

# SCHWACHHAUSEN

Das Magazin für Bremens lebendige Mitte



## NEUES JAHR, NEUES GLÜCK!

*Phil Porter setzt Hochzeitspaare perfekt in Szene*

## FIT MIT PILATES

*Sportlich ins neue Jahr starten*

## URBANES WOHNEN DER BESONDEREN ART

*Schwachhauser Bunker werden zu Wohnraum umgewandelt*



Freude am Fahren

Abb. ähnlich

# ERSTER EINER NEUEN ZEIT. DER BMW i8.

Der BMW i8 ist Realität. Entdecken Sie den ersten Sportwagen, der von Anfang an neu gedacht und kompromisslos innovativ umgesetzt wurde – ab sofort live bei uns. Unter Einsatz von besonders leichtem und hochfestem Carbon wurde ein vollkommen neues Design entwickelt, das ästhetische und aerodynamische Maßstäbe setzt. Dank seiner innovativen BMW EfficientDynamics Technologie mit BMW eDrive kombiniert er zwei leistungsstarke Antriebe zu einem innovativen Plug-in-Hybrid. In Kombination mit dem intelligenten Leichtbau entsteht so die Performance eines Sportwagens bei gleichzeitigem Verbrauch eines Kompaktwagens. Besuchen Sie uns jetzt und erleben Sie den Ersten einer neuen Zeit. Als exklusiver BMW i Agent freuen wir uns, Ihnen den BMW i8 präsentieren zu dürfen.

**BMW i. BORN ELECTRIC.**[bmw-i.de/i8](http://bmw-i.de/i8)

.BMW i8 mit Plug-in-Hybridantrieb BMW eDrive: Energieverbrauch (kombiniert): 11,9 kWh/100 km; Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 2,1 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission (kombiniert): 49 g/km. Die Verbrauchswerte wurden auf Basis des ECE-Testzyklus ermittelt. Abbildung zeigt Sonderausstattungen. Neue BMW i Fahrzeuge sind bei jedem autorisierten BMW i Agenten erhältlich.

**Bobrink & Co. GmbH**

Henri-Dunant-Str. 1  
28329 Bremen  
Tel. 0421 20344-0  
Fax 0421 43646-44  
[www.bobrink.de](http://www.bobrink.de)



**BOBRINK**  
G R U P P E  
IHR FAIRER PARTNER

# Herzlich willkommen!

**Pastorin Ruth Fenko**

Liebe Leserin und lieber Leser,

„führen Sie jeden Tag Ihren Hund aus, auch wenn Sie keinen haben!“ An Sonnentagen steige ich also schon - leider ohne Hund - an der Metzer Straße oder am St.-Joseph-Stift aus der Bahn. Wenn ich es eilig habe, erst an der Park- oder Rembertistraße. Ich wähle zwischen vielen verlockenden Wegen, wenn ich meinen Arbeitsplatz in der Hollerallee ansteuere und genieße meine allmorgendlichen Gänge durch Schwachhausen's stille Wohnquartiere.

Liebevoll angelegte Vorgärten, abwechslungsreiche Architektur, Erker, Türmchen, Fachwerk, sorgsam dekorierte Veranden, Türen mit geätzten Jugendstilfenstern, Buchsbaumkugeln auf den Stufen, ein flüchtiger Blick in eine private Küche im Souterrain, in ein Zimmer voller Bücher und Bilder im Hochparterre, ein Kindergarten... immer neue Augenweiden. Mir werden diese Wege nie langweilig.

In vielen Straßen liegen Stolpersteine: zwei oder drei, an der Ecke Park-/ Heerstraße sogar 25. Herz, Wertheim, Bamberger und viele mehr. In Schwachhausen sind es 105, mehr als in jedem anderen Teil Bremens. Viele Deutsche jüdischen Glaubens bauten hier einst ihr Haus, pflanzten Bäume, in deren Schatten ich spazierte, waren hier verwurzelt und heimisch. Ihre Kinder malten Himmel-und-Hölle-Karrees mit

Kreide auf den Gehweg, die Zukunft, den Himmel noch vor sich. Jäh endeten ihre Lebenswege in den Höllen von Treblinka, Auschwitz oder Minsk.

Jetzt wohnen andere in diesen Häusern. Viele haben geduldig etwas herausgefunden über die, die früher in denselben Zimmern lebten, liebten, schliefen oder bange wachten bis die Gestapo sie abholte. Häuser mit Geschichte - nicht vergessen, Kopf und Herz stolpern im Vorübergehen über die von Gunter Demnig verlegten Steine. So soll es sein. Manche Anwohner polieren die Steine vor ihrer Tür und würdigen an Gedenktagen die in die Flucht getriebenen, verschleppten, drangsalierten und ermordeten Opfer mit einer Rose.

Opfer und Täter – Haus an Haus, Tür an Tür... Ich steuere ein Haus der einstigen Täter an: Das „forum Kirche“, in dem ich arbeite, hat 1902 eine Privatfamilie bauen lassen, aber 1934 zog die „SA-Gruppe-Nordsee“ ein. Ihr bisheriges Haus in der Delbrückstraße war zu klein, die NSDAP-Zentrale nebenan im jetzigen Standesamt achtete damals schon auf Abstand zur SA. Von hier aus haben am Abend des 9. November 1938 zwei gehorsame junge Männer den Parteibefehl, die Synagogen anzuzünden, per Telefon weitergeleitet – in alle Städte Nordwestdeutschlands. Vielleicht saßen die beiden genau in dem Zimmer, in dem ich jetzt diese Zeilen schreibe? Manchmal meine ich, in den Mauern hält wider, was damals gesprochen wurde. Und so rückt uns, die wir hier arbeiten, die Geschichte der „Reichskristallnacht“ beklemmend nah, und wir versuchen, sie wachzuhalten.

Unsere Seminare und Vorträge zu diesem und zu vielen anderen Themen finden Sie im Internet oder kommen Sie einfach herein und lassen Sie sich unsere Programme für 2015 geben.

Ich lade Sie herzlich in unser offenes Haus ein,

Ihre

*Ruth Fenko*

Pastorin Ruth Fenko  
Leiterin forum Kirche  
Bremische Evangelische Kirche

## BADACCESSOIRES & MEHR ...



**osmers in horn**

**BÄDER • WÄRME • WOHNEN**

Horner Heerstr. 2 · 28359 Bremen  
Di.-Fr. 13.00 - 18.00 Uhr · Sa. 10.00 - 16.00 Uhr  
Montags Ruhetag  
[www.osmers-horn.de](http://www.osmers-horn.de)

Kundenparkplätze direkt am Haus



### HOCHZEIT

Den schönsten Tag im Leben hält der Fotograf Phil Porter auf besondere Art und Weise fest

**TIERFLÜSTERIN**  
Kinder lernen bei einer Biologin durch den Umgang mit Tieren achtsames Verhalten

**FIT MIT PILATES**  
Sportlich ins neue Jahr starten und dank Pilates fit bleiben

### FRISCH GEMISCHTES

**04** Aktuell, informativ, erlebnisreich: das bunte Leben im Stadtteil

### JEDEN TAG KONFETTI

**16** Der Schwachhauser Fotograf Phil Porter setzt Hochzeitspaare an ihrem schönsten Tag im Leben ganz besonders in Szene

### MARINAS KULLERKOPFKUCHEN

**26** Kleine Kuchen-Kunstwerke am Stiel

### TIERGESTÜTZTE INTERVENTION

**28** Die Biologin Cornelia Drees schenkt Kindern und demenzkranken Menschen wunderbare Begegnungen mit Tieren

### PERSÖNLICHKEITEN AUS SCHWACHHAUSEN

**32** CDU-Beiratsmitglied Ansgar Matuschak im Gespräch

### URBANES WOHNEN DER BESONDEREN ART

**34** Die Architekten Rainer Mielke & Claus Freudenberg wandeln seit 15 Jahren Bunker in Wohnraum um

### DIE SCHWACHHAUSER HEERSTRASSE

**46** Schwachhausens Shopping- & Kulturmile

### PILATES FÜR ALLE

**50** Nicole Rasch von „armonia bewegt“ kombiniert sportliche und gesundheitliche Aspekte

### DER NEUE BMW I8

**54** Ready for take off! Der umweltbewusste Sportwagen mit E-Motor im Praxistest

## INHALTSVERZEICHNIS

**WILKENS**  
Werksverkauf

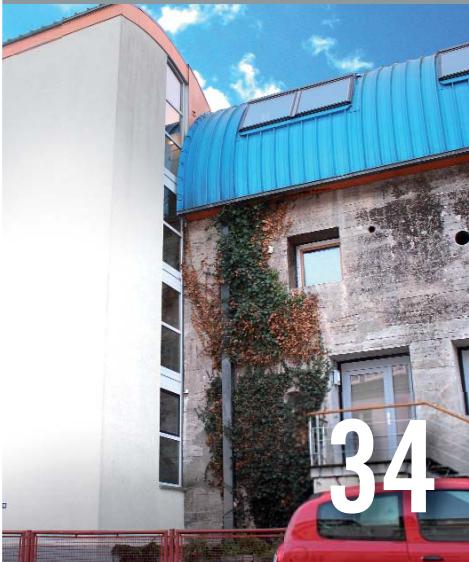
Das große Haushaltswaren  
Marken-Outlet im Norden.



32

### URBANES WOHNEN DER BESONDEREN ART

Umgebaute Bunker werden  
zu attraktivem Wohnraum



34

### THEATER BREMEN

- 58 Premiere von Le Nozze di Figaro und Wiederaufnahme von Kleiner Mann – was nun? im Theater am Goetheplatz

### KUNSTHALLE BREMEN

- 59 Emile Bernard - Am Puls der Moderne

### NEWS VON BREMEN 1860

- 60 Immer in Bewegung

### UNTERWEGS IM STADTTEIL

- 64 Menschen in Schwachhausen

### IMPRESSUM

- 66 Wer, was und wann



Neben Bestecken und Accessoires von WILKENS finden Sie attraktive Angebote rund um Küche und Tafel von TOP-Marken wie z.B. BSF Bestecke, Zwilling Schneidwaren und Maniküre-Sets, Rösle Küchenhelfer, hochwertiges Kochgeschirr, elegantes Porzellan, edle Gläser u.v.m....

**BSF**

**RÖSLE**

**Fissler**



**alfi**

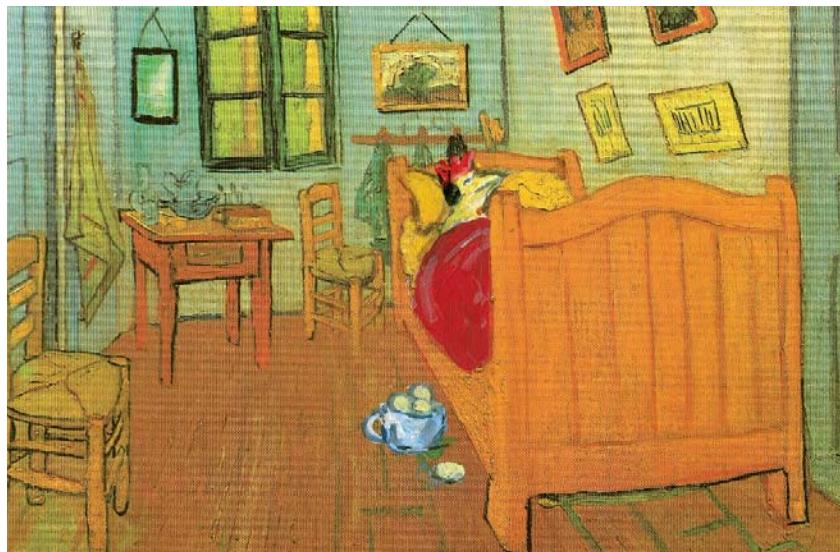
**Seltmann Weiden**

Der WILKENS Werksverkauf bietet B-Ware, Restposten und Retouren zu besten Preisen mit kompetenter und freundlicher Beratung.

Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag – Donnerstag	10.00 – 16.00 Uhr
Freitag	10.00 – 18.00 Uhr
Samstag	10.00 – 14.00 Uhr

**WILKENS Werksverkauf**  
Hemelinger Bahnhofstraße/  
Ecke Godehardstraße  
28309 Bremen  
Tel. 04 21 / 4103-204  
[www.wilkens-werksverkauf.de](http://www.wilkens-werksverkauf.de)



Peter Gaymann, Original: Vincent van Gogh, Bett in Arles, 1889

# Peter Gaymann

Ausstellung im Focke-Museum bis Mai 2015

Bekannt ist Peter Gaymann vor allem durch seine Hühnercartoons und die Serie „Die Paar Probleme“ in der Zeitschrift „Brigitte“. Dass er sich in seinen Werken nicht nur mit dem Beziehungsalltag von Paaren auseinandersetzt, zeigt die Ausstellung im Focke-Museum. In „Reif fürs Museum“ hat er den Kunstbetrieb in all seinen Facetten im Visier. Er beobachtet Kunstschaffende im kreativen Prozess ebenso wie die Betrachtung der Werke durch Sammler und das breite Publikum. Entlarvende Szenen spielen sich aber auch in Galerien und Museen ab. Mit spitzer Feder zeigt Gaymann die menschlichen Eitelkeiten von Künstlern, Sammlern und Kuratoren, stellt die Preise des Kunstmarkts infrage und findet kreative Interpretationen für zeitgenössische Kunst. Gaymanns Fantasie macht aber auch nicht vor bekannten Werken der Kunstgeschichte halt. In „Kunst mit Hühneraugen“ zeigt er Gemälde mit neuem Blick, indem er sie mit Hühnern ergänzt.

So liegt nun in van Goghs berühmten Bett in Arles ein Huhn, ein anderes surft in Hokusais „Sous la vague“ durch die Wellen. „Korrigierend“ geht er bei „Kunst anziehen – Der Akt verpackt“ der Frage nach, wie die Personen auf berühmten Aktbildern wohl mit – auch zeitgemäßer – Kleidung aussehen. Ergänzt werden diese Werke von seinen Reiseskizzen, die nach eigener Aussage „...frei von dem Druck, komisch sein zu müssen“ entstanden sind und Einblicke in seine verschiedenen Inspirationsquellen geben.

Peter Gaymann wurde 1950 in Freiburg geboren. Er studierte Sozialpädagogik, machte sich aber nach seinem Studium als freischaffender Cartoonist und Illustrator selbstständig. Nach einem mehrjährigen Rom-Aufenthalt lebt und arbeitet er heute in Köln.

»»» [www.focke-museum.de](http://www.focke-museum.de)



## RANZEN-BÖRSE IN DER BERLINER FREIHEIT

Am Freitag, 30. Januar, von 9 bis 19 Uhr sowie am Sonnabend, 31. Januar, von 9 bis 18 Uhr findet im Einkaufszentrum Berliner Freiheit in der Vahr erstmals eine Ranzen-Börse statt. Die Verkaufsaktion von Ranzen-Sets und Zubehör wird von einem umfangreichen Rahmenprogramm begleitet.

Noch dauert es eine Weile bis zum neuen Schuljahr, aber die „Schulranzen-Saison“ beginnt bereits am Jahresanfang. Auf der ersten Ranzen-Börse in der Berliner Freiheit wird eine große Auswahl an Ranzen nebst Zubehör vorgestellt und an diesen Tagen mit 20% rabattiert. Dazu gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm. Beim Malwettbewerb „Wer malt den schönsten Ranzen der Vahr“ für Kinder in den Altersgruppen von fünf bis acht sowie neun bis zwölf Jahren können attraktive Preise gewonnen werden. Malvorlagen gibt es ab dem 12. Januar bei Meik Naseweis, in der Stadtbibliothek, im Bürgerhaus und in der Buchhandlung Thalia. Die Preisverleihung findet am 31. Januar um 15 Uhr statt.

Dazu gibt es Kinderschminken, einen Luftballonkünstler, Haareschneiden für Kinder von „Beauty & Style“ gegen eine Spende für ein Kinderprojekt in der Vahr sowie einen kostenlosen Seh- und Hörtest für Kinder vom Brillen- und Hörstudio Volkersen.

Das Fachgeschäft Meik Naseweis spendet zudem in Abstimmung mit dem Amt für soziale Dienste zehn Ranzen-Sets an Kinder aus Familien in der Vahr. Der Eintritt ist frei.

»»» [www.berliner-freiheit.de](http://www.berliner-freiheit.de)



Bremer Hanse Immobilien OHG  
Verkauf · Vermietung · Beratung · Service



IHRE ANSPRECHPARTNER IN ALLEN IMMOBILIENFRAGEN

Björn & Gerd Jeschke · Reinthalerstraße 17A · D-28213 Bremen  
Telefon 0421-2235670 · Telefax 0421-2235671 · Mobil 0171-5471819  
info@bremer-hanse-immobilien.de · www.bremer-hanse-immobilien.de

## Bernd Denker



Bremen-Borgfeld  
Borgfelder Heerstraße 30 a  
Telefon (0421) 27 02 42

Heizöl - auch in kleinen Mengen  
Kohlen · Propangas · Kaminholz  
Container für Bauschutt

FRISCH GEMISCHTES AUS SCHWACHHAUSEN



## Asian Brasserie im CHILLI CLUB Bremen

Im Sommer 2010 öffnete der CHILLI CLUB mit einem etwas anderen Anspruch in der Überseestadt seine Tore. In das Trendviertel passt das Gastrokonzept - Restaurant, Bar, Lounge – perfekt hinein. Stylish, szeneaffin und in unmittelbarer Nachbarschaft zum Weser Tower direkt am Wasser gelegen. Die große Terrasse bietet tagsüber einen Wahnsinnsblick und abends einen atemberaubenden Sonnenuntergang. Der CHILLI CLUB überzeugt mit urbanem Design gepaart mit moderner asiatischer Küche zu vernünftigen Preisen. Kulinarisch setzt der CHILLI CLUB auf moderne Frische und Gesundheitsbewusstsein. Im Frontcooking-Bereich kann man den Sushi-Meistern bei der Zubereitung über die Schultern schauen. Neben Sushi und Wok-Gerichten bietet die Küche asiatische Tapas, kreatives Dim Sum sowie leckere süße Verführungen. Ein prompter Lieferservice sowie ein professionelles Catering runden das gastronomische Angebot ab.

Dazu verspricht die Karte perfekt abgestimmte Weine und Fancy Drinks. Damit ist der CHILLI CLUB nicht nur der perfekte Ort für eine entspannte Mittagspause, auch die Abende kann man in chilliger Atmosphäre genießen. Coole Cocktails und angesagte Lounge-Musik runden für die Gäste einen gelungenen Abend ab, der sich in lauen Sommernächten auf die ausladende Terrasse mit Blick aufs Wasser verlagert. Ganz nach dem Motto „Früher war alles besser - Heute ist alles schärfer“ finden auch 2015 die legendären CHILLI CLUB-Partys statt. Und wen wundert es da, dass das fünfjährige Jubiläum des CHILLI CLUB entsprechend gefeiert wird. Termin unbedingt notieren: Donnerstag, 25. Juni 2015!

»»» [www.chilliclub.de](http://www.chilliclub.de)



# NEU

Ab 5.1.2015 in der  
Leher Heerstraße 24.

Physiotherapie | Gerätetraining | Kursangebote



Telefon: 0421 - 34 66 88 3



Seyhan Kaya (Mitte) und ihr Team stehen seit 10 Jahren für hochwertige, innovative Kosmetikbehandlungen

## Raumfahrttechnologie für die Schönheit

Das Prinzip des Düsenjets kann wissenschaftlich getestet mit Erfolg auch im Kosmetikbereich angewendet werden – „KAYA“, das Fachinstitut für Kosmetik, bietet einmalig in Bremen genau diese Technologie an. Im Breitenweg 15 oder nach telefonischer Absprache in der Bürgermeister-Spitza-Allee 3 dürfen sich die Kunden auf eine exklusive Anwendung nach dem „JetPeel-Prinzip“ freuen, welches eine schmerzfreie und bemerkenswert effektive Behandlung der Haut bietet – mit schnellen und zufriedenstellenden Ergebnissen.

Das nunmehr seit 10 Jahren bestehende Institut für Kosmetik bietet neben der Behandlung von Pigmentflecken, der Faltenentfernung und Aknebehandlung

auch Permanent-Make-up, Wimpernverdichtung, Event-Schminken, Pediküre, Maniküre und alle anderen allgemeinen kosmetischen Behandlungen an. In erster Linie werden Produkte der Firma REVIDERM angewandt, die führend im Bereich Mikrodermabrasion ist.

Termine können jederzeit unter der Telefonnummer (0421) 168 99 193 vereinbart werden.

»»» [www.kaya-kosmetik.de](http://www.kaya-kosmetik.de)

## Bürgerpark-Tombola startet

Am 4. Februar startet die 61. Bürgerpark-Tombola. Diese bremische Traditionsvorstellung, die im Herzen der Bremer City, in den Einkaufszentren und in Bremen-Nord stattfindet, bietet seit mehr als sechs Jahrzehnten die Möglichkeit, das Gute mit dem Nützlichen zu verbinden. Ihr Erfolg ist ein Zeichen für die Akzeptanz durch die Bremer Bevölkerung und die Gäste der Hansestadt Bremen. Ihr Engagement und das Ergebnis aus dem Losverkauf unterstützen einen guten Zweck.

