade einmal fünf Minuten. Hat jemand eine Stunde Zeit, können wir die richtige Matratze finden.

#### Warum ist es sinnvoll, eine Matratze ungefähr alle acht bis zehn Jahre auszutauschen?

**Tim Heintzen:** Eine Matratze leistet Schwerstarbeit. In acht bis zehn Jahren ist sie ungefähr seit 30.000 Stunden im Einsatz, hat unser Körpergewicht aufgenommen und den Druck durch unsere Bewegungen. Nicht zu vergessen: In einer Nacht können wir bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit ausschwitzen. Ein Großteil davon wird von der Bettdecke verarbeitet, der andere von der Matratze. Kaum ein anderer Gegenstand wird so stark genutzt wie eine Matratze, wir verbringen ja ein Drittel unserer Lebenszeit im Bett.

#### Welche Betten sind im Trend?

**Tim Heintzen:** Ich merke, dass Holz wieder ein Thema ist und eine stärkere Rolle spielt. Hier geht es zum Teil in Richtung Zirbe und anderer naturbelassener Hölzer wie Kernbuche und Wildeiche. Die ätherischen Öle des Alpen-Holzes Zirbe entspannen uns Menschen. Außerdem bewirken sie nachweisbar eine niedrige Herzfrequenz und können sich positiv beim Stressabbau bemerkbar machen. Trend Nummer eins sind nach wie vor Boxspringbetten. Viele Menschen kennen sie aus dem Urlaub in guten Hotels. Boxspringbetten gibt es übrigens schon seit über 100 Jahren. Nur hießen sie früher anders: Polsterbetten oder französische Betten.

#### Welche Farben dominieren?

**Tim Heintzen:** Es sind eher gedeckte Töne wie Grau und Sand oder Taupe. Aber auch ein schönes Dunkelblau mit Messing oder Bronzeakzenten findet sich im Schlafzimmer wieder.



## NATÜRLICHE MATERIALIEN

Kombinationen aus natürlichen Materialien wie zum Beispiel Holz und Leder sind beliebt. Foto: Team 7

Heintzen, Geschäftsführer von „Bettenhaus Uwe Heintzen“. Schon mit kleinen Tricks könne man ein Schlafzimmer behaglich machen. „Hier denke ich zum Beispiel an eine Buddha-Tapete an einer Wandseite des Schlafzimmers oder eine dimmbare Beleuchtung“, sagt Andreas Rzepka, Einrichtungsexperte bei Wagner Wohnen. „Ein Hochflor-Teppich macht das Aufstehen gleich angenehmer.“ Auch durch eine besondere Art der Stoffverarbeitung beim Polsterbett ließe sich Wirkung im Schlafzimmer erzielen, wie zum Beispiel durch ein gestepptes Bett-Kopfteil. Susanne Wätjen nennt außerdem Kissen, eine Grünpflanze und hochwertige Materialien wie Seide, Leinen oder Wolle als Einrichtungstipps für das Schlafzimmer. „Schön sind auch kleine Ablagen wie zum Beispiel kleine Tische“, sagt die Innenarchitektin.

Welches Bett ist nun das richtige?

„Trend Nummer eins sind nach wie vor Boxspringbetten. Und das wird auch noch in den nächsten Jahren so bleiben“, sagt Tim Heintzen. „Viele Menschen kennen sie aus dem Urlaub – aus guten Hotels und von Kreuzfahrtschiffen“, erklärt Andreas Rzepka. „Da haben sie so gut geschlafen, dass sie das zu Hause auch wollen“, fügt er hinzu. Wurden die Boxspringbetten in den vergangenen Jahren immer höher und größer, werden sie jetzt wieder leichter und eleganter, erklärt der französische Bettenhersteller Trega.

Generell setzen sich Boxspringbetten aus drei Teilen zusammen: dem Boxspring-Unterbau, der Matratze und dem Topper. Der Unterbau des Boxspringbettes übernimmt hier die Funktion, die normalerweise der Lattenrost erfüllt. Er besteht aus einem nach unten hin offenen Holz- oder



Promotion

## WOHLFÜHLEN MIT GUTEM GEWISSEN

"Care By Me" - wenn Sie den schönen alltäglichen Luxus für sich und Ihr Zuhause lieben

Wunderschöne Bett- und Nachtwäsche aus weichster Baumwolle und kuschelige Homewear vom dänischen Label "Care By Me", aus den feinsten Materialien, die die Natur zu bieten hat und in bester Handarbeit gefertigt.

Erfahren Sie mehr auf meiner Homepage [www.schoeneck-peterswerder.de](http://www.schoeneck-peterswerder.de)

### SchönEck

Inh. Anja Lühmann  
 Verdener Str. 35  
 28205 Bremen  
 Telefon: 0421 673 18 617  
 Öffnungszeiten:  
 Dienstag - Freitag: 10 - 18 Uhr  
 Samstag: 10 - 13 Uhr  
 Montag: geschlossen





**ANDREAS RZEPKA**  
Einrichtungsexperte bei  
Wagner Wohnen in Syke

**„Stark im Kommen ist Zirbe, ein Holz aus den Alpen. Zirbenholz bewirkt nachweislich eine niedrige Herzrate bei körperlichen und mentalen Belastungen. Seine ätherischen Öle helfen, die nächtliche Regeneration zu verbessern.“**

Andreas Rzepka

Metallrahmen, in den ein Federkernsystem eingearbeitet ist. Das federnde System ist Unterlage für die sogenannte Obermatratze, die standardmäßig ebenfalls mit einem Taschenfederkern ausgestattet ist. Aufgrund der doppelten Federung beschreiben Boxspringbett-Besitzer das Schlafen auf solchen Betten oft als besonders angenehm. Ein noch kuscheliges Schlafgefühl kommt durch den sogenannten Topper, eine Komfortauflage, hinzu. Gleichzeitig schützt er die Obermatratze vor Körperschweiß.

Neben den Boxspringbetten gehe der Trend auch in Richtung Polsterbetten, sagt Susanne Wätjen. Für kleine Räume seien Boxspringbetten häufig zu groß. So erfüllt zum Beispiel Bett Desdémone der Ligne Roset-Designer Nada Nasrallah und Christian Horner durch seine kokonartige Form den Wunsch nach Schutz und Rückzug. Durch die legere Verbindung von

Kopfteil und Rahmen wirkt es im Raum besonders leicht. Das schalenartig und bequem gepolsterte Kopfteil macht Lust, im Bett zu lesen und zu entspannen.

Bei Bett Ruché von Designerin Inga Sempé kommen durch die Verbindung von Holz und gesteppter Polsterung Natürlichkeit und Luxuriösität zusammen. Das Bett steht hoch über dem Boden auf einem schlichten und feinen Gestell, auf dem Lattenroste und Matratzen liegen können. Auf den schmalen Füßen sind Kopfteil und Rahmen des Bettes mit einer abgesteppten Decke bezogen. Durch eine spezielle Technik bauscht sich der Stoff an einigen Stellen auf und bekommt so seine besondere Optik.

Dritter großer Trend ist Holz. „Hier ist alles gefragt, was wild und gemasert ist“, sagt Andreas Rzepka. Stark im Kommen sei Zirbe, ein Holz aus den Alpen. Denn Zirbenholz bewirkt nachweislich eine nied-

rige Herzrate bei körperlichen und mentalen Belastungen. Seine ätherischen Öle helfen, die nächtliche Regeneration zu verbessern. „Mit Zirbe komme ich besser in den Schlaf“, erklärt Andreas Rzepka. Echtes, offenes Naturholz bringt Behaglichkeit und Wärme ins Schlafzimmer. Es atmet, nimmt Feuchtigkeit auf und gibt sie bei trockener Luft wieder ab. So verbessert sich das Raumklima. Schon der Geruch von Holz kann positive Gefühle auslösen. Hersteller kombinieren Holzbetten zunehmend auch mit anderen natürlichen Materialien. „Besonders die Mixtur mit Leder ist beliebt“, sagt Andreas Rzepka.

Und welche Farben sind im Schlafzimmer Trend? „Offwhite, Natur- und Grautöne. Auch warmes Gelb bis zum Curry, Rosé und Dunkelblau“, sagt Susanne Wätjen. Rosé und Dunkelblau wirkten zum Beispiel beruhigend. Text: Claudia Kuzaj



## HOLZ

Die ätherischen Öle des Alpen-Holzes  
Zirbe wirken entspannend. Foto: dormiente



## MAGISCHER MOMENT ZWISCHEN RAUSCH UND RUHE

Der Schlaf – bis heute ist sein Wesen geheimnisvoll und wir können seine genauen Funktionen und Wirkungsweise nicht entschlüsseln. Eins ist jedoch Gewiss: Ohne das sanfte Hinabgleiten in tiefe Traum- und Schattenreiche, ohne unterbewusste Wanderungen durch gewagte Fiktionen und geheime Phantasien können wir nicht leben.

Schlafen ist nicht nur eine biologische Notwendigkeit, die jederzeit eingefordert werden kann. Sinnlichkeit und Sanftmut, Geborgenheit und Liebe siedeln in seiner nächsten Nähe und niemals empfinden wir stärker als auf dem schmalen Pfad zwischen Wachsein und Schlaf. Niemals sehen wir klarer als in dem magischen Moment zwischen Rausch und Ruhe.

Natürlich schlafen bedeutet Regeneration für Körper, Geist und Seele. Nirgendwo sonst kann der Mensch besser entspannen und seine Batterien neu aufladen als in einem perfekt konstruierten Bett. Was liegt näher, als diesem Bett hohe Aufmerksamkeit zu schenken? Für das kostbare, flüchtige Phänomen Schlaf perfekte Unterlagen zu schaffen, ist seit nahezu 100 Jahren die Spezialität der Bettenmanufaktur SCHRAMM. Durch kompromisslosen Qualitätsanspruch und strenge Überprüfung jeder einzelnen Funktion entstehen seitdem sinnvolle Meisterwerke der hohen Schlafkultur.

Seit drei Generationen steht SCHRAMM für allumfassenden Schlafkomfort in konsequenter Weiterentwicklung. Von 1923 bis heute sind wir unserem Handwerk treu geblieben. SCHRAMM ist und bleibt eines der immer seltener werdenden Familienunternehmen in Deutschland. Und die vierte Generation hat bereits begonnen, Verantwortung zu übernehmen.

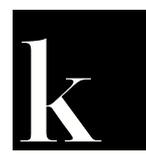
### Unübertroffener Schlafkomfort

Kompetenz, Verantwortungsgefühl und Disziplin bilden die stabilen Glieder einer anspruchsvollen Produktionskette, deren formvollendetes Ergebnis schließlich das Label „SCHRAMM“ tragen darf. Mit umfangreichen Kenntnissen vom traditionellen Handwerk bis zur modernsten Fertigungsorganisation realisieren ca. 200 Mitarbeiter in Schreinerei, Technikwerkstatt, Polsterei und Maßschneiderei mit hoher handwerklicher Präzision und viel persönlichem Einsatz Schlafkomfort der Spitzenklasse. Die richtige Mischung edler Zutaten, ein eingespieltes Team sensibler Hände und jahrzehntelange Erfahrung lassen jedes SCHRAMM-Bett zu dem werden, was es ist: Vollkommen Handmade in Germany.

Der unübertroffene Schlafkomfort des Zweimatratzen-Systems beruht auf dem Synergieeffekt

aus hochelastischer, flexibler Obermatratze und einer stabilen und kraftvoll reagierenden Unter- matratze. Wählen Sie Ihre Traummatratze aus einem umfassenden Sortiment ausschließlich in Handarbeit hergestellter Taschenfederkernmatratzen mit individuell fein differenzierten Federkraftrezepturen, patentierter Schulteraufnahme für Seitenschläfer und vielem mehr. Unterstützt durch eine sensibel abgestimmte Unter- matratze – auf Wunsch manuell oder motorisch nahezu lautlos per Fernbedienung verstellbar – sind Schlafgenuss pur und traumhafter Komfort garantiert.

Begleiten Sie uns auf einem federleichten Streifzug durch die Welt des Schlafes. Lassen Sie sich beim Einrichtungshaus Kehlbeck in Oyten kompetent beraten und erleben sie das einzigartige Schlafklima in einem Bett aus der Manufaktur SCHRAMM.



KEHLBECK

Heinrich Kehlbeck GmbH & Co. KG  
Industriestraße 1 | 28876 Oyten  
Telefon: 04207 - 91 15-0  
kehlbeck@kehlbeck.de  
www.kehlbeck.de  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10 bis 18 Uhr  
Sa. 10 bis 16 Uhr



*...ein absoluter  
Hingucker...*

### **Animalisch!**

Echter Pelz hat mittlerweile so gut wie ausgedient, der Popularität von Animal-Prints schadet das nicht – im Gegenteil: Vor allem in der Leo-, Tiger-, Schlangen- und Zebra-Variante sind die tierischen Muster überall zu finden – in der klassischen Original-Farbkombi oder kombiniert mit kunterbunten Regenbogenfarben, Stickereien oder Perlenbesatz.

Mit diesem Lieblingsstück von Malvin erwecken Sie Glücksgefühle! Das perfekte Must-have für Spätsommerabende oder sonnige Herbsttage.



# **DER HERBST KANN KOMMEN!**

Bei den Modetrends für Herbst/Winter 2019 ist für jeden Geschmack etwas dabei! Bunte Animal-Muster bringen Raubkatzen-Feeling in jedes Winter-Outfit. Ein weiterer Trend sind Federn, Karos und sehr viel Strick. Für die Extraportion Power in der Mode sorgen stark akzentuierte Schultern oder Oversize-Oberteile und Mäntel in flauschigen Materialien.



...flauschig  
schön...

## Federn & Karo!

Jede Menge Federn. Eine ordentliche Portion Glamour für Kleider, Jacken, Röcke und Accessoires, die wir gerne in unserem Kleiderschrank sehen wollen. Mit edlem Wollgewebe in Melange-Optik und fedrigem (abnehmbarem) Ärmelbesatz weiß sich die Strickjacke von Riani ganz besonders gekonnt ins rechte Licht zu rücken.

Trends kommen. Trends gehen. Karos bleiben. Quadratische Muster zeigen sich im Herbst und Winter 2019 vielfältig wie nie und werden auch untereinander kombiniert. Ob Business oder Freizeit, die Hose von Riani überzeugt mit klassischem Karo, schmaler Silhouette sowie edlen Samtdetails an Seitentaschen und Beinabschlüssen.



# MARIANI



**RIANI jetzt  
ganz neu bei  
MARIANI**

**Wir freuen  
uns auf Sie!**

Women's Fashion nach Maß  
Benquestraße 49 · 28209  
Bremen-Schwachhausen  
Tel. 0421 / 33 87 800 ·  
[www.mariani-bremen.de](http://www.mariani-bremen.de)

**Gabor**

Gaborshop

**BREMEN.CITY**  
Knochenhauerstr. 39/40 | 28195 Bremen  
Tel. 0421/165 45 92 | www.gabor-bremen-city.de

**N° 1**  
*fashion and more*

EXCLUSIVE MODE BIS GRÖÖRE 48



Borgfelder Heerstraße 57 | 28357 Bremen | Fon 0421 - 27 36 11  
kontakt@no1-fashion.de | www.no1-fashion.de

Mo.-Fr. 9.30-13 und 15-18 Uhr | Sa. 10-13 Uhr

## Kuschelig & Oversize!

Alles, was flauschig und kuschelig ist, erweist sich auch in diesem Jahr als besonders beliebt. Dazu gehören angenehme und warmhaltende Materialien wie Teddyfell, Kunstpelz oder Lammfellimitat. Besonders angesagt sind dabei Teile aus Wolle, die aufgrund ihres hochwertigen Materials besonders edel aussehen. Die Modelle reichen dabei von Nuancen wie Beige, Grau und Camel – größtenteils in weit geschnittener Variante.

Fake-Fur Wohlfühlmantel von Le Tricot Perugia, verdeckte Seitentaschen, Kamelhaar-/Wolle-/Seide-Gemisch.



*warm und gemütlich*

## Strick!

Gute Nachrichten für alle, die jeden Winter am Liebsten in Strick leben wollen: In dieser Herbst-/Winter-Saison ist Strick nämlich nicht nur ein notwendiges Übel, sondern wird zum echten Fashion Statement: Ob als kuschelige Pullis, Hosen und Mäntel, als raffinierte Kleider oder um Hals und Schultern drapierte Dreieckstücher.

Der perfekte Begleiter: Kashmir-Dreieckstuch von Herzen S' angelegenheiten. In verschiedenen Farben erhältlich.



# 1 SCHALE

## 1000 Möglichkeiten



In unserer Serie zeigen wir monatlich leicht nachzumachende Deko-Ideen für Ihr Zuhause.

Als Basis dient dabei eine Holzschale (gekauft im Deko-Geschäft für ca. 30 Euro). Mit einfachen Mitteln zaubern Sie so tolle Dekorationen für Ihr Zuhause. Viel Spaß beim Nachbasteln!

### Anleitung step-by-step

1. Der zentrale Punkt der Schale ist eine Laterne in matt goldener Optik aus dem Dekogeschäft.
2. Durch die gelbe Kerze, ebenfalls aus dem Dekoladen, hat man die Kombination aus Sonnengelb und herbstlichem Goldton der Laterne.
3. Fünf kleine Glasschalen (z.B. aus dem Supermarkt/ Dessertschalen) um die Laterne platzieren und mit Wasser füllen.
4. Bei den fünf Sonnenblumen kurz unter der Blüte den Stiel abschneiden und die Blüten in die Schalen legen.
5. In unserem Garten haben wir einen Zierapfelbaum. Die kleinen Äpfel inkl. ein wenig Stiel sowie Blätter sind perfekt, um die Dekoschale für den frühen Herbstlook zu vervollständigen. Die kleinen Zieräpfel kann man auch in einer Gärtnerei oder im Blumengeschäft bestellen.

Viel Spaß mit der sommerlichen Herbstschale!

Fotos: P. Heine



Unsere Deko-  
Expertin  
Isabel Heine



## SF HOMES

IMMOBILIEN

**SARAH ISABELLE SCHUMACHER** · Verkauf und Vermietung

0421 / 693 143 59 · [www.sf-homes.de](http://www.sf-homes.de)

## Für gemütliche Stunden daheim!



Parkett  
Gardinen  
Auslegeware

## Böckmann

Raumausstattung GmbH & Co. KG

Betten  
Markisen  
Eigene Polsterei  
u. v. m.

28832 Achim-Uphusen · Uphuser Heerstr. 99-101  
Telefon (0 42 02) 8 12 11 · Fax (0 42 02) 24 92



Stretchgewebe sorgt bei Shirts und Hosen für viel Bewegungskomfort.

## MODISCH, LEICHT UND ALLTAGSTAUGLICH

Funktionale Outdoorbekleidung trägt man heute nicht nur beim Wandern oder Biken

Ob beim Einkaufen mit dem Rad, beim Wochenendausflug ins Grüne oder einem Städtetrip: Funktionale Outdoorbekleidung ist in den vergangenen Jahren immer beliebter geworden und wird von vielen Menschen nicht mehr nur beim Bergsteigen und Mountainbiken getragen. Softshelljacken, Fleecehirts und Co. sind im Alltag angekommen.

**NATURSTEINZENTRUM BREMEN**

**W-K-WINTERHOFF GMBH**

BÄDER KÜCHEN TREPPEN WOHNEN GEWERBE



In den Freuen 90 · 28719 Bremen · Telefon 0421 / 64 20 61  
[www.w-k-winterhoff.de](http://www.w-k-winterhoff.de)

*Lebens(t)räume aus Naturstein*



### Kleider mit Sonnenschutz

Eine Softshelljacke in knalligem Rot, ein Parka in Sonnen-gelb oder ein Strickfleece Pulli im angesagten Streifenmuster: Stylistische Outdoormode kann man täglich tragen und dabei durchaus mit der Mode gehen.

Hochwertige Funktionskleidung zeichnet sich durch eine hohe Langlebigkeit und Pflegeleichtigkeit der Materialien aus. Ideal für Reisen im Sommer sind Kleider oder Shirts aus Travex, die unter [www.eddiebauer.de](http://www.eddiebauer.de) bestellt werden können.

Das Material hat viele besondere Merkmale: Es ist atmungsaktiv, schnell trocknend, feuchtigkeitsableitend und hat einen UV-Schutz. *djd*

### Funktionalität und alltagstauglicher Chic gehen zusammen

Dazu beigetragen hat, dass die Teile inzwischen modisch und schnittig daherkommen. Die oft körperbetonte Oberbekleidung kann man ohne Bedenken beim Einkaufsbummel, im Café und auch im Büro anziehen. Zu körperlicher Aktivität verpflichtet sie dabei nicht. Die Materialien allerdings bringen einige Vorteile mit.

Die leichten Softshelljacken, Parkas und Fleecekapuzenjacken von Eddie Bauer beispielsweise sind nicht nur atmungsaktiv, winddicht und wasserabweisend, sondern sogar wasserdicht. Stretchmaterialien sorgen für einen angenehmen Tragekomfort. Hochqualitative Membranen machen die

Outdoor-Jacken oft genauso wettertauglich wie Modelle, die speziell für den hochalpinen Einsatz konzipiert sind.



Ob beim Wanderausflug oder Stadtbummel: Modische Funktionskleidung kann man immer tragen.

Praktisch für den Sommer sind atmungsaktive Blusen und Hemden, da entstehender Schweiß abtransportiert und damit Geruch verhindert werden kann. Shirts mit UV-Faktor schützen bei längerem Aufenthalt im Freien. Eine Kollektionsübersicht sowie Bestellmöglichkeiten gibt es unter [www.eddiebauer.de](http://www.eddiebauer.de).

### Leichte Reisebegleiter mit extra Schutz

Die Funktionsjacken und Shirts sind sehr leicht, lassen sich einfach zusammenfalten und sind daher die optimalen Begleiter auf Reisen. Oft haben Jacken, Westen oder auch Shorts viele Taschen, in die man kleine Utensilien gut verstauen kann.

Das kann eine Extra-Tasche beim Ausflug ersetzen. Und wer direkt vom Büro hinaus in die Natur will, kann zusätzliche Bekleidung wie eine wasserdichte Jacke, ein Langarmshirt zum Drüberziehen oder eine kurze Hose aus schnell trocknendem Stoff ganz einfach in einer Tasche oder dem Rucksack verstauen. Ganz nach dem Motto: raus aus dem Alltagsrott und hinein ins Miniabenteuer. *djd, Foto: djd/Eddie Bauer*



Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10 bis 18 Uhr, Samstag 9 bis 13 Uhr

Klosterstraße 4  
28865 Lilienthal  
Tel. 04298 - 699 63 45  
Fax 04792 - 95 14 31  
[info@akora-reisen.com](mailto:info@akora-reisen.com)  
[www.akora-shop.de](http://www.akora-shop.de)

## Second Hand und Neues im Akora-Shop

Markenkleidung in Kommission von dieser und letzter Saison



Gaby Nickel fühlt sich  
in Oberneuland sehr wohl.

Foto: Susanne Wokurka

**GABY NICKEL**

# „Das Miteinander ist mir sehr wichtig“

Seit 2005 lebt Gaby Nickel in Oberneuland, und zwar sehr gerne.

Das Einleben seinerzeit war für sie nicht schwer: „Ich bin sofort in einen Chor eingetreten, nämlich in die Kantorei – denn Musik verbindet“, weiß sie aus Erfahrung. Selbst bei ihren früheren Auslandsaufenthalten im Zuge der mehrjährigen beruflichen Tätigkeit ihres Ehemannes in Japan, Saudi-Arabien und Singapur hatte sie sich sogleich musikalisch betätigt.

Gaby Nickel ist voll berufstätig als Prokuristin in der Autoteile-Branche. Die jeweils 25 km zur Arbeitsstelle hin und zurück genießt sie mit dem Fahrrad, wie sie sagt. „Morgens ist die Natur so herrlich und man kommt frisch an am Arbeitsplatz.“

In der Evangelischen Kirchengemeinde Oberneuland bringt sie sich nicht nur in der Kantorei ein: „Ich beschrifte monatlich den Schaukasten vor

der Kirche mit aktuellen Terminen und dem einen oder anderen Gedicht, eine schöne Möglichkeit, sich auszudrücken. Mit Katja Zerbst gestalte ich jeweils eins der

drei Adventskonzerte mit Texten zu einem speziellen Thema oder einer besonderen Person (z.B. Bach, Matthias Claudius, Hans Christian Andersen). Am kommenden 2. Advent wird es textlich und musikalisch um Theodor Fontane und seine Zeit gehen. Ein historischer Gottesdienst zur Zeit des Kirchenbaus (um 1860) war sehr eine gelungene Sache.“

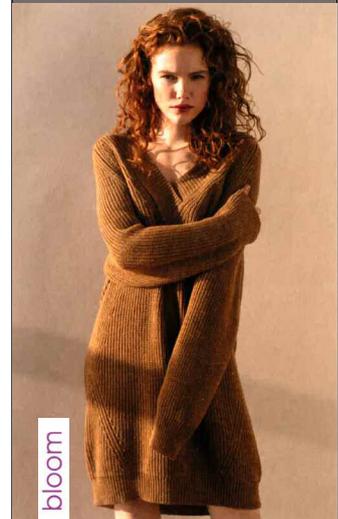
Hinweis: Am 08. September, dem „Tag des Orgelklangs“, wird im Deutschlandfunk ein Radio-Gottesdienst aus der Kirche Oberneuland bundesweit live übertragen.

Im Team der Gruppe, die den lebendigen Adventskalender nach Oberneuland brachte, war sie von Beginn an dabei. Nach fünf Jahren war für ein Jahr eine Schaffenspause eingelegt worden. „Jetzt geht es mit neuem Schwung

in diesem Jahr wieder los. Wir freuen uns schon darauf und haben noch zwei Mitstreiterinnen dazugewinnen können. Die Vorbereitungen laufen, und wir sind

„Ich beschrifte monatlich den Schaukasten vor der Kirche mit aktuellen Terminen und dem einen oder anderen Gedicht.“

Gaby Nickel



Neu bei uns!

Unsere Marken  
für Damen:

DRYKORN

cheer



EUROPEAN CULTURE

bloom

MASON'S  
PORTE DU MARIN

TRUE RELIGION

KEY LARGO



YAYA  
BRAND OF QUALITY ACCESS

IQ+berlin

abro

pom  
AMBIENT

dea kudibal

Wir freuen  
uns auf Sie!

Oberneulander  
Heerstraße 30  
28355 Bremen

Telefon  
0421 / 20 53 99 88

Mo-Fr 10-13 Uhr  
und 15-18 Uhr  
Sa 10-13



Gaby Nickel am Schaukasten vor der Kirche.

Foto: Becky Hatt Albrecht

## ES GIBT IHN WIEDER ... DEN LEBENDIGEN ADVENTSKALENDER

Nach einer einjährigen Pause freuen sich unsere vier Initiatorinnen Ulrike Stadler, Christine von Mering, Gaby Nickel und Yvonne Dünnebier auf den Dezember. Dann startet auf dem Klatte-Hof der lebendige Adventskalender.

### Was war die Intension der vier Frauen, diese inzwischen lieb gewonnene Tradition in unserem Stadtteil zu platzieren?

**Ulrike Stadler** hat dadurch mehr Bezug zum Stadtteil gewonnen und wünscht sich, dass diese Abende die Menschen verbinden, Besinnlichkeit und Meditation in diese hektische Zeit bringen und man bewusst den Weihnachtsstress und Kommerz vergisst. Jeder soll sich trauen, das zum Ausdruck zu bringen, was er mit sich trägt und was ihn beschäftigt. Denn jeder Abend sollte ein kleiner Schatz sein und seine Berechtigung haben.

Alles ist möglich, so **Christine von Mering**. Gedichte und Anekdoten, plattdutsche Geschichten und Musizieren. Es kann und darf Plätzchen und Getränke geben, muss aber nicht. Es geht nicht nur um Türen öffnen, wir möchten dem Advent das Gesicht zurückgeben und unsere Herzen öffnen.

Für **Gabi Nickel** ist die wichtigste Botschaft des lebendigen Adventskalenders das Leben in Gemeinschaft, für andere die Türen öffnen. In der dunklen, kalten Jahreszeit zusammen sein, für einen Moment. Das empfindet sie als schöne Sache. Advent heißt: ankommen und zusammenkommen.

Der lebendige Adventskalender ist ein eigenes sowie gegenseitiges Zeitgeschenk und ich empfinde die Adventszeit wieder intensiver. Auch ist das gemeinsame Singen für **Yvonne Dünnebier** ein Bedürfnis. Und sie weiß, dass die Menschen, welche ihre Türen öffnen, sich Gedanken machen über das, was sie tun.

Nun wäre es schön, wenn es sich entwickelt, wenn neue Leute mitmachen und eine Eigendynamik entsteht. Es war manchmal etwas schwierig, alle Termine zu besetzen. Christine von Mering hat es mit einem Staffellauf verglichen, und so können sich die vier Initiatorinnen gut vorstellen, ihren Staffelstab weiter zu geben, an Menschen mit neuen Ideen.

Während die Menschen in der Adventszeit gespannt und wartend vor der entsprechenden Tür stehen, entscheiden Sie, was sich dahinter verbirgt. Die Tür zu Ihrem Innenhof, Garten oder Ihrer Garage wird immer um 18.30 Uhr für eine halbe Stunde geöffnet und Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Sind Sie neugierig geworden und würden gerne Ihre Tür oder ein Fenster im Advent öffnen, hätten jedoch noch die eine oder andere Frage? Dann schreiben Sie einfach an diese Mailadresse: [adventskalender.oberneuland@gmail.com](mailto:adventskalender.oberneuland@gmail.com) Nähere Informationen finden Sie in den nächsten Wochen auch im Gemeindeblatt der Evangelischen Kirchengemeinde Oberneuland. SW



Yvonne Dünnebier (ganz links), Ulrike Stadler (rechts oben) und Christine von Mering (unten rechts) sind zusammen mit Gaby Nickel die vier Initiatorinnen des lebendigen Adventskalenders.



gespannt auf das, was die Gastgeber sich an den Dezemberabenden jeweils in der Zeit von 18.30 bis 19 Uhr an kleinen vorweihnachtlichen Ideen einfallen lassen, um den Menschen eine Freude zu machen“.

„Ich bin sehr interessiert am Geschehen in unserem Stadtteil, besuche auch stets die öffentlichen politischen Veranstaltungen. Im Laufe der fast 15 Jahre, die ich hier lebe, hat sich so manches verändert. Der restaurierte Bahnhof gefällt mir übrigens sehr!

Mit unserer Bürgerinitiative konnten wir leider die Sportplatzbebauung mit einem Supermarkt nicht verhindern, aber wir haben es versucht. In den letzten Jahren hatten wir mit einigen Frauen

„Jeder Einzelne kann viel tun und erreichen, aber es ist die Gemeinschaft, die trägt!“

Gaby Nickel

auf dem stillgelegten Sportplatz Kürbisse für die Kürbiswette gezüchtet, mit einigem Erfolg und ganz viel Spaß!

Das ist mir überhaupt bei allem das Wichtigste: Jeder Einzelne kann viel tun und erreichen, aber es ist die Gemeinschaft, die trägt!“

Sie findet das Leben in Oberneuland lebendig und interessant: „Die Landwirtschaft ist präsent und sehr prägend. Ich wünsche mir, dass wir das schätzen und bewahren, und dass Oberneuland eine ‚grüne Lunge‘ der Stadt bleibt.“ Gaby Nickel ist also „mittendrin“. Gerne kommen auch ihre beiden längst erwachsenen Söhne zu Besuch nach Oberneuland.

„Und wer einmal durch die Oberneulander Kirche oder den Bremer Dom geführt werden möchte, kann sich bei mir melden. Dies biete ich nach zweijähriger Ausbildung zur Kirchenführerin immer wieder gerne an“, sagte sie zum Schluss.

Text: Margrit Groll,

Kontakt gerne unter Mail: [gabynickel@gmail.com](mailto:gabynickel@gmail.com)



Noch ist sie 17, aber Friederike Wietschel zieht es in die Ferne auf die Philippinen.

# Mein Ehrenamt

## ACHT MONATE ABENTEUER – FRIEDERIKE GOES TO PHILIPPINEN

Ab Oktober wird sich Friederike Wietschel häufiger die Hände waschen, denn sie weiß um die Krankheitsrisiken, die aufgrund mangelnder Hygiene während ihres Aufenthalts auf den Philippinen auf sie zukommen werden. Das hält sie aber nicht davon ab, sich ehrenamtlich in dem südostasiatischen Land zu engagieren. Schon im Frühjahr 2018 bewarb sich die Schülerin des Ökumenischen Gymnasiums bei „weltwärts“, dem entwicklungspolitischen Freiwilligendienst, der 2008 durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) ins Leben gerufen wurde. Bis zu 75 Prozent der Ausgaben übernimmt das BMZ, die verbleibenden 25 Prozent trägt die Entsendeorganisation. Die bittet die Freiwilligen, so auch Friederike Wietschel, sich mit einer Spendeneinwerbung zu beteiligen.

Ab Oktober bricht die dann 18-Jährige zu einem achtmonatigen Aufenthalt auf die Philippinen auf. Nach dem Abitur wollte sie nicht gleich wieder anfangen zu lernen, sondern ihren Horizont erweitern. Bei ihrer Suche stieß sie auf „weltwärts“, dem entwicklungspolitischen Lerndienst, der junge Menschen in die Lage versetzen soll, globale Zusammenhänge besser zu verstehen.

Friederike hofft mit ihrem Aufenthalt in Südostasien, einen anderen Blick auf die Welt zu bekommen, aber auch ihren Blick öffnen zu können. Sie entschied sich dafür, in den Armenvierteln Manilas beim Hausbau mitzuhelfen, nachmittags mit den Kindern zu spielen, in Schulen bei den Hausaufgaben und in den „kitchens“ zu helfen. Freiwillig und gerne.

Um ihrer Entsendeorganisation unter die Arme zu greifen, macht sie sich vor Reiseantritt auf den Weg, um Spenden in Höhe von 2.000 Euro einzuwerben. Die

Spender erhalten eine Spendenbescheinigung und von Friederike regelmäßig einen Monatsbericht über ihre freiwillige Arbeit. Sie hat sich den Dachverband „weltwärts“ und die unter dessen Dach firmierenden Organisationen mit Bedacht ausgesucht. Denn sie findet es nicht sinnvoll, wenn Freiwillige für ihr Engagement die Organisation bezahlen müssen. Ihr ist es wichtig, dass die Spenden an der richtigen Stelle ankommen. „Sonst hätte ich ja auch work and travel machen können“, sagt sie pragmatisch.

Bekommen hat sie bereits eine riesenlange Packliste und den Partner ihres Zweerteams, mit dem sie während der acht Monate von Projekt zu Projekt geht. Denn

alle vier Wochen wechseln Projekt und Einsatzort. Auf den Kulturschock, der sie auf den Philippinen ereilen wird, ist sie gut vorbereitet. Sie weiß bereits, dass

„Liebe und Zuneigung sind mir wichtiger als Geld.“

Friederike Wietschel

sie in einer 4-er Wohngemeinschaft in einem recht sicheren Viertel Manilas unterkommt. Ein bisschen Respekt hat sie vor Schmutz und Dreck, freut sich aber über ein „normales“ Bad und Toilette in ihrer WG.

Mit Ehrenamt ist Friederike Wietschel groß geworden. Seit Jahren arbeitet sie aktiv in der Andreas-Gemeinde als Teamerin und leitet in der DLRG Gold-Schwimmkurse. Denn Liebe und Zuneigung sei ihr wichtiger als Geld, sagt sie. Diesen Weg geht sie nach dem Abitur konsequent mit ihrem ehrenamtlichen Engagement auf den Philippinen weiter. Die Spenden, die sie mitnimmt, fließen zu 100 Prozent in die Freiwilligeneinsätze, versichert sie. Jetzt ist sie auf der Suche nach Unterstützern ihres Projekts unter dem Dach von „weltwärts“.

SvdD

Kontakt zu Friederike Wietschel über Tel. 254097

Wir suchen eine  
**PUTZHILFE** (w/m/d)  
(ca. 3-5 Std./Woche)

Bitte senden Sie uns eine E-Mail:  
bewerbung@oberneuland.info oder  
rufen uns an: 0421 257 55 44

Oberneuland  
MAGAZIN

**L | V | N**  
LIFTVERMIETUNG NORD

**Hubarbeitsbühnen  
&  
Baumaschinen**

Tel. 0 42 07 - 911 5880  
Fax: 0 42 07 - 66 97 07  
info@liftvermietung-nord.de  
www.liftvermietung-nord.de

**KOOPMANN  
Jindelt**

Wir liefern Ihnen Wärme auf Vorrat

- Barlachweg 19 · 28355 Bremen  
Telefon 0421 32 00 77
- Stadtkontor · Böttcherstr. 9 · 28195 Bremen  
Telefon 0421 32 00 77
- Schleusenstraße 1 · 27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 44 0 12
- Geschäftsstelle · 27798 Hude  
Telefon 04408 8 09 77 77

www.koopmann-jindelt.de  
info@koopmann-jindelt.de

**Heizoel**

Service-Ruf: 0 800 566 76 26

Ihr Energie-Berater  
für Bremen und umzu

# VON ERDNÜSSEN, KUNST IM ALLTAG UND DIMENSION

Keine Pinselstriche, keine 3D-geformten Werke aus Stein, Holz oder Ton.  
Pio Rahners Ausstellung in der Oberneulander Zahnarztpraxis  
Dr. Jürgen van den Busch zeigt reine Fotos.

Die Motive reichen über Banane und Erdnuss bis hin zur Tüte. Der 1982 in Offenburg geborene Künstler studierte Fotografie an der Folkwang Universität der Künste in Essen. Heute lebt und arbeitet er in Bremen. Neben der Fotografie ist Rahner auch Künstler im Bereich der Skulptur.

Solche Arbeiten, eine bronzene sowie eine plastische von Rahner, sind ebenfalls in der Zahnarztpraxis zu finden. Ursula van den Busch kuratiert das Format „Kunst in der Praxis“ seit fast 20 Jahren und wählt jedes Jahr Künstler, die in der Praxis ortsbezogen für ein Jahr ihre Kunst präsentieren. Die Kuratorin



arbeitete 2016 mit Rahner zusammen, als sie einen Kunst-Satelliten in Christoph Schlingensiefs Operndorf nach Burkina Faso sandte. Teile der Arbeiten während des Aufenthalts von Rahner in Afrika, der Ende 2016 in Burkina Faso arbeitete, sind nach seiner Rückkehr nun auch in der Zahnarztpraxis zu sehen.

Rahner gefällt das Modell, Kunst in einem weißen, leeren Raum zu zeigen, wobei er sich schon länger für Orte des Zeigens interessiert: „Ich habe unter anderem Arbeiten im Millerntorstadion und auf Litfaßsäulen im Ruhrgebiet. Jetzt in einer Zahnarztpraxis in Oberneuland. Das ist doch stark. Ich arbeite gerne für den Raum. Es geht dabei um Rhythmus und Dynamik, vielleicht um den Takt? Nun, die Dimensionen der Fotografien richten sich nach der Architektur des Raumes. Das bedeutet nicht, dass die Bilder nirgendwo anders ausgestellt werden können, aber es macht einen Unterschied.“

## Kunst als Ästhetik im Alltag

Da der Ausstellungsort keine Galerie, sondern eine Zahnarztpraxis ist, blieb Rahner nicht viel Zeit für die Installation. Deshalb nahm er alle Fotografien, die er bisher noch nicht gezeigt hatte, lichtete sie in unterschiedlichen Dimensionen im Labor aus und nutzte verschiedene Rahmen. „Dadurch konnte man in kurzer Zeit unterschiedliche Versionen ausprobieren und kam schnell zu einem Ergebnis“, sagt Rahner. Laut dem Zahnarzt der Praxis, Dr. Jürgen van den Busch, sollte Kunst

nicht nur in Museen und Galerien zu sehen sein. Sie solle darüber hinaus auch den Alltag bereichern: „Beim Zahnarzt geht es auch um Ästhetik, und die Ästhetik der Kunst führt den Blick über den zahnärztlichen Bereich hinaus.“

Der Titel „Kunst in der Praxis“ erscheint auf zweierlei Art passend für Pio Rahner. Die Fotografien der Ausstellung wirken in den weißen Räumen prägnant und pragmatisch. Für

„Beim Zahnarzt geht es auch um Ästhetik, und die Ästhetik der Kunst führt den Blick über den zahnärztlichen Bereich hinaus.“

Dr. Jürgen van den Busch

Rahner gibt es zwar die Entdeckung in unerwarteten Momenten, aber meist kommen die Ideen eher, weil er zum Beispiel gerade intensiv mit Bildbänden, Textbüchern oder Tageszeitungen für eine schon vorangetriebene Idee recherchiert.

Tageszeitungen sind für den Künstler die Medien der Orientierung, aber auch das Spaziergehen als alte Kulturpraxis bringt ihn hin und wieder auf andere Gedanken. Der Weg zu einer fertigen Arbeit verläuft nicht immer geradewegs. Rahner erklärt, dass Selbstzweifel, Unsicherheit und Grübeln manchmal dazugehören: „Man stellt sich profane Fragen wie ‚Ist das gut?‘ oder ‚Passt das?‘“

Irgendwann ist die Arbeit dann fertig. Dann ist es geschafft. Dann gibt es auch keine Zweifel mehr, oder nur selten. Oder die Unsicherheit bezieht sich auf andere Faktoren: ‚Wie wird das Werk aufgefasst?‘, erfüllt man die Erwartung oder nicht?‘ Eher so was in der Art.“

Die Ausstellung wurde eigens für den Ort, die Zahnarztpraxis in Oberneuland, konzipiert. Manche der Fotografien, so Rahner, wurden in anderen Zusammenhängen bereits sichtbar und wiederum andere sehe man hier zum ersten Mal. Vielleicht auch später in anderen Ausstellungen. Text: Maria Wokurka



## Eine „Italienische Nacht“ an der Elbe

Mitglieder des Freundeskreises Cultur & Tradition e.V. sowie Gäste besuchten traditionell wieder einen Festspielort, nämlich Wittenberge im Bundesland Brandenburg. Dort fanden bereits zum 20. Mal die Elblandfestspiele Wittenberge an der „Alten Ölmühle“ statt. Open Air und vom Regen „fast“ verschont, hielt der Titel der Jubiläumsgala „Eine Italienische Nacht an der Elbe“, was er versprach – es erklangen Opernarien, Filmmusiken, Musical-Melodien, Schlager und Songs aus mehreren Jahrzehnten. Dazu spielte das Deutsche Filmorchester Babelsberg unter der Leitung von Robert Reimer. Das abwechslungsreiche Programm und die herrlichen Stimmen der Solisten – u.a. Eva Lind, Alenka Genzel, Assaf Kacholi von der Gruppe

An der  
Wasser-  
Schutz-  
mauer in  
Hitzacker

Adoro, sowie Preisträger der Lotte-Lehmann-Akademie Perleberg – begeisterten die Besucher.

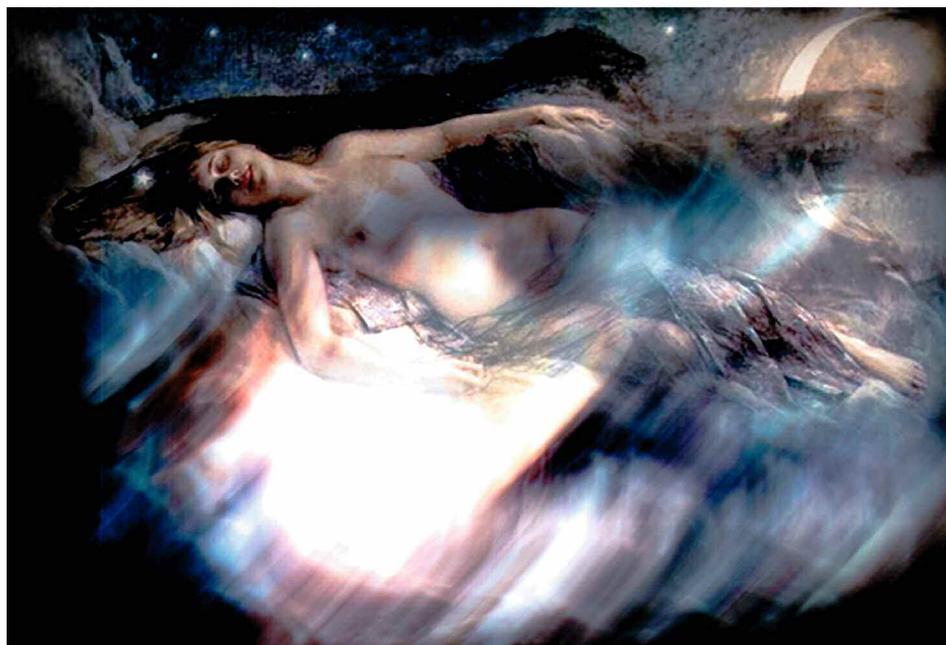
Moderiert wurde das über dreistündige Konzert von der Schauspielerin und Sängerin Kim Fisher, die u.a. mit einem Medley von Milva-Titeln sehr gefiel.

Die „Alte Ölmühle“ zu Wittenberge ist ein Baudenkmal. Der Gebäudekomplex aus Verwaltungsbau, Mühlengrundkörper, Werkhallen und Speicher wurde Mitte des 19. Jahrhunderts zur Herstellung von Rohöl errichtet. Die Ölherstellung wurde infolge der Wende im Jahr 1991 aufgegeben. Danach übernahm eine Gesellschaft die Nutzung der Häuser und es entstanden ein Hotel, ein Restaurant und eine Brauerei.

Die Gruppe des Vereins Cultur & Tradition hatte als Übernachtungsort die kleine Stadt Hitzacker an der Elbe gewählt. Viele Jahre war sie nicht nur vom Hochwasser der Elbe und der Jeetzel bedroht, sondern stand immer wieder unter Wasser. Wasserstände bis 15,12 m sind markiert. Im Jahr 2008 wurde daher als umfangreiches Werk eine Mauer gebaut, um derartige Katastrophen zu verhindern. Zurück ging es über den sehr interessanten Hundertwasser-Bahnhof in Uelzen. MG

# Peter Wirth

Bilder - Collagen - Fotoarbeiten  
22. September - 27. Oktober 2019



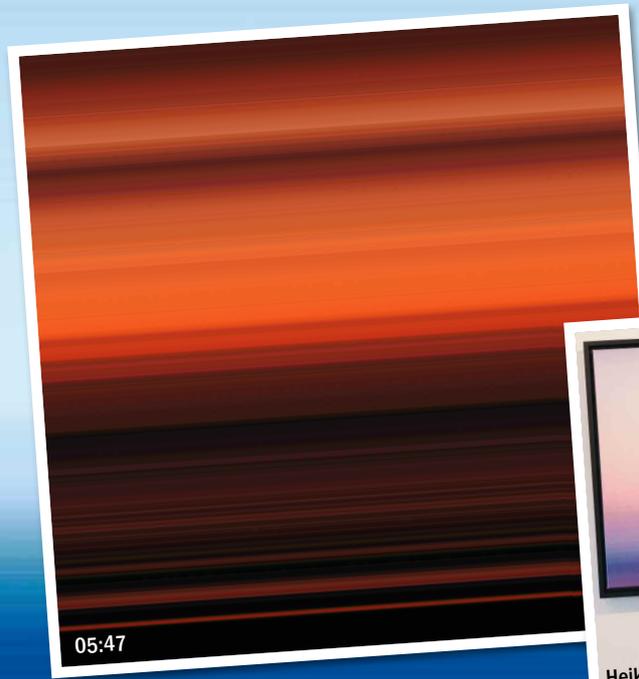
„Odaliske“  
nach Leon Comerre,  
Fotoarbeit,  
AluDibond,  
45x60cm



Oberneulander Landstraße 153 · Tel. 0421 - 25 66 52 · Fax 25 54 81 · [www.moench-galerie.com](http://www.moench-galerie.com)  
Öffnungszeiten: Sonntags von 16 - 19 Uhr und jeden Tag nach telefonischer Vereinbarung

# AM WASSER

Fotografien von Heike Seyffarth



07:13

Wasser – der Stoff, aus dem das Leben kommt. Mit dem wir täglich oftmals umgehen, ohne den wir nicht existieren können. Das Meer, die See, zeigt uns die unendliche Vielfalt, mit der wir Wasser wahrnehmen können. Die Bremer Fotografin Heike Seyffarth beschäftigte sich in ihrer Fotoserie intensiv und auf ihre Art mit diesem Element.

Wasser selbst hat keine Farbe. Erst die Umgebung, die Umstände lösen für unsere Augen die Illusion von Farbigkeit aus. Millionenfach zum Beispiel wiedergegeben durch Sonnenauf- und -untergänge. Heike Seyffarth nähert sich dem Phänomen auf ihre eigene Art. Ihre Fotos zeigen Horizonte und Farben. Sonst nichts. Keine Vertikale teilt das Bild. So werden die Betrachter aufgefordert, sich mit jedem Bild zu beschäftigen. Mit den Farben und mit den Linien. Jedes ihrer Bilder hat einen Horizont, aber sie macht es den Davorstehenden nicht immer leicht, ihn zu finden. Besonders dann, wenn sich der Raum zwischen Meer und Himmel im Nebulösen verliert. Blau – wie könnte es anders sein – ist die vorherrschende Farbe ihrer Bilder. Assoziieren wir doch alle Wasser zunächst mit Blau. Bei ihr ist es Blau in allen Nuancen. Doch wissen wir auch, dass wir an der See praktisch alle Farben des Spektrums erleben können. Besonders in den Morgen- und Abendstunden. Das ist die Zeit, in der Heike Seyffarth mit ihrer Kamera am Strand war. Und so hat sie ihren Bildern statt eines Titels einfach nur die Uhrzeit des Entstehens mitgegeben, 07:12 zum Beispiel.

„Sind das überhaupt Fotos?“ lässt Heike Seyffarth die Betrachter fragen. Und sie erklärt, es sind Langzeitaufnahmen mit Belichtungen ab einer halben Sekunde. Danach aber sind die Bilder Ausgangsbasis für digitale Bearbeitungen, nach denen Linie, Fläche und Farbe eine untrennbare Einheit ergeben

– sodass die Effekte von Licht, Wasseroberfläche, Beweglichkeit, Transparenz, Reflexion und Fließen noch sichtbar sind. „Die eingefangenen Farbkombinationen wirken nun aufgeräumt, und selbst die kitschige Anmutung eines Sonnenaufgangs scheint aufgehoben zu sein. Die eigentliche Landschaft entsteht nunmehr in den Köpfen der Betrachtenden, die das Auge auf diesen liquiden Flächen leicht schweifen lassen können.“ Aber: „Sind das nicht nur Striche?“, lässt sie weiter fragen. Nun ja, formal besteht jedes Bild aus Linien, Flächen, Farben. Und jedes Bild ist zweidimensional. Die hier übereinander geschichteten Flächen, die Sand, Wasser und Himmel zeigen, eröffnen eine Ahnung von der dritten Dimension und spielen mit der Illusion des Raumes. „Unser Bewusstsein nutzt einfach das Wissen, dass eine Horizontlinie oder der Himmel üblicherweise weit von uns entfernt sind, das heißt, dass sich das Bild nach hinten ausdehnt ... Wenn die Bilder, die wir hier sehen, in ihrem Schwebezustand zwischen realistischer Wiedergabe und Abstraktion eine Erinnerung an eine reale Landschaft mit echten Sonnenauf- und -untergängen oder eine Sehnsucht nach Meer, Himmel und Sand geweckt haben, ist das Ziel dieser Ausstellung erfüllt.“ EM, Fotos: EM und Heike Seyffarth

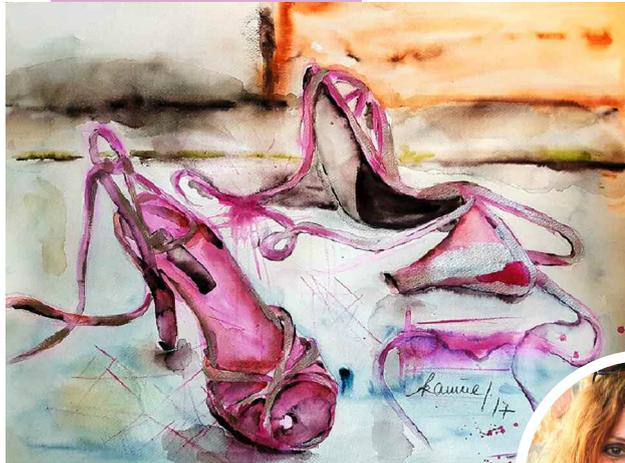
## DIE AUSSTELLUNG

Am Wasser  
Fotos von Heike Seyffarth  
Ausstellung bis zum 12. September  
in der Eisdiele Biohof Kaemena  
Niederblockland 6, 28357 Bremen

# FRAUEN- SACHE(N)



„Der Duft der Frauen“  
von Gabi Eichhorn



„Aufgebrezelt“  
von Christa Grundmann



„Party is over“  
von Petra  
Kalmbach-  
Müller



Eigentlich „Frauensache“. So nennen die drei Künstlerinnen Christa Grundmann, Gabi Eichhorn und Petra Kalmbach-Müller ihre Ausstellung von Aquarellen im Kunstcafé Kaffeeklatsch.