Der Reinertrag der Bürgerpark-Tombola ist stets für den Erhalt des Bürgerparks bestimmt, der denkmalgeschützten grünen Lunge der Stadt. Neben dem Bürgerpark und dem Stadtwald, dem 202 Hektar großen Naherholungsgebiet der Bremer im Herzen der Stadt, profitieren auch andere, wechselnde Begünstigte von den Einnahmen der Tombola. Neben Bremens Grünanlagen kommt der Erlös auch Kunst, Kultur und Sport zugute.

Drei Monate Losverkauf sind verbunden mit einer Vielzahl von Sonderaktionen. Das Rahmenprogramm, das den Losverkauf abrundet, beginnt mit der Eröffnung durch den Schirmherrn, Bürgermeister Jens Böhrnsen, und reicht über den Auftritt von Musikgruppen, Sonderverlosungen bis hin zum Losverkauf durch Prominente. Mit einem Gesamtumsatz von weit über 60 Millionen Euro seit 1953 ist die Bürgerpark-Tombola die umsatzstärkste Sachwertlotterie Deutschlands. Am Muttertag, 10. Mai, endet die Bürgerpark-Tombola.

»»» [www.buergerpark-tombola.de](http://www.buergerpark-tombola.de)



Familienbetrieb  
seit 1880

**TIELITZ**  
Bestattungen

Friedhofstr. 19  
28213 Bremen

**Tag & Nacht**

Creativraum

Mit der eigenen  
Kreativität ein Stück  
der Trauer bewältigen.

Nähere Informationen finden  
Sie auf unserer Internetseite.

Telefon 0421-202230 · [www.tielitz.de](http://www.tielitz.de)

## P E R S Ö N L I C H E S



**DIRK VON JUTRCZENKA (50)**  
Pastor der St. Remberti Gemeinde

### ICH LEBE GERNE IN BREMEN, WEIL ...

diese kleine Stadt im Hinblick auf Toleranz, Vielfalt und Lebensqualität ganz groß ist. Außerdem finde ich es klasse, wie man vom Roland innerhalb weniger Minuten zu Fuß an der Kleinen Weser und damit im Grünen ist.

### GUT FÜR BREMEN WÄRE ...

wenn die Grenzen und Unterschiede zwischen den einzelnen Stadtteilen durchlässiger würden. Es ist bitter zu sehen, wie Wohlstand, Arbeit, Zugang zu Ressourcen so ungleich verteilt sind.

### MEIN LIEBLINGSPLATZ IN SCHWACHHAUSEN IST ...

die Rundbank unter dem Baum vor der Rembertikirche.

### DAS WÜRDE ICH IN SCHWACHHAUSEN VERÄNDERN ...

Bezahlbaren Wohnraum schaffen, die alten Häuser so weit es geht erhalten. Die in den letzten Jahren entstandenen Fahrradstraßen gefallen mir persönlich ganz gut - das würde ich noch ausweiten.

### DAS GEFÄLLT MIR AN MEINER ARBEIT ...

Oft habe ich innerhalb eines Tages mit der ganzen Bandbreite des Lebens zu tun, mit Freude und Trauer, Geburt und Tod, mit lustigen und spannenden Begegnungen und Momenten des Innehaltens. Dabei habe ich naturgemäß ganz viel mit unterschiedlichen Menschen zu tun.

### SO FANGE ICH DEN TAG GERNE AN ...

Mit einem 45-Minuten-Lauf durch die ruhigen Straßen und Kleingartengebiete bis Sebaldsbrück und zurück, am besten bei Sonnenschein und blauem Himmel.

### IN EINEN KOFFER PACKE ICH DREI SACHEN ...

Ein gutes Buch, mein Tablet und viel Zeit.

### MOMENTAN LESE ICH ...

„Breaking News“ von Frank Schätzing. Ein streckenweise sehr aufschlussreicher Blick auf die Geschichte und gegenwärtige Situation in Israel/Palästina aus den verschiedenen Perspektiven.

### SO HALTE ICH MICH FIT ...

Für die körperliche Fitness laufe ich zwei- bis dreimal in der Woche. Für die seelische Fitness empfehle ich einen Gottesdienst. Aber man sollte das eine nicht vom anderen trennen.

### HIERFÜR SETZE ICH MICH EIN ...

Dass Flüchtlinge bei uns Zuflucht und Unterstützung finden.

### MEIN AUSFLUGSZIEL-TIPP ...

Das Café im Rilke-Haus in Fischerhude. Ein interessantes Haus, ein wunderschöner Sommergarten und leckerer Kuchen.

### EIN GUTES ZITAT ...

„Liebe - und dann tu, was du willst.“  
(Augustinus von Hippo, 354-430)

### DIESE STADT MÖCHTE ICH GERNE ERLEBEN, WEIL ...

Bytów/Bütow in Pommern. Meine Vorfahren stammen aus der Gegend, mein Großvater ist dort geboren. Meinen alten kaschubischen Nachnamen trage ich mein Leben lang, aber ich habe es immer noch nicht geschafft, einmal dort hin zu fahren.

### HIER KANN ICH RICHTIG GUT ENTSPANNEN ...

Zu Hause im Garten in der Hängematte, wenn kein anderes Familienmitglied Anspruch darauf erhebt und mal nichts zu tun ist. Kommt leider selten genug vor. Aber mit einem guten Buch und einem Kaffee ist das herrlich.

### LECKER IST ...

ein einfaches Gericht aus meiner Studenten-WG-Zeit: Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform mit Milch, Knoblauch, Muskat, Pfeffer, Salz und oben drauf ein paar Butterflocken. Das Ganze in den Ofen, bis die Kartoffeln gar sind.



**ALLES AUS  
EINER HAND**



**vom Kleinwagen bis zu 6,5 t**

- Unfall-Reparatur
- Lackierung
- Inspektion nach Herstellervorgaben
- Fahrzeugpflege
- Glasreparatur



**Kleiner Ort 13  
28357 Bremen  
Horn-Lehe  
0421-696778-0**



**www.bollwinkel.de**



Die Kantorei der St. Ansgarii Gemeine.

Foto: Julia Schulze-Windhoff

## Joseph Haydn Konzert „Die Schöpfung“ in St. Ansgarii

Zum Konzert „Joseph Haydn - Die Schöpfung“ lädt St. Ansgarii am Sonntag, 22. Februar um 17 Uhr sehr herzlich ein. Neben der Kantorei St. Ansgarii wirken Anja Petersen (Sopran), Andreas Probst (Tenor), Henryk Böhm (Bass) sowie das Norddeutsche Barock-Collegium mit. Die Leitung hat Kai Niko Henke, Kantor in St. Ansgarii.

Im Jahr 1796 begann Joseph Haydn mit der Komposition seines Oratoriums „Die Schöpfung“, die nach eigener Aussage für ihn eine grundlegende religiöse Erfahrung war. Sowohl die Voraufführungen im April 1798 als auch die öffentliche Uraufführung im März 1799 waren große Erfolge. Dieses knapp zweistündige Spätwerk gilt als Krönung seines kompositorischen Schaffens und erfreut sich bei Ausführenden und Zuhörenden größter Beliebtheit.

Karten zu 24,- / 18,- / 12,- Euro, für Schüler und Studenten 8,- Euro (Ermäßigung für Arbeitsuchende/Schwerbehinderte: 5,- Euro) erhält man im Vorverkauf ab Montag, 26. Januar.

Für die Aufführung in St. Ansgarii in Schwachhauser Heerstraße 40 kann man sich an die Kanzlei St. Ansgarii oder ans Kapitel 8 (Domsheide) wenden. Telefonische Vorbestellung unter der Nummer (0421) 842 391 0. Die Abendkasse öffnet am Konzerttag um 16 Uhr.

»»» [www.ansgarii.de](http://www.ansgarii.de)

**HINRICH ROSEN BROCK**



INH. R. SCHWARZE UND H. GIESCHEN  
SEIT ÜBER 40 JAHREN FÜR SIE TÄTIG

- PFLASTERARBEITEN
- NEU- UND UMGESTALTUNGEN
- BEPFLANZUNGEN
- ZAUNBAU
- GARTENPFLEGE
- KANAL- UND ERDARBEITEN
- BAUMSCHNITT- UND BAUMFÄLLARBEITEN

28359 BREMEN • ACHTERDIEK 147 • TEL 04 21 - 2 58 66 24  
[www.HINRICHROSEN BROCK.DE](http://www.HINRICHROSEN BROCK.DE)

## Soulmates: GOOD WEIBS, Gospel2Soul & Gone Fishin's

*Rock & Pop, Gospel, Soul und Funk*

Musik macht glücklich – Helfen auch. Doppelt „gute Vibes“ erwarten deshalb Schlachthof-Besucher bei einem Benefizkonzert der GOOD WEIBS am 21. Februar um 20 Uhr im Schlachthof Bremen, Kesselhalle.

Rock und Pop, Gospel, Soul und Funk – die GOOD WEIBS freuen sich riesig darauf, mit den Soulmates Gone Fishin's aus Hamburg und Gospel2Soul zugunsten der Sportakademie Bremen Musik zu machen – mal fetzig, mal sanft arrangiert, mit viel Groove, mitten ins Herz und garantiert schnulzenfrei!

Der Eintritt ist frei. Eine Spende ist erbeten entweder am Abend der Veranstaltung in bar oder als Überweisung unter dem Stichwort „Konzert“ an die Deutsche Kindergeldstiftung Bremen für das Projekt Sportakademie.

Stichwort: Konzert, IBAN DE 1129 0501 0100 8600 4405, Sparkasse Bremen

Wenn eine Spendenquittung gewünscht wird, ist bei der Überweisung Name und Adresse anzugeben. Die Plätze sind limitiert. Es wird um verbindliche Voranmeldung per E-Mail an [info@good-weibs.com](mailto:info@good-weibs.com) gebeten. Eine Bestätigung der Reservierung erfolgt dann umgehend.

»»» [www.good-weibs.com](http://www.good-weibs.com)



Die GOOD WEIBS machen Musik mit viel Groove und mitten ins Herz



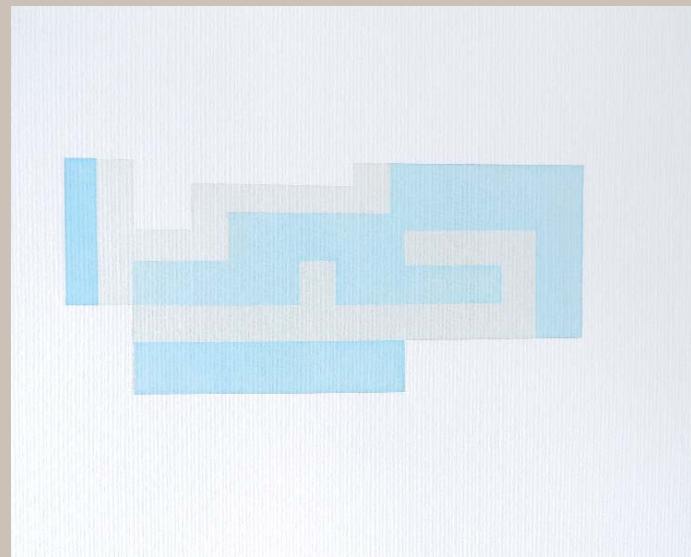
**pinkepank**  
Heizung · Sanitär · Lüftung · Elektro

**Wir gehören zum Haus.**

J. Pinkepank GmbH + Co. KG  
Sonneberger Straße 4 · 28329 Bremen  
Tel. 0421 / 436 24-0  
[www.pinkepank-bremen.de](http://www.pinkepank-bremen.de)



Frank Zucht, Stille, 2014, Acryl auf Nessel, 122 x 145 cm



Ekkehard Neumann, Wasserfarbenblatt, Aquarell auf Bütten, 60 x 50 cm, Detail

## Galerie und Kunstkabinett Corona Unger

zeigt die Ausstellungen von Frank Zucht „Hinter dichten Wolkenfeldern“ und Ekkehard Neumann „Stille - Transparenz“ vom 31. Januar bis 15. März

Frank Zucht thematisiert das Verhältnis von Betrachter und Landschaft im Spannungsfeld von sinnlicher Unmittelbarkeit und abstrahierender Distanz. Gerade das Meer setzt er als sublimes, die Seherfahrung übersteigendes Motiv ins Bild – ein seit der Romantik gebrauchtes Mittel, um nicht nur die äußere Schönheit von Weite und Himmel darzustellen, sondern auch die Verkörperung innerer Bewegung.

Mit reicher Palette und rauen, zum Teil aufgebrochenen Oberflächen gestaltet Frank Zucht in atmosphärischer Dichte die wechselnde Dramaturgie des Lichts, Unruhen des Windes oder wandernde Wolkenberge. Aus diesem konzentrierten Motivkreis schöpft er immer neue Ableitungen, die von stillen Gewässern, luftigen Heide- und Graslandschaften bis hin zu Meerstücken mit dunklen, apokalyptischen Wetterlagen reichen. Sie können als variable Seelenzustände und Spiegelungen des Unbewussten interpretiert werden durch die Kombination mit schillernden Wasseroberflächen oder gefrorenen Seen, während lautlos gleitende Vögel und einsam treibende Boote als Leitmotive eines Übergangs erscheinen. Solche zunächst idyllischen, aber auch bedrohlich zwischen Nebelschleieren und den Untiefen des Meeres aufgeladenen Erscheinungen wandeln Frank Zuchs Gemälde zu Epiphanien realer Bilder, Träume und Fantasien.

Frank Zucht, geb. 1961 in Wendeburg, studierte an der Akademie der Bildenden Künste, Karlsruhe (bei Horst Antes) und an der University of South Australia in Adelaide/AUS. 2014 erhielt er den Kulturstern des Jahres der Neuen Westfälischen und der Lippischen Landeszeitung für besondere kulturelle Leistungen.

Ebenfalls in der Zeit vom 31. Januar bis 15. März findet die Kabinettausstellung des Bildhauers Ekkehard Neumann *Stille – Transparenz* statt.

Der Bildhauer Ekkehard Neumann untersucht reduzierte, geometrische Formen in ihrem Verhältnis zu Architektur und Raum. Dabei eröffnen gegenseitige Durchdringungen einen zentralen Austausch zwischen Innen und Außen. Das dialektische Miteinander von Körper und Raumordnung gilt für Ekkehard Neumanns Vollplastiken ebenso wie für seine kompositen Wandarbeiten, in denen er winklige Eisenstrukturen minimal plastisch setzt, sodass sie aus der Ferne wie lineare Wandzeichnungen wirken.

Einer solchen Installation stellt Ekkehard Neumann zarte Aquarelle zur Seite, deren Formensprache seine Kompositionsideen im Medium der Zeichnung aufgreift und um lichte Farben bereichert weiterführen. Diese „Wasserfarbenblätter“ entstehen in langsamem Pinselstrich, der behutsam über die raue Oberfläche des schweren Büttenpapiers fährt. Von Ebene zu Ebene verdichten sich die Pigmente. Wo Flächen und Farbfelder aneinander stoßen, sich überlagern, auffächer und verschachteln, entstehen transparente Bildräume von architektonischer Qualität, die in ihrer Stille und Schlichtheit beeindrucken.

Ekkehard Neumann, geb. 1951 in Oldenburg, studierte an der Staatlichen Kunstakademie Düsseldorf. 2009-2011 lehrte er plastisches Gestalten an der Westfälischen Wilhelms Universität Münster. Seit 1996 ist er Vorsitzender des Westdeutschen Künstlerbundes. Der Künstler lebt und arbeitet in Münster.

### VERANSTALTUNGSHINWEISE

Freitag, 30. Januar um 19 Uhr: Vernissage  
Sonntag, 15. Februar um 15 Uhr: „Singendes Blau“ – Die Unordnung der Menschen gehört zur Ordnung der Welt – Gedichte von Hans Arp und Jacques Prévert, ausgewählt und vorgetragen von Ekkehard Neumann  
Donnerstag, 26. Februar von 18 bis 22 Uhr: Apéro/l'Art

**Galerie und Kunstkabinett Corona Unger**  
**Georg-Gröning-Straße 14, 28209 Bremen**

I ❤ PIZZA

**Lieferzeiten:**  
**Mo. - Sa. 17.00 - 23.00 Uhr**  
**Sonntag 17.00 - 22.00 Uhr**  
**Feiertag 17.00 - 22.00 Uhr**  
**(0421) 33 47 17 47**  
**w w w . i - l o v e p i z z a . d e**  
**I ❤ Pizza • Vorkampsweg 260 • 28359 Bremen**  
**15 % Rabatt für Selbstabholer**

# Willkommen im Supermarkt der Möglichkeiten



Eine Ausstellung über das Leben im Supermarkt der Möglichkeiten wird im Universum® Bremen angeboten. Bis zum 10. Mai 2015 führt die Ausstellung die Besucher hinter die Kulissen der Entscheidungsfindung. Bis zu 20.000 Entscheidungen fällt ein Mensch am Tag - was läge da näher, als diesem Thema eine Ausstellung zu widmen: Bio oder Budget? Anna oder Lena? Kind oder Karriere? Oder am liebsten beides? Wir haben die Wahl – und damit die Qual, für unser Glück selbst verantwortlich zu sein. ENTSCHEIDEN führt die Besucher in die Welt der Job-Hopper, der Fast-Liebespaare und der Nichtwähler. In die Welt, in der alles möglich scheint, aber wenig sicher ist. Sollen wir auf den Kopf hören oder auf den Bauch? Wie legen wir uns fest, ohne den verpassten Möglichkeiten nachzutrauen?

Die Besucher bewegen sich im Supermarkt der Möglichkeiten mit einer Einkaufstasche und einer ENTSCHEIDEN-Card. Auf ihrem Weg zur Kasse werden sie wiederholt aufgefordert, Entscheidungen zu treffen. Am Ende der Ausstellung erhalten sie eine Quittung mit persönlichen Tipps – damit die nächste Entscheidung leichter fällt. Aufgrund von Umbauarbeiten wird bis zum 6. März ausschließlich die Sonderausstellung ohne das Science Center zu sehen sein. In diesem Zeitraum gelten deshalb folgende Sonderpreise: Erwachsene zahlen 8,- Euro und Ermäßigte 6,- Euro, Gruppen 7,- bzw. 5,- Euro (ermäßigt).

»»» [www.universum-bremen.de](http://www.universum-bremen.de)



## Chiaroscuro Quartet

am Samstag, 28. Februar um 20 Uhr im Sendesaal

Das russisch-spanisch-schwedisch-französische Chiaroscuro Quartet ist ganz seinem Namen (chiaroscuro = hell-dunkel) verbunden. Gegenwärtig nimmt es seine neue CD-Serie mit Streichquartetten von Joseph Haydn im Sendesaal auf. Dies ist das erste von zwei Produktionskonzerten.

Alina Ibragimova - Violine  
Pablo Hernán Benedí - Violine  
Emilie Hörlund - Viola  
Claire Thirion - Violoncello

Joseph Haydn: aus den Sonnenquartetten op 20 1-3  
(Es-Dur, C-Dur & G-Moll)

Als Joseph Haydn diese Zeilen 1776 schrieb, konnte er nicht ahnen, dass Werke wie seine vier Jahre zuvor entstandenen „Sonnenquartette“ einmal einen festen Platz am Kammermusik-Firmament einnehmen wür-

den. Vielmehr sah er sich mitunter harscher Kritik ausgesetzt, weil ihm einige Kritiker seinen Platz an der Sonne offenbar nicht gönnen wollten – getreu dem Motto: Da wo Licht ist, ist auch Schatten.

Das auf Darmsaiten musizierende Chiaroscuro Quartet weiß dieses Motto produktiv zu nutzen: Seit 2005 durchleuchtet das Ensemble die vielen Facetten der Streichquartettliteratur und macht das Chiaroscuro, das in der Malerei für Hell-Dunkel steht, auf eindrucksvolle Weise und unter großem Beifall seines Publikums hörbar.

Tickets zum Preis von 25 Euro (ermäßigt 20 Euro / 15 Euro) gibt es unter [www.sendesaal-bremen.de](http://www.sendesaal-bremen.de), als telefonische Vorbestellung unter (0421) 33 00 57 67 oder an der Abendkasse ab 19 Uhr.

»»» [www.sendesaal-bremen.de](http://www.sendesaal-bremen.de)

**MKV-FUNKSYSTEME**  
Inh. Manfred Kücker

**ABUS**  
Security Tech Germany

Funk-Alarmanlagen  
Video-Überwachungsanlagen

**Haferwende 23, 28357 Bremen**  
**Tel.: 0421 / 35 20 75, [www.mkv-funksysteme.de](http://www.mkv-funksysteme.de)**



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

**Bohlken und Engelhardt**  
**AM RIENSBERG**  
Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen  
[www.bohlken-engelhardt.de](http://www.bohlken-engelhardt.de)

**Tel. 2120 47**  
Tag und Nacht



Marie-Claire Haag sieht Sport als Energiequelle und Auszeit vom Alltag und eine perfekte Gelegenheit, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun

## Moms in shape

*Fitness für Mütter mit ihren Babys*

Ab Januar finden in Horn regelmäßig Kurse unter professioneller Anleitung für Mütter statt, die nach einer Schwangerschaft ihren Körper formen und straffen möchten. Der Schwerpunkt wird dabei vor allem auf die Körperregionen Rücken, Bauch und Verbesserung der Ausdauer liegen. Bei den Kursen sind die Kinder willkommen und werden mit kleinen Spielangeboten versorgt, damit auch sie auf ihre Kosten kommen. Mütter, die sich eine Auszeit ohne ihre Kinder nehmen möchten, sind ebenfalls willkommen.