Wirklich nur Frauensache? Womöglich mit einem Ausrufezeichen dahinter? Dann hätten Männer dort wohl nichts zu suchen. Das wäre schade und ist sicher auch nicht so gemeint. Gewiss: „Wir lieben schöne Dinge, wie Schuhe, Düfte, den kleinen Luxus zwischendurch und Kunst.“ Aber: „Ist es ein Klischee oder sind es die weiblichen Gene? Wir können diese Frage nicht beantworten und haben uns nur künstlerisch diesem Thema gewidmet“, sagen sie selbst. EM, Fotos: Jochem Grundmann

## DIE AUSSTELLUNG

„Frauensache“:  
Kunstaussstellung bis zum 31. Oktober  
im „Kaffeeklatsch“ Borgfelder Heerstraße 41  
Dienstag bis Freitag 9.30 Uhr bis 18 Uhr,  
Sonnabend und Sonntag 14 bis 18 Uhr

### BERATUNG & SERVICE

Montag – Freitag  
10 bis 19 Uhr

Samstag  
10 bis 18 Uhr

Bremer Carree  
Hanseatenhof 12  
28195 Bremen

T. 0421.163 88 77  
info@doris-winter-  
augenoptik.de

DORIS WINTER

dw

AUGENOPTIK

20%

REOPENING-  
RABATT AUF ALLE  
FASSUNGEN

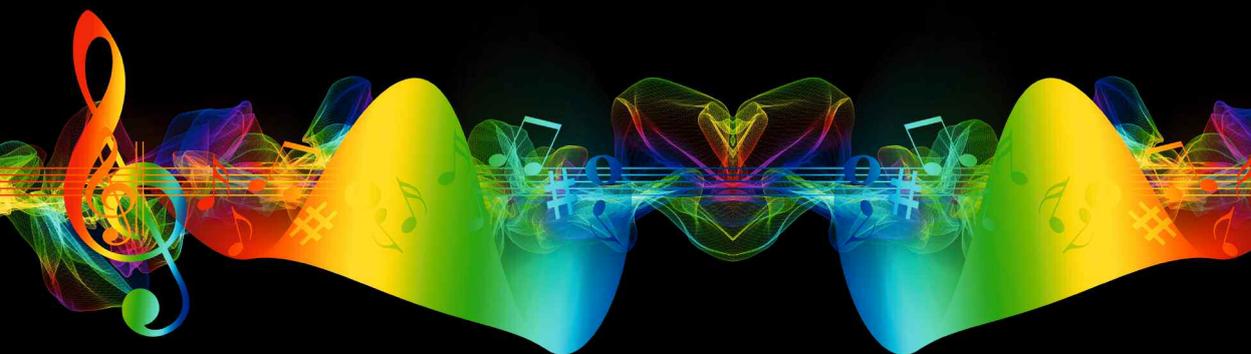
# GUTES SEHEN HAT EINEN NAMEN DORIS WINTER

MIT NEUER  
SCREENING-  
TECHNOLOGIE





„We are the world ...“  
– und alle singen mit.



## MUSIK-SPEKTAKEL

Großer Auftritt beim Ökumenischen Gymnasium

**A**llein zwölf aktive Musik-Arbeitsgruppen beherbergt das Ökumenische Gymnasium. Von leisen Tönen bis zum großen Sound ist alles vertreten. Sie sind offen für alle Schüler. Erstaunlich ist die Vielzahl an Singstimmen, gleichermaßen aber können sich die Instrumentalgruppen sehen und vor allem hören lassen. Von kleinen Besetzungen bis zum großen Orchester. „Ein Ort, wo man sich traut, Musik zu machen“, weiß der scheidende Schulleiter Jan Dönch.

Gegen Ende des Schuljahres hatten sie alle ihren großen Auftritt. Die Aula war voll besetzt, die Zuhörer schauten nicht nur nach vorn auf und neben die Bühne. Immer wieder galt es, sich umzudrehen. Vor den Wänden links oder rechts, selbst mitten aus dem Publikum ertönten Stimmen und Musik. Madita Zago und Oskar Mahler führten als Moderatoren frisch und witzig durch das Programm. Dabei musste Oskar schon mal die Zuhörer ermahnen: „Sie haben leider selber Schuld, wenn es bei den Mikrofonen eine Rückkoppelung gab, da haben doch einige ihre Handys noch nicht ausgeschaltet.“ Im Übrigen betonte Lehrerin Gabriele Stefes, bewege sich diese Aufführung im laufenden Geschäft, heißt, keine der Gruppen setzte hierfür eine besondere Probe an.

Singend gingen die Schülerinnen und Schüler zu Beginn und am Schluss durch den Saal. „Komm' sing mit uns“, lautete das Motto, und letztlich bemühten sich alle im Saal mitzusingen: „We are the world, we are the children...“ EM



Ein Teil des großen Orchesters



Unterstufen-Gitarren und Chor



Jazz Heads



Die Moderatoren: Madita und Oskar



Songwerkstatt (jede eine Solistin)



Flötistinnen



## DUOPIGALLE

Ein besonderes Konzert beim  
Freundeskreis Ichon-Park e.V.

Die zahlreichen Besucher des Konzertabends im Pompejisaal waren hellauf begeistert von den Darbietungen des DUOPIGALLE – Claudia Giese und Thomas Krizsan – aus Bremen. Aus ihrer neuen CD Mongolfiere (italienisch; Heißluftballon) präsentierten sie Lieder aus aller Welt in verschiedenen Sprachen.

„In den Heißluftballons sitzt unsere Neugierde und reist in fremde Länder, gleich einem Finger, der über die Landkarte fährt. So finden Lieder aus ganz verschiedenen Teilen der Welt zu uns nach Hause, quasi als neue Mitbewohner, von den Kapverden, aus Italien, Brasilien, England, USA, Frankreich, Südafrika und Norddeutschland. Wir lassen Grenzen hinter uns und begegnen anderen Kulturen mit ihren Melodien und Rhythmen, Sprachen und Geschichten, die unseren Horizont erweitern“, schreiben die beiden Künstler als Einleitung zu ihrer liebevoll hergestellten CD, der eben-

„In den Heißluftballons  
sitzt unsere Neugierde und  
reist in fremde Länder, gleich  
einem Finger, der über die  
Landkarte fährt.“

Claudia Giese und Thomas Krizsan

falls die deutschen Übersetzungen der Texte ihrer Lieder beigefügt sind.

Claudia Giese zog die Gäste durch ihre unverkennbare Stimme und die effektvollen Instrumente sowie ihr Spiel auf der Querflöte sofort in den Bann – Thomas Krizsan begleitete besonders einfühlsam auf seinem Akkordeon.

Sie erhielten lang anhaltenden Beifall für den besonders schönen Abend, den sie dem Publikum bereitet hatten. MG

volkersen ))) hör studio  
volkersen-hoerstudio.de

# Nicht nur hören, sondern verstehen.

Individuelle Hörsysteme für jedes Alter.  
**Jetzt kostenlos beraten lassen!**



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



# DAS HEISSESTE FREILUFT-YOGA-EVENT BREMENS

Yoga an der frischen Luft stößt auf immer mehr Begeisterung. Grund genug für den umtriebigen Bremer Hockey-Club, anlässlich des World Yoga Day mal so einen Event selbst zu organisieren und auszurichten. Und so luden Geschäftsführer Martin Schultze und der indische Yoga-Meister Rajesh Kumar Mishra vor den Sommerferien zum gemeinsamen Üben und Entspannen.

Auf bis zu 1.500 Interessierte hatte man sich vorbereitet, dass es nachher trotz umtriebiger Werbung im Radio und mit zahlreichen Aushängen deutlich weniger wurden, war wohl hauptsächlich den heißen Temperaturen geschuldet. Doch knusprige 30 Grad und ein aufgeheizter grüner Kunstrasen konnten die 200 motivierten Besucher nicht abhalten. Auf Handtüchern und Yoga-Matten trainierten sie eine Stunde lang mit einer Mischung aus Hatha- und Ashtanga-Yoga ihre Körper, dehnten und streckten sich. Besonders die traditionelle Schlussentspannung genossen viele sichtlich. Und die angebotenen kühlen Getränke und leckeren Snacks schmeckten beim anschließenden Get-together extragut.

Martin Schultze war trotz der geringer als erwarteten Teilnehmerzahlen sehr zufrieden. Hat man doch trotz allem einen neuen Rekord aufgestellt, denn das war wohl nicht der größte, dafür aber definitiv der heißeste Freiluft-Yoga-Event Bremens! ;-)

Text: Anne Günter, Fotos: Axel Kaste





# DER BEWEGUNGSDRANG LIEGT IN DER WIEGE

Zu Besuch bei der Triathlon-Abteilung des BSV in Oberneuland

**K**raftvoll durchpflügen die Arme das Wasser, die Gischt spritzt in alle Richtungen. Kaum am Ufer angelangt, geben die Nachwuchssportler mächtig Gas und sprinten eine Runde um den See des Achterdiekbads. Die Energie liegt in der Luft: „Die Jungs und Mädels sind hier alle infiziert“, sagt ihre Trainerin Marie-Claire Haag, „sie sind mit Feuer und Flamme dabei.“

Marie-Claire Haag leitet gemeinsam mit ihrem Mann Torsten die Triathlon-Abteilung des Bremer Schwimmvereins (BSV), die vor gut drei Jahren gegründet wurde. „Wir haben ganz klein mit einer Handvoll Athleten angefangen“, erzählt die 42-Jährige, „der Verein kann optimale Trainingsbedingungen bieten. Heute sind es bereits 24 Mitglieder im Alter von fünf bis 20 Jahren.“

In den Sommermonaten ist es möglich, das vereinseigene und beheizte Achterdiekbad mit seinen 25-Meter-Bahnen zu nutzen. Wer lieber seine Runden in dem zur Anlage gehörenden Naturbad drehen möchte, um unter Wettkampfbedingungen zu trainieren, kann danach direkt zum Radfahren oder Laufen durchstarten. Von hier aus geht es auf schnellem Wege in die Bremer Wümmewiesen und in das Umland.

Auch im Unibad stehen dem Verein Bahnen zur Verfügung. „Das Schwimmen ist zunächst mal das A und O“, erklärt die Abteilungsleiterin, „beim Triathlon sind diese Strecken vergleichsweise kurz, da kommt es auf die richtige Atmung, Technik und Wasserlage an. Es ist die Disziplin mit den kom-



Neue Mitstreiter sind willkommen, die Triathlon-Abteilung des BSV freut sich über Zuwachs.

„Wir sind offen für alle. Wer einsteigen möchte, muss sich auch nicht gleich ein Fahrrad zulegen, der Verein kann für den Anfang ein Leihfahrrad stellen“, erklärt Marie-Claire Haag.

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



plexesten Bewegungsabläufen.“ Das Schwimmtraining wird den Fähigkeiten der Sportler angepasst. Sie werden je nach Leistungsstand und Alter in die entsprechenden Gruppen integriert. Für das Lauftraining ist der A-Lizenz Trainer Jannik Elischer im Einsatz.

Die Kindergruppe wird beim Rad- und Lauftraining von Lea und Frederike van Beek unterstützt. „Das Wechsel- und Koppeltraining kann man als weitere Disziplin sehen“, erläutert Marie-Claire Haag den Trainingsansatz, „die Jüngsten müssen die Grundlagen lernen. Wie komme ich nach dem Schwimmen in die Schuhe? Wie bekomme ich zügig den Wechsel hin?“ Das Koppeltraining soll die Muskeln daran gewöhnen, sich schnell von der einen auf die nächste Disziplin umzustellen.

Gibt es denn eigentlich den oder die typischen Triathleten? Welche Eigenschaften sollten Sportambitionierte mitbringen? „Ohne Biss und eine gewisse Leidenschaft geht es nicht“, stellt Marie-Claire Haag fest, „man braucht hierfür viel Disziplin, Kraft und auch mentale Stärke. Und der Bewegungsdrang muss schon in der Wiege liegen.“

Sie weiß, wovon sie spricht. Vor mehr als 20 Jahren ist sie per Zufall zum Triathlon gekommen: „Das fing mit dem Schwimmen an. Irgendwann reichte mir das nicht mehr. Ich habe nach einer neuen Herausforderung gesucht, es einfach mal ausprobiert und Feuer gefangen.“ Auch ihr Mann Torsten hat sich der Sportart verschrieben. Beide besitzen eine B-Trainerlizenz und haben ihre Leidenschaft bereits an ihre vier Kinder weitergegeben.

„Das funktioniert ja auch nur, wenn alle mitziehen. Das Training wird irgendwann so selbstverständlich wie Zähneputzen“, lacht die Bremerin. Die Jüngsten in der Triathlon-Abteilung trainieren fünf Stunden pro Woche, bei den Älteren beläuft sich die Trainingszeit auf bis zu zwölf Stunden. Marie-Claire Haag ist wichtig, dass neben der Leistungsbereitschaft auch noch Spaß und Teamgeist einen Platz finden. „Es ist nicht nur eine reine Individualsportart, es geht bei uns sehr familiär zu. Sie müssen mal sehen, wie die Großen die Kleinen bei den Wettbewerben anfeuern und umgekehrt.“

Der Erfolg gibt den Bremer Nachwuchsathleten recht. „Es gibt in der Altersklasse noch keine Deutschen Meisterschaften, aber bei den Wettkämpfen im norddeutschen Raum räumen einige

„Ein Start bei den Olympischen Spielen oder beim Ironman, das wäre schon ein ganz großes Ziel“

Aileen Lang

unserer Sportler alles ab“, freut sich die Trainerin. Zu diesen Leistungsträgern gehören auch der elfjährige Richard Griewald sowie Aileen Lang und Henry Haag, beide zwölf Jahre alt.

„Der Sport ist sehr anspruchsvoll und abwechslungsreich. Wir finden es auch gut, uns untereinander zu messen“, beschreibt Henry Haag, was ihn am Triathlon reizt. „Wir verbringen durch das Training ja viel Zeit miteinander und sind dabei gute Freunde geworden“, da sind sich alle drei einig. Und, gibt es schon Pläne für die Zukunft? „Ja, ein Start bei den Olympischen Spielen oder beim Ironman, das wäre schon ein ganz großes Ziel“, braucht Aileen Lang nicht lange zu überlegen.

Text: Gaby Engelsberger, Fotos: GE, Torsten Haag



HORNER



APOTHEKE

Ihrer Gesundheit zuliebe



- modern
- servicefreundlich
- preiswert

Mo-Fr: 8.00 - 19.00 Uhr  
Sa.: 8.30 - 14.00 Uhr

direkt bei Lestra!

### Horner Apotheke

Sebastian Köhler e.K.  
Horner Heerstr. 35 · 28359 Bremen  
Tel. 0800 - 20 366 10 (kostenfrei)  
Fax 0421 - 20 366 40  
mail@hornerapotheke.de



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

ICH GLAUBE  
AN MICH!

Schenken Sie Ihrem Kind  
das Selbstvertrauen, das  
es verdient.

Durch unseren Kampfkunstunterricht  
verbessert sich nachweislich das  
Selbstvertrauen und die  
Zielorientierung von Kindern.

Wir lehren:  
Respekt, Disziplin, Kontrolle,  
Aufmerksamkeit und Mut.

JETZT einen Termin zum  
unverbindlichen Probeunterricht  
vereinbaren!



Tao Wing Tsun Bremen  
Haferwende 25a, 28357 Bremen  
Tel.: 0421 - 55 36 43  
info@tao-wing-tsun.de  
www.tao-wing-tsun.de



## Fürsorgliche Rund-um-Betreuung und Pflege zuhause.



### Immer an Ihrer Seite – Herzlich. Kompetent. Engagiert.

PROMEDICA PLUS vermittelt geschulte osteuropäische Betreuungs- und Pflegekräfte. Dadurch ermöglichen wir pflegebedürftigen Menschen eine qualitativ hochwertige Betreuung, ohne ihre gewohnte, liebevoll gewonnene Umgebung aufgeben zu müssen.



**Beratung und Information:**

**Tel. 0421 - 8977 8871**

**PROMEDICA PLUS Bremen-Ost**  
Andreas Nagel  
Parkstrasse 123 | 28209 Bremen  
bremen-ost@promedicaplus.de  
www.promedicaplus.de/bremen-ost



(v.l.) Nele Köhler, Rabea Gamgani, Toya Ehigie

## TAEKWONDO BEIM TVO ERFOLGREICHE DAN-PRÜFUNG

Das Ziel eines jeden Sportlers beim Taekwondo ist der Schwarzgurt, der Meistergrad. Nicht jeder schafft den Weg dorthin, denn nur, wer stets trainiert und an sich arbeitet, Höhen und Tiefen seiner Leistung durchlebt und am Ende den Willen und die Kraft aufbringt, in allen Disziplinen eine hundertprozentige Leistung zu bringen, hat sich diesen Gurt verdient – eben den Meistergurt! Genau diese Leistung haben drei Sportler der TG Hanse/TV Oberneuland Mitte Juni in Bomlitz erbracht.

Rabea Gamgani, Nele Köhler und Toya Ehigie hatten an diesem Tag jeweils eine überdurchschnittlich gute Prüfung abgelegt und sind ab sofort berechtigt, den Meistertitel mit dem entsprechenden Gurt zu tragen. Den frischgebackenen Meistern gilt der herzliche Glückwunsch der gesamten Abteilung.

Sehr aktiv waren die Sportler der TG Hanse/TV Oberneuland in der ersten Jahreshälfte. So reisten im Mai zwölf Aktive nach Garbsen, um sich dort beim zweiten Technikturnier zu beweisen. Der große Trainingsaufwand wurde dort mit zahlreichen Medaillen belohnt. Gold holten Hanne Dehne, Victoria Jahn, Sabine Köhler, Alex Weinhart, Nele Köhler sowie Toya Ehigie und Marja Williges im Team. Silber holten Jada Boateng sowie Alex Weinhart und Johanna Bethe im Paar. Ebenfalls erfolgreich war Nele Polapp, die Bronze holte. Als letzte Prüfung vor den Sommerferien stand noch die Kup-Prüfung an. Hier nutzten gleich 25 Sportler der TG Hanse/TV Oberneuland die Chance, die nächsthöhere Graduierung zu erreichen und stellten sich den Anforderungen einer solchen Kup-Prüfung. Alle 25 hatten am Ende bestanden, auch hierzu Glückwunsch der gesamten Abteilung. Simone Dieling/TVO

ANGEBOTE IN GANZ BREMEN

musikschule  
bremen

UNTERRICHT

ENSEMBLES

EVENTS



BREMEN  
HIER SPIELT  
DIE MUSIK!

Schleswiger Str. 4  
Tel. 0421-361 5671 oder 5672  
office@musikschule.bremen.de

[www.musikschule.bremen.de](http://www.musikschule.bremen.de)



## BRONZEMEDAILLEN-GEWINNER EDGAR ITT: „LAUFEN, ABER RICHTIG“

„Hätte ich das schon früher gewusst, hätte ich mir so „Manche Verletzung erspart“, ist sich **Edgar Itt** sicher. Als Jugendlicher kam er eher zufällig zum Hürdenlauf und zeigte der Welt bei der Olympia 1988 in Seoul, dass seine Lauftechnik Bronze einbringt. Er weiß um das Verhältnis von Training und Wettkampf, von Training und Verletzung. Bei ihm war es das linke Sprunggelenk, das dem Trainingsdruck nachgab, danach kam das rechte Knie. „Bevor die Hüfte kommt, habe ich glücklicherweise Next Level Running entdeckt.“

Was sich dahinter verbirgt, erklärte er im Foyer des **Atlantic Hotels Campus**. An seiner Seite: **Jürgen Kohne** von der **Sport Lounge Munte**. „180 Menschen haben sich angemeldet“, sagte der Geschäftsführer im Vorfeld stolz. „Sie alle werden einen Vortrag von Edgar Itt erleben und sehen, welchen Einfluss Next Level Running auf Schnelligkeit und Gesundheit in jedem Alter nehmen kann“, versprach Kohne. Edgar Itt läuft nur noch privat, mittlerweile inspiriert er als Keynote Speaker sein Publikum, coacht und unterstützt Leichtathleten mental. Für Next Level Running ist er als Botschafter in den Sportstudios unterwegs. Jürgen Kohne selbst muss nicht mehr überzeugt werden. „Ich nutze Next Level Running selbst und habe festgestellt, dass es mir sogar beim Golfen nützt.“

**Christian Hasler** ist derjenige, der Laufen auf ein weiteres Level gebracht hat und das Programm entwickelte. Der Diplom-Sportwissenschaftler betreibt seit 2008 ein Therapie- und Trainingszentrum und ist täglich mit Sportlern in Kontakt. In einem Interview sagte er, dass er in der Physiotherapie und Reha oft mit Läufern zu tun hatte und feststellte, dass „viele Probleme durch einen suboptimalen Laufstil hervorgerufen werden sowie durch individuelle Einschränkungen in der Biomechanik. Allerdings ist einem Großteil der Kunden ihre unphysiologische Lauftechnik nicht bewusst.“ So war es ihm möglich, Praxiserfahrungen zu sammeln, die schlussendlich im Next Level Running-Konzept mündeten.

In der Sport Lounge Munte ist dieses Trainingskonzept jetzt angekommen. Zu einer funktionellen Bewegungsanalyse und einer Videoanalyse der Lauftechnik gesellt sich ein individuelles Training, das Schmerzen dezimieren und Tempo steigern soll. AS

[sportlounge-munte.de](http://sportlounge-munte.de)



Jürgen Kohne und Edgar Itt sind von Next Level Running überzeugt.

# UNI HIFI

Musik seit über 30 Jahren



## REVOX

Studio Sound Quality  
Vorführbereit!

Am Dobben 23    28203 Bremen    Tel.: 0421 - 32 47 11  
Ecke Fedelhören    [www.unihifi.com](http://www.unihifi.com)



In 6 Trainingseinheiten  
den Laufstil optimieren.

## Laufschule für Sportler, Kinder und Patienten.

www.nextlevelrunning.de

Besser bewegen. Schneller laufen.  
Das Bewegungs- und Laufkonzept.



Ihre  
next level.  
running  
Laufschule

Sport Lounge Munte GmbH  
Zur Munte 23-25, 28213 Bremen  
Tel.: 0421 202444, [sportlounge@sportlounge-munte.de](mailto:sportlounge@sportlounge-munte.de)  
[www.sportlounge-munte.de](http://www.sportlounge-munte.de)

Sport Lounge  
munte

# FIT Jahr mit Marius

durchs

## Das Programm für September: Zeit für eine Ist-Analyse

**D**er Sommer neigt sich dem Ende, damit auch die vereinzelt Hitzeperioden und die Ferienzeit. „Diese Ruhezeit ist auch für den Körper wichtig“, sagt Sportphysiotherapeut Marius Brandt. Nur in der Ruhezeit baut der Körper die Muskulatur auf. „Deswegen ist es auch sinnvoll, dem Körper zwischen den einzelnen Trainingseinheiten 48 Stunden Zeit zur Regeneration zu geben.“ Zu einem klassischen Training gehört es, die gleiche Bewegung in Intensität und Schwere alle 48 Stunden zu wiederholen. Sprich: Jeden zweiten Tag Sport zu machen.

Ist die Zeit zwischen den Einheiten allerdings zu lang, legt auch die Muskulatur nicht zu, sondern nimmt ab. Dementsprechend sollte man nach dem Urlaub nicht gleich wieder auf der Höhe ins Training einsteigen. „Einen Urlaub soll man richtig genießen. Das ist wichtig für Kopf, Seele und Körper“, weiß Marius, „aber wer nach vier Wochen Ruhe wieder einsteigt, der sollte nicht seine alten Trainingsmethoden übernehmen, sondern erst eine Ist-Stand-Analyse machen.“ Diese wird im Studio professionell angeboten. In Eigenregie gilt das subjektive Gefühl der Belastbarkeit. „Als Faustregel kann man sich merken, dass man mit der Hälfte anfängt. Statt 20 Kilometer zu laufen, sollte man mit zehn beginnen und langsam steigern“, rät der Sportphysiotherapeut. AS

### AUSDAUER

## Der Rückenläufer

Um die Ausdauer zu steigern, startet Marius mit dem Rückenläufer in den Herbst. Je nach Boden kann man sich Handtücher unter die Füße legen, manchmal sind Strümpfe ausreichend. In der Ausgangsposition liegt man mit seitlich ausgestreckten Armen rückwärts auf dem Boden. Hebt das Becken und den unteren Rücken an und zieht so schnell wie möglich abwechselnd das rechte und das linke Knie an – ohne mit dem Becken den Boden zu berühren. Ziel ist es, innerhalb einer Minute das Tempo zu erhöhen.



### BEWEGLICHKEIT

## Crunch mit Stab

Achtung Rollgefahr. Um die Beweglichkeit zu steigern, ist Bauchmuskulatur im September gefragt. Einen Stab (mit einem Besen klappt es auch) hält man etwas weiter als schulterbreit im gestreckten Sitz vor sich. Nun ist es das Ziel, die Beine über den Stab zu bekommen und kurz in der Endposition zu halten.

Fünf Wiederholungen in drei Sätzen.

## KRAFT

# Unterarmstütz

Um wieder zu Kräften zu kommen, empfiehlt Marius den klassischen Unterarmstütz. Den Körper gerade ausrichten und sich über Unterarm und Fuß vom Boden lösen. Den (nicht stützenden) Arm ausstrecken und langsam unter dem Oberkörper nach hinten schieben.

Pro Seite 15 Wiederholungen in drei Sätzen.



## KOORDINATION

# Gegengleiche Kreise

Bei den Koordinationsübungen geht es in erster Linie um Konzentration. Im September fordert Marius dazu auf, die Zeigefinger aneinanderzulegen und dann gegengleich Kreise damit zu ziehen.

Wer das beherrscht, kann sich fordern, indem er diese Übung einbeinig wiederholt.



# Damit Sie in Bewegung bleiben

Bei Problemen mit dem Bewegungsapparat sind Sie in der Roland-Klinik genau richtig: In vier hoch spezialisierten Fachzentren kümmern wir uns um alle Erkrankungen des Bewegungsapparates – von A wie Arthrose bis Z wie Zerrung, bei Erwachsenen und Kindern, Profisportlern und Amateuren. Wir behandeln stationär und ambulant, konservativ und operativ und selbstverständlich gesetzlich wie privat Versicherte. Was zählt, ist Ihre Gesundheit!

**Zentrum für Hand- und Rekonstruktive Chirurgie**  
Chefarzt Dr. Hans-Joachim Bauer, TEL 0421.8778-155

**Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie, Kinder- und Allgemeine Orthopädie**  
Chefarzt Prof. Dr. Ralf Skripitz, TEL 0421.8778-357

**Zentrum für Schulterchirurgie, Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie**  
Chefarzt Dr. Rüdiger Ahrens, TEL 0421.8778-372

**Wirbelsäulenzentrum**  
Chefarzt Klaus-Eberhard Kirsch, TEL 0421.8778-253

### Infoveranstaltung:

#### Schulterverschleiß – was nun?

Mi 11.9.2019 .. 17:30 Uhr .. activo an der Roland-Klinik  
Anmeldung am 10.9. ab 9 Uhr unter 0421.8778-330

Erfahren Sie mehr unter [www.roland-klinik.de](http://www.roland-klinik.de)



Roland-Klinik Niedersachsendamm 72/74 28201 Bremen

 **Roland Klinik**  
Kompetenz in Bewegung

# GeHEIME ORte

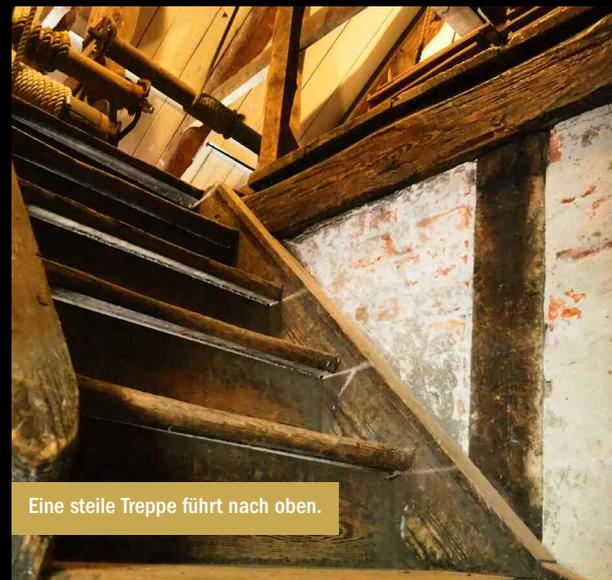
Geheime Orte

*Teil 12*

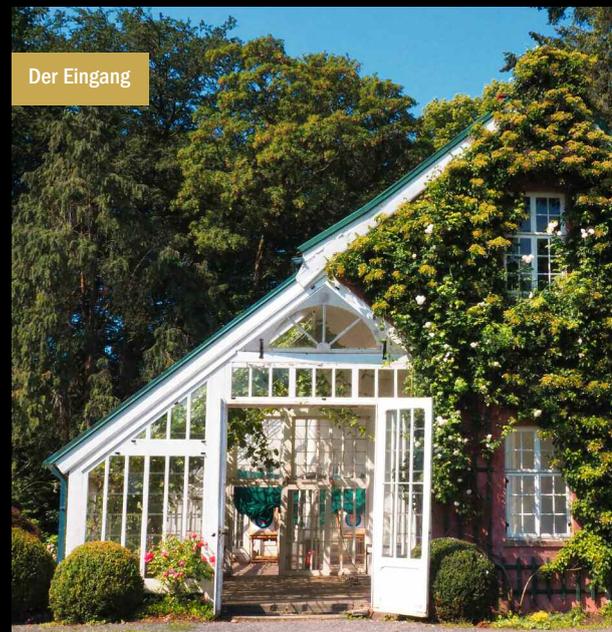
**DIE ORANGERIE  
DER TOBIAS-SCHULE**  
in Oberneuland



Die Glasscheiben kann man hochziehen, die Schattenläden (man sieht sie oben) herunterlassen.



Eine steile Treppe führt nach oben.



Der Eingang

Das Geheimnis ist hinter der Holztür.

„Der Bau ist in Bremen nicht nur durch sein Alter einzigartig. Vor allem der Bautyp und die voll funktionstüchtig erhaltene, sehr spezielle historische Lüftungs- und Beschattungstechnik machen ihn zu etwas Besonderem“, schreibt Dr. Rolf Kirsch vom Landesamt für Denkmalpflege.

Die Rede ist von der Orangerie auf dem Gelände der Tobias-Schule. „Nach heutigem Kenntnisstand ist die Orangerie in Hasses Park insbesondere mit ihrer Mechanik ... in Deutschland einzigartig“, schreibt Dr. Kirsch weiter. Zusammen mit dem Landesdenkmalpfleger Prof. Dr. Georg Skalecki führt uns Dieter von Glahn, Geschäftsführer der Tobias-Schule, in das einladend schöne Gebäude mit der langen Glasfront an der Südseite.

### Das Geheimnis liegt unter dem Dach.

Dieter von Glahn schließt die Tür auf, eine steile Treppe mit scharfer Kurve führt uns nach oben. Von ein paar schwachen Glühbirnen beleuchtet, offenbart sich hier über die ganze Länge des Hauses eine einzigartige Konstruktion. Holzbalken und -ständer, hölzerne Wellen, straff gespannte dicke Taut: die eingangs erwähnte Lüft- und Beschattungstechnik. Die unteren mannshohen senkrechten Teile der Glasfront sind fest. Die darüber schräg nach oben bis unters Dach verlaufenden Glasscheiben aber sind beweglich.

Das heißt, sie können einzeln zwecks Belüftung ganz nach oben gezogen werden. Zusätzlich befinden sich direkt unter dem gedeckten Dach ebenso viele flache hölzerne Schattenläden, die man bei zu starker Sonneneinstrahlung nach unten, also über die Glasfenster schieben kann. Hierfür hat draußen jedes Fenster auf beiden Seiten Führungsschienen. Die schrägen Glasscheiben können einzeln nach oben gezogen werden – von Hand mithilfe von Kurbeln. Für das Bewegen der hölzernen Schattenläden bedarf es einer größeren Kraftanstrengung. Sie werden gemeinsam auf einer dicken Holzachse bewegt. Nicht gerade über die ganze Länge des Hauses, aber immerhin über je ein Drittel davon. Entsprechend größer ist der Durchmesser des Zahnrades und die Länge der Kurbel. Zahnräder sind es deshalb, damit eiserne Haken beim Drehen eingreifen und Stück für Stück festhalten. Sowohl die Glasscheiben als auch die Schattenläden werden heute nur noch selten bewegt. Wenn überhaupt. Wer sich damit auskennt ist Ulrich Voss, Lehrer und Gärtnermeister an der Tobias-Schule.

Niemand weiß, wer die Konstrukteure, die Schmiede und Zimmerleute waren, die das Werk schufen. Die Orangerie, so

# S·U·V

STEUERBERATER • RECHTSANWÄLTE  
WIRTSCHAFTSPRÜFER

**SCHOLZ, CHRISTIAN**  
Dipl.-Finw. (FH) / Steuerberater

**UNBESCHIED, RALF**  
Dipl.-Oec. / Steuerberater

**VOß, KLAUS**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Steuerrecht  
Fachanwalt für Verwaltungsrecht

Unser hochmotiviertes Team freut sich, Sie jetzt auch in **BREMEN** umfassend und kompetent beraten zu können.

Of Counsel

**PETER THÖLKING**  
Dipl.-Bw. / Wirtschaftsprüfer  
Steuerberater

### SUV STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT MBH

Hermann-Hollerith-Str. 10  
28355 Bremen

Nicolaus-Augustin-Str. 9  
49716 Meppen

Tel.: 0421 4366926-0

Tel.: 05931 882438

info@suv-beratung.de  
www.suv-beratung.de

**DER PERFEKTE GESCHÄFTSPARTNER.**

**ŠKODA**

**Jetzt bei uns Probe fahren.**

### Der ŠKODA OCTAVIA.

Der ŠKODA OCTAVIA verbindet Innovation und Wirtschaftlichkeit. Dank zukunftsweisender Konnektivitätslösungen wie Smartphone-Fernzugriff, Online-Navigations- und Informationsdiensten bleiben Sie immer up to date. Gleichzeitig überzeugt er mit seinem markanten Design, einem Höchstmaß an Komfort und jede Menge Raum. Unterm Strich ist dieser ŠKODA ganz einfach perfekt fürs Business! Am besten gleich Probe fahren! ŠKODA. Simply Clever.

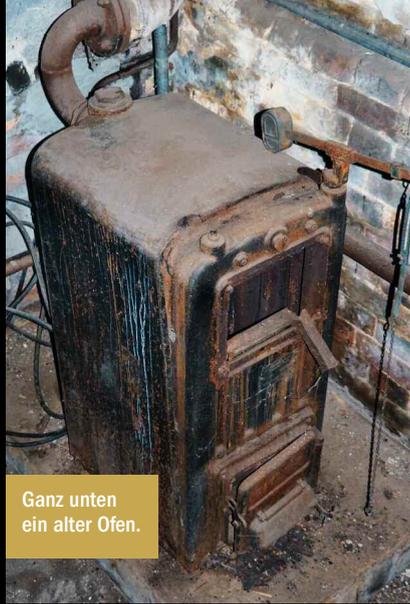
**Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 8,1-4,2; außerorts: 5,7-3,8; kombiniert: 6,6-4,0; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert: 154-105 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse D-A**  
Abbildung zeigt Sonderausstattung.

#### AUTO BURGHARDT

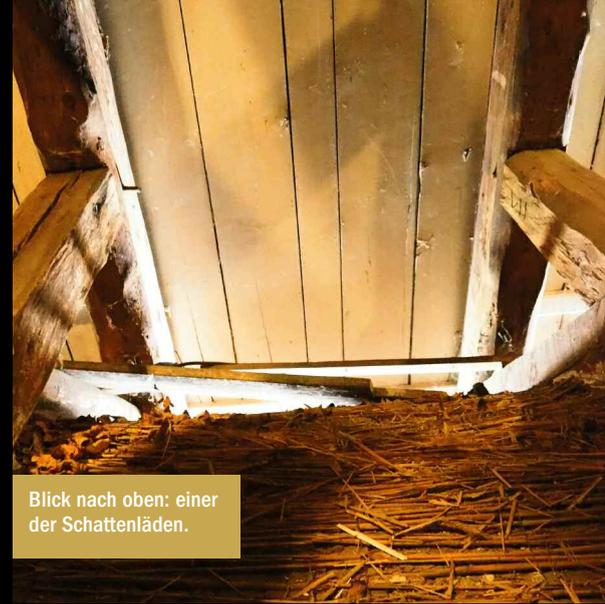
Haferwende 45, 28357 Bremen  
Tel.: 0421-2 23 23 0, Fax: 0421- 2 23 23 23  
info@auto-burghardt.de, www.auto-burghardt.de



Zahnräder mit Kurbeln bewegen die Beschattungstechnik.



Ganz unten ein alter Ofen.



Blick nach oben: einer der Schattenläden.



Für das Bewegen der hölzernen Schattenläden bedarf es einer größeren Kraftanstrengung.



Eine Anlage ohne Beispiel.

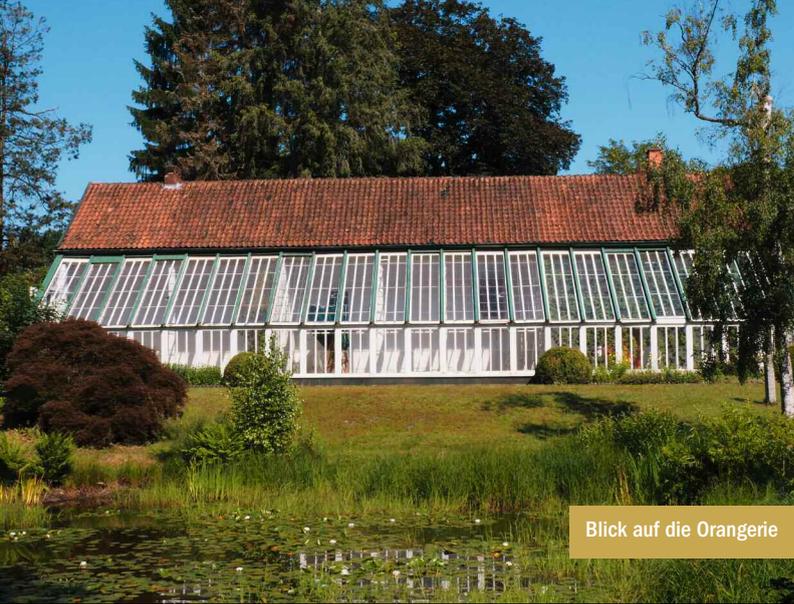


1790 wurde die Orangerie gebaut.

Dr. Kirsch, entstand um 1790 auf dem Landgut des Senators Engelbert Wichelhausen und wurde auch von vornherein als eine solche gebaut. Wobei nur ein Teil als Orangerie genutzt worden ist. Es wurden hinter den Fenstern Weinstöcke gepflanzt, und in der Mitte hielten sich die Herrschaften sommertags gern halb im Freien auf. Die Arbeit machte wohl der Gärtner, der offensichtlich in der anderen Seite des Hauses wohnte. Zumindest findet sich nahe dem Eingang ein Alkoven. Jetzt ein Aufbewahrungsort für Stühle, einst wohl sein Schlafplatz.

### Unten um die Ecke entdecke ich schließlich noch ein Geheimnis.

Unten in einer Kellerkuhle steht ein uralter Ofen. Ach ja, im Winter musste die ganze Geschichte schließlich beheizt werden. „Im Haus existieren zwei nicht mehr funktionstüchtige ältere Heizsysteme“, weiß Dr. Kirsch. Eines aus der Erbauungszeit, ein zweites aus den 1950er Jahren. So wie der Ofen hier aussieht, müsste er wohl der ältere sein ... Die Denkmalpfleger sind froh und erleichtert, dass sich die Tobias-Schule um Pflege und Erhalt



Blick auf die Orangerie



Dieter von Glahn mit Dr. Rolf Kirsch (li.) und Prof. Dr. Georg Skalecki.



Im Alkoven schlief der Gärtner.

der Anlage kümmert. Dieter von Glahn mahnt anstehende Renovierungsarbeiten an. Tatsächlich blättert zum Beispiel an einigen Fenstern die Farbe ab. Die Sanierung soll an die 60.000 Euro kosten. 40.000 Euro davon will die Deutsche Stiftung Denkmalpflege zur Verfügung stellen. Die restlichen 20.000 Euro kann die Tobias-Schule nicht stemmen. Prof. Dr. Georg Skalecki meint, 10.000 Euro kann das Landesamt für Denkmalpflege dazu geben. Den Rest könnte die Tobias-Schule wohl gerade noch aufbringen ... Text und Fotos: Eberhard Matzke



POTHEKE OBERNEULAND

Johannes Backhoff  
Inh. Amelie Backhoff e.K.



Rockwinkeler Heerstr. 19  
28355 Bremen

Tel. (0421) 259088  
Fax. (0421) 250602

apotheke.oberneuland@t-online.de  
www.apotheke-oberneuland-bremen.de



Orthopädie mit Zeit und Kompetenz

**citypraxis bremen**

Orthopädie + Schmerztherapie

**DR. MICHAEL FAKHARANI**

Facharzt für Orthopädie, Schmerztherapie  
Sportmedizin, Akupunktur, Chirotherapie

Privatkassen und Selbstzahler

Tel. 0421 - 43 60 50 40, Sögestraße 11 /  
Eingang Unser Lieben Frauen Kirchhof 20  
www.fakharani.de

Abdrücke beim Zahnarzt? — Schrecklich!

**Wir verzichten darauf — bei uns  
hat die Zukunft schon begonnen!**



In unserer  
Praxis nutzen  
wir modernste  
Technologien  
zum **digitalen  
intraoralen  
3D-Scan** von  
Zähnen und  
Kiefer.

**Privatpraxis für Zahnmedizin**  
**Prof. Dr. med. dent. habil.**  
**Philipp Kohorst**

Lilienthaler Heerstr. 261  
28357 Bremen

Tel. 0421-275086

kohorst@prof-kohorst.de  
www.prof-kohorst.de





Von der Mühlenfeldstraße ins Mühlenviertel: Vera Wilhelm freut sich auf die Arbeit mit den Kollegen.

## NEUE STADTFILIALE DER SPARKASSE VERA WILHELM JETZT IN HORN

Die dritte Stadtteilfiliale der Sparkasse eröffnete Ende Juni im Mühlenviertel. Sparkassen- Vorstandschef Tim Nesemann und Marc Erigson begrüßten Neugierige und Kunden und zeigten sich sehr stolz ob der neuen Filiale.

„Ein bekanntes Gesicht“, freute sich **Vera Wilhelm** aus der Sparkasse in der Mühlenfeldstraße, wenn am Eröffnungstag Oberneulander den Weg in die neue Stadtteilfiliale im Horner Mühlenviertel fanden. Für sie sind die Räumlichkeiten genauso Neuland wie für die Kunden. Aber sie ist guten Mutes. „Mit 30 Kollegen werde ich hier im Großraumbüro mit Blick auf die Leher Heerstraße arbeiten. Das bedeutet kurze Wege und viel Know-how“, ist sie sicher. Das neue Konzept sieht vor, dass es keine festen Schreibtische gibt. So arbeiten die Banker theoretisch jeden Tag neben einem anderen Kollegen. Ganz besonders freut sie sich auf die Beratungen in einem der schicken Büros. „Als ich vergangene Woche hier war, fehlte noch so viel. Aber jetzt gefällt es mir sehr gut.“ Jedes Büro ist ein bisschen anders eingerichtet, verfügt trotz der Glaswände über Privatsphäre und ein Foto, das sich auf einen der Stadtteile, die durch dieses Beratungszentrum vertreten werden, Bezug nimmt. So können sich die Kunden aus der Apfelallee, der Mühlenfeldstraße und der Berckstraße ein bisschen zuhause fühlen.

Für die Sparkasse ist es die dritte Stadtteilfiliale, aber die erste, die in einem Neubau angesiedelt ist. Ein Projekt, das **Marc Erigson** als Marktbereichsleiter von der ersten Sekunde an begleitete und – ganz Banker – das Objekt in Zahlen fasste. „2,5 Jahre sind seit der ersten Planung vergangen, die Bauzeit betrug 1,5 Jahre, 21 Gewerke waren beschäftigt, 7,5 Kilometer Kabel sind verlegt worden und ein Kilometer Tapete verarbeitet ...“ Entstanden ist ein Komplex, der sich in drei Bereiche unterteilt. Zum einen gibt es die sogenannte Filiale. Diese bietet Raum für Schreibtische, Gespräche, aber auch für Veranstaltungen, einen Kaffee und eine Loungeecke. Dieser Bereich steht ganz im Zeichen von Kommunikation. „Mir gefällt, dass hier schon rein optisch die Hemmschwelle runtergefahren wird“, sagt Vera Wilhelm, „wenn sich hier dann zu einem Spieleabend oder Ähnliches getroffen wird, ist das sehr schön.“

Nebenan ist die Zweigstelle – dort findet der Kunde Geldautomat, Überweisungsterminal und Kontoauszugsdrucker. Vier Schalter mit Ansprechpartnern verleihen dem Kunden den gewohnten Filialcharakter. Auf der Rückseite wartet eine hochmoderne 80 Tonnen schwere Schließfachanlage, die den Vorteil bietet, 24 Stunden an sieben Tagen geöffnet zu sein.

### Viele Veranstaltungen im Angebot

„Wir können hier zwar keinen Ersatz für ein Bürgerhaus bieten, hoffen aber doch, dass die Veranstaltungen und Räumlichkeiten genutzt und angenommen werden“, sind sich **Tim Nesemann** und Marc Erigson einig. Für den Juli war der Veranstaltungskalender schon bei der Eröffnung gefüllt. Ob ein Weintasting mit **Montini** aus der Apfelallee, Lachyoga oder Fachvorträge. Die Stadtteilfiliale hofft, eine Anlauf- und Kommunikationsstelle für alle Generationen zu werden. Dass moderne Zeiten im klassischen Filialwesen angebrochen sind, zeigt auch Luna Pepper. Das ist der Name eines kleinen freundlichen Roboters, der zum „Gespräch“ bereit ist und die Angst vor der Moderne nehmen soll. Auch den stellt Vera Wilhelm gern den Kunden aus der Mühlenfeldstraße vor, wenn sie sich auf den Weg ins Mühlenfeld machen. „Glücklicherweise ist die Anbindung sehr gut.“ AS



Etwas Süßes für den Einstand: Für die Besucher gab es Kuchen, Erdbeeren und Getränke.



Tim Nesemann (r.) und Marc Erigson stellten Luna Pepper vor - einen sprechenden Roboter.

**Die Sparkasse Bremen**  
Stadtteilfiliale Horn-Lehe  
Gerold-Janssen-Straße 5-7  
28359 Bremen  
Tel. 0421/179-0  
filiale23@sparkasse-bremen.de

**Öffnungszeiten**  
Mo. 09:00-16:30 Uhr  
Di. 09:00-18:00 Uhr  
Mi. 09:00-13:00 Uhr  
Do. 09:00-18:00 Uhr  
Fr. 09:00-13:00 Uhr



V.l.n.r.: Marion Graupner (Residenzleitung),  
Alexandra Karpe (Leitung Soziale Betreuung),  
Christiane Bornhöft (Betreuungskraft),  
Mark Schmitz (Regionalleiter),  
Anja Klimaschewski (Hausdame).



Mit viel Liebe zum Detail wurde der  
Residenzgarten angelegt.

## K & S SENIORENRESIDENZ VIELE „GRÜNE DAUMEN“

Ein Garten ist so vieles: Paradies für Tiere, Lieferant für gesunde Lebensmittel, Oase der Erholung und Ort der Zusammenkunft. In der K&S Seniorenresidenz Bremen-Oberneuland wird er außerdem als Therapieangebot für die Bewohner genutzt.

Um die Möglichkeiten des Residenzgartens voll ausschöpfen zu können, absolvierte Betreuungskraft **Christiane Bornhöft** eine Weiterbildung im Bereich Gartentherapie. Sogleich wurden im Team Ideen entwickelt, wie man Naturangebote so gestalten kann, dass Menschen mit unterschiedlichen Ressourcen und Fertigkeiten daran teilhaben können. So entstanden beispielsweise ein „100-Tage-Topf“, in dem je nach Jahreszeit verschiedene Arten blühen, und ein Gemüse- und Kräuterbeet mit Kartoffeln, Zucchini, Tomaten, Gurken, Paprika und Sellerie. Die bisherige Ernte landete bereits auf den Schnibbelbrettern der Kochgruppe – und wurde zum Beispiel zu einem leckeren Schokokuchen mit Zucchini verarbeitet, der trotz anfänglicher Skepsis für äußerst lecker befunden wurde. Auch die Insekten aus Oberneuland profitieren von den fleißigen Gärtnern und Handwerkern in der Residenz: Sie können sich an verschiedenen Insektenhotels und einer bunten Blumen- und Kräuterwiese erfreuen.