Die Kurse finden jeweils dienstags und donnerstags in den Vormittagsstunden im Kursraum des Maximum in der Berckstraße 87 oder - als Variante „Move your Buggy“ - an der frischen Luft statt. Die Kurse sind nicht an eine Mitgliedschaft beim TV Eiche Horn gekoppelt. Wer etwas Gutes für sich und seinen Körper tun möchte, und Anstrengungen und Müdigkeit abschütteln möchte, powert sich hier aus und schöpft Kraft für den Tag. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern ist ein wichtiger und schöner Nebeneffekt.

Durchgeführt werden die Kurse von Marie-Claire Haag, ehemalige Leistungssportlerin, die seit 2001 als Trainerin im Bereich Ausdauersport, Stabilisation und Rumpfgymnastik tätig ist. Marie-Claire Haag wohnt in Horn und ist selbst Mutter von vier kleinen Kindern. Für interessierte Frauen ist sie unter (0173) 20 45 742 zu erreichen.

»»» [www.momsinshape.de](http://www.momsinshape.de)



Auf den Bremer Immobilientagen der Sparkasse Bremen und der LBS West können sich künftige Häuslebauer umfassend informieren

## 22. Bremer Immobilientage

*Informieren, finden, finanzieren*

Ein historisch niedriges Zinsniveau führt in Bremen zu einer anhaltend hohen Immobiliennachfrage. Zu spüren ist dies insbesondere in Top-Lagen. Wer den lokalen Markt der Neu- und Gebrauchtmobilien im Überblick behalten möchte, hat auf den 22. Bremer Immobilientagen die Möglichkeit dazu. Gemeinsam mit der LBS West veranstaltet die Sparkasse Bremen ihre Messe am 7. und 8. März im Finanz-Centrum am Brill. Erneut präsentieren rund 50 Aussteller Bauträgerprojekte, Bestandsimmobilien oder energetische Maßnahmen. Ergänzt wird das Angebot mit Fachvorträgen. Auf Wunsch wird es vor Ort eine konkrete Finanzierungszusage geben, unabhängig davon, ob die Besucher auf den Immobilientagen bereits fündig werden. „Im letzten Jahr haben wir diese Sofortzusage erstmals angeboten und darauf eine positive Rückmeldung der Besucher erhalten“, sagt Holm Diez, Leiter des ImmobilienCenters der Sparkasse Bremen. „Mit dem Wissen, welches Budget für den Immobilienwunsch zur Verfügung steht, gestaltet sich die Objektsuche einfacher und nimmt den Druck, sofort etwas zu finden“, ergänzt er. Wer die größte Investition im Leben plant, sollte sich die staatliche Förderung nicht entgehen lassen. Die LBS West bietet auf den Bremer Immobilientagen spezialisierte und individuelle Beratungen an. Die Wohn-Riester-Experten verdeutlichen vor Ort, wie man mit den attraktiven Finanzierungskonditionen der LBS zinssicher, günstiger und schneller in die eigenen vier Wände kommt

Der Eintritt zu den 22. Bremer Immobilientagen, die von 10 bis 17 Uhr stattfinden, ist frei. Für die kleinen Besucher gibt es wieder ein Spiel- und Betreuungsprogramm.

»»» [www.bremer-immobilientage.de](http://www.bremer-immobilientage.de)

**hörwelten**  
lecker & winter hörgeräte

**Wir vereinen langjährige Berufserfahrung und neuestes Fachwissen.**

**Wir stehen für Einfühlungsvermögen und Kompetenz.**

Leher Heerstraße 56 – 60  
28359 Bremen  
Tel 0421 | 83 53 888  
[www.hoerwelten-bremen.de](http://www.hoerwelten-bremen.de)

Hemmstraße 137  
28215 Bremen  
Tel 0421 | 83 53 881

Mitglied im Qualitätsverband  
*pro akustik*

**HORNER APOTHEKE**  
Ihrer Gesundheit zuliebe

**modern - servicefreudlich - preiswert**

Sebastian Köhler e.K.  
Horner Heerstr. 35  
28359 Bremen  
**Mo.-Fr. von 8.00 bis 19 Uhr**  
**Sa. von 8.30 bis 14 Uhr**

Tel. 0800 - 20 366 10 (kostenfrei)  
Fax 0421 - 20 366 40  
[mail@hornerapotheke.de](mailto:mail@hornerapotheke.de)  
[www.hornerapotheke.de](http://www.hornerapotheke.de)



Das Team der Physiotherapiepraxis: Etta Wolters, Jenny Hölbe, Andrea Timme und Kristin Puchert

## Ganzheitliche Therapie Neueröffnung Physiotherapiepraxis

Die Physiotherapiepraxis Schütte, Kösling & Partner ist von Schwachhausen in die Leher Heerstraße 24 umgezogen. Mit den Schwerpunkten Orthopädie und Chirurgie werden in der Praxis ganzheitliche Therapieansätze angeboten, sowohl präventiv als auch im Anschluss an eine abgeschlossene Physiotherapiebehandlung. „Nach zwölf schönen und arbeitsreichen Jahren in der Wachmannstraße haben wir uns für neue und kernsanierte Räumlichkeiten in der ehemaligen Praxis von Zahnarzt Dr. Eggers entschieden,“ erzählt Mitinhaberin Jenny Hölbe und ergänzt: „Wir bieten unseren Patienten ein individuelles Leistungsspektrum, damit jeder alltags- und sportartspezifisch trainieren kann – selbstverständlich immer in Begleitung eines unserer Physiotherapeuten.“ Neben den vier Inhaberinnen werden hier künftig acht weitere hoch qualifizierte Physiotherapeuten den Patienten zur Verfügung stehen. Wer interessiert ist, kann sich am Tag der offenen Tür am 7. Februar von 11 bis 16 Uhr umfassend über das Angebot vor Ort informieren.

»»» [www.physio-skp.de](http://www.physio-skp.de)

**HNO**  
PRAXIS  
**Jörg-Guido Schlegel**  
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
Audiologe und Neurootologe (BV HNO)  
Horner Heerstraße 33 · 28359 Bremen  
Tel. (0421) 23 75 29  
[www.hno-schlegel-bremen.de](http://www.hno-schlegel-bremen.de)

## FRISCH GEMISCHTES AUS SCHWACHHAUSEN

# Schwachhausen einst und jetzt

*Frank Hethay widmet sich der Veränderung und Geschichte*

Der Bremer Stadtteil Schwachhausen kann auf über 850 Jahre Geschichte blicken. Jahrhundertlang war Schwachhausen ein Dorf unter wechselnder Verwaltungshoheit, das seinen Status erst im 19. Jahrhundert änderte, als die Stadt Bremen immer näher an das ländliche Gemeinwesen heranrückte. 1902 wurde der Ort eingemeindet und grenzt seitdem als Stadtteil an die Bremer Innenstadt. Hier liegen der Bürgerpark und das Focke-Museum sowie der alte Sendesaal von



Frank Hethay freut sich über seinen neu erschienenen Bildband, der Geschichte sichtbar macht

Radio Bremen. Der vorliegende Band spürt anhand alter Aufnahmen und Postkarten, denen Ansichten von heute gegenübergestellt sind, auf eindrückliche Weise der Geschichte des Ortes nach. So entsteht ein charakteristisches und lebendiges Bild von der Veränderung urbaner Landschaft in den vergangenen 100 Jahren.

Autor Frank Hethay, Jg. 1967, lebt seit 1980 in Bremen. Der Historiker hat zahlreiche regionalgeschichtliche Publikationen veröffentlicht und betreibt seit Herbst 2014 die Seite [www.bremen-history.com](http://www.bremen-history.com) zur Bremer Stadtgeschichte.

CULTURCON Medien  
96 Seiten  
ISBN 978-3-944068-30-5  
durchgängig vierfarbig  
22 x 22 cm  
Softcover  
14,95 Euro



# Paul McCartney's Liverpool Oratorio in der Glocke

*Hochklassige Unterhaltung – very british!*

Orchester und Chor der Universität Bremen führen unter der Leitung von Susanne Gläß gemeinsam mit dem Knabenchor Unser Lieben Frauen am 30. Januar um 20 Uhr in der Glocke Paul McCartney's Liverpool Oratorio auf. Es ist ein klassisches Musikwerk, das einer der berühmtesten Popmusiker der Welt gemeinsam mit dem Filmmusikkomponisten Carl Davis komponiert hat.

Entstanden ist beste britische Unterhaltung mit Paul McCartney-Melodien und üppigem Filmmusik-Sound. Immer wieder blitzt in der realistischen Beschreibung des Liverpoller Alltags der 1960er Jahre treffsicher der trockene britische Humor auf. Es geht um einen Jungen, der in Liverpool während des Krieges geboren wird und dort aufwächst. Paul McCartney hätte als Junge gerne im Chor der Liverpool Cathedral gesungen und ist nur wegen fehlender Notenkenntnisse nicht aufgenommen worden. Das Oratorium ist keine Biografie von ihm, aber die Ähnlichkeiten sind sicher nicht zufällig.

Karten für dieses Konzert gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Ein Einführungsvortrag findet am Sonnabend, dem 24. Januar um 11 Uhr im Haus der Wissenschaft in der Sandstraße im Rahmen der Reihe „Wissen um 11“ bei freiem Eintritt statt.

»»» [www.uni-bremen.de/orchester-chor](http://www.uni-bremen.de/orchester-chor)



FRISCH GEDRUCKT

# Klitzekleine Glücklichmacher

*Die besten Rezepte meines Foodblogs*

Daniela Klein

Zuerst die gute Nachricht: Glück kann man backen! Und die schlechte: Die 60 wunderbaren Rezepte in diesem Buch machen süchtig. Süchtig nach wunderhübschen süßen Kleinigkeiten wie Cake-Pops, Macarons, Whoopie Pies, Cupcakes, bunten

Verzierungen, verspielten Details und schönen Verpackungen. Was Dani Klein bislang nur in ihrem zauberhaften Foodblog preisgegeben hat, gibt es nun endlich auch in Buchform. Und das ist nicht nur für ihre Fans ein Muss, denn „Klitzekleine Glücklichmacher“ bietet für jede Gelegenheit die passende Idee zum Selbermachen: von gruseligen Halloween-Cake-Pops über die klitzekleine Geburtstagstorte bis hin zu Glück am

Stiel in Form von Apfel-Zimt-Whoopie-Pies fürs Picknick mit Freunden – ein Paradies für alle, die mit Leidenschaft backen und dem neuen Trend folgen: klein, aber fein und Hauptsache glücklich!

Über die Autorin:

Dani Kleins Blog zählt zu den absoluten Favoriten der Szene, ihre kreativen Back- und Dekoideen haben längst Kultstatus. Gemeinsam mit ihrem Mann, der für die Fotos verantwortlich ist, hat Daniela den Klitzeklein-Blog vor rund zwei Jahren aus der Taufe gehoben. Und ihre Fans? Die können schon gar nicht mehr ohne!

Umschau Verlag,  
144 Seiten  
ISBN:  
978-3-86528-759-5  
19,95 Euro



»»» [www.umschau-verlag.de](http://www.umschau-verlag.de)

**Verlosung!**  
1 Buch „Klitzekleine Glücklichmacher“  
Einfach eine E-Mail bis zum 05.02.15 an: gewinnen@schwachhausen-magazin.de  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## einfach elektrisierend

Das 20-Minuten Workout

Erleben Sie eine völlig neue Dimension des Ganzkörpertrainings! Durch unsere Elektro-Muskel-Stimulation sind erste Ergebnisse schon nach kürzester Zeit sicht- und spürbar.

Vereinbaren Sie noch heute ein **kostenloses Probetraining** und überzeugen Sie sich selbst!

Tel. 0157.85326506  
[www.ems-borgfeld.de](http://www.ems-borgfeld.de)

Borgfelder Heerstr. 56a  
28357 Bremen



**ems studio**

# SCHUL RAN ZEN BÖRSE

FR 30. UND SA 31. JANUAR

20% AUF ALLE RANZEN-SETS!  
INFOS UND TOLLE AKTIONEN  
GROSSER MALWETTBEWERB

Berliner Freiheit

MuthKinderland Scout Siemias DERF DAS Step by Step coocooZOO DAK Gesundheit Die Sparkasse Bremen

# Jeden Tag Konfetti

A close-up photograph of a man in a dark tuxedo and bow tie kissing a woman's hand. He is looking up at her. The background is blurred, showing colorful lights and structures of a carnival or fairground.

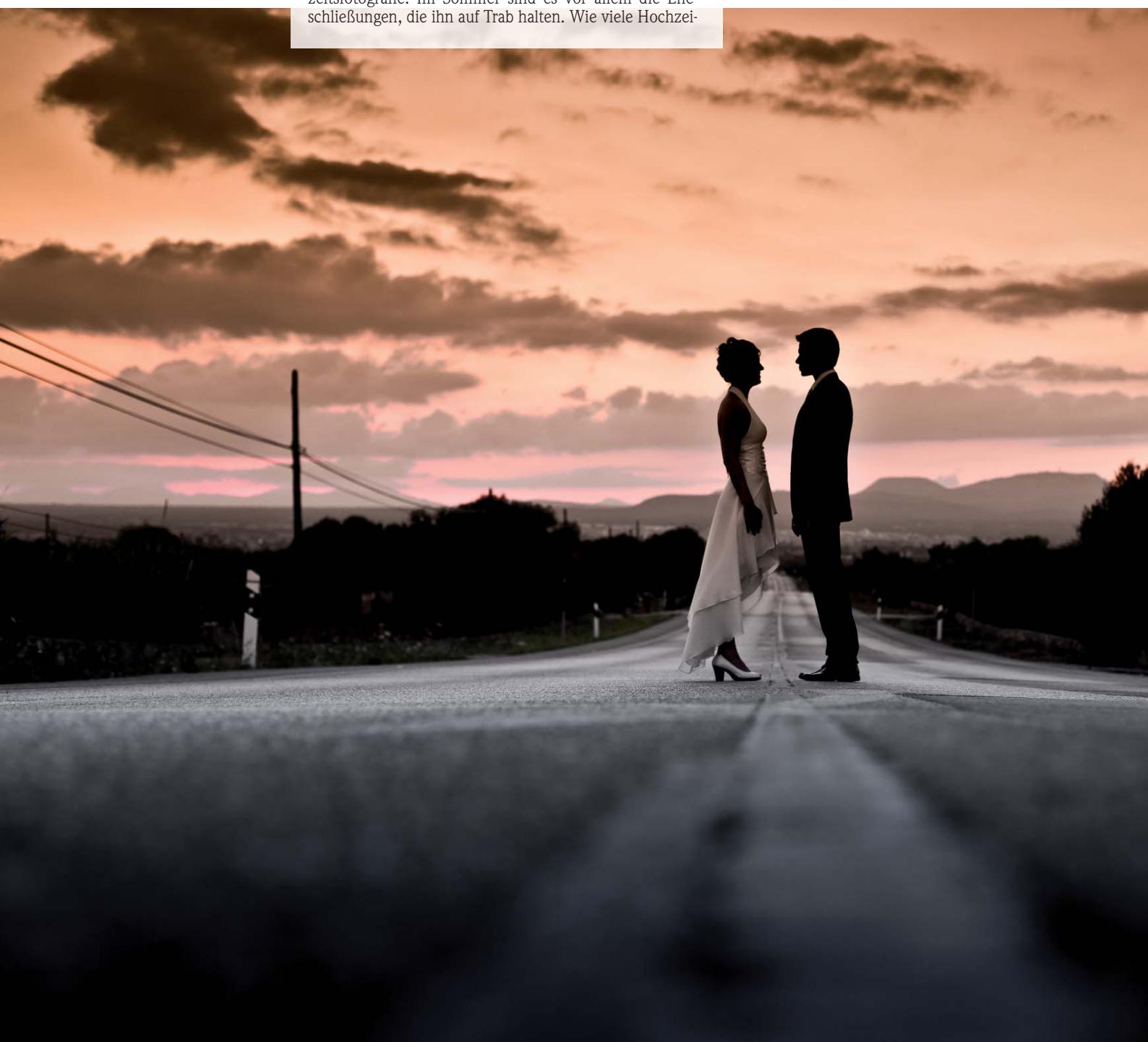


„Die Kamera interessiert mich nicht“ sagt Phil Porter, Fotograf aus Schwachhausen. Auf Socken und mit schwarzer Melone auf dem Kopf flitzt der temperamentvolle 26-Jährige durch seine Wohnung in der Orleansstraße, die zugleich Büro und Atelier ist. Kerzen brennen, im Hintergrund ertönt die rauchige Stimme einer Jazzsängerin, Möbel und Accessoires atmen den Stil der 20er Jahre. „Ich möchte die Ideen in meinem Kopf künstlerisch umsetzen. Die Kamera ist dabei nur Mittel zum Zweck.“



**P**hil Porter ist Fotograf und Lyriker, Frei- und Schöengeist, allem voran aber ist er Künstler. Künstlerisch aktiv sein, den Charakter von Dingen und Menschen festhalten, mal realistisch, mal surreal – darum geht es ihm bei seiner Arbeit. Angefangen hat alles mit dem Zeichnen. Dass die Kamera schließlich das Mittel seiner Wahl geworden ist, hatte eher rationale Gründe: „Ich wollte immer Künstler sein und mich damit selbstständig machen“, erzählt Phil Porter, „Das hätte genauso gut mit dem Zeichnen geschehen können. Da man damit allerdings kaum Geld verdient, habe ich mir die Kamera ausgesucht.“ Und so ist es nicht die Technik hinter der Linse, die ihn interessiert, sondern vielmehr die Menschen, die davorstehen.

Je nach Saison widmet sich Phil Porter Porträts, Aktaufnahmen, fotografischen Dokumentationen oder der Hochzeitsfotografie. Im Sommer sind es vor allem die Eheschließungen, die ihn auf Trab halten. Wie viele Hochzei-





Ein letzter kritischer Blick von Phil Porter und die Hochzeitsfotos können auf die Webseite hochgeladen werden.  
Foto: Christine Peters



MOTORYACHT  
**NEDEVA**  
1930



www.philporter.de

# JA! JA! JA!

Geben Sie sich das Jawort und feiern Sie exklusiv mit bis zu 40 Gästen:  
Heiraten Sie an Bord der Nedeva –  
der maritime Traum der 30er Jahre direkt  
an der Schlachte! Machen Sie  
Ihren Tag zu etwas Unvergesslichen!  
Auf Wunsch können Sie und zwölf Ihrer Gäste auch an Bord übernachten.

Papp Classic Motoryacht Charter · Schlachte Anleger 3b · [www.ppcharter.com](http://www.ppcharter.com)



Braut sein,  
natürlich schön  
und entspannt.

**esthetix**  
SPA • SPORT • BEAUTY

Unsere exklusiven Angebote für die Braut:

- Bodyforming, Cellulite- und Faltenbehandlung
- Massagen und Kosmetische Behandlungen
- Ladies Day - Junggesellinnen Abschiede
- EMS & EMA Training für die Wunschfigur

Wir beraten Sie gern kostenlos & unverbindlich

esthetix Spa, Sport & Beauty · Bahnhofstrasse 5, D-28195 Bremen  
Fon: 0421 68 49 24 57 · [spa@spa-bremen.de](mailto:spa@spa-bremen.de) · [www.spa-bremen.de](http://www.spa-bremen.de)



ten er schon abgelichtet hat, kann der Fotograf nicht sagen. Mittlerweile sind es jedoch genug, um bei der Auswahl der Hochzeitspaare wählerisch zu sein. „Ich arbeite nur mit Paaren zusammen, wenn die Chemie zu 100% stimmt“, so Porter. Beim genaueren Betrachten seiner Fotografien wird deutlich, warum er so viel Wert auf das Persönliche legt. Kein Protagonist scheint fehl am Platz, kein Fotografiert künstlich in Szene gesetzt. Phil Porters Hochzeitsfotografien wirken natürlich und das trotz zum Teil sehr aufwendig inszenierter Shootings. In vorab geführten Gesprächen fühlt Phil Porter den Paaren auf den Zahn. „Ich möchte herausfinden, wie das Paar so tickt, was es gerne macht, wo es gerne ist“, erzählt der Fotograf. „Wenn beide gerne auf Mallorca sind, dann fliegen wir für das Shooting eben auf die Insel.“

Mallorca, die Nordsee oder auch die Bremer Überseestadt – immer auf der Suche nach neuen, interessanten Schauplätzen hat Phil Porter schon an vielen Orten Hochzeitspaare abgelichtet. Stolz klickt er am Computer durch seine

gesammelten Werke. Da gibt es etwa eine Hochzeitsserie auf dem Bremer Freimarkt, ein Shooting im Wattenmeer oder eine Fotostrecke, in der das Brautpaar in einer Band spielt. Phil Porters Lieblingsshooting? Alle. „Es hat wohl etwas mit meinem Entdeckergeist zu tun, dass mich jedes Shooting begeistert und mir ganz viel gibt“, so der 26-Jährige. Im Mittelpunkt der Shootings steht häufig die selbst zusammengestellte oder sogar eigens für den Zweck geschreinerte Kulisse. Es darf kitschig oder romantisch sein, klassisch oder reduziert, aber niemals langweilig. Als Accessoire wird alles eingesetzt, was der Fundus im Keller des Fotografen hergibt. Das kann ein alter Lederkoffer sein oder ein nostalgischer weißer Vogelkäfig – und immer wieder viel buntes Konfetti. „Ich liebe Konfetti. Überall Konfetti, jeden Tag, gerne!“

Wer künstlich in Szene gesetzte Bilder und ein gestelltes Lachen möchte, ist bei Phil Porter fehl am Platz. Natürlichkeit und Persönlichkeit sind bei ihm das A und O. „Wenn ein Lachen von Herzen kommt, dann gefällt man



BREMENS BESTE HOCHZEITSKÜCHEN

# FEST VERSPROCHEN

Feiern Sie Ihre Hochzeit in unseren Restaurants oder der neuen Veranstaltungslocation QUAI! Für Gesellschaften von 10 bis 120 Personen!