### Mitarbeiterfest in Oberneuland

Mit ihrem liebevoll gestalteten Garten nahm das Residenzteam beim K&S-internen Wettbewerb „Grüner Daumen“ teil und wurde mit dem 1. Platz für seine Mühe belohnt. „Mein Dank geht an alle fleißigen Helfer, insbesondere an Frau Bornhöft, an unsere Hausdame Frau Klimaschewski und unseren Hausmeister Herrn van Bargaen“, betont Residenzleiterin **Marion Graupner**. Mit der Gewinnerprämie hat sie etwas ganz Besonderes vor: „Wir feiern ein großes Mitarbeiterfest – mitten in unserem wunderschönen, grünen Stadtteil Oberneuland.“



**SENIORENRESIDENZ**  
BREMEN – OBERNEULAND

Im internen Wettbewerb um den gepflegtesten Garten erhalten wir den

*Grünen Daumen*



Neben der Entspannung in der schönen Gartenanlage bieten wir Ihnen in zentraler Lage in Bremen-Oberneuland:

- Komfortable stationäre Pflegeplätze in der Seniorenresidenz
- Barrierefreie Apartments im Wohnen mit Service



**IN ZUKUNFT  
MIT IHNEN**  
Jetzt bewerben  
[jobs.ks-gruppe.de](http://jobs.ks-gruppe.de)

**K&S Seniorenresidenz Bremen - Oberneuland**  
Mühlenfeldstr. 38 | 28355 Bremen | Telefon 04 21 / 33 014  
[bremen-oberneuland@ks-residenz.de](mailto:bremen-oberneuland@ks-residenz.de) | [bremen-oberneuland.ks-gruppe.de](http://bremen-oberneuland.ks-gruppe.de)

## DER NEUE BEIRAT SPITZEN WAHLBETEILIGUNG IN BORGFELD

Mit einer Gedenkminute an Gernot Neumann-Mahlkau eröffnete Viola Kral von der Senatskanzlei die konstituierende Sitzung des Borgfelder Beirats am 6. August 2019.

Ein ausdrückliches Lob an die Borgfelder Bürger kam vom bisherigen Beiratssprecher Karl-Heinz Bramsiepe. Mit einer Wahlbeteiligung von 83,55 % stand Borgfeld an der Spitze der Bremer Stadtteile. Der Beirat hat jetzt 13 Mitglieder, und aus dem Stimmenverhältnis ergibt sich eine interessante Konstellation. Die CDU als stärkste Fraktion stellt sechs Mitglieder, gefolgt von den Grünen mit vier und der SPD mit zwei Mitgliedern. Für die FDP sitzt ein Mitglied im Beirat, seine Stimme könnte bei „Kampfabstimmungen“ entscheidend werden. Neben bewährten erfahrenen Beiratsmitgliedern sind nunmehr auch sechs neue dabei.

Zum Beiratssprecher wurde einstimmig Gernot Erik Burghardt (FDP) gewählt. Sein Stellvertreter ist mit sieben gegen fünf Stimmen Jörn Broeksmid (CDU) geworden. Bernd Stenner, neues Beiratsmitglied für die SPD, konnte an der Sitzung nicht teilnehmen. Dadurch ergab sich für die Entscheidung, welche Ausschüsse künftig die Arbeit aufnehmen werden, eine Pattsituation von sechs gegen sechs Stimmen. Diese Entscheidung wird bis zur nächsten Beiratssitzung vertagt. Ein Beirat kann jederzeit Ausschüsse einsetzen. Für die Wahl eines Jugendbeauftragten stand leider kein Kandidat zur Verfügung. Seniorenbeauftragter wurde ob seiner guten Arbeit in den letzten Jahren wieder Johannes Huesmann, sein Stellvertreter Dr. Jürgen Linke. Für beide gab es ein einstimmiges Votum.

Borgfeld hat einen neuen Ortsamtsleiter: Karl-Heinz Bramsiepe. Auch seine Wahl fiel einstimmig aus. Er sei so alt wie die Bundesrepublik (gegründet 1949), stellte er sich kurz vor, war 39 Jahre im Schuldienst im Technischen Bildungszentrum tätig und lebt seit 2001 in Borgfeld. Obwohl langjähriges Beiratsmitglied und Beiratssprecher, bittet er um Nachsicht und Unterstützung für seine neue Aufgabe, weil es durch den plötzlichen Tod von Gernot Neumann-Mahlkau keine Möglichkeit zur Übergabe der Geschäfte gibt. Als Schwerpunkt für die nächsten vier Jahre nennt er den bevorstehenden Umbau der Flutbrücke, die Neugestaltung der Ortsmitte (das OBERNEULAND MAGAZIN berichtete), die Sanierung der Katrepeler Landstraße und den Breitbandausbau für Timmersloh.

An die Stelle von Karl-Heinz Bramsiepe im Beirat rückt für die CDU Birgit Wellhausen-Henschke nach. EM

Ortsamtsleiter  
Karl-Heinz  
Bramsiepe



Heike  
Klatte



Jörn Broeksmid  
(stellv. Beiratssprecher)



Für die CDU

Wolfgang Hinrich  
Klüver



Jens  
Burghardt



Helga  
Dwartzak



Birgit Wellhausen-  
Henschke



Dr. Michael  
Kruse



Marlon  
Drees



Dr. Jürgen  
Linke

Für die Grünen



Jürgen  
Klaes



Alexander  
Keil

Für die SPD



Bernd  
Stenner

Für die FDP



Gernot Erik  
Burghardt  
(Beiratssprecher)



Foto: Max Becker

## SEBASTIAN PEINEMANN FITNESS ALS LIFE-STYLE

Nach dem Auszug von Christa Zoch aus der Galerie Zweig neben Jacques' Weindepot bleiben die Räume des kleinen Hauses nicht lange leer.

Am 22. September eröffnet Sebastian Peinemann hier ein Personal Training Studio. Ein kleines aber feines Studio mit ganzheitlicher Ernährungsberatung, wie er sagt, und weiter: „Ich habe mich zu Beginn dieses Jahres als Personal Trainer selbstständig gemacht und begleite mittlerweile einige Kunden aus Bremen und Niedersachsen. Ich kümmere mich dabei nicht ausschließlich um die körperliche Betätigung, sondern auch um gezielte und individuelle Ernährung meiner Kunden. Diese reichen von Jugendlichen über einen Werder-Profi bis hin zu Managern, die Sport betreiben wollen, das körperliche Optimum anstreben oder allgemein etwas Hilfe und Motivation benötigen.“

Sebastian Peinemann ist 21 Jahre jung und gebürtiger Bremer. Mit 15 Jahren begann er mit dem eigenen Körpergewicht und ein paar Geräten zu Hause zu trainieren. Von Beginn an setzte er sich intensiv mit den Bereichen der Ernährungs- und Trainingswissenschaft auseinander. Er erwarb die Fitnesstrainer-A-Lizenz und schloss jetzt im Sommer das Fernstudium zum ganzheitlichen Ernährungsberater ab. Sein Training entwickelte sich zu einem Life-Style, der ihn seit über fünf Jahren begleitet: „Es ist weitaus mehr als nur körperliche Veränderung. Es ist eine Lebensweise, die sich in vielfältiger Art und Weise positiv bemerkbar macht.“

Sebastian Peinemann

„Es ist weitaus mehr als nur körperliche Veränderung. Es ist eine Lebensweise, die sich in vielfältiger Art und Weise positiv bemerkbar macht.“ EM

Lass Deine Wünsche fliegen!  
Heliumballons  
Zahlen, Motive, Smileys, Figuren

# articolo

SPIELEN & SCHENKEN

Jetzt 3x in Bremen  
Querlandstr. 4 • Pappelstr. 107 • Wachmannstr. 59 • Bremen

## AUTOTEILE + ZUBEHÖR

# OKAY

Eugen Kloos

**Motoröl**  
5W-30 LongLife III 5 l  
nur **34,95 €**  
(\*1 l = 6,99 €)

**Ölfilter**  
schon ab **4,95 €**

**Motoröl**  
10W-40 5 l  
**17,95 €\* (1l = 3,59 €)**

- Autolack • Verschleißteile • Dachboxen und Fahrradträger
- Pflegemittel • Karosserie • Hifi und Navigation
- Innenraumausstattung • Motorrad-, Roller- und Quadteile
- Reifen und Felgen • Elektrik • Öle, Additive • Zubehör

FALKENBERGER LANDSTR. 89 A • 28865 LILIENTHAL  
☎ 0 42 98 / 4 13 13 • www.okay-autoteile.de

Montag – Freitag 9.00 – 12.30 Uhr, 13.30 – 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

# IHR ALTGOLD IST GELD WERT!

UHREN

SCHMUCK

## JUWELIER DIETER THIEL

Hauptstr. 31 • 28865 Lilienthal  
Tel. 0 42 98 / 61 10

**Barankauf hier:**  
Sprechen Sie uns an.

**Auch Zahngold!**

**Vertrauen Sie nur dem Fachmann.**

## PODIUMSGESPRÄCHS IN MURKENS HOF ALTERNATIVEN ZUM AUTO?



Mobilität der Zukunft – das war als Thema eines Podiumsgesprächs mit Enak Ferlemann und Gästen in Murkens Hof angekündigt, organisiert von der Volkshochschule Lilienthal.

Just an dem Tag aber kippte der Europäische Gerichtshof die Pläne für die deutsche PKW-Maut, und der Referent als Parlamentarischer Staatssekretär im Verkehrsministerium musste zu einem Eilgespräch in Berlin bei Minister Scheuer antreten.

So saßen schließlich Joachim Lohse (damals noch Umwelt- und Verkehrsminister in Bremen), Angelika Schlansky von Fuß e.V., Martin Enderle vom ADFC und Mark Wege von der Initiative „Einfach einsteigen“ auf dem Podium. Die Moderation übernahm Simone Schnase von der TAZ.

Die Absage von Enak Ferlemann mag der Grund gewesen sein, weshalb es in der Diskussion weniger um die Mobilität in der fernen Zukunft ging als vielmehr um gegenwärtige Probleme. Die Frage nach Sinn und Weiterentwicklung von E-Autos wurde nur marginal behandelt. Einig war man sich allerdings darin, dass es eine 1:1-Umsetzung von Verbrennungs- auf Elektromotoren nicht geben kann und wird. Für Joachim Lohse ist das E-Auto nicht die Lösung der Verkehrsprobleme, schon wegen der schlechten Umweltbilanz bei der Produktion der Batterien.

Mark Wege plädiert dafür, überhaupt weniger Autos zu produzieren. Pedelecs jedoch seien besser als jedes Auto. Selbst für Leute, die es körperlich nicht schaffen, sei es sinnvoll, auf diese Weise vom Auto wegzukommen. Voraussetzung sind jedoch gut ausgebaut Radwege.

Vom Auto wegzukommen wurde zu einem Hauptthema in der Debatte. Mark Wege, Gründer der Initiative „Einfach einsteigen“, präsentierte eine, wie er meint, einfache Lösung: Jeder volljährige Bremer Bürger zahlt im Monat 19,16 Euro und hat dafür freie Fahrt auf den öffentlichen Verkehrsmitteln. Ermäßigungsberechtigte zahlen 10 Euro, Minderjährige und Schwerbehinderte fahren kostenlos. Pendler aus dem Umland, die in Bremen arbeiten, zahlen das Gleiche. Zusätzlich wird die Gewerbesteuer um circa 4 % erhöht. Mit dem Geld soll die BSAG in der Lage sein, Fahrzeuge anzuschaffen und das Netz



Joachim Lohse

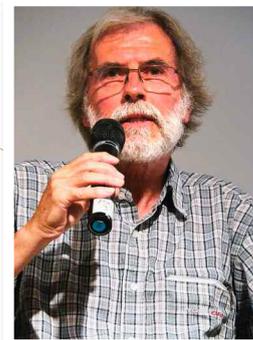
zu erweitern. Nach seinen Recherchen seien 65 % der Autofahrer damit einverstanden. Joachim Lohse sieht das höchst kritisch. Abgesehen von den verwaltungstechnischen Fragen bei der Umsetzung und einer Vereinbarung mit dem VBN, könne er sich kaum vorstellen, dass ein Autofahrer aus seinem bequemen SUV in eine überfüllte Straßenbahn umzusteigen bereit sei. Dennoch: Bei den Koalitionsverhandlungen von Rot-Grün-Rot wurde über eine Finanzierung durch eine allgemeine Abgabe statt hauptsächlich über Ticketverkauf nachgedacht.

Joachim Lohse hat die Erfahrung gemacht, in puncto Verkehr gehe es zu wie beim Fußball: Jeder kenne sich damit besser aus als die Profis. Als Senator kamen von ihm während seiner Amtszeit zahlreiche Vorschläge, den Autoverkehr zu reduzieren, sofort wurde er kritisiert. Nur ein Bruchteil wurde umgesetzt. Gegen Beschlüsse der Bürgerschaft habe ein Senator nichts in der Hand. Für die Zukunft setzt er auf Chancen der Digitalisierung im Verkehr. Nicht nur in der Stadt, auch auf dem Lande. Die Verkehrsinfrastruktur muss neu durchdacht werden. Zu einer Probestrecke des „Bus on demand“ in Borgfeld (siehe **OBERNEULAND MAGAZIN** 2/2019) oder in anderen Stadtteilen gibt es jedoch noch keine konkreten Pläne.



Mark Wege

Hauptsächlich aber wurden speziell in Lilienthal auftretende Probleme erörtert. Dazu meldete sich vor allem Martin Enderle vom ADFC. Es sei nicht einfach für Radfahrer, sich in der Ortsmitte zurechtzufinden, weil dort keine Radwege ausgewiesen sind. Man muss sich mit den Fußgängern und der Straßenbahn arrangieren. Radfahrer sind nur Gäste auf dem Gehweg, und nicht jeder traue sich, auf der Straße zu fahren. Für Radfahrer, die von Borgfeld ganz durch nach Falkenberg wollen, so eine Stimme aus dem Publikum, sei der Weg entlang der Wörpe eine viel bessere Alternative (wie letztlich auch der Jan-Reiners-Weg auf der anderen Seite). Ein Kinderarzt empfahl, die Geschwindigkeitsbeschränkung auf 30 km/h durch den ganzen Ort zu verlängern. Auf der bestehenden Strecke habe es deutlich weniger Unfälle gegeben. Insgesamt erhielt die Linie 4 vom Publikum eine gute Bewertung. Eine Dame bekannte, sie sei anfangs eine Gegnerin der Straßenbahnlinie gewesen. Inzwischen habe sie sogar wegen dieser guten Verbindung ihr Auto abgeschafft. Innerörtlich erledigt sie ihre Wege zu Fuß oder mit dem Rad. **EM**



Martin Enderle



Angelika Schlansky



Murkens Hof - Sitz der Volkshochschule Lilienthal

## VOLKSHOCHSCHULE LILIENTHAL DAS NEUE SEMESTER

Die Volkshochschule in Lilienthal mit ihren Unterrichtsstätten hat einen Standortvorteil: Sie ist für Wissbegierige aus Borgfeld, Horn und Oberneuland oft einfacher zu erreichen als die Volkshochschule in Bremen. Tatsächlich liegen stets eine Reihe von Anmeldungen aus diesen Stadtteilen vor.

Allein 23 Veranstaltungen sind dem neuen Schwerpunkt-Thema Bildung gewidmet. Unter anderem wird Franz Müntefering im Januar kommen. Es wird ein Seminar zum Thema „Ohne Abitur zum Nobelpreis?“ geben. Eine historische Schulstunde mit Astrid Köster im Schulmuseum Falkenberg dürfte ebenfalls schnell ihre Freunde finden. Lesungen, Filme, Exkursionen runden das Programm ab.

Über Lilienthals Grenzen hinaus gibt es Theaterbesuche in Bremen, eine Führung durch den Ratskeller, einen Besuch bei Radio Bremen, eine Besichtigung des Weserkraftwerks und des Heizkraftwerks Hastedt. Die angebotenen Kurse decken wieder alle Bereiche des menschlichen Lebens und Lernens ab: Gesellschaft, Mensch, Natur; Kultur und Kreativität; Arbeit und Beruf; Sprachen; Gesundheit; Bildungsurlaube. Hunderte von Möglichkeiten, seinen Interessen nachzugehen, den Horizont zu erweitern. Am besten mal reinschauen. EM

### DAS PROGRAMM

Den gedruckten Lehrplan für das umfangreiche Programm kann man sich einerseits im Büro abholen.

Das ist in Murkens Hof, Klosterstraße 25, 28865 Lilienthal.

Öffnungszeiten: montags, dienstags und donnerstags 8 Uhr bis 12.30 Uhr und 14 bis 16 Uhr, donnerstags darüber hinaus bis 18 Uhr, freitags nur zwischen 8 Uhr und 12.30 Uhr.

Man kann ihn auch einfach über das Internet anschauen und herunterladen: [www.vhs-lilienthal.de](http://www.vhs-lilienthal.de).

Telefonischer Kontakt unter 04298 929-240 oder 929-241 und per Mail: [vhs@lilienthal.de](mailto:vhs@lilienthal.de). So erfährt man alles Wissenswerte über An- und Abmeldungen.

Erleben Sie  
Meer!



GKS GmbH · 28211 Bremen  
Schwachhauser Heerstraße 183  
Telefon 04 21 / 430 80 60  
[info@global-kreuzfahrten.de](mailto:info@global-kreuzfahrten.de)

[www.global-kreuzfahrten.de](http://www.global-kreuzfahrten.de)

Ich bin der Neue!

Frisör Krumbach

Inh. Elke Ohlrogge

Hauptstraße 14 · 28865 Lilienthal  
Telefon 04298 / 21 20  
[www.friseur-krumbach.de](http://www.friseur-krumbach.de)

Öffnungszeiten:  
Dienstag bis Freitag 8.30 – 18.00 Uhr  
Sonnabend 8.00 – 13.00 Uhr  
- Ohne Terminvereinbarung -

Parkplätze vorhanden!

PAUL MITCHELL

Direkt vom Erzeuger  
Bioland Rindfleisch

17. / 18. September 2019  
15. / 16. Oktober 2019  
12. / 13. November 2019

Vorbestellungen bitte 14 Tage vorher!  
Abholung nach Absprache!

Bioland Geflügel

schlachtfrisch oder tiefgekühlt

Schumachers Biohof

Katrepeler Landstraße 56a  
28357 Bremen Borgfeld  
Telefon 0421 - 200 79 11  
[info@schumachers-biohof.de](mailto:info@schumachers-biohof.de)  
[www.schumachers-biohof.de](http://www.schumachers-biohof.de)



Sie haben es geschafft: Im Ratspiekerpark hat die große Linde wieder eine Rundbank.

## SELBSTHILFE HILFT! EINE NEUE BANK FÜR WILHELM KAISENS LINDE

Der Ratspiekerpark – ein historischer und darüber hinaus beliebter Platz in Borgfeld. Zum Beispiel treffen sich hier regelmäßig die Boule-Boys. Gestandene Männer, die an ihrem Spiel mit den kleinen Kugeln ihre Freude haben. Zum Ausruhen setzten sie sich gern auf eine Rundbank mitten im Park – bis vor geraumer Zeit Mitarbeiter vom Umweltbetrieb Bremen kamen und die Bank einfach entfernten. Na gut, sie war nicht mehr stabil und in gewissem Sinne eine Gefahr. Das hieß aber nicht, dass Borgfeld von denen eine neue bekam. Es gäbe ja Bänke im Park, hieß es als Antwort. Das schon. Aber nur vorn beim Eingang und hinten beim Kinderspielplatz. Auch der Beirat konnte bei der Behörde nichts bewirken.

Nun wurde kurzerhand gesammelt. Den Anfang machte die CDU auf dem Sommerfest. Der Erlös aus deren Cocktailstand brachte um die 1.000 Euro ein. Für eine neue Rundbank fehlten noch etwa 500 Euro. So griffen der Seniorenbeauftragte Johannes Huesmann und Karin Neumann-Mahlkau, die Witwe des Ortsamtsleiters, tief in ihre Taschen und steuerten einen ordentlichen Betrag dazu bei. Schließlich ließen auch die Boule-Boys untereinander den symbolischen Hut herumgehen. Eine neue Bank konnte gekauft werden, und Zimmermeister Bernd Schilling stellte sie kostenlos auf.

An einem schönen Julitag trafen sich alle mitten im Park unter der 40 Jahre alten Linde. Die hatte Wilhelm Kaisen seinerzeit selber gepflanzt. In Gedenken an den legendären Bürgermeister nahmen sie die neue Bank im wahrsten Sinne des Wortes in Besitz. Die Borgfelder haben sich wieder einmal selber geholfen. EM



Rena  
Noltenius

## NACHRUF HEINRICH VOGELERS GEMÄLDE WAREN IHR LEBENSTHEMA

Am 11. Juni 2019 starb Rena Noltenius im Alter von 70 Jahren. Die Gemälde und das Leben des Worpsweder Künstlers Heinrich Vogeler standen im Zentrum ihrer Arbeiten. Die Kunsthistorikerin lebte seit 2005 in ihrem Geburtsort Borgfeld. Hier engagierte sie sich neben anderen Aktivitäten für die heimatgeschichtliche Arbeit des Bürgervereins.

**Harro Jenss, ein langjähriger Freund, weiß von ihr:** „Die Kunst Heinrich Vogelers hat Rena Noltenius nie losgelassen, immer wieder beschäftigte sie sich mit Einzelaspekten seines künstlerischen Schaffens. Mit ihrer Dissertation an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen erarbeitete sie die bisher einzige Monographie zu den Gemälden Vogelers, die zu einem umfassenden und einzigartigen Werkverzeichnis wurde. Mit großer Geduld, Sorgfalt und detektivischer Kleinarbeit spürte Rena Noltenius eine Vielzahl auch entlegener Vogeler-Gemälde sowie deren Besitzer auf und konnte so die Geschichte der Bilder klären. Durch die über viele Jahre sich erstreckenden Recherchen gelang es Noltenius, zahllose Details von insgesamt 365 Gemälden Vogelers zu dokumentieren. Ausgangspunkt waren zunächst fragmentarische Angaben zu 180 Werken Vogelers sowie deren Verbleib. 1995 schloss Rena Noltenius ihre Promotionsarbeit mit dem Titel ‚Heinrich Vogeler 1872–1942, Die Gemälde – Ein Werkkatalog‘ ab. 2013 erschien eine überarbeitete, aktualisierte großformatige Ausgabe: ‚Heinrich Vogeler – ein Leben in Bildern mit einem aktuellen Werkkatalog der Gemälde‘. +Zudem gewann das Leben von dessen Ehefrau Martha Vogeler ihr Interesse. Zu deren Biographie verfasste sie 2015 für das Worpsweder Haus im Schluh eine reich illustrierte, eindrückliche Schrift.“

1948 in Borgfeld geboren, besuchte Rena Noltenius die dortige Grundschule. Seit 1959 lebte sie in Süddeutschland im Landkreis Karlsruhe. 2005 war Noltenius nach Norddeutschland zurückgekehrt. Seither lebte sie wieder in Borgfeld.

EM

# Modeatelier

## Kerstin Müller

**Exklusive Maßanfertigung von Damenmode**  
**Fachgerechte Änderungen von Damen- und Herrenbekleidung**

Mühlenfeldstr. 66, Oberneuland  
Tel.: 0421 25 08 48, [www.modeatelier-mueller.de](http://www.modeatelier-mueller.de)

## Bock auf Wurst & Co?

**Fleisch. Wurst. Service.**  
**Alles in bester Qualität.**  
Aus Meisters Hand.

**JÖRG TUMPEL**  
FLEISCHEREI · HAUSMACHER · SPEZIALITÄTEN

Moorkuhlenweg 5 · 28357 Bremen-Borgfeld · **Telefon 0421/27 11 91**

**Vereinbaren Sie jetzt Ihren kostenlosen Probetag!**

## Tagespflege

### Stiftungsresidenz Marcusallee

Montag – Freitag  
8:30 – 16:30 Uhr

Marcusallee 39  
Tel. (0421) 23850

[www.bremer-heimstiftung.de](http://www.bremer-heimstiftung.de)



In der kalten Jahreszeit sollte das Zuhause gegen winterliche Kälte und Feuchtigkeitseinbrüche gut geschützt sein.

Foto: djd/GfA-Dichtungen/iStock.com/AleksandarNakic

IM HERBST FENSTER- UND TÜRDICHTUNGEN PRÜFEN

# GUT GESCHÜTZT VOR KÄLTE UND FEUCHTIGKEIT

Wenn es zu Hause zieht und pfeift, drohen im Winter Kälte und Feuchtigkeit

Zum Herbst gehört ein genauer Blick aufs eigene Zuhause. Um dieses etwa gegen winterliche Kälte und Feuchtigkeitseinbrüche zu schützen, sollte man Tür- und Fensterdichtungen prüfen und bei Bedarf austauschen.

Denn durchlässige Dichtungen führen zunächst unmerklich, aber stetig zu einem steigenden Energiebedarf. Mit der nächsten Nebenkostenabrechnung kommt dann die böse Überraschung in Form von Heizkostennachzahlungen. „Dichtungen sind Verschleißartikel und müssen von Zeit zu Zeit gewechselt werden“, rät auch Dichtungsexperte Lars Hagemeyer. Tatsächlich aber mache sich kaum ein Mieter oder Hausbesitzer darüber Gedanken.

Der Grund: Fenster und Türen haben laut dem Experten eine erheblich längere Lebensdauer als die zum Herstellungszeitpunkt eingebauten Dichtungen. „Diese werden oft schon nach wenigen Jahren spröde und härten aus - mit den entsprechenden Folgen“, warnt er. Ein Austausch der alten, verschlissenen Dichtungsprofile sei daher unerlässlich.

Foto: djf/GFA-Dichtungen

## So erkennt man defekte Fenster- oder Türdichtungen



Ob Fenster oder Türen noch dicht schließen, kann jeder selbst prüfen. Dazu sollte man ein Blatt

Papier zwischen Fenster und Rahmen klemmen. Kann man es einfach herausziehen, ist entweder die Dichtung hinfällig oder aber das Fenster nicht mehr richtig eingestellt. Alternativ kann man mit einer brennenden Kerze am Tür- oder Fensterrahmen entlang fahren.

„Flackert die Flamme oder geht sie gar aus, sollte man in jedem Fall handeln und umgehend einen Handwerksbetrieb zurate ziehen“, empfiehlt Lars Hagemeyer. Die Spezialisten finden die richtige Ersatzdichtung, tauschen sie aus und stellen gegebenenfalls auch das Fenster gleich wieder richtig ein.

## Dichtungstausch nur vom Fachmann

Mit einem Teppichmesser oder einer Schere sollte man ein Stück der alten Dichtung entfernen und damit zum Fachbetrieb oder Fachhändler gehen. Dieser erfragt beim Dichtungsspezialisten die entsprechende Form und stimmt die benötigte Menge ab. Am besten geeignet sind bereits komplett fertig verschweißte Dichtungsrahmen.