**HANSEN**  
JUNGE FRISCHE KÜCHE  
BY HANSEN & RIVA

**QUAI**  
DINNERSCHUPPEN  
BY HANSEN & RIVA

**RIVA**  
MEDITERRAN INSPIRIERT

[www.hansen-riva.de](http://www.hansen-riva.de) | [events@hansen-riva.de](mailto:events@hansen-riva.de)

# CLEMENS

**Staunen. Lachen. Erleben.**  
Faszinierende Zauberkunst und erfrischende Comedy mit Niveau für Ihre Feier. Auch als Magic-Dinner!

Tel. 0421. 21 00 14 [www.magic-clemens.de](http://www.magic-clemens.de)

sich selbst auch besser als auf einem gestellten Bild“, findet der selbst ernannte Ästhet. „Und außerdem: Niemand sieht gut aus, wenn er ‚Käse‘ sagt.“

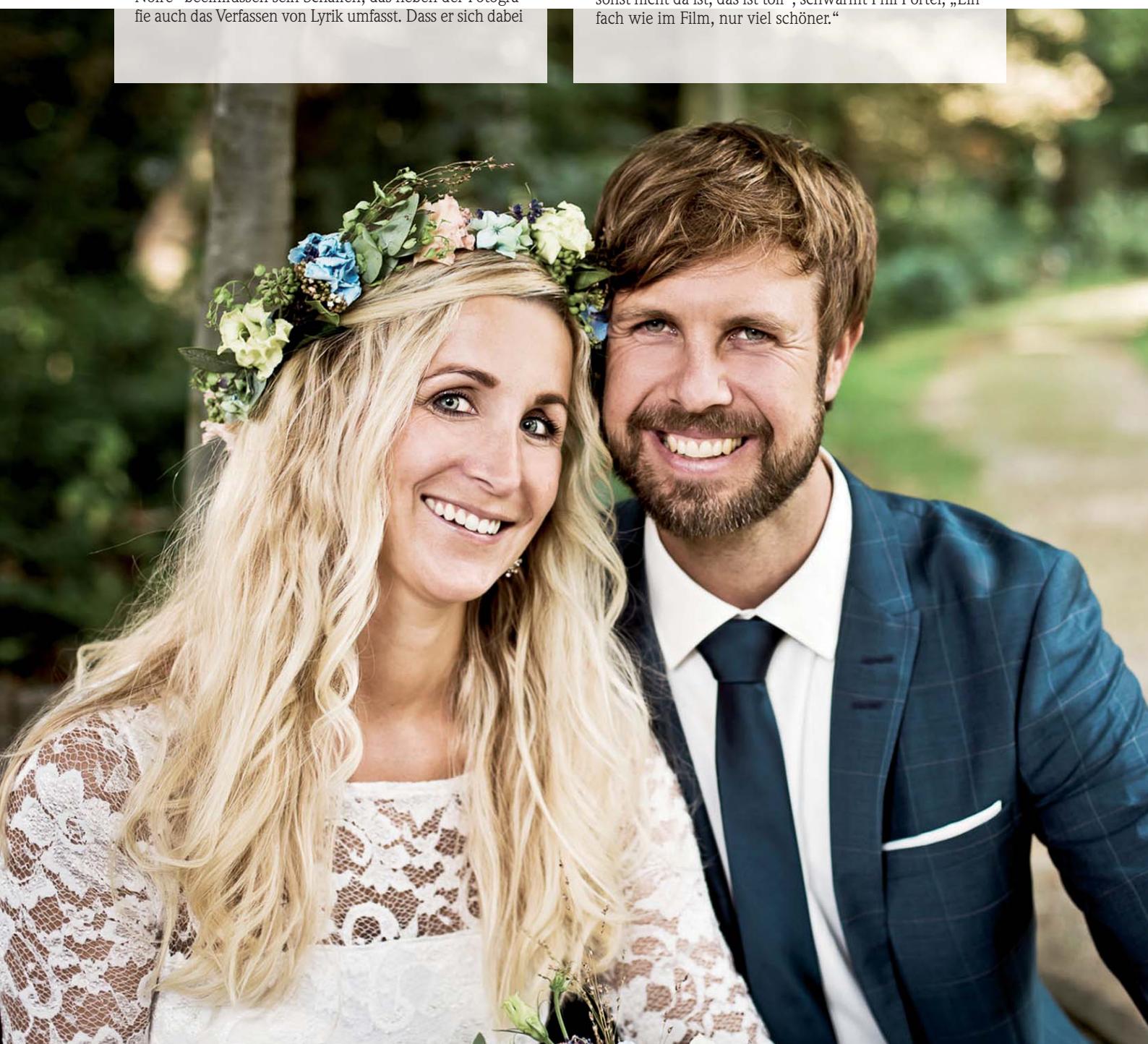
Die Bildsprache des Fotokünstlers: abstrakt. In vielen seiner Fotografien finden sich surreale Elemente, die an Porters großes Vorbild, den Theaterregisseur Robert Wilson, erinnern. „Ich liebe skurrile Orte und minimalistische Bilder“, erklärt er, „Das Motto dabei ist: mit weniger mehr aussagen.“ Weniger ist mehr: Bei einem Zusammentreffen mit Phil Porter ist dies nicht das Erste, das einem einfällt. In seiner extrovertierten, fast überschwänglichen Art und Weise wirkt der Fotograf wie ein Mensch, den seine Arbeit über alle Maßen zu begeistern scheint und der dies auch gerne mitteilt.

Die 20er Jahre, Surrealismus, Schwarz-Weiß-Fotografie sowie die selbst erschaffene Kunstrichtung „Avantgarde Noire“ beeinflussen sein Schaffen, das neben der Fotografie auch das Verfassen von Lyrik umfasst. Dass er sich dabei

auch gerne selbst inszeniert, ist Teil des Konzepts. „Ich mache das, was meine Leidenschaft ist“, erklärt Phil Porter, „Ich könnte keine Fotos machen, wenn ich nicht voll und ganz dahinterstehen würde.“

Obwohl die aufwendige Inszenierung ohne Zweifel das Steckenpferd des Fotokünstlers ist, gehören auch einfache Hochzeitsdokumentationen sowie After Wedding Shootings zum Tagesgeschäft. „Ich mag auch klassische Motive, es muss einfach passen.“ Damit es dann passt, darf auf dem Gruppenbild auch gerne mal die Oma in die Luft springen – Hauptsache, es wird nicht langweilig. Viele Paare buchen bei Phil Porter auch sogenannte First Date Stories, bei dem das erste Kennenlernen beispielsweise für die Einladungskarten fotografisch nachgestellt wird.

Wichtig dabei: der Blick für das große Ganze ebenso wie die Liebe zum Detail. „Einen Moment zu kreieren, der sonst nicht da ist, das ist toll“, schwärmt Phil Porter, „Einfach wie im Film, nur viel schöner.“





**selfside**  
schön · sinn · sein

### HAARE & MAKE UP VON PROFI-HAND

Frisur, Make up, Anziehhilfe bis zum Brautstrauß  
in den Händen. Ich bin für Sie da. Sehr gerne  
stehe ich Ihnen mit meiner langjährigen  
Erfahrung zur Verfügung. Ich freue mich auf Sie!

Ihre Sandra Vogel - 0162 248 82 77

*Go Selfside... denn Schönheit ist  
ein ungeschminktes Lebensgefühl...*

Sandra Vogel ist seit zwanzig Jahren Beauty Expertin u.a. für  
viele Prominente. Während ihrer beruflichen Laufbahn als Make  
up Artist und Hairstylistin in der „schnelllebigen, glamourösen  
Presse- und Medienwelt“ und als Ausbilderin an Berufsfachschulen  
für „die Arbeit am Endverbraucher“, entwickelte sie das  
„selfside“ Konzept mit dem hohen Anspruch der ganzheitlichen  
Dienstleistung. Weitere Informationen erhalten Sie auf  
[www.selfside.de](http://www.selfside.de).

**KAYA** *Das Geheimnis der Stars!*  
Fachinstitut für Kosmetik

**JetPeel** Einmalig in Bremen! Jetzt auch in Ihrer Nähe!



*Kennenlernangebot*

Nur **139,-** statt 249,-

• Faltenentfernung • Hautverjüngung  
• Hautglättung • Pigmentflecken  
• Hautstraffung • Aknebehandlung

**KAYA** Breitenweg 15, 28211 Bremen  
Bürgermeister-Spitza-Allee 3, 28329 Bremen  
168 99 193 [www.kaya-kosmetik.de](http://www.kaya-kosmetik.de)

\* Eine Behandlung  
für 139,- statt 249,-



## IM GESPRÄCH



# „Das positive Feedback gibt mir Kraft“

**SVEN GERDAU (42) IST SEIT 2008 LEITER DES STANDESAMTES BREMEN MITTE. NEBEN DEM STANDESAMT IN DER HOLLERALLEE MIT ZWEI TRAUZIMMERN STEHEN PAAREN IN BREMEN DIVERSE AUSSENTRAUZIMMER ZUR VERFÜGUNG, DARUNTER ETWA DAS RATHAUS, DAS META-RÖDIGER-HOCHTIEDSHUUS AUF DEM LÜR-KROPP-HOF ODER DER FALLTURM.**

**WAS GEFÄLLT IHNEN BESONDERS AN IHRER ARBEIT?**  
Die Eheschließungen machen insgesamt sehr, sehr viel Spaß – auch die schwierigen Fälle, etwa mit Auslandsbezug, die oft ziemlich komplex sind. Man könnte sagen, sie sind das Salz in der Suppe. Das Schöne an meiner Arbeit ist, dass man nicht nur mit einer Personengruppe der Gesellschaft, sondern mit allen Menschen zu tun hat. Ich bekomme sehr viel positives Feedback und das gibt mir viel Kraft.

### GIBT ES EIN EREIGNIS, DASS IHNEN BESONDERS IM GEDÄCHTNIS GEBLIEBEN IST?

Besonders schön war eine Trauung auf dem Lür-Kropp-Hof, bei der das Paar seine Familien überraschen wollte. Wir haben uns damals scheinbar zufällig im Park getroffen und ich habe die ganze Gesellschaft dann kurzerhand mit ins Hochtiedshuus genommen. Die Ringe hat schließlich der Hund überbracht. Das war schon eine ganz besondere Geschichte.

### WELCHE EIGENSCHAFTEN SOLLTE EIN STANDESBEAMTER MITBRINGEN?

Neben den formellen Eigenschaften sollte ein Standesbeamter offen sein und auf Leute zugehen können. Er sollte keine Angst vor Menschen

haben und natürlich frei reden können. Außerdem sind ein gewisses Maß an Selbstbewusstsein und eine gute Rechtskunde wichtig.

### WOHER NEHMEN SIE DIE INSPIRATION FÜR IHRE ANSPRACHEN?

Das ist immer unterschiedlich und hängt von dem jeweiligen Paar ab. Wenn ich persönliche Trauungen in den Außenorten durchführe, bekomme ich im Vorfeld viele Informationen von dem Paar oder wälze auch mal Bücher für Ideen. Oft wird die Rede auch im Zusammenspiel mit der Musik aufgebaut, die sich das Paar gewünscht hat. In der Hollerallee können wir diese persönlichen Gespräche aufgrund der Menge an Trauungen leider nicht leisten. Hier haben wir nur 20 Minuten pro Trauung. Da kann man zwar auch eine schöne Zeremonie halten, aber man kann einfach nicht so sehr in die Tiefe gehen.



### AN WELCHEM BESONDEREN ORT HABEN SIE SCHON EINMAL EIN PAAR GETRAUT?

Die Trauungen in unseren Außenraumzimmern sind immer ein besonderes Erlebnis. Die weniger schönen Eheschließungen, zu denen man mit einem gewissen Bauchgrummeln hingehört, sind die sogenannten Eheschließungen bei lebensgefährlicher Erkrankung; auch das gehört zu unserem Beruf dazu. Wenn der Tod des Verlobten unmittelbar bevorsteht, müssen wir sofort tätig werden und nehmen die Trauungen dann zu Hause oder im Krankenhaus vor. Diese Situationen sind natürlich sehr beklemmend und man malt sicherlich keine rosa Wolken. Dennoch sind das oft sehr bewegende und auf ihre eigene Art und Weise schöne Momente.

### WIE VIELE EHESCHLIESSUNGEN WERDEN HIER PRO JAHR DURCHGEFÜHRT?

2013 hatten wir im Standesamt Bremen Mitte insgesamt 1833 Eheschließungen und 72 eingetragene Lebenspartnerschaften und davon waren 1311 Zeremonien hier in der Hollerallee. Ich selbst habe schätzungsweise 1000 bis 1500 Trauungen durchgeführt. Irgendwann habe ich aufgehört zu zählen.

Sven Gerdau geleitet viele Paare in den Hafen der Ehe

## » Gedankensplitter «



„Gedankensplitter“ ist 2014 im Sujet Verlag erschienen und das erste komplett selbst konzipierte Buch von Phil Porter. Auf 50 Seiten finden sich eine Sammlung von Gedanken und Geistesblitzen des Fotografen sowie eine Auswahl an Fotos. Porter selbst sagt über sein Buch: „Gedankensplitter“ ist perfekt für all jene, die in die Tiefe tauchen, um die glitzernden Perlen des Gedankenmeeres zu bergen.“



## Maritim heiraten und feiern auf der Motoryacht Nedeva

Heiratswillige Paare, die eine ungewöhnliche Location für ihre Hochzeit oder ihren Sektempfang suchen, finden auf der Motoryacht Nedeva einen besonderen Ort zum „ja“ sagen und feiern. Die Motoryacht Nedeva, die nur wenige Schritte vom historischen Marktplatz entfernt direkt an der Weserpromenade liegt, steht für exklusive Hochzeitsempfänge und -feiern zur Verfügung.

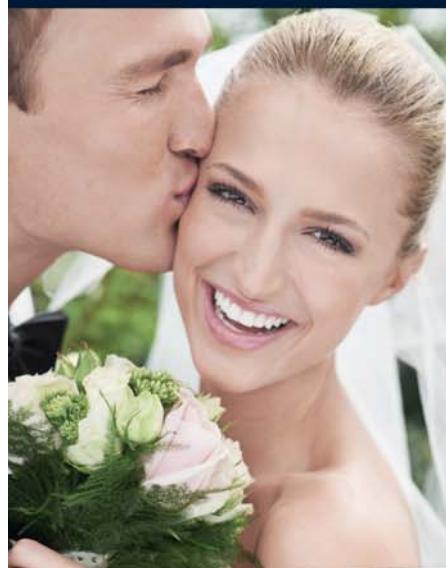
Auf dieser stilvollen Yacht, die mit ihrem einzigartigen nostalgischen Charme der 20er Jahre und einem Traum aus Chrom und edlen Hölzern einen besonders exklusiven Rahmen für eine Trauung oder einen Empfang bietet, wird der Hochzeitstag zu einem unvergesslichen Erlebnis. Mit bis zu 44 Gästen kann man an Bord feiern, und auch Übernachtungen an Bord der Motoryacht sind selbstverständlich möglich. Für einen romantischen Aufenthalt an der Weser prome-

nade stehen mehrere Kajüten und Bäder zur Verfügung. Platz genug für bis zu 12 Gäste. Hier kann man sich vom Glanz der 20er Jahre verzaubern lassen und unvergessliche Aufenthalte in einem stilvollen Ambiente erleben.

Für eine standesamtliche Trauung können Termine um 11 Uhr oder 13 Uhr vergeben werden. Bei schönem Wetter kann man sich das Ja-Wort auf dem Vorderdeck oder bei kühleren Außentemperaturen im feinen Salon Stotesbury geben. Für eine besonders exklusive Trauung mit anschließender Feier an Bord der Nedeva können Trautermine auch zu einem späteren Zeitpunkt angeboten werden. Die Terminvergabe sowie die organisatorische Abwicklung der Trauung erfolgt in Absprache mit dem Standesamt Bremen-Mitte durch den Lür-Kropp-Hof.

Details für eine Hochzeitsfeier oder einen Sektempfang können mit der Papp Classic Motoryacht Charter abgesprochen werden unter Tel. (0151) 157 739 13.

Festlich, stilvoll, unvergesslich ...



... soll dieser Tag einer der schönsten in Ihrem Leben werden. Dank unserer professionellen Betreuung können Sie Ihre Traumhochzeit genießen!

Vom erfahrenen Service, den kulinarischen Zaubereien unserer Küchenchefin, den modern-gemütlichen Zimmern bis hin zum Wellnessbereich, werden wir dafür sorgen, dass Ihre Feier für Sie und Ihre Gäste unvergesslich wird.



TAG DER OFFENEN TÜR  
26. April 2015 ab 11:00 Uhr

Parkallee 299      Telefon 0421/2202-0  
28213 Bremen      info@hotel-munte.de  
[www.hotel-munte.de](http://www.hotel-munte.de)

# Marinas Kullerkopfkuchen

*Saftige kleine Kunstwerke – kugelrund oder individuell geformt: Hauptsache am Stiel!*

Osterhasen, Pferdeköpfe, Tannenbäume, Mini Cooper, – alle am Stiel, alle wunderbar saftig und köstlich. Moment... Autos, die man essen kann? Tannenbäume? Natürlich! Denn eines haben die ganz unterschiedlichen Figuren hier gemeinsam: Sie alle sind kleine Kuchen-Kunstwerke von Marina Karmelic und kommen frisch aus der Backstube von „Marina's Kullerkopfkuchen“. Also ja, richtig, man kann und man sollte sie vernaschen, auch wenn es tatsächlich zunächst ein wenig schwerfällt. Zu niedlich und bezaubernd sehen sie aus. Heißt es zwar üblicherweise, dass etwas zum Essen viel zu schade sei, behaupten wir hier doch kühn das Gegenteil: Die Mini-Kuchen am Stiel sind viel zu schade dafür, NICHT gegessen zu werden, sie sind schlicht zu gut. Und ist der eine aufgegessen, muss dann einfach ein neuer her.

## *Minikuchen am Stiel*

Marina Karmelic hat den Cake-Pop-Trend aus den USA zu uns nach Bremen geholt – und ihn mit ihren Eigenkreationen auf eine völlig neue, ganz eigene Ebene gehoben. Inzwischen wissen die meisten etwas mit Cake-Pops anzufangen und kennen die runden, bunten, glitzernden Kuchen-Kugeln am Stiel. Auch diese Klassiker hat sie im Programm, natürlich. Doch so aufwendig und liebevoll verzierte Frösche, Cappuccinotassen, Herzen oder Pinguine wie bei ihr treffen wir woanders selten bis gar nicht. Da hat die Bäckerin aus Leidenschaft mit der Idee, aus ihrem Hobby einfach einen Beruf zu machen, alles richtig gemacht – was nicht nur wir Schleckermäuler so sehen, sondern auch das Symposium „Feines Essen + Trinken“: Im Mai 2014 erhält „Marina's Kullerkopfkuchen“ den Innovationspreis für die beste Idee/das beste Produkt.

## *Der Weg zu den Kullerkopfkuchen*

Obwohl Marina Karmelic immer schon gerne gebacken hat, sieht es anfangs nicht nach einer beruflichen

Laufbahn im Kuchengeschäft aus. Denn nach dem Abitur folgt zunächst direkt ein BWL-Studium an der Hochschule Bremen. Erst während einer der Semesterferien macht es schließlich „klick“: Als Au Pair in Chicago entdeckt sie die Cake-Pops für sich, und schnell reift daraufhin der Gedanke, die kleinen Kuchen zu Hause in Deutschland über ein eigenes Label bekannt zu machen. Begeistert stürzt sich Marina Karmelic noch in den USA aufs Backen, Testen und Formen ihrer Cake-Pops, besucht Backkurse in Chicago, entwickelt schließlich ein unvergessliches, wunderbares Geheimrezept. Alles, was wir herausfinden konnten: Der Kuchen ist auch schon vor seinem endgültigen Dasein als Kullerkopf wahnsinnig lecker. Und er wird erst mit einer süßen Frischkäsecreme vermischt, bevor er in seine kugelige oder individuelle Form von den Kullerkopf-Bäckerinnen handgerollt oder geformt, mit Schokolade überzogen und dekoriert wird. Dann schmeckt er sogar noch besser.

Mehr müssen wir von der Rezeptur aber auch gar nicht wissen – Hauptsache, süß und lecker!

Marina Karmelic (Mitte)  
und ihre Backfeen



TEXT | CYNTHIA HOEDORO

## Lieblingsstücke

Was uns jedoch unter den Nägeln brennt: „Kullerkopfkuchen“, woher kommt der lustige Name eigentlich? Ein Blick in das feine Sortiment und ein Tipp von Marina Karmelic verrät es uns: Der Frosch Mucko gehört neben der Torte Maffi und den Herzchen nicht nur zu den beliebtesten Serienproduktionen, sondern ist dank seines süßen Kullerkopfes auch Namensgeber des kleinen Kuchenunternehmens. Weitere Lieblingsstücke der Kullerkopf-Fans sind Kullerkopfbraut und -bräutigam zu Hochzeiten, mit den Namen der Gäste versehene Kullerköpfe als Platzkarten auf Festen oder saisonale Stückchen wie der Weihnachtsstern Petra und der Osterhase. Besonders hoch im Kurs stehen die individuell kreierten Kullerköpfe des Backteams rund um Marina Karmelic: Mitbringsel und Giveaways zu Firmenevents, Babypartys, zur Einschulung und zu allen anderen Anlässen.



sen. Im Kuchen-Repertoire finden sich Stewardessen und Feuerwehrmänner, Mönche und Nonnen, Kameras, Häuser, Schultüten – tatsächlich fast jede gewünschte Form ist möglich, in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Mandel, Erdbeere, Kokosnuss oder ganz klassisch Schokolade.

## Aus Liebe zum Kuchen

Eine aufregende Zeit ist es für Marina Karmelic, die mit den Kullerkopfkuchen selbst viele Glücksmomente erlebt: Auftritte bei Genussmessen, Backworkshops, Kullerkopfkuchen-backen mit Kindern zu Halloween – der Terminplan ist seit der Gründung Anfang 2012

schön voll. Zwischendurch: neue Ideen und weitere Motive entwickeln und umsetzen. Die Qualität der Minikuchen am Stiel steht dabei ganz weit vorne, und damit sie genau so köstlich bleiben, wie sie sind, sind mit ihr vier leidenschaftliche Back- und zwei Promotionsfeen mit an Bord. Jeder einzelne Kullerkopf wird liebevoll von Hand verzieren und verpackt, jeder Bissen ist eine wahre Wonne. Dass Marina Karmelic und ihr Team es lieben, ein Lächeln in die Gesichter ihrer Kunden zu zaubern, können wir wirklich sehen und schmecken. Es sind eben buchstäblich die kleinen Dinge des Lebens, die einfach glücklich machen.

**Telefonisch ist das Team von „Marina's Kullerkopfkuchen“ montags von 9 bis 18 Uhr und mittwochs von 9.30 bis 12.30 Uhr zu erreichen, unter (0157) 54 70 58 12.**

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



**Ein besonderes, etwas anderes Gastgeschenk – am Stiel**





Cornelia Drees ist eine wahre Tierflüsterin – ob Esel, Hund, Meerschwein oder Huhn: Die Tiere vertrauen ihr. Esel Lukas kuschelt gerne!

TEXT & FOTOS | SILKE STAPENHORST

# Die Tierflüsterin

*Die Biologin Cornelia Drees besucht Altenheime und Schulen mit Tieren*

**Tiergestützte Intervention:** Die halbe Mannschaft der Bremer Stadtmusikanten ist in der Heimstiftung Riensberg zu Besuch – neben Hund und Huhn schenken auch Meerschweinchen und Kaninchen den demenzkranken Bewohnern eine wunderbare Begegnung.

Im Gruppenraum der Wohngemeinschaft für Demenzkranke in der Heimstiftung Riensberg: Nach und nach treffen die Bewohner ein. Es ist ruhig, jeder ist ein bisschen für sich, in seiner eigenen Welt. Manche wundern sich jedoch: „Was macht denn der Hund hier?“ oder erinnern sich sogar: „So einen hatten wir früher auch!“ Manche fragen, wann sie denn wieder gehen dürfen. Die Biologin Cornelia Drees baut mit ihren Assistentinnen derweil eine kleine

Landschaft aus Decken, Höhlen und frischen Zweigen auf. Nun werden die älteren Leute neugierig und schauen von ihren Plätzen aus zu, was geschieht.

Nachdem sich der Mischlingshund Otto mit einem „Diener“ vorgestellt hat, holt Cornelia Drees die Hühner Melange und Felicitas aus ihren Boxen. Die ersten Bewohner tauen auf: Sie dürfen das weiche Federkleid anfassen und sogar spüren, wie sich ein Huhn an ihre Wange schmiegt. „Der Schnabel kann sehr zart sein“, erklärt Cornelia Drees einfühlsam, „nur wenn jemand angespannt ist, mag es das Huhn nicht“. Diese Hühner sind ganz ruhig und zärtlich. Sie spüren, wie die Menschen sich entspannen. Immer mehr Tiere holt die Biologin aus ihren Boxen. Das Kaninchen Erna entlockt

vielen älteren Damen ein „Oh, ist das niedlich“, und die Meerschweinchen werden alle einzeln vorgestellt. Nun geht Cornelia Drees durch die Runde und gibt denen, die es möchten, ein Meerschweinchen auf den Schoß.

„Die Meerschweinchen mögen das, so wie wir als Kind auch gerne auf einem Schoß saßen“, erinnert die Expertin für tiergestützte Intervention an die Kindheit der alten Menschen, die bei den meisten viel präsenter ist als die jüngere Vergangenheit und die Gegenwart. Zwischen durch stimmt sie Reime oder Lieder an, die die Demenzkranken aus ihren ältesten Erinnerungen kennen. Während die Heimbewohner mit den Meerschweinchen auf ihrem Schoß, die sie streicheln und füttern dürfen, immer mehr entspannen, stimmen sie in die altbekannten Texte

mit ein. Unterdessen stolzieren die Hühner umher und bitten hier und dort um ein Körnchen. Die beiden Hunde dösen währenddessen in der Deckenlandschaft zwischen Kaninchen und Meerschweinchen.

Die kleinen gefräßigen Meerschweinchen entlocken das alte Lied „In der Konditorei saßen wir zwei und fraßen für drei“, was mit viel Gelächter mitgesungen wird. Von der anfänglichen Unsicherheit und Isoliertheit ist nur noch wenig zu spüren. Es wird gelacht, über die Tiere gefachsimpelt, gestreichelt und gefüttert. Jeder fühlt sich für sein kleines Meerschweinchen auf dem Schoß verantwortlich und bittet um mehr Gras oder Petersilie zum Füttern. Die Atmosphäre wird ausgelassener, es werden Later-

nenieder gesungen und sogar Gedichte auf Platt geschnackt. Wer anfangs noch unsicher mit seinem Meerschweinchen war, kann nun sehen und stolz darauf sein, wie es entspannt ausgestreckt auf seinem Schoß liegt und vor sich hin mümmelt. „Manchmal macht man es mit dem Herzen am allerbesten – und Sie hier machen es richtig, die Meerschweinchen fühlen sich wohl“, bestärkt Cornelia Drees die Heimbewohner. Auch das Huhn Melange darf noch einmal gemütlich auf einem Schoß Platz nehmen und eine Streicheleinheit genießen.

„Ich möchte mich bei Ihnen bedanken“, sagt Cornelia Drees am Ende dieser wunderbaren Begegnung zwischen Mensch und Tier zu den Heimbewohnern. „Die Tiere haben von Ihnen

viel Futter bekommen, aber vor allem eine Portion Liebe. Füttern vergeht, Liebe besteht.“ Eine Betreuerin der demenzkranken Bewohner sagt, dass dieses besondere Ereignis leider schnell wieder vergessen werden wird, wahrscheinlich innerhalb der nächsten Stunde. „Aber das entspannte Gefühl der Bewohner wird noch länger anhalten“.



Hunde, Meerschweinchen, Kaninchen, Hühner im aufgebauten „Tierland“: Dieses ungewöhnliche Team harmoniert miteinander und vermittelt eine entspannte Atmosphäre. Cornelia Drees hat die meisten ihrer Tiere selbst aufgezogen oder aus dem Tierschutz bekommen.



Der 6-jährige Anton hat das Huhn Scotty liebevoll auf dem Schoß. Die Lehrer sind oft begeistert, wie viel Ruhe Tiere in einen Raum voller Kinder bringen können. Immer wenn Tiere dabei sind, wächst die Klasse als Gruppe zusammen.



**Alte Hände, die fühlen und sich vielleicht erinnern. Ein Meerschweinchen, das sich entspannt und die Entspannung an den Menschen zurückgibt.**

**FRAU DREES, VIELEN DANK FÜR DIE GELEGENHEIT, AN DIESER BESONDEREN BEGEGNUNG ZWISCHEN MENSCH UND TIER IM SENIORENHEIM TEILHABEN ZU DÜRFEN. WAS IST HIER GESCHEHEN?**

Die kleine „Tierland“ in der Mitte und die Tiere, die es sich darin gemütlich machen, sind ein schöner, aber vor allem auch ein entspannender Anblick. Denn wenn Hund und Huhn, Meerschwein und Kaninchen so friedlich miteinander umgehen, ist das ein wenig wie im Garten Eden, ein Ort, an dem man sich sicher fühlt und gerne bleibt.

**WIE HILFT ES DEMENZKRANKEN MENSCHEN, DIE DAS EREIGNIS JA SCHNELL VERGESSEN, AUF LÄNGERE SICHT?**

Wir wissen, dass eine angenehme, freudige Stimmung auch länger andauernd etwas bewirkt: Zum einen stärkt sie unser Immunsystem, zum anderen bringt solch eine Stimmung vieles in uns in Bewegung. Nicht nur die Gesichtszüge, sondern noch viele andere Muskeln werden benutzt, das Gehirn bekommt viele Eindrücke, es gibt viel zu sehen, zu riechen, zu fühlen und zu hören. Diese Aktivierung aller Sinne hat durchaus über den Moment hinaus positive Auswirkungen. Aber das Schönste an solch einer Begegnung ist, dass die Tiere es schaffen, das Herz zu berühren, und das wird bekanntlich nicht dement. So erkennen auch demente Personen manchmal noch Wochen später zum Beispiel ihr kleines Meerschweinchen wieder.

**DAS, WAS SIE MACHEN, WIRD ALS „TIERGESTÜTZTE INTERVENTION“ BEZEICHNET. WAS HEISST DAS GENAU?**

Das bedeutet, dass wir die Hilfe von Tieren in Anspruch nehmen, um Menschen zu erreichen oder in der einen oder anderen Form auf sie einzuwirken. Die Tiere sind dann so etwas wie unser Türöffner, manchmal auch ge-

radezu Eisbrecher. Wir wissen, dass entspannte Tiere bei uns, ohne dass wir darüber nachdenken, eine Entspannung bewirken. Ist man erst einmal entspannt und fühlt sich sicher, dann öffnen sich sozusagen die Türen einer Persönlichkeit.

**EINEN HUND DABEZUHABEN, IST VIELLEICHT NICHTS UNGEWÖHNLICHES. ABER WARUM AUSGERECHNET HÜHNER UND MEERSCHWEINCHEN?**

Die Hühner haben so wunderbar feine Antennen und bemerken Anspannung und Entspannung früher als ich. So können sie mir „sagen“, wenn ich etwas ändern muss. Machen die Hühner es sich so richtig gemütlich, bedeutet das, den mir anvertrauten Menschen geht es auch gut und wir haben eine schöne Stimmung. Außerdem sind Hühnern den meisten älteren Herrschäften wohlbekannt und gern gesehen und noch dazu so kuschelig weich in ihrem schönen Federkleid. Ein Hund dagegen ist für mehrere Leute viel zu wenig. Er kann nun mal nicht zu allen, die es sich wünschen, gleichzeitig gehen. Die Meerschweinchen dagegen reisen beinahe als kleine Fußballmannschaft an. Da ist es möglich, dass die Senio-

ren ein Tier ganz für sich haben. In ihrer Kleinheit kann auch jemand recht Schwaches sie halten und beschützen. Menschen in einem Pflegeheim nehmen täglich Hilfe in Anspruch, da fühlt es sich richtig gut an, einmal selber für jemanden stark zu sein.

**ICH HABE BEOBACHTEN KÖNNEN, WIE ENTSPANNT DIE TIERE WAREN UND WIE SIE VOR DEM KONTAKT NICHT ZURÜCKSCHRECKTEN, SONDERN – IM GEGENTEIL – AUF DIE MENSCHEN ZUGINGEN. WIE TRAINIEREN UND SENSIBILISIEREN SIE IHRE TIERE?**

Die Grundvoraussetzung ist, dass ich sowohl über die jeweilig eingesetzte Tierart als auch über jedes einzelne Tier viel weiß. Mit diesem Wissen bemühe ich mich, den Tieren bei mir zu Hause ein möglichst schönes Alltagsleben zu ermöglichen.





**Hahn im Korb – mitten im Klassenzimmer. Fritz genießt die Aufmerksamkeit und bleibt ruhig sitzen.**

chen. Denn nur, wenn es einem selbst gut geht, kann man auch noch anderen helfen, das gilt für Tier und Mensch gleichermaßen. Natürlich brauche ich auch Erfahrung im Tiertraining, aber Dinge, von denen es einen Vorteil hat, lernt jedes Wesen sehr schnell. Wenn ich also dafür sorge, dass auch die Tiere in den Einrichtungen „auf ihre Kosten kommen“, habe ich wundervolle Mitarbeiter in ihnen.

#### **SIE GEHEN AUCH IN SCHULKLASSEN UND KINDERGÄRTEN. DA IST ANFÄNLICH BESTIMMT VIEL MEHR UNRUHE. WAS VERMITTELN SIE DEN KINDERN IN BEZUG AUF TIERE?**

Bei den Kindern geht es mir um das „soziale Lernen“: Ich wünsche mir, dass die Kinder verstehen, was ihr Verhalten bei Tieren bewirkt. Da die meisten Kinder großes Interesse an Tieren haben, sind sie schnell bereit, Rücksicht zu nehmen und hinzuschauen, welche Bedürfnisse ihr Gegenüber, das Tier, hat. Mit einem guten „Dolmetscher“ an ihrer Seite lernen sie in der Regel blitzschnell achtsames Verhalten, die Grundlage für gute

Freundschaft. Wir wissen, wie wichtig im täglichen Miteinander das Respektieren von Grenzen und ein wenig Höflichkeit ist. Gerade mit Tieren lässt sich das sozusagen gut trainieren.

#### **WER KANN IHREN BEGEGNUNGSHOF BESUCHEN?**

Jeder! Tiere sind für mich wie eine Tankstelle: Ein bisschen Pause und Kraft kann jeder gebrauchen. Sei es ein Erwachsener, der sich einfach mal eine Stunde Zeit gönnen möchte oder Kindergartengruppen. Um Anmeldung wird gebeten, da ich ja auch häufig mit den Tieren unterwegs bin.

#### **VIELEN DANK FÜR DAS NETTE GESPRÄCH!**

Viele Informationen über die Biologin Cornelia Drees, ihren Begegnungshof der Stiftung „Bündnis Mensch & Tier“ in Worpsswede und vor allem über ihr Tätigkeitsfeld in der tiergestützten Intervention gibt es auf ihrer Homepage [www.tiere-helfen.eu](http://www.tiere-helfen.eu).

**Kleintierpraxis  
Dr. Tanja Kruse**

**Wir sind für  
Sie da!**

Mühlenfeldstr. 31  
28355 Bremen  
Tel.: (0421) 27 65 890  
Fax: (0421) 27 65 899  
[www.kleintierpraxis-kruse.de](http://www.kleintierpraxis-kruse.de)

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 9-12 Uhr  
Mo., Mi., Fr.: 15-18 Uhr  
Do.: 17-19 Uhr

**Malereifachbetrieb  
H.- J. Fahrenholz**

**Ausführung sämtlicher Malerarbeiten**  
Fachkraft für  
Wärmedämmtechnik WDVS (HWK)  
Schimmelpilzsanierung

**Telefon: 0421 / 24 14 777**



# » IMMER VERSUCHEN, DIE MITARBEITER EMOTIONAL MITZUNEHMEN «

TEXT & FOTOS | RENATE SCHWANEBECK



Ansgar Matuschak liebt Oldtimer und träumt von einem alten Borgward wie diesem, der im Focke-Museum steht - und natürlich unverkäuflich ist

Ansgar Matuschak kam 1957 als erstes Baby der Kurfürstenklinik, der heutigen Paracelsus-Klinik, zur Welt. Bis zum Abitur wuchs er in Bremen-Nord auf. Es folgten Ausbildung und beruflicher Werdegang bei Bremer und Hamburger Banken. 1990 gründete Ansgar Matuschak seine erste Firma zum Bau von sozialen Einrichtungen. Nach deren Verkauf gründete er die GWA Management GmbH, die bis November 2011 von Bremen aus sechs Wohnstifte zwischen Harz und Ostsee mit rund 600 MitarbeiterInnen führte. Zudem war er Mitglied in diversen Spitzenverbänden der Sozialwirtschaft. Seit 2007 gehört er für die CDU dem Beirat Schwachhausen an.

## WELCHE PLÄNE HABEN SIE FÜR DIE ZUKUNFT? WOLLEN SIE WIEDER AKTIV WERDEN?

Ein wenig. Aber nur selektiv und in Maßen. Zum Beispiel mit zwei Partnern in der Galerie „ArtDocks“ im Schuppen 1 im Überseehafen. Politisch habe ich mich entschieden, noch einmal für den Beirat zu kandidieren.

## WIE SIND SIE ZU IHREM POLITISCHEN ENGAGEMENT FÜR DIE CDU UND FÜR DEN BEIRAT GEKOMMEN?

Es ist leicht, als Außensehender immer auf die Politik zu schimpfen. Und da wollte ich mal erfahren, wie es ist. Und ich muss feststellen: Es ist nicht einfach, den unterschiedlichen Meinungen der Bürger gerecht zu werden.

## WAS IST IHNEN WICHTIG IN DER POLITIK?

Was ich bei Parteien als nachteilig empfinde, ist, dass dort Personelles nicht unbedingt an Kompetenzen festgemacht wird. Ich finde, in der komplexen Welt von heute ist es unabdingbar, Spezialwissen mitzubringen oder Fachleute hinzuzuziehen. Nehmen Sie mal mein Thema: Pflege und Pflegereform. Keine Partei hat bisher überlegt, ein komplett neues Pflegesystem zu entwickeln. Würden sich beispielsweise die Tätigkeiten der Examinierten ausschließlich auf die qualifiziert notwendigen konzentrieren, würde das Berufsbild und das gesellschaftliche Standing sofort aufgewertet werden. Das ist bisher noch nicht grundlegend angegangen worden.

## WORAN LIEGT DAS IHRER MEINUNG NACH?

Es scheitert auch an zu vielen, die einfach nur mitreden und ihren Status erhalten wollen. Um aber wirklich etwas zu verändern, muss man zielorientiert denken und auch unbequeme Entscheidungen treffen. „You never know until you try – man weiß es nicht, bevor man es nicht ausprobiert hat“. Das gilt für alles im Leben. Wenn ich ängstlich stehen bleibe, habe ich schon verloren.

## WELCHE BILANZ ZIEHEN SIE AUS IHREN JAHREN ALS UNTERNEHMER?

Dass es sehr darauf ankommt, dass das Management immer wieder gewillt ist, neue Wege zu gehen und innovativ zu denken. Und vor allem emotional versuchen muss, die Mitarbeiter mitzunehmen. Das Bauchgefühl muss stimmen. Zukünftig ist wichtig, dass wir in Deutschland die Serviceorientiertheit nicht vergessen. Bei Dienstleistungen am Menschen habe ich ein bisschen Sorge, dass Höflichkeit, Freundlichkeit und Respekt, insbesondere gegenüber Schwächeren und Älteren, verloren gehen.

## WAS WOLLTEN SIE ALS KLEINER JUNGE WERDEN?

Pilot, na klar. Fliegen und schnell fahren ist für mich das Größte. Nach meiner Ausbildung habe ich dann aber in Los Angeles spontan das Studium Journalismus begonnen. Das war

mein Traum. Den verwirklicht hoffentlich jetzt mein Sohn. Denn als ich aus den USA zurückkam, sollte ich zur Bundeswehr eingezogen werden (da hätte ich mit meiner großen Klappe wahrscheinlich ständig im Bau gesessen), habe stattdessen meinen Zivildienst gemacht und war anschließend zu alt, um das Studium wieder aufzunehmen.