Innerhalb weniger Tage bekommt der Kunde dann entweder ein Gegenmuster oder die bestellte Dichtung. „Den Tausch sollte man ausschließlich vom Fachmann machen lassen. Denn nur der Profi kann den korrekten Sitz und die einwandfreie Funktion prüfen“, rät Hagemeyer. Wenn alles sitzt, sollten Kälte und Feuchtigkeit keine Chance mehr haben. DJD

**www.fensterwimmel.de**  
 FENSTER - HAUSTÜREN - INSEKTENSCHUTZ

**wimmel**  
 BAUELEMENTE

Kohlenstraße 64 - 28217 Bremen  
 Telefon (0421) **591 565** - info@fensterwimmel.de  
**Ausstellung: Do. 10 – 18 Uhr, Fr. 10 – 14 Uhr**

Beratung | Verkauf | Einbau 0421-3794166-0

**f** **Es zieht?**  
 Jetzt noch entspannt abdichten...  
 Weniger Heizkosten mit neuen Dichtungen für Fenster und Türen vom Profi...  
**dollex.de**  
 Dollex. 28207 Bremen, Neidenburger Str. 6, www.dollex.de

**Kemena**  
 besser bauen - schöner wohnen

**weru**  
 Fenster und Türen fürs Leben  
**ERÖFFNUNGSFEIER UNSERER NEUEN AUSSTELLUNGSFLÄCHE SA., 14.09.**

**Terrassenüberdachungen**  
 Schutz bei jedem Wetter

**BESUCHEN SIE UNSERE AUSSTELLUNG**  
 Mo. – Fr. 08:00 – 18:00 Uhr  
 Sa. 09:00 – 13:00 Uhr  
 So. 12:00 – 17:00 Uhr

**jeden Sonntag Schautag**

Borgwardstraße 9 · Tel. 0421 - 87 83 220 · www.kemena-tischlerei.de

# HOWALD

**DACHDECKERMEISTER**

**PQ**  
V O B

Solartechnik • Photovoltaik  
Schornsteinverkleidung • Dachausbau  
Fassadenverkleidung • Bauklempnerei  
Balkonsanierung • Wärmedämmung  
Zimmerarbeiten • Dachsanierung

L. & S. Howald - Dachdeckermeister GmbH & Co. KG  
Rockwinkeler Landstr. 81 · 28355 Bremen  
Tel. 0421 25 08 16 · Fax 0421 25 06 35 · info@howald.de  
[www.howald.de](http://www.howald.de)

# KLATTE

Schlosserei  
& Metallbau

**Garagentore und Antriebe**

Zäune · Treppen · Geländer  
Balkone · Fenstergitter  
UVV Überprüfungen  
Reparaturen · Schweißarbeiten

**Jan Wilhelm Klätte**  
Metallbaumeister

Werkstatt:  
Am Wolfsberg 21  
Büro:  
Heideweg 2  
28865 Lilienthal

Telefon 04298-41 79 60  
Telefax 04298-41 79 53  
Mobil 0172-5 97 51 74  
E-Mail JanKlatte@aol.com

# Klocke Haustechnik

- Sanitär
- Heizung
- Solar

Seit 1910 Ihr Partner für Sanitär · Bad-Komplettsanierung · Heizungsbau · Öl-Gas-Fernwärme  
Solaranlagen · Klempnerei · Blecharbeiten · Gasrohrprüfung und Sanierung · Maurer- und Fliesenarbeiten

Amelinghauser Str. 3 | Am Lehester Deich 46 | Alter Postweg 7  
28329 Bremen Vahr | 28357 Bremen Horn-Lehe | 28207 Bremen Hastedt

Tel.: 0421-465910 · Fax: 0421-4679403  
Mail: info@klocke-haustechnik.de · www.klocke-haustechnik.de

Sanitär-Klempnerei

# Hasch

GmbH

Hasch macht süchtig seit 1883 nach  
**Badgestaltung**  
**Serviceleistung**  
**Heizung**  
**Erneuerbare Energien**

28357 Bremen · Auf der Höhe 10 · Tel. 20 54 30 · [www.haschgmbh.de](http://www.haschgmbh.de)



### Intelligente Küchenlüftung

Was tun, um Schimmelbildung in Küche und Co. zu vermeiden? Regelmäßiges Lüften steht natürlich an erster Stelle des Maßnahmenkatalogs, allerdings verpufft im Winter auf diese Weise kostbare Heizenergie. Die Lösung: ein verlustfreier Mauerkasten. Dieser erfasst die Kochdämpfe, schon bevor sie sich in der Küche ausbreiten können, und leitet sie ruck, zuck nach außen ab. Weil kein Bauteil den Luftstrom bremst, kann sich Feuchtigkeit gar nicht erst in den Rohren absetzen – die Schimmelgefahr ist gebannt. epr

### Küchen-Spülen in Beton-Optik

Die neue Spülen-Farbe „Beton-Style“, inspiriert von moderner Architektur, sieht aus wie echter Sichtbeton – ist es aber nicht. Hierbei handelt es sich um einen äußerst robusten Verbundwerkstoff, der hitze- und säurebeständig, lichtecht, hygienisch, kratzfest und sehr pflegeleicht ist. In „Beton-Style“ finden sich die für Beton typische unregelmäßige Hell-Dunkel-Struktur sowie matte als auch dezent glänzende Anteile wieder. epr

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

### Edle Arbeitsplatten aus spanischen Fliesen

Es muss nicht immer Naturstein sein, wenn sich in der Küche ein anderer Baustoff als nachhaltiger und pflegeleichter erweist. Die Rede ist von spanischer Architekturkeramik. Gerade als Arbeitsfläche erweist sich das Material als perfekt, denn Härte, Kratzbeständigkeit sowie Hitzeresistenz kommen allen zugute, die gerne ausgiebig in der Küche werkeln. Gepaart mit der unendlichen Designvielfalt, die dank modernster Ink-Jet Drucktechniken nahezu jede Oberfläche authentisch abbilden können, bleiben keine Wünsche offen. Neben der Küchenausstattung werden auch Wandverkleidungen, Möbeloberflächen, Verkleidung von Türen sowie Esstischplatten von den spanischen Herstellern angeboten. epr

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

### Ruckzuck zur neuen Traumwand

Freude bereitet alles, was den Alltag erleichtert. Das gilt auch für DIY-Projekte wie das Tapezieren. Vliesfaser und Vlies-Rauhfaser sind dafür ideal, denn sie lassen sich mühelos in Wandklebetechnik anbringen.

Im Gegensatz zu anderen Tapeten müssen diese nicht erst eingekleistert werden und durchfeuchten. Den Vlieskleber direkt auf die Wand aufbringen, die geschnittenen Bahnen ins Kleisterbett anlegen und drücken. Nach der Trocknung geht's dann ans Streichen. epr

[www.erfurt.com](http://www.erfurt.com)



### Wie wär's mit einer Holzvertäfelung?



Moderne Varianten der klassischen Holzvertäfelung stehen hoch im Kurs, denn mit Wandpaneelen lässt sich ganz einfach eine besondere Raumausstrahlung erzielen. MZum Beispiel mit vier Millimeter dicken Paneelen bestehend aus massivem Fichtenholz, auf der einen Seite gesägt, auf der anderen leicht gebürstet, sodass man die Wahl zwischen zwei „Looks“ hat. Zudem sind sie in sechs Trendfarben erhältlich.

Auch in puncto Anwenderfreundlichkeit überzeugt das Produkt, denn die Paneele sind kinderleicht per Klebestreifen anzubringen. epr

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



### Hochwertiger Laminatfußboden für Allergiker

Allergiker kennen das: In einem bestimmten Umfeld gehören häufiges Niesen, eine

laufende Nase und juckende Augen zur Tagesordnung. Der Grund können Hausstaubmilben sein.

Um das zu vermeiden, sollten die Bewohner bei der Einrichtung auf Materialien setzen, die den Allergieverursachern keine Chance lassen.

Hier kommen die Laminatböden ins Spiel. Im Gegensatz zu Teppichböden finden Staub und Schmutz auf der glatten Oberfläche von Laminat keinen Halt und allergieverursachende Hausstaubmilben keine Lebensgrundlage. epr

[www.logoclic.info](http://www.logoclic.info)

# TYLÖHELO

Sauna . Dampfbad . Infrarot . Dampfdusche

ATTRAKTIVE ANGEBOTE WEGEN NEUGESTALTUNG UNSERER AUSSTELLUNG!

Klaus Schlenker GmbH

Gottlieb-Daimler-Str. 30-34 28816 Stuhr  
Tel. 0421-877610 Fax: 0421-87761-32 info@schlenker-gmbh.de www.schlenker-gmbh.de

# Lürßen Bau GMBH

BETON-, MAURER- UND FLIESENARBEITEN ALLER ART

### UNSER SERVICE

- ✓ Fliesen- und Natursteinarbeiten
- ✓ Reparaturarbeiten
- ✓ Maurer- und Betonarbeiten
- ✓ Kernbohrungen
- ✓ Balkon- und Kellersanierung
- ✓ Stahlbetonarbeiten



Oberneulander Landstraße 2 · 28355 Bremen  
Tel. 0421 2440575-0 · info@luerssenbau-gmbh.de

[www.luerssenbau-gmbh.de](http://www.luerssenbau-gmbh.de)

- Rolladen**
- Markisen**
- Jalousien**
- Insektenschutz**
- Vordächer**
- Terrassendächer**
- Garagentore**
- Rollos**
- Wintergartenbeschattung**



## **HINTELMANN**

ROLLADEN + MARKISEN | SERVICE

Münchener Straße 29

28215 Bremen

Tel: (0421) 6 16 03 32

info@hintelmann-rolladen.de

[www.hintelmann-rolladen.de](http://www.hintelmann-rolladen.de)

## „DIE ALARMANLAGE“



**DAITEM**

### FUNK-ALARMSYSTEME VON DAITEM

- > Ohne Kabel, sauber installiert
  - 5 Jahre Garantie und Batteriehaltbarkeit
- > Einfach und komfortabel zu bedienen
- > 10% Förderung mit Zuschuss der KfW-Bank

#### **Rahmann OHG**

**Meisterbetrieb & Ingenieurbüro in 3. Generation**  
Schwachhauser Heerstr. 1 · 28203 Bremen

Wir beraten Sie gern! Kontaktieren Sie uns!

**Vertrauliche Beratung & Montage inhabergeführt unter:**  
Telefon 04 21 - 7 18 41, E-mail: info@rahmann-hb.de  
[www.rahmann-bremen.de](http://www.rahmann-bremen.de)

### **Blickfang im Bad**

Heutzutage reicht es uns nicht mehr, dass die Einrichtung schön ist – sie muss auch funktional. Höchstleistungen vollbringen. Zum Beispiel



im Bad - Mit einer Duschwanne aus dem robusten Material Biolith hergestellt, welche somit eine hohe Rutschfestigkeit gewährleistet. Kombiniert werden kann sie mit der Duschtrennung aus schlankem Sicherheitsglas. Dabei kann man zwischen Klarglas, Rauchglas und verspiegeltem Glas wählen. Durch eine beschichtete Metall-Oxid-Oberfläche erhält es neben brillantem Glanz eine schmutzabweisende Wirkung. epr

### **Clever heizen via Smartphone**

Dass sich Öl- und Gasheizungen über das Smartphone steuern lassen, ist mittlerweile gang und gäbe. Bei Kaminöfen und Co war das bisher anders. Mit einer innovativen App ist nun die perfekte Kombination von moderner Technologie und ursprünglichem Feuerzauber möglich. In Verbindung mit bestimmten Kamin-Modellen schafft die App ein ganz neues Heizerlebnis.

Sie begleitet einen durch den gesamten Heizvorgang und kommuniziert jeden Schritt zum optimalen Zeitpunkt. Das sorgt für maximale Heizleistung bei minimalen Emissionen. Die App hilft aber nicht nur, die Effizienz des Brennvorgangs zu erhöhen, sie ermöglicht auch einen Überblick über die Betriebsstunden und den Wartungsbedarf. Für die Pelletöfen des Herstellers ist ebenfalls eine Handhabung per App möglich.

Mit ihr können bis zu fünf Familienmitglieder mehrere Öfen steuern. Die Variante WLAN local ermöglicht die Steuerung

zu Hause, während man mit der Funktion WLAN global standortunabhängig Zugriff hat – also von unterwegs auf seinen heimischen Ofen oder vom Wohnzimmer aus auf die Feuerstätte etwa im Ferienhaus. Übrigens: Zusätzlich ist eine Wochenprogrammierung möglich, die das Einstellen von bis zu drei Ein- und Ausschaltzeiten pro Tag mit einer frei wählbaren Raumtemperatur ermöglicht. epr



Wochenprogrammierung möglich, die das Einstellen von bis zu drei Ein- und Ausschaltzeiten pro Tag mit einer frei wählbaren Raumtemperatur ermöglicht. epr

[www.haassohn.com](http://www.haassohn.com)



DAS PERFEKTE UMFELD MIT DER PERFEKTEN LÖSUNG SCHAFFEN  
**Individuelle Schranklösungen nach Maß**

Zu Hause. Ankommen. Wohlfühlen. Geborgenheit. Nirgendwo lässt sich das eigene Selbst so gut verwirklichen wie zu Hause.

Nur daheim kann man sich bei Einrichtung und Gestaltung richtig austoben und kreieren, um sich rundum wohlfühlen zu können.

Mit kreativem Ideenreichtum und langjähriger Erfahrung unterstützt BM Schrankdesign mit seinen formschönen, durchdachten und funktionellen Schranklösungen nach Maß Kunden, um die optimale Nutzung der Räumlichkeiten und das Rundum-Wohlfühlen zu erreichen.

In Top-Qualität und ansprechendem Design! Speziell entworfen und individuell von Tischlerhand gefertigt. Ob für Ankleidezimmer, Garderoben, Bücherregale, Kleider- und Eckschränke, maßgefertigte Dachschrägen sowie Badezimmermöbel. Als offener, begehbarer Schrank oder geschlossen mit Drehtüren oder Gleittüren. Jede noch so kleine Nische wird dabei berücksichtigt, um das zur Verfügung stehende Raumpotential vollständig auszuschöpfen. Dabei wird auf Wertbeständigkeit und höchste Qualität in Funktion und Design großer Wert gelegt.

Je nach Geschmack und Vorliebe können Kunden dabei aus einer vielfältigen Auswahl an Holz-, Farb- und Glasoberflächen wählen.

Das Einhalten hoher Qualitätsstandards sowie die Berücksichtigung ökologischer Nachhaltigkeit bei den einzelnen Bestandteilen ist für BM Schrankdesign selbstverständlich. Für die Produktion und Anfertigung der Schränke werden ausschließlich Materialien namhafter Hersteller verwendet. Interessierte Besucher können sich im Schrankstudio „Am Wall 174“ von verschiedenen Ideen inspirieren lassen.

Geöffnet hat BM Schrankdesign von Montag bis Freitag von 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr und am Samstag von 11.00 bis 13.00 Uhr.

Innenarchitektur - Lichtplanung - Möbel & Leuchten - Events

DI 10 - 18 Uhr  
 MI 12 - 20 Uhr  
 DO 10 - 18 Uhr  
 FR 10 - 18 Uhr  
 SA 10 - 15 Uhr

**JETZT**  
*Store*  
**GEÖFFNET**

*light*  
**YOUR**

OSTERTORSTEINWEG 6, 1.OG, 28203 BREMEN

RAUM AUSSTATTUNG

**MÖNNICH**

TEPPICHE · GARDINEN · SONNENSCHUTZ · POLSTEREI · BODENBELÄGE  
 FON: 0421 - 61 18 84 · WWW.MOENNICH-BREMEN.DE

**TIELITZ**  
 BESTATTUNG

*Bereits in der 5. Generation für Trauernde da.*

Friedhofstraße 19  
 28213 Bremen

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

**markus**  
 apotheke

Dr. H.-D. Just, Apotheker

**Ihr Ansprechpartner für Ihre Gesundheit:**  
 wochentags durchgehend von 8:30 bis 19 Uhr  
 (freitags ab 8 Uhr), samstags von 8:30 bis 14 Uhr.

Wilhelm-Röntgen-Straße 4 im Rewe-Markt  
 28357 Bremen-Horn  
 Tel.: (0421) 20 54 44 · Fax (0421) 205 44 55  
**www.apomarkus.de**



Zimmertüren prägen wesentlich die Wirkung eines Raums. Türmodelle aus Glas etwa lassen das Zuhause heller und großzügiger erscheinen.



Besonders im Durchgang vom Flur oder Wohnzimmer zur Küche bieten sich Schiebetüren als platzsparende Lösung an.

Fotos: djf/Hörmann

# DIE ZIMMERTÜR IN NEUEM LOOK

Vielfalt bei Oberflächen und Farben gibt Freiheiten für die Inneneinrichtung

**F**unktional, notwendig, aber oft auch ein wenig eintönig: So präsentieren sich die Innentüren in vielen Eigenheimen und Wohngebäuden. Mit dem stets selben Look im klassischen Weiß macht man bei der Inneneinrichtung

zwar nichts verkehrt, setzt aber auch keine individuellen Akzente.

Dabei bieten Zimmertüren heute zahlreiche Möglichkeiten, den persönlichen Einrichtungsstil zu unterstreichen und die Wirkung eines Raums zu verändern. Von Farbe über Material bis zum Design sind dabei beim Türkauf zahlreiche Faktoren zu beachten.

## Transparent oder klassisch aus Holz

Innentüren spielen für das gesamte Wohnambiente eine wichtige Rolle. In den meisten Fällen fällt die Wahl auf klassi-

sche Drehflügeltüren. Eine platzsparende und gleichzeitig attraktive Alternative sind Schiebetüren. Sie bieten sich besonders im Durchgang vom Flur oder Wohnzimmer zur Küche an, da sie nicht in den Raum hinein geöffnet werden. Holz oder Glas - so lautet die Frage, wenn es um die Türblätter geht. Gläserne Türen können jeden Raum im Handumdrehen großzügiger und heller wirken lassen - eine praktische Lösung beispielsweise für fensterlose und dunkle Flure.

Aber auch Zimmertüren aus Holz sind in zahlreichen Designvarianten erhältlich, von klassisch-zeitlos bis hin zum modernen Look. Wichtig neben der Optik sind auch die inneren Werte: Die Wahl der Türblatt-einlage entscheidet dabei, wie gut eventuell störender Schall aus dem Nachbarraum gedämmt wird und wie langlebig eine Tür ist. Verbraucher können dabei aus bis zu vier Material-stärken auswählen.

### Mit Wohnraumtüren den persönlichen Stil unterstreichen

Sind die Türart und das Blatt ausgewählt, geht es um die individuelle Optik: Die Farbgebung spielt dabei ebenso eine Rolle wie die Oberfläche und weitere Gestaltungselemente wie Türmotive. Reizvoll ist auch eine Kombination aus Holz- und Glas-elementen. Viele Freiheiten bietet etwa das „4x4 Konzept“. Dabei kann sich der Bauherr zwischen vier verschiedenen Oberflächen und vier Farben entscheiden. Zur Wahl stehen die Oberflächen ultramatt, hochglänzend, strukturiert und ein Design in Leinen.

Diese können kombiniert werden mit den beliebten Farben Weiß, Anthrazit, Grau und Taupe. Auf diese Weise erhalten die Wohnräume ein noch großzügigeres Erscheinungsbild. In jedem Fall empfiehlt es sich, bei Neubau oder Modernisierung dem Look der Raumtüren etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Ansprechpartner dafür finden sich im örtlichen Fachhandel. DD

Seit 30 Jahren



**BAUTENSCHUTZ** GMBH

- Abdichtungen an Keller und Balkon
- Injektionstechnik • Schimmelsanierung

**WK-Bautenschutz GmbH**

Tel. 25 35 36 • Fax 25 66 13

Lilienthaler Heerstr. 75 • Bremen

info@wk-bautenschutz.de



SEIT 1867



**FAMILIE STUBBE**

– BEERDIGUNGS-INSTITUTE –



www.gebr-stubbe.de

»PIETÄT« GEBR. STUBBE

Humboldtstr. 190  
28203 Bremen  
Tel.: 0421/ 7 30 31

Waller Heerstr. 200  
28219 Bremen  
Tel.: 0421/ 3 80 19 09

VERTRAUEN  
KOMPETENZ  
DISKRETION

**Joachim Rumbke**

MALEREIBETRIEB GMBH

Ausführung sämtlicher  
Malerarbeiten

Tel. 0421 - 25 45 36

www.malereibetrieb-rumbke.de



**FLIESEN**

**BLOME GmbH**

Fliesen | Mosaik | Naturstein

Meisterbetrieb

Beratung & 3-D  
Badplanung

Badsanierung aus  
einer Hand

Zuverlässigkeit &  
Qualität

Zevener Landstraße 2 27412 Tarmstedt

Tel: 04283-955433 Fax: 04283-955434

Mail: info@fliesen-blome.de

Web: www.fliesen-blome.de

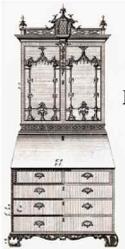
regional  
einkaufen!

**DIENSTLEISTUNGEN**

friseur

**Dalky**

rockwinkeler heerstr. 174 / 28355 bremen  
tel-25 35 37 fax-258 65 20 / www.dalky.de



**Welf Freiherr Grote**  
**Restaurator**  
FÜR MÖBEL UND HOLZOBJEKTE  
KUNST UND ANTIQUITÄTENHANDEL

- BEGUTACHTUNG VOR ORT
- ERHALTUNG ALTER OBERFLÄCHEN
- SCHELLACKPOLITUREN
- INTARSIEN UND VERGOLDUNGEN

EDISONSTR.4, 28865 LILIENTHAL  
04298 / 466 596 / Priv. 04792 / 33 75  
WWW.GROTE-FURNITURE.DE

Ihr Systemberater für  
Computer und Netzwerke



Hiller & Hinken GmbH  
Bremen-Horn

Fon 0421/20440-0

Fax 0421/20440-45

info@hiller-hinken.de

www.hiller-hinken.de



Individuelle Gartengestaltung  
Baumpflege - Fällungen  
Pflaster - Steinarbeiten  
Pflanz- und Erdarbeiten  
Rasenanlagen  
Holzarbeiten  
Gartenteiche

Am Heiddamm 31  
28355 Bremen

Telefon: 0421 - 39 51 28

Fax: 0421 - 39 68 322

Garten & Landschaftsbau

www.kretzschmar-garten.de

**NORDGROUP**

www.nordgroup.de



Mannheimer Versicherung AG  
Bezirksdirektion Nordgroup GmbH  
28325 Bremen · Telefon 0421. 59 65 20

**O.I.B.**  
Oberneulander  
Immobilien  
Büro

*Wir bringen Immobilien in Bewegung*

Holger Meinersen  
Clara-Rilke-Westhoff-Weg 9 27726 Worpswede  
Telefon (04792) 98 77 444  
o.i.b.immobilien@t-online.de

**StR Treuhand-**  
u. Steuerberatungsgesellschaft mbH

- Laufende Finanz- u. Lohnbuchhaltung
- Erstellung Steuererklärungen u. Jahresabschlüsse
- Vertretung vor Finanzbehörden u. -gerichten
- Unternehmens-, private Vermögens- u. Steuerberatung

Leher Heerstr. 179 28357 Bremen  
Fon 0421 - 24 67 90  
Fax 0421 - 25 47 22  
kanzlei@str-treuhand.de

Geschäftsführer: Wolfgang H. Meyer StB - Dieter Schmidt StB u. WP

**W.E.I.T.**  
**Haushaltsreinigung**  
Justyna Przybylowicz  
Inhaberin

Rockwinkeler Heerstr. 108 28355 Bremen  
Tel. 0421 - 36 49 42 43  
Mobil: 0177 - 13 82 662

www.weit-haushaltsreinigung.de

**HANDWERK**

Kfz-Meisterbetrieb  
**Auto-Center-Horn GmbH**

REPARATUREN ALLER FABRIKATE  
INSPEKTIONEN  
HU + AU-TEST  
FAHRZEUG-AUFBEREITUNG

Leher Heerstraße 72 · 28359 Bremen  
Telefon 04 21 / 2 44 23 23 · Fax 04 21 / 2 44 23 24  
Handy 0160 / 95 56 50 25 · e-mail: autocenterhorn@web.de

**Engelbert Bornhöft**  
Malereibetrieb

SEIT 1856 ÜBER 150 JAHRE

Farben · Tapeten · Fußbodenbeläge · Glas  
Farbenfachgeschäft

☎ 25 90 32

Mühlensfeldstraße 9 · 28355 Bremen - Oberneuland  
Telefon: 0421 / 25 90 32 · Fax 0421 / 257 50 10  
E-Mail: engelbertbornhoeft@t-online.de

**KARSTEN FARWICK**  
ZIMMEREI UND DACHDECKEREI  
MEISTERBETRIEB

- ✓ BERATUNG
- ✓ PLANUNG
- ✓ UMSETZUNG

AUS EINER HAND

Hollerlander Weg 3  
28355 Bremen  
Tel: 0421 6203957  
Mobil: 0163 8722953

**Heiter**  
Sanitär - Heizung - Bäder - Solar  
Oberneuland, Hans-am-Ende-Weg 3  
☎ (04 21) 25 74 976  
www.fa-heiter.de

**HEJO**  
Immobilien - Bauservice  
GmbH & Co. KG

Ihr zuverlässiger  
Baupartner

- Neubau
- Altbausanierung
- Baumanagement
- Innenausbau
- Holzmontagen
- Fenster/Türen
- Bodenbeläge

Edisonstraße 25  
28357 Bremen  
Tel.: 0421 244 03 55  
info@heje-bau.de

**Lars Hilken**  
Ihr Kobold Kundenberater  
Oberneuland, Borgfeld, Schwachhausen, Horn

☎ 0151-21248988

✉ lars.hilken@kobold-kundenberater.de

**VORWERK** **kobold**

**Tischlerei Homann**  
Bau • Möbel • Treppen • Innenausbau

Oberneulander Landstr. 95a • 28355 Bremen  
Tel.: 0421 / 25 90 24 • Fax: 0421 / 25 05 25