## VERRATEN SIE UNS IHRE HOBBYS?

Oldtimer! Und Musik. Ich spielte die zweite Geige am zweiten Pult im Jugend-Sinfonieorchester. Muss irgendwie traumatisch gewesen sein - heute spielt ich lieber die „erste Geige“ ... Aber eigentlich liebe ich Soul und Funk und Bruce Springsteen, dem ich in München persönlich begegnet bin. Ein toller Musiker und eine gesellschaftlich äußerst engagierte Persönlichkeit. Und natürlich viele Länder, die ich noch bereisen möchte. Wenn mir „der Himmel auf den Kopf fallen würde“, ohne noch mehr von der Welt gesehen zu haben – das wäre schade.

## SIE SAGTEN, SIE HABEN EINE SAMMELLEIDENSCHAFT: WELCHE?

Ich habe mit meinem Bruder die Fußballbilder der WM 66 von Aral gesammelt und dann auch die Bundesliga-Alben von Bergmann – eine Tüte mit vier Spielerkarten gabs für 20 Pfennig. Mein Ziel: alle Spieler noch mal mit Autogramm. Mir fehlen von 1965 bis 1969 nur noch wenige - die meisten davon sind verstorben oder „verschollen“.

## WAS KANN SIE SO RICHTIG IN Rage BRINGEN?

Ideologische Weltverbesserer. Schon immer. Und Menschen, die mit moralischem Verbotszeigefinger durch die Welt laufen.

## LIEBLINGSGERICHT ODER SCHÖNES WETTER – WORÜBER FREUEN SIE SICH?

Meine Lieblingsspeisen sind asiatisch: Sushi, Tandoori Chicken oder einfach Gerichte aus dem Wok. Und ein guter Weißwein. Aber wichtiger als alles andere ist, dass es meinen Liebsten – insbesondere meinen Eltern – noch viele Jahre gut geht, darüber wäre ich glücklich.

## SIE SOLLEN IN EINEM DORF IN TOGO ZUM KÖNIG GEKRÖNT WORDEN SEIN – WAS IST DAS FÜR EINE GESCHICHTE?

Da mir im Leben viel Gutes widerfahren ist, finde ich es wichtig, dass man sich privat sozial engagiert, um etwas davon zurückzugeben. Unter anderem wurde ich über meinen Beiratskollegen Gerhard Scherer von einer in Bremen lebenden Togolesin gefragt wegen eines Brunnenbaus. So wurde, mit Unterstützung der Norddeutschen Mission, im Oktober 2012 in einem 1000-Seelen-Dorf ein Brunnen gebaut, der auch den gleich großen Nachbarort mitversorgt. Die Menschen mussten bisher immer viele Kilometer bis zum Fluss laufen, um dort zum Teil stark verunreinigtes Wasser abzufüllen. Im November wurden Herr Scherer und ich „genötigt“, zur Einweihung nach Danyi-Xiéatro zu kommen. Und das waren natürlich überwältigende Eindrücke. Das ganze Dorf kam mit Trommeln und Gewändern singend und tanzend auf uns zu. Drei Tage wurde fast nur gefeiert – auch mit Gottesdiensten. Was ich nicht ahnen konnte, war, dass die Dorfältesten mich zum König von Xiéatro krönten. Und Herr Scherer wurde „Staatssekretär“. Dank Werder Bremen konnten wir einen großen Koffer voller Werder-Utensilien und Fußbälle mitnehmen, die bei den Kindern und Jugendlichen viel Freude auslösten. Was mich dann aber auf dem Rückflug beschäftigt hat, war, dass das Elend so unermesslich ist, dass der Brunnen nur ein Tropfen auf dem heißen Stein sein kann.

## VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW!



# URBANES WOHNEN IM BUNKER



*Es ist das Licht, das den Unterschied macht. Dunkelheit, Enge, hermetisch abgeriegelte Räume mit niedrigen Decken und dicken Wänden. Keine Fenster. Bunker sind für viele Menschen Orte der Beklemmung, Mahnmale des Nazi-Terrors – für die ältere Generation Erinnerung an angsterfüllte Bombennächte. Die Bauwerke aus dem Zweiten Weltkrieg, die in vielen Städten hinter Bäumen und Efeu vor sich hindämmern, hatten lange einen schlechten Ruf. Doch immer häufiger werden die ehemaligen Schutzräume aus ihrem Dornröschenschlaf geweckt – und genutzt, beispielsweise als Wohnraum.*

# M

it der ursprünglichen Atmosphäre haben sie dann kaum noch etwas zu tun. Das Licht, das in den Betonklotz kommt, verändert alles. „Wenn die ersten Löcher in den Bunker hineingesägt werden, entfließt der Schrecken durch die Öffnungen“, sagt der Bremer Architekt Claus Freudenberg. Er und sein Kollege Rainer Mielke haben sich auf den Umbau von Bunkern spezialisiert. Bereits seit 15 Jahren verwandeln sie die grauen Ungetüme in schicke Wohnhäuser.

Mielke selbst machte den Anfang. Noch heute bewohnt er mit seiner Frau einen dieser 4000 Tonnen schweren Kolosse – genauer gesagt eine 150 qm große Penthouse-Wohnung auf dem Dach. 1998 kaufte der Architekt nach fünfjährigem Ringen mit dem zuständigen Amt, der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben (BIMA), den Bunker F38 in der Claussenstraße in Schwachhausen. Das war zu einer Zeit, als noch niemand auf die Idee kam, die Ungetüme im modernen Wohnraum umzuwandeln, sagt er. „Die Mitarbeiter der BIMA waren von der Idee mehr als überrascht und auf so etwas gar nicht vorbereitet“, sagt der Architekt heute lachend.

Nach ein paar Monaten Bauzeit entstand auf dem Bunker eine große lichtdurchflutete Wohnung mit einem markanten tonnenförmigen Dach aus blauem Wellblech. Das Treppenhaus baute der Architekt von außen an das Haus, die Leitungen wurden ebenfalls außen entlang verlegt. Der Rest blieb unberührt. Auch weil der gebürtige Ruhrpottler das Innere des Betonklotes wegen der Zivilschutzbindung nicht verändern durfte. Denn danach hätte Mielke das Haus im Fall eines Notfalls innerhalb von drei Wochen räumen und der Bevölkerung zur Verfügung stellen müssen. Im Jahr 2002 wurde diese Vorschrift aufgehoben, und der Architekt entkernte das Obergeschoss des Bunkers und gestaltete es für seine Schwester: seine erste Bunkerwohnung. Mittlerweile beherbergt F38 noch zwei weitere Mietwohnungen, einen Hobbyraum sowie einen Kultkeller im Untergeschoss für Ausstellungen, Lesungen und Aufführungen. Auch Zeitzeugen haben hier schon ihre Geschichte erzählt, von der Bauzeit im Jahr 1943, von den Bombennächten und den Ängsten im Bunker.

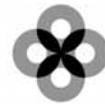


**Gedenkstein in Nachbars Garten:** Dieses Stück Bunker erinnert an die Umbauzeiten, als die Trümmer der Fensteröffnungen mühevoll aus dem Bunker gedrückt werden mussten.

**Netter Nebeneffekt:** Die raumhohen, innen liegenden Fenster bringen viel Licht und schaffen gleichzeitig überdachte Außenterrassen. Claus Freudenberg und Rainer Mielke sind längst Experten auf dem Gebiet des Bunker-Umbaus.



elements



---

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

# DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD



- ❖ DIE ERLEBNISAUSSTELLUNG  
RUND UM DIE MODERNE HAUSTECHNIK.  
BERATUNG UND VERKAUF BIS HIN ZUM  
KOMPLETTSERVICE VON PROFIS AUS  
DEM FACHHANDWERK.

- ❖ ELEMENTS-SHOW.DE

TENEVERSTRASSE 3  
28325 BREMEN  
+49 421 427 682 0

WULFHOOPER STR. 1-5  
28816 STUHR-SECKENHAUSEN  
+49 421 899 866 47

RUDLOFFSTR. 124  
27568 BREMERHAVEN  
+49 471 947 385 2

SCHILLERSTR. 2  
49811 LINGEN  
+49 591 912 881 9

DONNERSCHWEER STR. 400  
26123 OLDENBURG  
+49 441 932 940





Fenster

Haustüren

Treppen

Einbaumöbel

## Holz und mehr ...

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

Überzeugen Sie sich doch in unserem Ausstellungsraum von der Vielfältigkeit und der Qualität unserer Arbeiten.

**B. Voß**  
GmbH

Bau- & Möbeltischlerei

Haferwende 42 • 28357 Bremen  
Tel: (0421) 276 80 33  
Mail: [tischlerei-voss-gmbh@t-online.de](mailto:tischlerei-voss-gmbh@t-online.de)  
[www.tischlerei-voss-gmbh.de](http://www.tischlerei-voss-gmbh.de)



**Die erste Bunkerwohnung in Bremen: Rainer Mielke baute für seine Schwester eine 100 qm-Wohnung ins Obergeschoss. Dank der vielen bodentiefen Fenster ist diese lichtdurchflutet**



Unter den Zeitzeugen sind auch einige von Mielkes Nachbarn; sie kennen das Gebäude noch als dunkle Schutzbehausung. Von der Vergangenheit ist heute jedoch kaum noch etwas zu spüren. Ganz im Gegen teil: Die modernen Wohnungen sind dank der vielen raumhohen Fenster und der offenen Architektur lichtdurchflutet und wirken gemütlich. Und auch von außen gibt sich der Bunker erst auf den zweiten Blick zu erkennen. Geblieben sind lediglich der Kellereingang und das Grau des Betons. „Uns gefällt die Oberfläche. Sie ist seit 60 Jahren wettergegerbt, ohne dass es diese stört. Das ist doch toll“, sagt Mielke. Die Dicke der Betonwand ist von den Fenstern aus deutlich zu sehen – und erinnert die Bewohner an die Geschichte des Wohnhauses. Aber auch an die Zeiten des Umbaus. Denn die 1,10 Meter dicken, mit harten

# bulthaup



Folgt keinen schnellen Trends. Sondern Überzeugungen. Eine bulthaup b3 verbindet höchste Individualität mit Präzision. Die Liebe zum Detail spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle wie das architektonische Gesamtkonzept. Das macht jede bulthaup einzigartig. Zu einer echten Maßarbeit, genau auf den Raum zugeschnitten und auf alle, die darin leben.

Küche & Feuer GmbH

Schwachhauser Heerstraße 231  
28211 Bremen  
Tel. 0421 48 99 77 90  
[www.bremen.bulthaup.de](http://www.bremen.bulthaup.de)

Cloppenburger Str. 47-49  
26135 Oldenburg  
Tel. 0441 1 22 80  
[www.oldenburg.bulthaup.de](http://www.oldenburg.bulthaup.de)



**Erinnerungsstück:** Die alte Stahltür aus dem Zweiten Weltkrieg ist erhalten geblieben und erinnert an die Zeiten, als im Bunker F38 Hunderte Menschen Schutz suchten



**1,10 Meter** sind die alten Stahlbetonwände dick. Mithilfe einer Säge wurden die Fensteröffnungen in die Mauer geschnitten



Hier wurden die Betonblöcke für die Fenster und Türen herausgetrennt und kurz danach wurden die Blöcke mit einem Kran nach außen gezogen.



Überall Kunst: Die Mielkes lieben Gemälde und haben ihre Wohnung dementsprechend eingerichtet: Unten im Keller ist zudem Platz für eine Kunstausstellung



Splintsteinen und Stahlstäben durchsetzten Wände stellten die Architekten vor einige Herausforderungen. Mit einer Seilsäge ließen sie große Betonblöcke aus der Wand schneiden, um dort später Fenster einzusetzen zu können.

„Das Schneiden war nicht das Problem. Aber wir wussten nicht, wie wir die losen Blöcke abtransportieren sollten“, sagt Mielke. Erst versuchten sie, die herausgesägten bis zu 25 Tonnen schweren Brocken in der Wand zu zertrümmern. Drei Wochen lang ackerten drei Bauarbeiter abwechselnd mit dem Presslufthammer an einem der Betonkolosse - und brachen lediglich an einer Stelle nach außen durch. Dafür wackelten bei den Nachbarn die Wände, hinzu kam der Lärm. „Nach sechs Wochen haben wir die Arbeiten gestoppt. Das konnten wir den Nachbarn nicht zumuten“, sagt Mielke. Heute können die beiden

bunt wie  
das leben

# pehl

MALEREI

farbe | tapeten | dämmung



## wir lieben farben

- › raummalerei
- › anstrich
- › tapezier- und lackierarbeiten
- › neu: farrow & ball

Große Fenster, tolle Aussicht: Rainer Mielke und Ehefrau Beatrice wohnen seit 1999 auf dem Dach des ehemaligen Bunkers in der Claussenstraße



Urige Atmosphäre: Das Treppenhaus erinnert eher an eine alte Fabrik als an ein Wohnhaus



johann-osmers.de



## 3D-Bad-planung

Mit unserer Planungssoftware  
bieten wir Ihnen eine detail-  
genaue Planung und fach-  
gerechte Ausführung Ihres  
Lebensraumes Bad an.

 JOHANN  
OSMERS



**Beste Aussichten beim Kochen im Penthouse.** Der aus tonnenförmigen Wellblech bestehende Aufbau ist Dach und Wand zugleich.

SICHERHEIT MIT DAITEM

**DAITEM**

**FUNK-ALARMSYSTEM D22**

- Designlinie mit blauer LED
- Ohne Kabel, sauber installiert
- Einfach zu bedienen
- Information/Beratung unter Telefon (0421) 71 8 41

**RAHMANN & Co.**

Schwachhauser Heerstraße 1  
28203 Bremen

[www.rahmann-bremen.de](http://www.rahmann-bremen.de)

darüber lachen; damals war ihr Tüftlersinn gefragt. Am Ende drückten die Arbeiter die Blöcke als Ganzes aus der Mauer und ließen sie in ein Sandbett fallen. Mittlerweile geht es noch viel einfacher: Heute werden die Blöcke direkt in ein Netz aus Ketten gehängt und abtransportiert. „Das war ein richtiges Abenteuer damals“, sagt Freudenberg.

Ihr Wissen konnten die Bremer Pioniere schon auf mehreren Baustellen unter Beweis stellen. Längst sind sie zu Experten auf dem Gebiet geworden. Unzählige Bunker haben sie gesehen, zehn gekauft und zum Teil schon umgebaut, weitere sind bereits in Planung. „Wir sind Bunker-Architekten“, sagt Mielke nicht ohne Stolz in der Stimme. „Das ist das, was uns gefällt. Das Material, die Gestaltungsmöglichkeiten. Wir machen aus etwas Bestehendem etwas Neues.“ Mal lassen sie nur die Außenwände stehen wie bei dem gerade in Hamburg abgeschlossenen Objekt, dann wieder nutzen sie den ganzen Betonklotz als Fundament, entkernen ihn und entwickeln gemeinsam mit den zukünftigen Besitzern den gewünschten Grundriss. „Einige Bunker haben keine tragenden Innenwände. Man kann den Raum ganz nach seinem Geschmack gestalten“, betont Freudenberg. So sind

# Micaela Fundt

## IMMOBILIEN

Büro Oslebshausen

Büro Neustadt

Ab Mitte  
2015  
auch in  
Horn-Lehe

Seit über 20 Jahren an der Oslebshauser Heerstraße 267,  
seit 2009 in der Neustadt und ab 2015 auch in Horn-Lehe

anerkannter Ausbildungsbetrieb für Immobilienkauffrau/-mann der Handelskammer Bremen

VERKAUF | VERMIETUNG | BERATUNG | FINANZIERUNG  
Ein-/Mehrfamilienhäuser | Eigentumswohnungen | Mietwohnungen/-häuser

Büro Oslebshauser Heerstraße 267 ☎ Tel. 04 21- 64 00 90, - 80  
Büro Neustadt, Pappelstraße 71 ☎ Tel. 04 21- 55 90 49 90, - 91

[www.Micaela-Fundt-Immobilien.de](http://www.Micaela-Fundt-Immobilien.de)

Den alten Eingangsbereich des Bunkers haben Claus Freudenberg und Rainer Mielke unverändert gelassen. Heute verbirgt sich dahinter ein großer Raum für Veranstaltungen



Den Bunker hat Mielke als Fundament genutzt, oben ein Penthouse auf das Dach gesetzt und alle Leitungen außen verlegt



es auch diejenigen, die sich etwas ganz Besonderes wünschen und mitgestalten wollen, die sich an das Bremer Architekturbüro, das gleichzeitig als Bauträger agiert, wenden. Und von den Individualisten gibt es immer mehr. „Es ist, als hätten die Leute darauf gewartet“, sagt Mielke. Längst ist das Wohnen im Hochbunker ein Immobilientrend. Die Preise für die Bunker, die jahrelang meist in bester Lage vor sich hindämmerten, explodieren förmlich. „Vor 15 Jahren war das noch ein Geheimtipp, mittlerweile bezahlt man mehr als das Zehnfache von dem Preis“, sagt Freudenberg. Und sein Partner Mielke fügt strahlend hinzu: „Das liegt auch an uns.“ Denn die Schwachhäuser sind es, die das Licht in den Raum lassen. Das Licht, das am Ende den Unterschied macht.

**Es müssen nicht gleich neue Fenster u. Türen sein**

**ZUGLUFT?**  
04 21/37 94 166-0

**Neue Dichtungen**  
für Fenster + Türen  
vom Profi.....  
**Verkauf, Einbau**  
★ Beratung

**dollex®.de** Abdichten lohnt sich...  
Dollex. 28207 Bremen, Neidenburger Str. 6, [www.dollex.de](http://www.dollex.de)

**Torsten Gessner**

**Bedachungen Isolierungen Fassadenbekleidung Bauklempnerei**

**Torsten Gessner**  
Dachdeckermeister

Peter-Henlein-Str. 84  
28357 Bremen  
Tel.: 0421-411966  
Fax: 0421-412484

Lagerplatz Hannoversche Str. 45  
28309 Bremen  
[gessner@torsten-gessner.com](mailto:gessner@torsten-gessner.com)  
[www.torsten-gessner.com](http://www.torsten-gessner.com)

# EIN BUNKER ALS GESAMTKUNSTWERK



Der Bunker in der Claussenstraße beherbergt mittlerweile zwei Wohnungen, ein Penthouse, einen Hobby- und sogar einen Ausstellungsraum. Das Treppenhaus ließen die Architekten vorne an den Bunker anbauen. Den alten Eingangsbereich des Bunkers haben Claus Freudenberg und Rainer Mielke unverändert gelassen. Heute verbirgt sich dahinter ein großer Raum für Veranstaltungen.

Der Ausstellungsraum im Keller des Bunkers bietet Platz für Ausstellungen der besonderen Art. Hier können in sogenannten Bunkerausstellungen Bilder präsentiert werden, die harmonisch mit dem Ort korrespondierten. Dabei können sich Besucherinnen und Besucher von einem besonderen Zusammenspiel inspirieren lassen. Manchen Besuchern sind Bilder an den Wänden so selbstverständlich, dass sie – völlig eingenommen von den Räumlichkeiten – die Kunst gelegentlich nicht wahrnehmen. Gute Kunst lässt dem Betrachter hier viel Raum.

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

**WEHRHAHN**  
Kamine & Öfen | Bäder & Fliesen

Auf den Mehren 52 | 28832 Achim  
Telefon 04202 23 92 | [www.wehrhahn-online.de](http://www.wehrhahn-online.de)



**Schautag Sonntag 01.02.**  
von 14.00 bis 17.00 Uhr

**Alle Veranstaltungen von uns  
finden Sie jetzt unter:  
[www.wehrhahn-online.de/event/](http://www.wehrhahn-online.de/event/)**



**Neue Außen- und Innenausstellung +++ Outdoorküchen und -feuerstellen +++  
+++ Kamin- und Ofentrends 2015 +++ Fliesen- und Natursteinmuster +++ Angebote**

# Die Schwachhauser Heerstraße

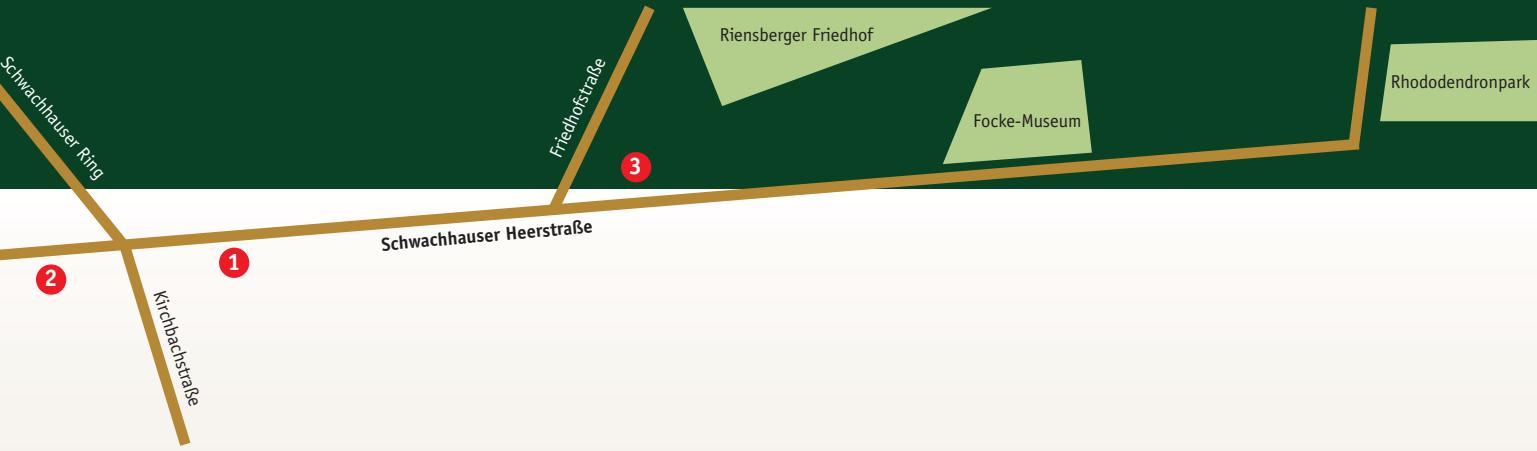
Die Shopping & Kultur-Meile



# GONDEL

BREMER FILMKUNSTTHEATER  
HONIG IM KOPF





1

## Gondel

Schwachhauser Heerstraße 207 | 28211 Bremen  
Tel. (0421) 79 25 50  
[www.bremerfilmkunsttheater.de](http://www.bremerfilmkunsttheater.de)



Umrangt von den Größen des französischen Films: Manfred Brocki im Café Gondel neben dem gleichnamigen Kino

Das 1957 erbaute Kino Gondel erlebt Dank Manfred Brocki eine Renaissance. Schon vor zwei Jahren zeigte sich mit dem Umbau des Foyers zu einem kleinen Café, dass die Zuschauer gerne den Kinobesuch in ein geselliges Beisammensein einbetten. Noch deutlicher wurde dies, als sich im vergangenen Jahr die Möglichkeit zur Erweiterung des Cafés bot.

Manfred Brocki legt nicht nur beim Kino, sondern auch in seinem dazugehörigen Café-Bistro den Schwerpunkt auf Frankreich. Ganz im Stile französischer Bistros empfängt einen die Inneneinrichtung mit Bistrotischen und -stühlen in dunklen, warmen Holztönen, unzählige Schwarz-Weiß-Fotografien französischer Filmgrößen, fast ausschließlich Originale – teils handsigniert – zieren die Wände und die Küche grüßt natürlich auch aus Frankreich. Ab 11 Uhr lockt das Bistro mit klassisch französischem Frühstück: Der Kaffee kommt aus Nizza, der Tee aus Paris und für den kleinen Hunger zwischendurch oder am Abend zu einem französischen Wein oder einem eigens aus Frankreich importierten Pastis gibt es von Blätterteigtaschen über Quiche Lorraine bis zur Zwiebelsuppe authentische französische Küche. Wer dann noch am letzten Mittwoch des Monats die französische Sneak Preview besucht – hier werden vor offiziellem Kinostart Filme in französischer Originalfassung mit deutschen Untertiteln gezeigt – der mag sich wie Gott in Frankreich fühlen.

TEXT & FOTOS | NICOLE SCHMIDT

Jedoch nicht nur wer ein wenig frankophil ist, kommt auf seine Kosten, das Kino bietet ein breit gefächertes Programm aller Genres. Nach seiner Renovierung startete es im September 2014 in neuem Glanz wieder sein Programm. Eine Besonderheit ist das Cinema Midi, hier werden täglich um 12 Uhr wechselnde Filme gezeigt. Da hat jeder die Qual der Wahl: erst ein leckeres Frühstück und danach den Film genießen oder erst cineastischer Genuss und dann dem leiblichen Wohl genüge tun.

**100 % FIT.  
100 % NEUER STYLE.**

DANK MEINES PERSÖNLICHEN TRAINERS.

Verliere 3 Kilo oder gewinne 50 Euro.\*



Mrs. Sporty Schwachhausen  
Wachmannstr. 103  
28209 Bremen  
Tel.: 0421 / 89 777 389  
[www.mrssporty.de/club642](http://www.mrssporty.de/club642)

\* 50 Euro erhält ein Neumitglied von Mrs. Sporty, bar auf die Hand, sofern sich nach 3 Monaten regelmäßigen Training (3 x pro Woche à 30 Min.) und spürbar plumper Erhaltung nach dem Mrs. Sporty Verliere 3 Kilo oder gewinne 50 Euro. Programm keine Verlängerung des Körpersgewichts um mindestens 3 Kilo entfällt. Das „Verliere 3 Kilo oder gewinne 50 Euro“ Programm geben bekannte Teilnahmebedingungen und Tafeln. Diese findet du unter [www.mrssporty.de/club642](http://www.mrssporty.de/club642). Aktion. Nur in teilnehmenden Mrs. Sporty Clubs. Gültig bis 28.02.2015.

**MRS. SPORTY**

# Die Schwachhauser Heerstraße

Die Shopping & Kultur-Meile

2

## Dreikäsehoch

Schwachhauser Heerstraße 183 | 28211 Bremen

Tel. (0421) 43 48 758

[www.dreikaesehoch-bremen.de](http://www.dreikaesehoch-bremen.de)

Im März 2014 übernahm Kathrin Hollmann das Traditionsgeschäft für Second-Hand-Kinderbekleidung in der Schwachhauser Heerstraße. „Ich war schon selbst lange Kundin beim „Dreikäsehoch“ als sich spontan die Möglichkeit ergab, das Geschäft als Nachfolgerin zu übernehmen. Ich habe mir damit den schon lange gehegten Wunsch nach Selbstständigkeit erfüllen können“, freut sich Kathrin Hollmann.

Neben der Second-Hand-Bekleidung finden sich bei ihr auch gebrauchte Spielwaren, Kleinköbel oder Kinderwagen. Ergänzt wird dieses Angebot durch Neuware, bei der Bekleidung beispielsweise BMS Fleece-Bekleidung, Regensachen von Playshoes oder Mützen und Handschuhe von Sternalter. Spielwaren gibt es unter anderem von Haba oder Käthe Kruse. Fröhlich und bunt leuchtet das Geschirr von Rice im Regal hinter dem Kassentresen und tritt damit in Konkurrenz mit dem prägnanten roten Sofa.



**Neues und Gebrauchtes:** Bei Kathrin Hollmann ist für jeden etwas dabei

Hier wird so mancher Plausch gehalten oder auch mal die Kleinsten gestillt. Kathrin Hollmann ist es wichtig, einen persönlichen und familiären Charakter im „Dreikäsehoch“ zu prägen. „Das Persönliche in meinem Geschäft ist auch den Kunden besonders wichtig. Man bleibt miteinander verbandelt. Selbst wenn Kunden wegziehen, kommen sie bei Besuchen immer wieder hier vorbei oder nehmen längere Wege auf sich, um hier einzukaufen. Einmal hatten wir Kunden aus den USA, die bekamen von ihrer Mutter immer Geschenke von uns geschickt und schauten bei ihrem Besuch in Bremen dann auch bei uns vorbei, das war wohl die längste Anfahrt“, erzählt Kathrin Hollmann schmunzelnd.

Wer von seinem eigenen „Dreikäsehoch“ gut erhaltene Kinderkleidung verkaufen möchte, kann diese bei Kathrin Hollmann sichten lassen. Es wird vor Ort entschieden, was für die nächsten drei Monate in Kommission genommen wird, danach gehen die Sachen zurück an den Kunden oder als Spende an die AWO.



**Das perfekte Duo wenn es um Heizung, Bäder und Planung geht: Katja und Jochen Schmidtmeyer**

3

## schmidtmeyer Heizung & Bad

Emanuelstraße 2-4 Ecke Schwachh-Heerstr. | 28213 Bremen

Tel. (0421) 23 69 93

[www.schmidtmeyer-bremen.de](http://www.schmidtmeyer-bremen.de)

Das Bad bedarf einer Verjüngungskur und auch die Heizung ist vielleicht schon etwas betagter, dann beginnt die Suche nach einem kompetenten Sanitärbetrieb.

Katja und Jochen Schmidtmeyer stellen an sich, ihre Mitarbeiter und Partnerbetriebe höchste Ansprüche in Bezug auf Beratung, Zuverlässigkeit, Qualität und Kompetenz. Jochen Schmidtmeyer, Installateur und Heizungsbaumeister, führt das Familienunternehmen in dritter Generation. Gemeinsam mit seiner Frau, Architektin Katja Schmidtmeyer, bildet sich hier eine hervorragende berufliche Symbiose. „Durch unsere beruflichen Spezifizierungen sind wir in der Lage, unsere Kunden von der ersten Minute an bis zum letzten Handschlag rundum zu betreuen. Für uns steht immer im Vordergrund, dass der Kunde sich in einer Bau- oder Sanierungsphase nie alleingelassen fühlen darf“, erklärt Katja Schmidtmeyer.

Die Rundumbetreuung beginnt für das Ehepaar Schmidtmeyer beim Kunden zu Hause mit auf ihn abgestimmten Ideen und Vorschlägen. „Als Erstes machen wir immer eine Vor-Ort-Besichtigung und klären mit dem Kunden, was für Möglichkeiten sich ihm eröffnen. Oft sehen wir räumliche Gestaltungsmöglichkeiten, auf die der Kunde gar nicht gekommen wäre“, berichtet Jochen Schmidtmeyer. Im Anschluss entwirft Katja Schmidtmeyer eine 3-D-Animation, die dem Kunden einen realistischen Eindruck seines neuen Bades aus allen möglichen Perspektiven ermöglicht. Auch bei der Auswahl der richtigen Fliesen und der Badkeramik steht man dem Kunden gerne zur Seite. Gehen die eigentlichen Bau- und Sanierungsarbeiten dann los, koordinieren Katja und Jochen Schmidtmeyer alle Gewerke und sorgen für einen reibungslosen Ablauf. Alle Gewerke, die zuarbeiten, wie Elektriker oder Fliesenleger, sind langjährige und zuverlässige Partner des Unternehmens.

Zufriedene Kunden sind dann auch der Garant dafür, dass Katja und Jochen Schmidtmeyer mit ihrem Unternehmen „schmidtmeyer Heizung und Bad“ dieses Jahr das 70-jährige Bestehen des Betriebes feiern dürfen.

# EINFACH GLÜCK HABEN.

Ganz gleich, in welchem Moment und in welcher Form:  
Wir wünschen Ihnen ganz viel davon. Und ein 2015,  
das Ihnen Freude und Zufriedenheit bringt.



ROBERT C. SPIES

IMMOBILIENBERATER SEIT 1919

Domshof 21 · 28195 Bremen · T 0421/173 93-0 · [www.robertcspies.de](http://www.robertcspies.de)

# MIT DEM INNEREN SCHWEINEHUND KÄMPFEN UND GEWINNEN



»Sportlich ins neue Jahr starten –  
und dank Pilates fit bleiben«



**G**esunde Ernährung, weniger Alkohol, mehr Sport: Jedes Jahr ist die Liste der guten Vorsätze lang. Und jedes Jahr schrumpft sie bei den allermeisten bis auf Null zusammen. Dabei ist die Sache mit der Fitness eigentlich ganz leicht – wenn das passende Sportprogramm gefunden wird. Unser Tipp: Pilates bei „armonia bewegt“! Kaum zu glauben: Die Ursprünge des Ganzkörpertrainings liegen

tatsächlich in Düsseldorf. Joseph Hubert Pilates war es leid, ständig nach verschiedenen Konzepten trainieren zu müssen. Kurzerhand stellt er daraufhin die effektivsten Übungen aus allen Therapien zusammen: die Geburtsstunde von Pilates. Pilates ist nicht nur etwas für Tänzer oder andere Sportler, sondern auch für ganz normale Menschen, die im Alltag ihren Körper entweder einseitig oder zu viel belasten.



## Pilates für alle!

TEXT | CYNTHIA HOEDORO  
FOTOS | BETTINA CONRADI

Bei Nicole Rasch von „armonia bewegt“ trainieren die unterschiedlichsten Menschen: Jugendliche, Selbstständige, Manager, in einer Gruppe mit maximal zehn Personen oder im Einzeltraining. Zu spät ist es nie: Die älteste Teilnehmerin ist ganze 84 Jahre alt! Und sie alle kommen immer wieder, teilweise schon seit Jahren. Um sich wieder fit zu machen, nach einer Verletzung, einer Operation oder um einen Bandscheibenvorfall auszukurieren. Denn: Nicole Rasch ist sowohl Pilates-Trainerin als auch staatlich zertifizierte Physiotherapeutin. Und sie weiß aus eigener schmerzhafter Erfahrung, wie wichtig eine starke Muskulatur für den Körper ist: Eine Wirbelsäulenerkrankung zwingt sie während ihres Zahnmedizinstudi-

ums in die Knie. Die beiden Therapeuten der notwendig gewordenen Physiotherapie hatten zu ihrem Glück einen ganz anderen, nämlich viel sportlicheren Ansatz, als sie erwartet hatte. Wieder genesen, entscheidet sich Nicole Rasch daher recht schnell gegen die Zahnmedizin und für eine berufliche Laufbahn als Physiotherapeutin – von Anfang an mit Blick auf Fitness und Sport. So lässt sie sich bereits während des Studiums parallel zur Reha-Arbeit in einem Fitnessstudio zur Pilates-Trainerin ausbilden. Direkt nach dem Studium folgt dann vor elf Jahren die Selbstständigkeit – zunächst noch mit einem mobilen Studio in angemieteten Räumen und, als es Zeit wurde, für einen festen Ort in der Schwachhauser Heerstraße.

## Pilates, Fitness, Reha

Heute ist „armonia bewegt“ direkt am Dobben in einem schönen Altbau zu finden. Das Besondere an „armonia bewegt“: Die Pilates-Kurse sind nicht mehr typisch Pilates, sondern tragen viel von Nicole Raschs Herzblut und professioneller Arbeit in sich.

Im Laufe der letzten elf Jahre hat sie aus der klassischen Methode so ihr ganz eigenes Konzept entwickelt, in dem die sportlichen mit den gesundheitlichen Aspekten aus der physiotherapeutischen Praxis kombiniert werden. Dank ihres beruflichen Hintergrundes behandelt Nicole Rasch

neben der Leitung der Kurse auch Patienten auf Privatrezept. Ihr Studio und Pilates-Konzept ist bei den Krankenkassen zudem so anerkannt, dass sogar ein Teil der Trainingsgebühren erstattet wird, wenn das „Abtrainieren“ einer Zehnerkarte bescheinigt worden ist. „Schön ist, dass ich außerdem viel flexibler als ein normales Fitnessstudio auf meine Mitglieder eingehen kann. Ich will unbedingt vermeiden, dass mehr als zehn Personen an einem Kurs teilnehmen, also kann ich zur Not problemlos einen neuen einrichten“, meint Nicole Rasch.



### *armonia bewegt mit einem vielfältigen, flexiblen Angebot*

So findet sich auf dem Kursplan von „armonia“ täglich mindestens ein Pilates-Kurs, zusätzlich trifft sich der „armonia“-Lauftreff jeden Freitag im Bürgerpark. Und gerade nach dem Jahreswechsel in aller Munde: die 21-Tage-Stoffwechselkur. Besonders in der Zeit der guten Vorsätze schnellt hier die Teilnehmerzahl in ungeahnte Höhen. Zu den kostenfreien Informationsabenden an jedem letzten Montag im Monat platzt das Studio fast aus allen Nähten. Aus gutem Grund: Wer wirklich schnell, gesund und dabei langfristig Gewicht loswerden möchte, sollte auf diese Kur mehr als nur einen flüchtigen Blick werfen. Der Stoffwechsel wird umprogrammiert, die Essgewohnheiten umgestellt. Und: Der während der Kur auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Fitness-Shake ist

einer von Nicole Raschs absoluten Favoriten für den Start in ein tolles Fitnessjahr. „Dass der Shake lecker ist, kann ich wirklich nicht ohne zu lügen behaupten, aber er wirkt“, lacht sie. „Er ist ballaststoffreich, entgiftend und enthält wahnsinnig viele Vitalstoffe aus der Stoffwechselkur. Ich habe den ganzen Tag keine Heißhungerattacken und fühle mich einfach fit.“ Noch wichtiger und auch ohne Stoffwechselkur machbar ist eine gesunde, ausgegewogene Ernährung. Viel Obst und Gemüse, viel trinken – der Körper merkt das sofort.

Für ein wunderbares Körpergefühl sind außerdem regelmäßige Saunagänge gerade im Winter Gold wert. Nebenbei werden die Abwehrkräfte und das Immunsystem ordentlich angekurbelt. Wem das als Wellness-Verwöh-



Pilates, Fitness, Reha: Als staatlich zertifizierte Physiotherapeutin behandelt Nicole Rasch auch Patienten nach Verletzungen und Bandscheibenvorfällen



programm noch nicht ausreicht, kann sich übrigens immer montags von Corinna Ciesla massieren lassen. Selbst zertifizierte Physiotherapeutin, hat sie sich mit PhysioCare und mobiler Physiotherapie und Massage selbstständig gemacht.

Mit diesen Wellness-Tipps lässt sich dem Winter doch lässig die kalte Schulter zeigen – denn wer will nicht so einen gesunden Fitness-Shake haben? Mit Pilates und Nicole Rasch als Trainerin finden sich die allerbesten Voraussetzungen, endlich den inneren Schweinhund zu überwinden.

**Armonia Pilates Fitness Reha**  
Tel. (0421) 8413860  
[www.armonia-bewegt-bremen.de](http://www.armonia-bewegt-bremen.de)

**Zahnärzte Team Bremen**

**Schwachhausen**  
Kurfürstenallee 7  
28211 Bremen  
0421 - 223 47 57

**Ostertor**  
Ostertorsteinweg 62  
28203 Bremen  
0421 - 32 72 72

Montag bis Freitag 7 - 19 Uhr  
Samstag nach Vereinbarung

[www.stahlberg-partner.de](http://www.stahlberg-partner.de)

**WEGEN DES GROSSEN ERFOLGES FIGUR-STUDIE CELLULITEFREI & SCHLANK: 60 PROBANDEN GESUCHT!**

- 60 PLÄTZE ZUM STUDIENPREIS VON NUR 189,-
- ÜBER 1.000 ERFOLGREICHE BEHANDLUNGEN
- DURCHSCHNITTLLICHER UMANGVERLUST VON 4-8 CM
- VEREINBAREN SIE JETZT IHRE PERSÖNLICHEN BEHANDLUNGEN:  
0421 2024 460 oder [sportlounge@sportlounge-munte.de](mailto:sportlounge@sportlounge-munte.de)

**Behandlungen im Wert von € 799,- für nur € 189,-\***

**LEISTUNGEN DER STUDIE:**

- 5 WOCHEN INTENSIV-PROGRAMM
- 3x ULTRASCHALLBEHANDLUNGEN ZUR FETTREDUKTION
- 5x LYMPHDRRAINAGEN IN UNSEREM VACUSTYLER
- 5x VIBRATIONSTRAINING AUF DER POWERPLATE
- 2x BODYANALYSE AUF UNSERER INBODY

(zu Beginn und zum Ende der Studie)

**Sport Lounge**  
munte

Zur Munte 23-25 · 28213 Bremen  
T 0421-202444 [www.sportlounge-munte.de](http://www.sportlounge-munte.de)

\*Achtung: Figurveränderung ist nur mit erhöhtem Kalorienverbrauch (Figurtraining) sowie Kalorienreduzierter Ernährung möglich. Die Anwendungsmethoden unterstützen ein speziell ausgeklügeltes Figur- und Ernährungsprogramm.



TEXT & FOTOS | LARS HENDRIK VOGEL

# Turn me on, baby!

DER BMW i8: DAS LEISE SURRENDE KRAFTPAKET

**M**ich hat es tatsächlich erwischt. Ich bin verliebt, auf den ersten Blick. Bei BMW Bobrink steht er und wartet still auf unsere Ausfahrt: der BMW i8. So gut brüllen wie der berüchtigte Löwe muss er wirklich nicht, um aufzufallen. Im Gegenteil: Der Hybridbenziner hinterlässt gerade dann ungläubiges Staunen bei Passanten, wenn er fast lautlos im Elektromodus an ihnen vorbeischwebt: Jetzt schnurrt der Löwe wie ein Kätzchen – und nicht nur Sportwagenfans zücken Smartphone oder Kamera für ein Foto. Seine Optik ist spektakulär: futuristisch, stromlinienförmig, flach, schlank, die wahrgewordene Reißbrettzeichnung eines ambitionierten Auto-designers. Besonders auffällig: Die Flügeltüren und die Aussparung zwischen Dachhaube und Rückleuchten, die nicht etwa eine Design-Spielerei ist, sondern tatsächlich der Aerodynamik dient.