**HOWALD**  
DACHDECKERMEISTER

PQ V O B

Solartechnik • Photovoltaik  
Schornsteinverkleidung • Dachausbau  
Fassadenverkleidung • Bauklempnerei  
Balkonsanierung • Wärmedämmung  
Zimmerarbeiten • Dachsanierung

L. & S. Howald · Dachdeckermeister GmbH & Co. KG  
Rockwinkeler Landstr. 81 · 28355 Bremen  
Tel. 0421 25 08 16 · Fax 0421 25 06 35 · info@howald.de  
www.howald.de

**H.H. JUNGE**  
Seit 1945  
Inh. Hans Junge

Elektrotechnik · Alarmsysteme

- Elektroinstallation
- Kundendienst
- Leuchten und Geräte
- Alarmanlagen
- Planung und Beratung
- Telefonanlagen
- Moderne Bürobeleuchtung

Mühlensfeldstr. 11 · 28355 Bremen · Tel. 259395 · www.elektro-junge.de

Zimmerei • Holzbau • Dacharbeiten

Innenausbau · Wochenend- u. Gartenhäuser  
Fassadenverkleidung · Isolierungen

**Germann Friede. Kothe**  
Inh. Dieter Kothe, Zimmermeister

Upper Borg 136 · 28357 Bremen-Borgfeld  
Tel.: 0421 / 27 45 86 · Fax: 0421 / 27 40 35  
Mobil: 0174 / 27 08 185

# Lürßen Bau GMBH

BETON-, MAURER- UND  
FLIESENARBEITEN ALLER ART

Oberneulander Landstraße 2 · 28355 Bremen  
Tel. 0421 2440575-0 · info@luerssenbau-gmbh.de

[www.luerssenbau-gmbh.de](http://www.luerssenbau-gmbh.de)

## Elektro Möller

facebook.com/elektromoeller

JETZT ANRUFEN 0421.42 19 09

**Mit Strom kennen wir uns aus**

[www.elektromoeller.de](http://www.elektromoeller.de) · info@elektromoeller.de

### Tanken bei Familie Pass Seit über 35 Jahren

- Kfz-Meisterbetrieb
- Kfz-Wäsche und -pflege
- Backshop

Bremer  
Toto und Lotto  
GmbH

Leher Heerstraße 98 | Oberneulander Heerstr. 38  
☎ 23 45 65 · Fax 2 44 99 52 | ☎ 25 14 43

## MEISTERBETRIEB RAHN

Sanitär · Heizung · Elektrik

Mühlenfeldstraße 57 | 28355 Bremen  
T: 0421 3365 6653 | F: 0421 3365 6654  
E-Mail: meisterbetrieb-rahn@t-online.de

- Sanitär
- Gas- u. Ölheizung
- Wartung, Service

## SCHUHOSE

SANITÄR · ÖL- UND GASHEIZUNG  
Hans-Henning Schuhose

Rockwinkeler Heerstraße 76a  
28355 Bremen

Tel. 0421 - 223 27 36  
Fax 0421 - 223 27 37

## Specketer & Heitmann Elektrotechnik

GmbH & Co. KG

Am Fockenberg 20 · 28239 Bremen  
Telefon 0421 - 4919034 · Mobil 0179 - 424 80 78  
info@specketer-heitmann.de · www.specketer-heitmann.de

## KFZ Winckelmann

Meisterbetrieb  
Inh. Jörg Osmers

- Kfz-Inspektion
- Kfz-Reparaturen
- Lackarbeiten
- Karosserie- und Schweißarbeiten
- TÜV + AU

Oberneulander Landstraße 125 C  
28355 Bremen · Telefon (04 21) 25 66 66

# LÄDEN

## Second Hand & Neues Akora

Klosterstraße 4 · 28865 Lilienthal  
Tel. 04298-6996345 · Fax 04792-951431  
info@akora-reisen.com · www.akora-shop.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10-18 Uhr · Samstag 9-13 Uhr

## AM OHR

EXZELLENTES HÖREN

**Christian Krause**

AM OHR GmbH & Co. KG  
Hörgeräte-Akustiker-Meister

Rockwinkeler Heerstraße 14  
direkt am Parkplatz Edeka-Markt  
28355 Bremen

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-13h / 15-18h  
und nach Vereinbarung

Tel. (0421) 244 29 429  
Fax (0421) 244 29 430  
Info@Am-Ohr.de  
www.Am-Ohr.de

## AUSZEIT

Inhaberin Sylvia Backhus  
Rockwinkeler Heerstr. 1 a  
28355 Bremen

Telefon 0421-205 29 29 6

das vielleicht etwas andere reisebüro in oberneuland.

[www.auszeit-bremen.de](http://www.auszeit-bremen.de)  
info@auszeit-bremen.de

## BLUMEN BLOMAN OBERNEULAND

MODERNE FLORISTIK FÜR ALLE ANLÄSSE

ROCKWINKELER HEERSTR. 14  
28355 BREMEN

TEL. 0421-259995 · INH. M. SITOWSKI

SEIT 1965

## HOF KAEMENA

OBERNEULANDER GENUSS

LECKERE ERDBEEREN UND FELDFRISCHER SPARGEL

TEL 0421-25 44 76

[WWW.HOF-KAEMENA.DE](http://WWW.HOF-KAEMENA.DE)

## Ihre Papeterie

...mehr als Schreibwaren

Mo-Fr 9:00 - 18:00, durchgehend!  
Samstag 9:00 - 13:00

Telefon: 0421 257271  
Fax: 0421 2775440

Mail: info@ihre-papeterie.de  
Inh. Jörg Schlömer

Rockwinkeler Heerstraße 153  
28355 Bremen-Oberneuland

## GALERIE MÖNCH

Tel 0421-25 66 52. Fax 25 54 81. Oberneulander Landstraße 153. 28355 Bremen

## Montini WEINHANDEL

MONTINI WEINHANDEL · APFELALLEE 4 · HB-OBERNEULAND  
FON 0421.254483 · WWW.MONTINI-WEINHANDEL.DE

## Optik Haase

Modische Brillen · Contactlinsen-Studio  
Oberneulander Heerstraße 26-28  
Telefon (04 21) 25 47 56

# Oberneuland MAGAZIN

Ländlich  
leben  
in  
Bremen

## tabea

hilft

## Direkt

Stiftung tabea, Bankhaus Neelmeyer  
IBAN: DE08 2902 0000 0000 0010 25  
BIC: NEELDE22XXX

*regional  
einkaufen!*

**PRAXEN**

**Privatpraxis Oberneuland**

**Dr. med. Susanne Berger-Hempel**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin · hausärztliche Betreuung  
Naturheilkunde Akupunktur Sportmedizin

**Dr. med. Stefan Berger**  
Facharzt für Orthopädie  
Sportmedizin Chirotherapie Akupunktur

Oberneulander Landstraße 52 · 28355 Bremen-Oberneuland

Tel: 25 76 5 6 7

Sprechzeiten nach Vereinbarung  
www.PrivatpraxisOberneuland.de

**JORDAN**  
INSTITUT FÜR SCHÖNHEIT & ENTSPANNUNG  
damen & herren

- Kosmetik von Kopf bis Fuß auf dem neuesten Stand
- Ganzkörperenthaarung mit Wachsen
- Brasil-Bikiniwax und Augenbrauen-Styling aus LA.
- Langjährige USA-Erfahrung

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

Leher Heerstraße 243 · 28357 Bremen · 0421/25 52 62

**Kleintierpraxis  
Dr. Tanja Kruse**

**Wir sind für  
Sie da!**



Mühlenfeldstr. 31  
28355 Bremen  
Tel: 0421/27818090  
www.kleintierpraxis-kruse.de

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr.: 9-12 Uhr  
Mo., Mi., Fr.: 15-18 Uhr  
Do.: 17-19 Uhr

In der Natur liegt die Kraft!

**Patricia Niesmann**  
Heilpraktikerin/Mediale Heilerin



Upper Borg 36  
28357 Bremen  
Telefon: 0421/200 78 96

Ich freue mich auf Ihren Anruf  
www.heilpraktiker-bremen-borgfeld.de

Sprach-, Sprech-, Stimmtherapie



GRAND CENTRAL · Alter Bahnhof Oberneuland  
Rockwinkeler Heerstraße 42a · 28355 Bremen  
Tel.: 0421/244 79 47 · [www.jana-odenthal.de](http://www.jana-odenthal.de)



**Physiotherapie  
Ichon - Park**

Oberneulander Landstr. 70  
28355 Bremen  
Tel.: 0421-2577 194

kg-ichonpark@gmx.de  
www.kg-ichonpark.de

**physiofit**  
Gesundheitszentrum  
im Grand Central  
Quartier  
Mühlenfeldstr. 33 c  
28355 Bremen  
Tel. 0421 3300 4970  
www.athletes-box.com

Begleitete Physiofitness  
im Gesundheitszirkel

**Podologische  
Praxismgemeinschaft**

**Katrin Grundmann**  
med. Fußpflegerin  
Kosmetik-Studio

**Marcus Lehrich**  
med. Fußpfleger

Telefon 0421 / 25 03 63

Telefon 0421 / 69 65 52 01

Mühlenfeldstr. 29a · 28355 Bremen · Oberneuland

**diaLogo & Praxis für Logopädie**

**Sprach-, Sprech und Stimmtherapie**

**ULRIKE WEBER** staatl. anerkannte Logopädin

Hodenberger Straße 13 B | 28355 Bremen  
Telefon + Fax 0421.2 57 57 55

[uw@dialogo-bremen.de](mailto:uw@dialogo-bremen.de) | [www.dialogo-bremen.de](http://www.dialogo-bremen.de)



**Kleintierpraxis  
Dr. Dirk Wischer**  
mit der Tierärztin

**Dr. Stephanie Heemke-Wischer**

Am Hilgeskamp 2 · 28325 Bremen  
Tel.: (0421) 40 70 78  
praxis@kleintierpraxis-wischer.de  
www.kleintierpraxis-wischer.de

Mo.-Sa. 9-11 Uhr · Mo. + Do. 15.30-19 Uhr  
Di. + Mi. + Fr. 15.30-18 Uhr

**ZU DIR?  
ODER ZU MIR?**

**BEWUTZT KONDOME.**

**LIEBESLEBEN**

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

Es ist deine  
Schütze es.

**NABU**

**Gifffrei Gärtnern  
tut gut...**

*...Ihnen und  
der Natur.*

→ Weitere Infos unter [www.NABU.de/gifffrei](http://www.NABU.de/gifffrei)

**RESTAURANTS**



**anthesPARTYSERVICE**

Enrique-Schmidt-Straße 7 | 28359 Bremen  
TEL 0421 - 2052381 | FAX 0421 - 218 69660

WEB [www.anthespartyservice.de](http://www.anthespartyservice.de)

MAIL [info@anthespartyservice.de](mailto:info@anthespartyservice.de)

**Eichengrund**  
Restaurant u. Gaststätte

Clubraum für ca. 60 Personen  
- Zwei Doppelkegelbahnen  
- Sommerterrasse

Vinnenweg 91 - 28355 Bremen - Telefon (0421) 25 98 68

Reservierungen unter **0421 2440 3337**

**FLAGMAN**  
BAR & RESTAURANT

ROCKWINKELER HEERSTRASSE 42  
28355 BREMEN  
WWW.FLAGMAN-BREMEN.DE

**KOCH BLOCK**  
OBERNEULAND  
KOCHEN & EVENTS

+49 (0) 421 251494  
[info@kochblock-oberneuland.de](mailto:info@kochblock-oberneuland.de)  
[www.kochblock-oberneuland.de](http://www.kochblock-oberneuland.de)  
Apfelallee 4 | 28355 Bremen

**Ristorante**

**Sergio**

Oberneulander Landstraße 103  
28355 Bremen  
Tel. 0421-20 52 93 33  
Di. - So.: 18.00 bis 24.00 Uhr geöffnet

*La Locanda da*  
**ZIONINO**

0421 / 684 801 38

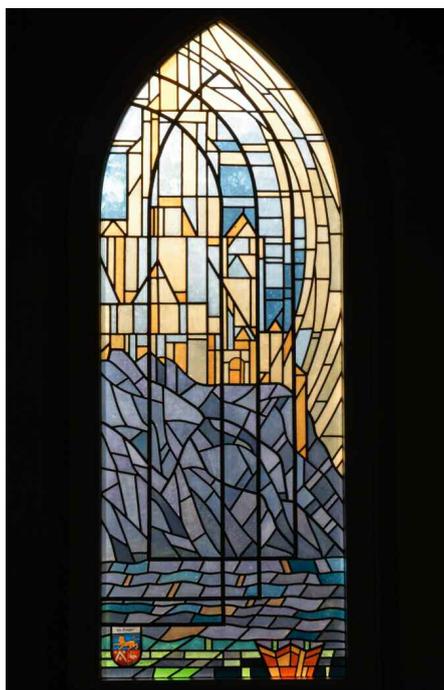
Mo. - Sa. **12:00 - 22:30 Uhr**  
Sonntag ist Ruhetag

Oberneulander Landstraße 42 · 28355 Bremen  
[zionino1969@gmail.com](mailto:zionino1969@gmail.com) · [www.la-locanda-da-zionino.de](http://www.la-locanda-da-zionino.de)

# EVENT KALENDER

Von Festen auf dem Lür-Kropp-Hof bis zu Konzerten, von interessanten Führungen bis zu spannenden Vorträgen.

Alle wichtigen ländlichen Termine in Oberneuland und der Region im Überblick.



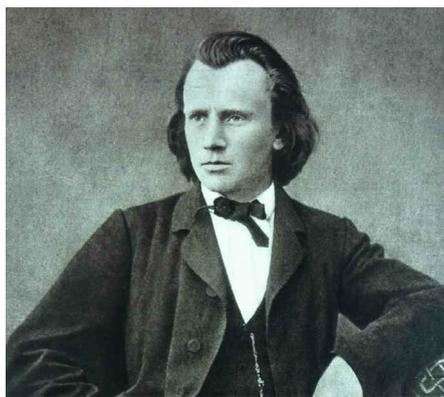
Sonntag, dem 22. September 2019 – 18 Uhr

## 25 Jahre Oberneuland Konzerte

### Johannes Brahms Ein deutsches Requiem op. 45

Im September 1994 erklang die erste Serie Oberneuland Konzerte mit einer repräsentativen Mischung von musikalischen Angeboten, die auch das Wort „Neuland“ zum Klingen brachten sollten: Musik vom Mittelalter bis zur Moderne. Seitdem gibt es in der Kirche mit der besonders schönen Akustik ungefähr 300 Konzerte, mit den Chören der Gemeinde, auf der Ahrend-Orgel, mit dem Grotrian-Steinweg-Flügel - und nicht zuletzt mit vielen Musikschaaffenden aus nah und fern.

Das Jubiläum 25 Jahre „Oberneuland Konzerte“ bietet eine Wegmarke, ist eine Einladung zum Innehalten, Orientieren, Kraftschöpfen, zum Seelenruhe finden.



#### Johannes Brahms: „Ein deutsches Requiem“ op. 45 (Version für Kammerorchester - Konzertmeister: Paul Bialek)

Um das Jubiläum 25 Jahre „Oberneuland Konzerte“ angemessen zu würdigen, fiel die Wahl auf ein Werk, das aus der Entstehungszeit der neugotischen Kirche St. Johann zu Oberneuland stammt: Den 1860er Jahren. In seiner musikalischen Vielgestalt weist das Brahms-Requiem einerseits auf eine reiche kirchenmusikalische Tradition hin, andererseits bringt dieses großartige Werk die unverwechselbare Tonsprache des aus Norddeutschland stammenden Komponisten

Johannes Brahms zu Klang: Kraftvoll - innig - erdverbunden - himmelstrebend - überwältigend - und vor Allem: Tröstlich. Große Romantik für Menschen von heute und morgen.

**Karten zu 12 – 28,- Euro im Vorverkauf: Kapitel 8 (Domsheide 8), Apotheke Backhoff (Rockwinkeler Heerstr. 19) und Gemeindehaus / Kirchenmusikbüro (Donnerstag, 5.9., 12.9. und 19.9., jeweils 10-11.30 Uhr)**  
**Abendkasse am 22.9.19 ab 17.15 Uhr im Turmeingang der Kirche**

[www.kirche-oberneuland.de](http://www.kirche-oberneuland.de), Hohenkampsweg 6, 28355 Bremen

Im Rahmen des Jubiläums 25 Jahre „Oberneuland Konzerte“ findet bereits am **17. September um 19:30 Uhr** eine klingende Einführung mit Musikwissenschaftler Dr. Ulrich Matyl statt. Neben dem Vortrag des Musikwissenschaftlers erklingen u.a. die "Vier ernste Gesänge" op. 121 sowie Auszüge aus dem Requiem von Johannes Brahms (Annette Gutjahr - Mezzosopran und Katja Zerst - Klavier). Der Eintritt kostet 10,-Euro an der Abendkasse ab 19 Uhr im Turmeingang der Kirche.

#### Termine botanika im September 2019

**So 1. September | 15.00-17.00 Uhr**

##### Hausapotheke mit pflanzlichen Essenzen

Kräuterbonbons, Hustensirup, Hautcreme und andere bewährte Hausmittel zum Selbermachen  
Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren /  
botanika-Eintritt zzgl. 5,00 Euro

**Sa 7. September | 18.30 Uhr**

##### Verdi, Jazz und Schmetterlinge

Konzert des Bremer Kaffeehaus-Orchesters  
27,00 Euro/ 13,00 Euro ermäßigt

**Sa 14. September - 11.00-13.00 Uhr**

##### Sinnliche Reise in Buddhas Welt

Buddhismusführung zum Anfassen  
für Blinde und Sehbehinderte  
Im Eintritt enthalten / Anmeldung bis Mo 9.9.

**So 22. September - ganztägig**

##### Das Dorf für Tiere: Ein Heim für Bremer Stadtmusikanten & Co.

Aktionstag des Bremer Tierschutzvereins e.V. mit  
Info-Stand im Foyer der botanika / Eintritt frei

**Do 26. September - 19.00 Uhr**

##### Vom Emei Shan ins tibetische Hochgebirge - die Pflanzenwelt im Westen Szechuans

Vortrag von Dr. Hartwig Schepker,  
Stiftung Bremer Rhododendronpark  
Eintritt frei / Spende erbeten



**noch bis 23.02.2020**

##### Sonderausstellung

Atlasspinner, Himmelsfalter und bis zu 700 weitere freischwebende Schmetterlinge verzaubern jedes Jahr aufs Neue die Besucher.

botanika - Bremens große Entdeckerwelt  
Deliusweg 40, 28359 Bremen  
[www.botanika-bremen.de](http://www.botanika-bremen.de)



**01.09.2019 - 12 bis 15 Uhr**  
**2. Frauenflohmarkt Oberneuland**

Bereits zum zweiten Mal findet der Flohmarkt nur für Frauen in Oberneuland statt. Dort findet sich gut erhaltene Bekleidung in allen Größen, zu allen Zwecken. Info: frauenflohmarkt-oberneuland@gmx.de  
Mühlenfeldstraße 18, 28355 Bremen



Foto: Bremer Klinikclowns

**01.09.2019 - 14 bis 16 Uhr**  
**Clownsmatinée**

Die Bremer Klinikclowns verzaubern die Gäste mit musikalisch-clownesken Aktionen und humorvollen walkacts. An einem Infostand sind Besucher über die Arbeit der Klinikclowns informieren. Für die jüngeren Besucher gibt es ein Preisausschreiben. Bei schlechtem Wetter fällt die Veranstaltung aus.  
www.bremerklinikclowns.de  
Pusta Stube, Oberblockland 5, 28357 Bremen

**03.09.2019 - 18 Uhr**  
**Tierisches in Bremen**

Kunstspaziergang mit Historiker Detlef Stein. Die Kosten betragen 15,- Euro.  
Anmeldung: Bürgerverein Oberneuland, Frau Schneider  
Tel.: 25 95 29 oder per E-Mail: marion-p.schneider@gmx.de  
Treffpunkt: Vor dem Café am Kennedy-Platz (zwischen Kohlhöckerstr./Fedelhöfen).

**03.-04.09.2019 - 17 Uhr**  
**Trends der Herbst-Saison**

Modenschau bei Brigitte Kuhnke (No1). Um Anmeldung wird gebeten.  
No1, Borgfelder Heerstraße 57, Bremen



Foto: Kay Michalaky/Photoeage Bremen

**05.09.2019 - 19:30 Uhr**  
**„Zu Tisch! A Tavola!“**

Zu Gast in den Küchen von Mozart, Verdi, Rossini & Co. Stefanie Golisch, Gesang, und Nico A. Stabel am Flügel entführen Sie gemeinsam in die kulinarische Welt der klassischen Musik.  
Der Freundeskreis Ichon-Park e.V., Tel. 205 29086  
Oberneulander Landstr. 70, 28355 Bremen

**06.09.2019 - 9 bis 10 Uhr**  
**Laufmamalauf - Outdoorfitness für Mütter**

Outdoor Fitness für Mütter mit Kind und Kinderwagen oder in der Trage. Funktionales Ganzkörpertraining mit Bedacht auf den Beckenboden. Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Konditionstraining. Und das schöne ist, Dein Kind ist immer dabei.  
Tel.: 0421-68565132, www.derkullerbauch.de  
Park Höpkens Ruh Oberneulander Landstraße 69

**08.09.2019 - 10 Uhr**  
**Rundfunkgottesdienst**

Predigt mit Pastor Frank Mührling, Katja Zerbst an der Ahrendorgel und dem Oberneulander Bläserchor. Übertragen wird es im Deutschlandfunk.  
Ev. Kirchengemeinde, Hohenkampsweg 6, 28355 Bremen



**08.09.2019 - 10 -17:00 Uhr**  
**BLOCK-LAND-PARTIE**

Kunsthandwerk, kulinarische & regionale Genüsse, die Rettungshundestaffel Osterholz sowie 200 Oltimer/Trecker präsentieren sich bei der diesjährigen Block-Land-Partie  
Dorfgemeinschaftshaus, Niederblockland 20

**09.09.2019 - 19 - 20:30 Uhr**  
**Effektive Mikroorganismen**

Bei vielen Tätigkeiten in Haus und Garten lässt sich auf Chemie verzichten! Beim Einsatz im Garten und bei Pflanzen, bei der Hausreinigung, Tierhaltung sowie der Körperpflege.  
Anmeldung: Tel. 639 36 562 / andrea@umweltliebe.org  
Umweltliebe - A. de Moll, Achterdiek 56, 28359 Bremen



**10.09.2019 - ab 18 Uhr**  
**Abfahrt des Flagman-Express**

Auf zu neuen kulinarischen Abenteuern: Spätsommerparty mit DJ Neil.  
Reservierungen unter Tel.: 0421-24403337  
Restaurant Flagman, Rockwinkeler Heerstraße 42

Inhaberin Sylvia Backhus  
Rockwinkeler Heerstr. 1 a  
28355 Bremen  
Telefon 0421-205 29 29 6

**AUSZEIT**

**Die neuen Winterkataloge sind da!**

www.auszeit-bremen.de  
info@auszeit-bremen.de

**10.09.2019 - 19 - 20:30 Uhr**  
**Effektive Mikroorganismen - Stammtisch**

Anmeldung: Tel. 639 36 562 / andrea@umweltliebe.org  
Umweltliebe - A. de Moll, Achterdiek 56, 28359 Bremen

**14.09.2019 - 19 - 22 Uhr**  
**Voodoo Child**

**mit Streichern der Bremer Philharmoniker**  
Klubkonzert Soul, Funk, Blues: Die Funk- und Soul-Band Bremen mit Mia Guttormsson, Klaus Möckelmann, Fed Drobnjak, Christian Gorecki und Mark Wetjen und das Quartetto Con Brio.  
VHS Lilienthal, Murkens Hof, Schroetersaal, Klosterstraße 25

**15.09.2019 - 10 - 15 Uhr**  
**Herbst-Flohmarkt - Lestra-Parkplatz**

Schlendern, Stöbern, Feilschen. Der Flohmarkt findet dank des überdachten Bereichs auch bei Regen statt.  
Anmeldungen: Tina & Marc Liedtke  
flohmarkt.hornlehe@yahoo.com  
Parkplatz des Lestra-Kaufhauses, Homer Heerstr. 29

**20.09.2019 - 18 Uhr**  
**100 Jahre Volkshochschulen**

Gespräche, Musik, Film, Kulinarisches im Rahmen der bundesweiten „Langen Nacht der Volkshochschulen“. Die Lilienthaler VHS wird zwar erst 46, feiert aber gerne mit bei Fingerfood, Wein, Musik und dem Film „Auf dem Weg zur Schule“.  
VHS Lilienthal, Murkens Hof, Schroetersaal, Klosterstraße 25

Welche Bedeutung hat eigentlich die Mimose?  
Die Symbolik der Trauerfloristik.  
Auf unserer Internetseite finden Sie viele Antworten!

**AHRENS**  
**BESTATTUNGEN**  
Familienbetrieb seit 1903  
Tel. 0421 45 14 53

Bremen-Hemelingen  
Bremen-Osterholz

www.ahrens-bestattungen.de

3/12



**GEWINN-  
SPIEL**

Das OBERNEULAND MAGAZIN  
verlost  
exklusiv für seine Leser

**5 x 2 Tickets**  
für die Hanse-Life

Einfach eine E-Mail mit Ihrer Postanschrift  
und dem Stichwort: „Hanse-Life“ an  
verlosung@oberneuland.info

Einsendeschluss: 08.09.2019  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Fotos: MBB GmbH/Jan Rathke

14. - 22. September 2019

## Hanse-Life

Shoppingmesse bietet Einkaufs- und Erlebnisangebot für die ganze Familie

Angebote und Produkte aus Bremen, dem Umland und der ganzen Welt: Das bieten die rund 800 regionalen und überregionalen Aussteller der HanseLife. Hier gibt es Inspirationen, aktuelle Trends und neuste Produktinnovationen für Groß und Klein. „Dank unserer vielseitigen Themenwelten decken wir Interessen aller Altersklassen ab und sprechen mit der HanseLife sowohl Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche an“, sagt Ingo Kleemeyer, Projektleiter bei der Messe Bremen.

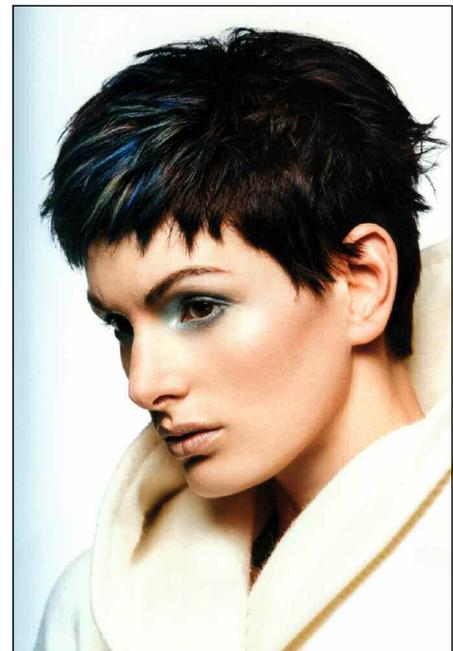
Ein beliebter Treffpunkt für Familien ist der Bereich „Games for Families“ in Halle 5 mit digitalen und analogen Spielen. Während die jüngeren Besucher Kugelbahnen testen, lassen ihre älteren Geschwister Drohnen steigen oder bauen am Landschaftssimulator einen eigenen Bauernhof. In Halle 1 und 2 bekommen sie beim „Marktplatz Bremen“ allerhand Nützliches, in Halle 3 gibt es im Bereich „Land & Natur“ regionale Spezialitäten und in der „Haus, Wohnen & Einrichten“-Welt in Halle 4 ein großes Angebot für Zuhause. Die Themenbereiche „Wellness, Gesundheit, Sport & Leben“, „Beauty, Styling & More“, „Auto & Zubehör“ sowie der Kunsthandwerkermarkt sind in Halle 5 zu finden. In Halle 6 präsentieren Aussteller Produkte rund um das Thema „Küche & Haushalt“.

Die Halle 7 ist traditionell für zusätzliche Sonderveranstaltungen reserviert: Hier findet am Samstag und Sonntag, 14. und 15. September, die TrauZeit für angehende Brautpaare, ihre Trauzeugen und Angehörigen statt. Am selben Wochenende kämpfen Hobby- und Profigriller auf dem Freigelände um den Titel „Bremer Landesgrillmeister 2019“. Am Dienstag und Mittwoch, 17. und 18. September, bieten rund 100 Aussteller der InVita Produkte und Angebote für ein selbstbestimmtes und aktives Leben im Alter. Am letzten Messeweekende wird es dann nochmal besonders ideenreich und individuell: Von Freitag bis Sonntag, 20. bis 22. September, gibt es bei der KreativZeit und dem DesignMarket Materialien und Anregungen für Bastler und Selbstgemachtes für Handwerksliebhaber.

An insgesamt drei Aktionstagen heißt es dann: Einer zahlt, zwei treten ein. Beim Beauty-Tag am Montag, 16. September, und beim Freundinnen-Tag am Donnerstag, 19. September, bringen Frauen sowie Männer ihre Begleitperson kostenlos mit zur HanseLife. Am Happy-Friday, 20. September, kostet der Eintritt ganztägig nur 6 Euro und ermöglicht ab 15:30 Uhr den kostenfreien Zutritt für eine weitere Person.

**Die HanseLife ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet – außer am Freitag von 12 bis 20 Uhr. Der Eintritt kostet 10 Euro, ermäßigt 8,50 Euro. Ab 15:30 Uhr kann täglich eine Feierabendkarte für 6 Euro erworben werden.**

www.hanselife.de



Friseur  
**Flader**

Rockwinkeler Heerstr. 24  
28355 Bremen  
Tel. 0421 / 25 08 08

*Hans-Hermann Behrens*

DAMPFMÜHLE OBERNEULAND

Seit 1897

Ihr persönlicher Lieferant  
in Oberneuland und umzu!



Dünger · Pflanzenschutz  
Sämereien · Blumenerde  
Spezialfutter für Sport- und Zuchtperde  
Kaminholz · Propingas  
- Fachberatung -

**HEIZÖL**

28355 Bremen-Oberneuland  
Rockwinkeler Heerstraße 13  
Telefon (0421) 25 90 21 / 25 98 06  
Fax (0421) 257 53 23  
dampfmuehle.oberneuland@gmx.de

**Konzerte in der Pusta-Stube  
Oberblockland 5, 28357 Bremen**



**06.09.19 - 19.30 - 21.30**  
**Elk & Bearhead**  
Zweistimmiges  
Gitarrenduo, Liedermacher  
mit Rockerfahrung.



**07.09.19 - 19.00 - 21.00**  
**Oljas Nordic Crossing**  
Bremer Coverband, die mit  
akustischen Instrumenten und  
starken Stimmen brilliert



**13.09.19 - 19.30 - 21.30**  
**O & O**  
Rock- und Popklassikern der  
70er bis 90er



**14.09.19 - 19.00 - 21.00**  
**Kon & Don Show**  
Musik mit Einflüssen von Hank  
Williams über Elvis bis zu Ste-  
fan Remmler und Wolfsmond



**18.09.19 - 19.30 - 21.30**  
**Benedikt Vermeer**  
"Wilhelm Busch"  
Narrheiten und Wahrheiten  
vom Altmeister der Komik



**20.09.19 - 19.30 - 21.30**  
**UC Blues**  
Blues, Rockabilly  
und Rock



**21.09.19 - 19.00 - 21.00**  
**Gutjahr & Friends**  
Mischung aus Swing,  
Folk, Rock'n'Roll,  
Schlager & Blues



**27.09.19 - 19.30 - 21.30**  
**Paddy Korn Trio**  
Eigener Rhythmus  
aus Blues, Soul  
and Funk



**28.09.19 - 19.00 - 21.00**  
**Checkin up**  
Blues- und Souklassiker,  
Shuffle, Texas Rock sowie  
Boogaloo-Instrumentals

**26.09.2019 - 18:30 Uhr**  
**Das Prinzip Montessori –  
Die Lust am Selber-Lernen**

Dokumentarfilm mit Einführung und Nachgespräch.  
VHS Lilienthal, Murkens Hof, Schroetersaal, Klosterstraße 25

**27.09.2019 - 19:30 Uhr**  
**Heinrich Vogeler in Odessa**

Figurentheater und politische Bildung.  
1938/39 arbeitete Heinrich Vogeler im sowjetischen  
Exil am deutschen Kollektivisten-Theater in Odessa  
mit und schuf eigene Figurentheaterstücke.  
VHS, Ort: Haus im Schluh, Im Schluh 35/37, Worpsswede

**27.09.2019 - 19:30 Uhr**  
**Ostfriesisch kriminelle Weihnacht**

Autoren-Lesung im Rahmen des 22. Bremer Krimi-  
Festivals: prime time – crime time. Eintritt: 6,- Euro  
Ortsamt Horn-Lehe, Leher Heerstraße 105-107

**28.09.2019 - 8:30 Uhr**  
**Tagesfahrt mit dem Bürgerverein Oberneuland**

"Auf die Spuren der Geschichte": 1. Kalkriese/Varus-  
schlacht; 2. Stadtführung Osnabrück; 3. Besichtigung:  
Friedensaal des Rathauses (Westfälischer Frieden  
1648) und 4. Besichtigung Felix-Nussbaum-Museum.  
Die Kosten betragen 55,- Euro pro Teilnehmer.  
Anmeldung: Bürgerverein Oberneuland, Frau Schneider  
Tel.: 25 95 29 oder per E-Mail: marion-p.schneider@gmx.de  
Treffpunkt: Oberneulander Kirche



Foto: Philipp Eggert

**28.09.2019 - 15 Uhr**  
**Oberneulander Kürbiswette und Ernteball**

Wer ist der Gewinner der diesjährigen Kürbiswette?  
Das finale Wiegen beginnt um 15 Uhr. Der Ball und  
die feierliche Preisübergabe ab 20 Uhr.  
Ev. Kirchengemeinde, Hohenkampsweg 6, 28355 Bremen



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

Beerdigungs-Institut  
**Bohlken und Engelhardt**  
**AM RIENSBERG**

Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen  
Telefon 04 21-21 20 47  
www.bohlken-engelhardt.de  
info@bohlken-engelhardt.de



**22.09.2019 - 13 - 17 Uhr**  
**Kinder-Flohmarkt**

An über 200 Verkaufstischen kann in Borgfeld wieder  
nach Herzenslust gestöbert und gut Erhaltenes für  
Kinder jeden Alters erstanden werden.  
Kostenlose Hüpfburg, Ballonkünstler, Malecke und  
Kinderschminken.  
Anmeldungen für einen Stand: kinderflohmarkt-borgfeld@gmx.de  
Hamhofsweg 4 (direkt an der Haltestelle Linie 4)



**22.09. - 27.10.2019**  
**Bilder – Collagen – Fotoarbeiten**  
Werke des Künstlers Peter Wirth in der Galerie Mönch.  
Oberneulander Landstr. 153, 28355 Bremen



Foto: AS

**29.09.2019 - 11 - 17 Uhr**  
**GARTENdelikatESSEN**

Das arteFakt-Herbstfest in Wilstedt  
Am Bogen 5, 27412 Wilstedt

**Oberneuland Sammlung**

Geöffnet jeden Sonntag (der nicht Feiertag ist),  
11 - 13:00 Uhr  
Ortsamt Oberneuland, Mühlenfeldstr. 16, Hintereingang,  
Bürgerverein Oberneuland-Rockwinkel, Tel: 255861



Foto: Markus Hauser

**28. September 2019, 10 bis 18 Uhr**  
**29. September 2019, 13 bis 18 Uhr**  
**„Vahriété“**  
**in der Berliner Freiheit**  
**Straßenkunstfestival**

Es ist wieder Showtime im Einkaufszentrum Berliner Freiheit. Am Sonnabend, 28. September, von 10 Uhr bis 18 Uhr sowie am Sonntag, 29. September, von 13 Uhr bis 18 Uhr verwandelt sich das Einkaufszentrum Berliner Freiheit erneut in ein „Vahriété“. Auf zwei Bühnen und nicht nur dort werden professionelle Straßenkünstler für Staunen und Freude beim Publikum sorgen.

Auch in diesem Jahr reisen Künstler aus ganz Deutschland und darüber hinaus an, um das Publikum zu begeistern. Aus dem nahen Hamburg kommt die deutsche Meisterin der Zauberkunst: Alana, weiblicher Shootingstar der magischen Szene, sprengt den Rahmen der klassischen Zauberkunst und verblüfft mit sprechenden Händen.



Manuela Mücke aus Mannheim ist Kontorsionistin. Als Schlangemensch verdreht und verbiegt sie ihren Körper, dass es dem Publikum den Atem raubt.

Aus dem Schwarzwald reist Jongleur Fabian Flender an, der sich in einen urkomischen Kampf mit Alltagsgegenständen begibt und dabei mit seiner Jonglage begeistert. Niklas Bothe aus Berlin könnte für steife Nacken beim Publikum sorgen. In atemberaubender Höhe zeigt er im Einkaufszentrum dynamische, kraftvolle und waghalsige Kunststücke am Vertikalseil.

In seiner Luftakrobatik stürzt er aus großer Höhe in die Tiefe und dreht Pirouetten in schwindelnder Höhe. Das französisch-deutsch-niederländische Trio Company Satchok zeigt eine Show voll purer Artistik in seinem Programm „Sisyphus“, und Herr Kurt ist mit seiner Rolla Bolla-Show dabei. Aber das ist längst nicht alles: Überall in und außerhalb der Passage locken kleine und große Attraktionen wie Kirstin Lutterbeck mit ihren Tarot-Karten, Entertainer Tom Bola mit seiner Ballon-Show, die „Lebende Couch“ Tukkers Connection, eine Hüpfburg, Kinderschminken, Roboter Luna Pepper, die neue Service-Fee der Sparkasse Bremen u. v. m. Eine besondere Attraktion ist sicher auch der mobile Pumptrack der BSAG. Der Parcours wartet auf der Freifläche vor der Berliner Freiheit auf alle, die sich mit Skateboard, BMX-Rad oder Stunt-Scooter ausprobieren wollen. Das komplette Programm ist auf [www.berliner-freiheit.de](http://www.berliner-freiheit.de) einzusehen.

**Wer die Künstler in einem gemeinsamen Show-Programm erleben will, kann dies am Sonnabendabend um 20 Uhr tun. Im Rahmen einer Gala im Bürgerzentrum zeigen die Künstler noch andere Facetten ihres Könnens. Hierfür kosten die Karten im Vorverkauf im Bürgerzentrum 13 Euro, an der Abendkasse 15 Euro, für Kinder zwischen sechs und 14 Jahren in beiden Fällen acht Euro.**

Einkaufszentrum Berliner Freiheit, Berliner Freiheit 11, 28327 Bremen, Eintritt frei



Foto: Marcus Meyer Photography

**Intensivschwimmkurse in den Herbstferien**  
 Während der Herbstferien finden bei der **Bremer Bäder GmbH** wieder Intensivschwimmkurse statt. Die Nachwuchsschwimmer können von Montag, den 07. Oktober bis Freitag, den 18. Oktober an Seepferdchen- oder Bronze-Kursen teilnehmen. Alle Schwimmkurse haben einen Umfang von zehn Unterrichtseinheiten mit einer jeweiligen Dauer von 30 Minuten und werden im Aquafit, Sportbad Uni, Vitalbad,

OTeBAD, Schloßparkbad, Hallenbad Huchting, Südbad, Westbad und im Freizeitbad Vegesack angeboten.

Anmeldungen: in den Schwimmbädern und im Bremer Bäder-Shop bei Karstadt Sports. [www.bremer-baeder.de](http://www.bremer-baeder.de)

# Oberneuland

MAGAZIN



## Impressum

21. Jahrgang

**Herausgeber:**  
 Marc Ehlers, Timo Ehlers



**Verlag und Herstellung:**  
 Pferdesport Verlag Ehlers GmbH  
 Zeitschrift-Druck-Dienstleistungen  
 Rockwinkeler Landstr. 20, 28355 Bremen  
 Tel.: 0421 - 257 55 44, Fax: 0421 - 257 55 43  
 E-Mail: [magazin@oberneuland.info](mailto:magazin@oberneuland.info)  
[www.oberneuland.info](http://www.oberneuland.info)

**Redaktion:**  
 Michael Blome, Dr. Angelika Breucha, Philipp Eggert, Gaby Engelsberger, Margrit Groll, Anne Günter, Winfried Hammelmann, Matthias Holthaus, Christina Klinghagen, Claudia Kuzaj, Eberhard Matzke, Meike Müller, Antje Scheinert, Anna-Lena Trey, Sabine v.d. Decken, Susanne Wokurka Jochen Mönch (Foto), R.E. van Beeck(†) (Grafik Wappen), Timo Ehlers (verantw. f. d. Inhalt)

**Anzeigen:**  
 Birte Baraczewski, Tel. 0421 - 257 55 44  
 E-Mail: [birte.baraczewski@pferdesportverlag.de](mailto:birte.baraczewski@pferdesportverlag.de)  
 Z.Zt. ist Anzeigenpreisliste Nr. 22 vom 1.1.2019 gültig.  
 Marc Ehlers (Anzeigenleitung)

**Creative Design:**  
 Alexandra Ehlers, Nicola Jäger, Gonzo

**Erscheinungsweise:**  
 Monatlich, 10 Ausgaben pro Jahr  
 (Doppelausgabe im Sommer und Winter).

**Abonnement:**  
 EUR 25,- inkl. MwSt./Versand für 10 Ausgaben  
 Stefanie Lüssen, Tel. 0421 - 257 55 44  
 E-Mail: [stefanie.luessen@pferdesportverlag.de](mailto:stefanie.luessen@pferdesportverlag.de)

Nachdruck oder Kopieren, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen Verlag und Redaktion keine Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Anzeigen müssen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion entsprechen. Manuskripte unterliegen der redaktionellen Bearbeitung. Druck: F&W Druck- und Mediencenter GmbH, 83361 Kienberg. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Bremen.

Alle Ausgaben online lesen auf:  
**[www.oberneuland.info](http://www.oberneuland.info)**

Aktuelle Infos, Rabattaktionen  
 uvm. in der  
**Oberneuland-App**



Unsere Social-Media-Kanäle:  
**[www.facebook.com/oberneulandmagazin](https://www.facebook.com/oberneulandmagazin)**  
**[www.instagram.com/oberneuland\\_magazin](https://www.instagram.com/oberneuland_magazin)**



**PFERDESPORT VERLAG EHLERS GMBH**

Oberneuland MAGAZIN

PFERDE fit & vital

Quarter Horse Journal

Haus & Grund Bremen / Bremerhaven

COMPUTER GENEALOGIE



Von Winfried Hammelmann,  
Oberneulander,  
Redakteur und Autor

# HAMMEL-SPRÜNGE

## Brot liebt mich, Korn liebt mich mehr

Brot. Ich liebe Brot. Und Brot liebt mich. Das muss so sein, denn immer wenn ich im Supermarkt bin, kommt es direkt auf mich zu. So ähnlich ist es auch bei anderen Lebensmitteln: Korn. Ich liebe Korn. Also DAS, nicht DEN. Viel wichtiger aber ist: Korn liebt mich. Also DER und DAS.

Moderne Getreide erntende Landwirte werden sagen: Nichts geht über ein klares Korn. Also im Sinne von „einwandfrei“, sprich nicht gestreckt, gemischt oder gepanscht. Falls Sie verstehen, was ich nicht meine. Als moderner Getreide konsumierender Landwirtschaftsfreund sage ich: Nichts geht über einen klaren Korn. Okay, das klingt doppelt gemoppelt. Entweder Klarer oder Korn. Oder Schnaps. Apropos: Warum sagt man eigentlich: Ein blindes Huhn findet auch mal einen Korn? Was soll das Federvieh mit Alkohol? Wie ist es zu diesem merkwürdigen Spruch gekommen? Hat eine Schnapsdrossel diesen Spruch erfunden? Und wenn ja, wie hat sie diesen „blinden“ Spruch an die Menschen weitergegeben? Wieso gibt es Schnapsdrosseln, aber keine Alsterelstern? Wieso gibt es keine Rachenputzerraben oder Kornkrähen? Was ist mit Spritspatzen? Wie siehts aus mit Spritspatzen, Weinbrandwachteln oder Gingänsen? Was ist mit Rumvögeln?

Bei den Pflanzen gibt es ja wenigstens Kornblumen. Die wehen gar nicht im Wind, die sind ständig besoffen. Können gar nicht mehr gerade stehen.

Ich liebe ja Ouzo-Palmen und Metaxasträucher. Also, ich liebe die Vorstellung, dass es Ouzo-Palmen und Metaxasträucher gibt. Was ich eigentlich sagen will, ist, dass ... ich nicht weiß, was ich eigentlich sagen will. Ich bin tatsächlich ein bisschen unzonkenzentriert, also geablenkt. Durch Alkohol.

Ja, sagen Sie es ruhig: Der Mann ist hohl durch Alkohol. Das stimmt. Ich habe einen Grund zu eiern, zu feiern, meine ich. Denn ich habe vor

exakt fliemlich ganz genau 44 Jahren meine Leere, pardon, Lehre als Bankkaufmann begonnen. Nun fragen, HICKS, Sie sich vielleicht, was Alkohol mit einer Bankausbildung zu tun hat. Überhaupt: Was hat Schnaps mit Kreditinstituten zu tun? Wenig, könnte man denken, HICK, denken. Aber Lallholol, sorry, ich kann nicht mehr geradeaus denken, was dazu führt, dass ich nicht mehr geradeaus schreiben wurde ... nee, äh, könnte, Quatsch, kann. Entschuldigen Sie, dass ich, HICKS, bei Klarem nicht mehr bei Verstand bin. Gin reimt sich auf bin. Hihi.

Ich trinke normalerweise gar nicht so viel. Aber ich eier, äh, feier dieses 44-jährige Jubiläum. Häh? Jubilääum? Ist der Jubiläumsaquavit erfunden worden für Jubiläumsveranstaltungen? Habe ich, HICKS, noch nie nachdrübergedacht. Boh, bin ich abgeheitert. Noch mehr Schnäpse und ich kriege Pinkel, äh, Pickel. Also, ich, PROST, feiere die 44 Jahre, weil ich damals mit meinen Kumbels, Kummels, na, Kumpels ... geht mir schlecht von der Zange, äh, Zunge. Hihihihih. Ich bin nicht betrunkschwipst, nee nee. Also gut, Auto fahren dürfte ich nicht mehr, HÖCKS, äh, HICKS. Jetzt verspreche ich mich schon beim Hicksen, beßieungsweise ich verspreche mich beim Verschreiben. Schreibt man doch groß oder?

Jetzt aber das Wichtigste: Damals war ich gleich zu Beginn meiner Einbildung, äh, Ausbildung, mit meinen Kum, mit meinen Freunden in einer Kneipe. Und da wurde ein Aquavitjubiläum gefeiert, ich meine ein Jubiläum mit, HICKS, Aquavit und seinen hochprozentigen Freunden. Und da koztete, na, kossstete ein Schnaps zehn Pfennig. Ich schwöre! Die hatten gar nicht so viel Gläser wie Andrang war ... verstehense. Und da gab es dann den Korn aus Plastik-schnapsgläsern. Witzig, was. Ist doch voll wieder der Spruch, ich mein voll der Widerspruch. Plastikglas. Hähähähä. Bescheuert. Entweder Plastik oder Glas. Aber Plastikglas. Voll der Blödsinn. Plastikglas is genauso

beknackt wie eine Glasplastik. Ob's auch eine Plastikglasplastik gibt?

Ach, wo ich mich das gerade frage ... kann ich mir ja auch gleich die Antwort, HICKS, geben: Latürnich gibt es eine Plastikglasplastik. Die haben wir damals in der Jubiläumskneipe lämnich, äh, nämlich gebaut, kunstvoll hergestellt, meine ich. Weil, HICKS, weil, HICKS, weil ja die Schnäpse so billig waren, haben wir uns damals über und über überlegt, dass wir einen Turm bauen. Aus den Plastikschnaps-gläserns. Und der sollte bis zur Decke gehen, also nicht bis zur Bettdecke. Hihihihihahahaha-hahahohoho. Irgendwann war der Plastikschnapsglästurm über zwei Meter hoch. Und dann haben wir vergessen, warum wir den überhaupt, HICKS, bauen wollten. Und dann hatte ich einen Rilmfiss, äh, Filmriss.

Na ja, ich hatte mir damals fedenjalls vorgenommen, nie wieder lallkoholische Tränke zu mir zu geben. Und daran hab ich mich auch gelallten. Also jedenfalls mehrere Tage. Korn habe ich danach – ich schwöre – nie wieder angefaß. Apropos faß, also Faß ... bei Bier sage ich nicht nein, ... sondern: warum nicht. Wenn ich faß gelernt habe in lall den Jahren, HICKS, dann ist es flogendes: Bier ist kein Alkohol. Und Schnaps ist wie ein kleines Bier. Dann ist Schnaps ja wohl auch kein Alkohol. Oder mach ich da jetzt ein' Schenkfehler?

Hinweis für die Redaktion:  
Könntet Ihr den Text bitte fehlerfrei abtippen?

Anmerkung der Redaktion: Nein. ;-)

# DESIGN WIRD BEZAHLBAR

LASS DICH  
VON XOOON  
INSPIRIEREN

ARMLEHNSTUHL  
"KANE"

In 3 Farben

199,-

ab  
1099,-



**Exklusiv**  
in Bremen bei  
**Flamme**

bestseller

ab  
799,-



in weiteren  
Farben und  
Stoffen  
erhältlich

DREHSESSEL "FLAREMONT"

Mit Uni- oder Duö-Bezug. In Stoff ab 799,-  
Hocker in Stoff ab 349,-



Teil eines  
Programms

1299,-



SIDEBOARD "DENMARK"

Breite 210 cm mit LED-Beleuchtung 1299,-  
Auch erhältlich mit einer Breite von 180 und 240 cm

ab  
379,-



in weiteren  
Farben und  
Stoffen  
erhältlich

SESSEL "BUENO"

Kombiniere die Vorder- und Rückseite selbst.  
Mit Edelstahl- oder Holzgestell.  
In Stoff ab 379,-

**Flamme**<sup>®</sup>  
KÜCHEN + MÖBEL

FLAMME MÖBEL BREMEN GMBH & CO. KG  
OSTERTORSTEINWEG 84/85 • 28203 BREMEN  
TEL 0 4 21 / 79 05 - 0 • INFO@FLAMME-BREMEN.DE  
WWW.FLAMME.DE

UNSERE  
ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo.-Fr.: 10-19 Uhr  
Sa.: 10-18 Uhr



# Ausgezeichnete Beratung.

Überzeugen Sie sich von der besten Bank vor Ort.

Gesellschaft für  
Qualitätsprüfung mbH

BESTE BANK  
2019 *vor Ort*

**1. Platz**  
Bremen

Die Sparkasse  
Bremen AG

[www.geprüfte-beratungsqualität.de](http://www.geprüfte-beratungsqualität.de)

Test: November 2018  
Im Test: 7 Banken  
Getestet: Privatkundenberatung

\*Basis-Finanzanalyse für Privathaushalte. Weitere Details finden Sie auf unserer Homepage.

Auszugsweise Abbildung der  
**DIN**  
7 7 2 3 0\*

 Die Sparkasse  
Bremen

Stark. Fair. Hanseatisch.