#### GROSSARTIGER FAHRSPASS MIT 362 PS

Optisch klar ein sportlicher Flitzer, ist der ökologische Anspruch des BMW i8 dank des Hybridantriebs nicht von der Hand zu weisen. Bis zu 30 Kilometer kann ich mit dem BMW i8 ganz ohne Sprit kaum hörbar surrend gemütlich durch die Stadt cruisen, bevor der Akku schlapp macht. Der Elektromotor mit 131 PS findet sich auf der Vorderachse, im Heck ist ein 231 PS starker Dreizylinder-Turbobenziner eingebaut. Als der i8 mir zeigen soll, dass er trotz Ökoambition und Elektromotor ein echter Sportwagen ist, schalte ich den Benziner dazu, der den BMW in 4,4 Sekunden von 0 auf 100 bringt – und mich zum Jubeln: Durch die Kraft zweier Motoren mit einer Systemleistung von starken 362 PS in den Sitz gedrückt zu werden,



Flach wie eine Flunder auf der Straße: Der BMW i8 zeigt, dass er ein Rennwagen ist

erinnert mich fast an eine Fahrt mit dem DeLorean aus „Zurück in die Zukunft“. Das raumschiffähnliche heisere Röhren des Dreizylinders trägt akustisch noch einiges zum großartigen Fahrspaß bei – Herzklopfen und Dauergrinsen inklusive. Neben dem rein elektrischen e-drive-Modus kann ich dabei je nach Fahrsituation die Komfort- oder Sportfunktion einstellen: für ein

top Zusammenspiel von Benziner und Batterie oder eine Solonummer des Verbrenners – mit Zwischenspielen des E-Motors in Form von Stromstößen bei kurzen Beschleunigungen. Sieben Liter bei gemäßigt-dynamischer Fahrt und zwölf bei Vollgas schluckt das Auto: Der für einen Sportwagen geringe Verbrauch beeindruckt mich.



Das sportliche, ergonomische Cockpit lädt zum Einsteigen ein – Fahrspaß garantiert!

#### Ihre Anwälte in Horn



Anwaltsbüro  
Ansteeg · Speichert · von Rönn  
Rechtsanwälte in Bürogemeinschaft

##### Lars-Ole Ansteeg

Rechtsanwalt  
Zivilrecht · Bau- u. Architektenrecht · Miet- u. WEG-Recht  
Arbeitsrecht · Beamtenrecht · öffentl. Baurecht

##### Steffen Speichert

Rechtsanwalt & Fachanwalt für Verwaltungsrecht  
Arbeitsrecht · Beamtenrecht · öffentl. Baurecht

##### Ulrike von Rönn

Rechtsanwältin  
Verkehrsrecht · Medizinrecht · Strafrecht

##### Mirja Klauß

Rechtsanwältin  
Familienrecht · Erbrecht · Reiserecht



Achterstraße 27 · 28359 Bremen  
Telefon: 0421 - 222 741 0  
[www.anwaelte-horn.de](http://www.anwaelte-horn.de)

**BITTE EINSTEIGEN UND  
TÜREN SCHLIESSEN ...**



## DER NEUE BMW i8

### LEICHTGEWICHT DANK KARBONSCHALE

Der Elektromotor ist mit seinen Batterien relativ schwer – für einen Sportwagen hätte der BMW i8 bei normaler Bauweise schlicht zu viel Gewicht. Also spart der Hersteller an anderer Stelle: baut die Karosserie aus Kunststoff, fügt ein Aluminium-Fahrgestell hinzu und fertigt eine Fahrgastzelle aus ultraleichtem Karbon. Das Ergebnis: Ein Hybridsportler der Extra-Klasse, der in etwa so viele Kilos mitbringt wie ein Porsche 911 GT3. So ungewöhnlich sein äußeres Design für ein Serienauto ist, so BMW-typisch ist das Interieur des i8. Der Sportwagen setzt hier ganz im Sinne des Öko-Gedankens auf Kunststoffe aus Rizinusöl und Schurwolle, behält dabei aber die gewohnte Optik der Bedienelemente bei.

### FAZIT

Wer wie ich im Grunde seines Herzens großer Fan von schnittig-stylistischen Sportflitzern ist, aber aus Umweltgründen auf Benzinfresser verzichtet, findet im BMW i8 das Traumauto. Einziges Manko: Die Flügeltüren, die sich zwar optisch hervorragend machen, bei dem schmalen Einstieg jedoch zu akrobatischen Verrenkungen meinerseits führen, bevor ich mich endlich in der sportlich-tiefen Sitzposition wiederfinde. Kopf einziehen, Oberkörper nach hinten lehnen, angewinkelte Knie über die Türkante heben – und alles nahezu gleichzeitig. Haltung bewahren? Schwierig. Doch wen kümmert schon die Haltung beim Hineinklettern? Schnelles Fahren ohne Reue, verhältnismäßig wenig Verbrauch, sensationelles Design: das pure Fahrvergnügen!



Ruhiges, entspanntes „E-Driven“ mit blauem Ambiente ...



Ready for take-off bei Zuschaltung aller Pferdestärken

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

Aktiv sein und trainieren!

Besuchen Sie uns!

...einfach mal abtanzen!

Hallenbad Lilienthal

Telefon 04298 31155 · Zum Schoofmoor 7 · 28865 Lilienthal

## ZAHNARZTPRAXIS DR. STEFANIAK



Praxis für allgemeine  
ZAHNHEILKUNDE mit dem  
Schwerpunkt IMPLANTOLOGIE  
(zertifiziert) in Bremen-Borgfeld

Dr. med. dent.  
Arleta Stefaniak-Brzuchalski

Kompetenz, jahrelange Erfahrung in der modernen Zahnmedizin, stetige (auch internationale) Fortbildungen, individuelle Betreuung & Behandlung für Privat- und Kassenpatienten

Wir bieten Ihnen u.a. folgende modernste Behandlungskonzepte an:

- ❖ Hochwertige und bezahlbare **Implantatversorgung** aus einer Hand – hergestellt in einem Bremer Dentalmeisterlabor
- ❖ Vollkeramische Zahnestrationen durch **neuste Technik des CEREC 3D**
- ❖ **Lachgasdierungen** – für eine angstfreie und entspannte Behandlung
- ❖ **Softlaserbehandlung** mit Helbo- zur effektiven und dauerhaften Beherrschung von antibakteriellen Entzündungen ohne Antibiose
- ❖ Zahnerhalt durch Zahnfleischbehandlung mit Knochenaufbau
- ❖ **Professionelle Zahnreinigung & Kinderprophylaxe** durch qualifiziertes Prophylaxepersonal

Weiterer Service:

- ❖ Sprechstunde jeden ersten Samstag im Monat nach Vereinbarung
- ❖ Digitales Röntgen
- ❖ Barrierefreie Einrichtung und klimatisierte Behandlungsräume
- ❖ kostenfreie Parkplätze direkt vor der Praxis

Upper Borg 216 / Ecke Am Lehester Deich / 28357 Bremen  
Tel. (0421) 74 909 / [www.DrStefaniak.de](http://www.DrStefaniak.de)

# THEATER BREMEN

## Premiere von „Le Nozze di Figaro“ und Wiederaufnahme von „Kleiner Mann“ – was nun?

Zwei Menschen, genauer, zwei Liebende und ihr Versuch, sich gegen Dritte und deren (Besitz-)Ansprüche abzugrenzen: Susanna und Figaro stehen kurz vor ihrer Hochzeit und sind dabei, ihr Zimmer auszumessen. Allerdings ist das Liebesnest der beiden ungünstig gelegen, zwischen den Gemächern des Grafen und der Gräfin, deren Hausangestellte sie sind. Privatsphäre? Fehlanzeige! Und der Graf besteht zudem auf seinem fiktiven Recht der ersten Nacht, will also Susanna gewissermaßen sexuell ausprobieren. Doch auch dies ist nicht das einzige Problem, denn Figaro steht auch bei der Haushälterin Marcellina aufgrund einer alten Geldschuld im Eheversprechen. In das von Mozart ungemein dicht gesponnenen Netz des Begehrns sind darüber hinaus noch die Gräfin, der Page Cherubino, ein Arzt aus Sevilla und weitere Personen verstrickt. Beim Versuch, eine Ordnung der Dinge herzustellen, greifen die Protagonisten auf das Mittel der Intrige zurück. Dies aber erweist sich im weiteren rasanten Verlauf des Stücks als verheerend, denn die Intrigen entwickeln eine eigene Dynamik und sind von den Akteuren nicht zu kontrollieren. Gerade dieser Kontrollverlust reizt Felix Rothenhäusler an Mozarts Oper Le Nozze di Figaro, mit der der Hausregisseur im Schauspiel sein Debüt als Musiktheater-Regisseur gibt. Was für ein komisches Potenzial liegt in diesem Entgleisen? Was für ein existenzielles? Wo gibt es Solidaritäten und wo sind diese doch von Rivalität durchwirkt? Sicher ist nur: Nichts ist sicher. „Man weiß nie, ob die erotischen Konstellationen in der Hölle oder doch glücklich enden“ merkt Rothenhäusler an, „Das Ende des Figaro aber zeigt: Die Dinge sind veränderbar.“

Der Regisseur, für den Musik auch in seinen Schauspielproduktionen eine zentrale Rolle spielt, entdeckte Mozart für sich, als er die von Glenn Gould

interpretierten Klaviersonaten gehört hat. Aus der Kettenreaktion, die bereits in der Ouvertüre des „Figaro“ hörbar wird, nimmt er die Dynamik für seine Inszenierung. Und dass unter dem rasanten Spiel der Darsteller jede Menge Universelles liegt – dies verbildlicht sich auch in der Bühne von Evi Bauer, die an diesem ‚tollen Tag‘ nicht weniger als die unendlichen Weiten des Weltalls umspannt ...

Ebenfalls zwei Liebende stehen im Zentrum von Hans Falladas Roman Kleiner Mann – was nun?, den Klaus Schumacher in der letzten Spielzeit für das Theater Bremen mit Annemaike Bakker und Peter Fasching in den Hauptrollen inszeniert hat. Die Probleme von Johannes Pinneberg und seiner Frau Emma Mörschel, genannt Lämmchen, allerdings sind anderer Natur als die von Susanna und Figaro, denn in Zeiten der Wirtschaftskrise geht es für das Paar, das ein gemeinsames Kind erwartet, ums ökonomische Überleben. Um seine neue Stelle in einem Warenhaus nicht zu verlieren, beugt sich Pinneberg Leistungsdruck, Demütigungen und der Tyrannie seines Vorgesetzten. Alles, bloß nicht in die Arbeitslosigkeit abrutschen! Doch die Abwärtsspirale dreht sich weiter.

**Le Nozze die Figaro Premiere:**  
Samstag, 31. Januar um 19 Uhr

**Kleiner Mann – was nun?**  
Samstag, 7. Februar und Freitag, 13. März  
um 19.30 Uhr

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

**Verlosung!**  
2x2 Karten für die Vorstellung  
Kleiner Mann – was nun? am Samstag,  
7. Februar um 19.30 Uhr  
im Theater am Goetheplatz  
Bitte eine E-Mail bis zum  
13.02.15 an  
gewinnen@schwachhausen-magazin.de  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen



In Kleiner Mann – was nun? kämpfen zwei junge Menschen um ihren Platz in der Welt.  
Foto: Jörg Landsberg

# Emile Bernard - Am Puls der Moderne

## 7. Februar bis 31. Mai 2015



Bild links: Emile Bernard, Bretonische Frauen mit Sonnenschirmen 1892, Öl auf Leinwand 81,3 x 100,3 cm Musée d'Orsay, Paris

Bild unten: Emile Bernard - Die blaue Kaffeekanne, 1888, Öl auf Leinwand, 55,2 cm x 45,8 cm

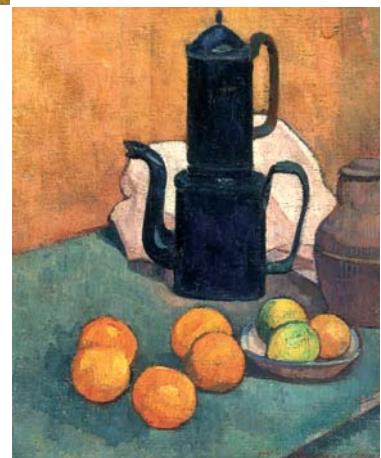
In Kooperation mit den Musées d'Orsay et de l'Orangerie in Paris präsentiert die Kunsthalle Bremen eine große Retrospektive des französischen Künstlers Emile Bernard (1868–1941), die erstmals auch sein kaum bekanntes Spätwerk einbezieht. Gezeigt wer-

den hochrangige Leihgaben aus dem Musée d'Orsay und internationalen Sammlungen sowie aus dem Besitz der Nachfahren Bernards. Ausgewählte Arbeiten von Paul Gauguin, Vincent van Gogh und Henri de Toulouse-Lautrec ermöglichen Vergleiche mit seinen berühmten Zeitgenossen, zu denen er engen Kontakt pflegte und in deren Schatten er zeitlebens stand: Mit Toulouse-Lautrec studierte er in Paris, mit Gauguin entwickelte er 1888 in der Bretagne die symbolistische Malerei, Cézanne inspirierte ihn in Aix-en-Provence, und für seinen Freund van Gogh setzte er sich auch nach dessen Tod ein.

Die Ausstellung „Emile Bernard – Am Puls der Moderne“ entdeckt diesen Künstler neu und gibt Bernard seinen rechtmäßigen Platz in der Geschichte der modernen Malerei. Der umfassende Einblick in sein Oeuvre veranschaulicht seine Vielfältigkeit und präsentiert ihn als einen der innovativsten aber auch eigensinnigsten Künstler des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts. Die Retrospektive verfolgt Bernards Entwicklung von den ersten Versuchen des ganz jungen Künstlers über die spektakulären Innovationen in Pont-Aven bis in das kaum bekannte Spätwerk.



**Zu einem privaten Besuch konnte Direktor Christoph Grunenberg zwischen den Jahren den Bundesinnenminister Thomas de Maizière in der Kunsthalle Bremen begrüßen. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Martina wurde Thomas de Maizière durch die Sammlung und die aktuellen Ausstellungen geführt.**



[www.kunsthalle-bremen.de](http://www.kunsthalle-bremen.de)

# Immer in Bewegung

Für Imke Makatowski ist dieser Kurs mehr als nur ein Sportangebot im reichhaltigen Programm von Bremen 1860. Für die Trainerin ist „Babys in Bewegung“ (BiB) fast so etwas wie ihr eigenes Baby. So sehr mag sie diesen Kurs, so sehr ist sie von dem Konzept überzeugt.

Für Imke Makatowski ist dieser Kurs mehr als nur ein Sportangebot im reichhaltigen Programm von Bremen 1860. Für die Trainerin ist „Babys in Bewegung“ (BiB) fast so etwas wie ihr eigenes Baby. So sehr mag sie diesen Kurs, so sehr ist sie von dem Konzept überzeugt.

„Von Sport kann man in diesem Alter ja noch gar nicht reden. Aber es ist auf jeden Fall schon Bewegung und so fängt es ja schließlich an“, erzählt Makatowski. In jeder Kursstunde gebe es einen speziellen Schwerpunkt. Mal gehe es um die Arme, das nächste Mal um die Beine oder die Rückenmuskulatur. Es ist das 1860-Angebot, das auf die Allerjüngsten zugeschnitten ist. Auf

Babys im Alter von dreieinhalb bis fünfeinhalb Monaten. BiB ist ein auf Sportvereine zugeschnittenes Angebot, vergleichbar mit den bekannten Pekip- und Delfi-Angeboten. Das Besondere dabei ist, dass die Kurse als homogene Gruppe angeboten werden, was vieles vereinfacht und gut für den Zusammenhalt und Spaß innerhalb der Gruppe ist. Die Babys sind vom Alter her maximal sechs bis acht Wochen auseinander, machen im Laufe der zehn Kurswochen also auch viele Entwicklungsschritte gemeinsam.

Bei BiB geht es um vor allem ums Kennenlernen. Die Mütter (viele von ihnen Erstgebärende) lernen hier auch Tipps und Tricks im Umgang mit ihren kleinen Schützlingen – wie man die noch so zerbrechlich wirkenden Babys hochhebt, wie man sie trägt. Und wie wichtig der ständige Blickkontakt für die Beziehung zwischen dem Kind und seinen Eltern ist. „Und wir erklären auch, warum wir es so machen. Wir beschäftigen uns eine Stunde lang intensiv

mit den Kindern. Dieser Kurs ist ein verständnisvolles und harmonisches Miteinander und hier bilden sich auch viele Freundschaften“, schwärmt Makatowski, die im Jahr 2010 eine spezielle BiB-Ausbildung machte. In ihren BiB-Kursen bei 1860 hat sie auch etwas mit eingebracht, womit sie in den Krabbelgruppen der Kinder ab sechs Monaten beste Erfahrungen gemacht hat: das Singen und Gitarrespielen.

„Natürlich ganz leise und ohne Plektrum. Aber ich merke jedes Mal, wie sehr die Kinder das mögen“, sagt sie. Und beim Singen holt sie auch sofort die Mütter mit ins Boot. „Ich brauche eure Stimme“, sagt Makatowski. Schließlich erkenne das Baby daran sofort seine Mutter und fühle sich wohl. Selbst wenn diese nur hustet. Als besonderen Service enthält jeder Kurs auch jeweils einen Termin am Samstag. Die sogenannte „Vaterstunde“ wird von den Herren der Schöpfung sehr gut angenommen und ist eine optimale Ergänzung.



## INFO

1860 bietet seinen BiB-Kurs einmal pro Woche, immer donnerstags von 10.45 bis 11.45 Uhr an.

Der nächste Kurs startet nach den Osterferien am 16. April. Voraussetzung für die Anmeldung der Kinder ist ein Geburtsdatum zwischen dem 15. November 2014 und dem 15. Januar 2015. Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, empfiehlt sich eine schnelle Anmeldung.

Anmeldung und weitere Infos im Internet auf der Homepage [www.bremen1860.de](http://www.bremen1860.de) sowie in der 1860-Geschäftsstelle (Baumschulenweg, Telefon 21 18 60), montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr und von 14.30 bis 17.30 Uhr.

**[www.bremen1860.de](http://www.bremen1860.de)**

**Viel Freude und Bewegung  
für die Allerjüngsten gibt  
es bei BiB**



**Karate ist eine direkte und effektive Kampfsportart bei der es auch um den Gesundheitsaspekt geht**

# Gesund statt umgehauen

**Das Karate-Training bei Bremen 1860 ist eine Wohltat für den gesamten Körper und ein gesundes Miteinander.**

Eigentlich gehört Sport ja zu den schönsten Nebensachen der Welt. Doch es gibt auch Sportarten, die nicht ganz ungefährlich sind. Dazu gehört auch Karate. Vor wenigen Wochen ist in Bremen die Karate-WM zu Ende gegangen. Da konnte man sich als Zuschauer diesen japanischen Kampfsport ganz aus der Nähe und in Vollendung anschauen.

Auch Timo Rosenberger nutzte die Gelegenheit. Er weiß, wie es bei richtigen Karate-Wettkämpfen zur Sache gehen kann. Der Mann mit dem Zopf ist gemeinsam mit Mirko Burfeindt Karate-Abteilungsleiter bei Bremen 1860. Und weil eben dort Karate auch weiter zu den schönsten Nebensachen der Welt gehören soll, verzichtet der Verein ganz bewusst auf die

Wettkampfsparte. „Das bedeutet aber nicht, dass wir Karate nicht als Leistungssport betreiben. Aber wir verzichten eben auf den modernen Kampf“, erklärt Rosenberger, der selbst vor 25 Jahren zum Karate kam. So werden auch bei 1860 ganz normale Gürtelprüfungen abgenommen, bei denen auch Schlagen, Treten und Würfe dazugehören. „Aber das alles geschieht immer als großes Miteinander zwischen den jeweiligen Sportlern.“ Etwa 50 Mitglieder hat die Karate-Sparte, die 1997 zu 1860 gewechselt war und seit 2003 eine eigenständige Abteilung ist.

Dabei gibt es einen gesunden Mix aus Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Viele der Teilnehmer wissen gar nicht genau was sie erwartet, wenn sie auf der Suche nach der für sie richtigen Kampfsportart zu einem ersten Schnuppertraining vorbeischauen. „Hinter Karate steckt ja unglaublich viel. Das ist nicht nur eine sehr direkte, unglaublich effektive Kampf-

sportart und Philosophie der Selbstverteidigung. Da geht es ja auch um den Gesundheitsaspekt“, so Rosenberger. So werde der komplette Bewegungsapparat, alle Muskeln und Gelenke trainiert, durch die Fallschule außerdem die Gewandtheit und das Reaktionsvermögen geschult. Und auch dass das Erlernen von Techniken und Formen, sowie das Einstudieren von Partnerprogrammen die Teilnehmer im Kopf fit hält, ist bewiesen.

Also wirklich ein Sport, den man bis ins hohe Alter ausüben kann. Horst Petersen (2. Dan Karate, 5. Dan Jiu-Jitsu, 1. Dan Judo) ist mit Jahrgang 1933 als ältester 1860-Karateka ein leuchtendes Beispiel für all das, was den Sport jenseits des knallharten Wettkampfbereichs so attraktiv macht.

**Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle von 1860 oder im Internet auf der Homepage [www.karate1860.de](http://www.karate1860.de)**

# DIE BREMERIN

Persönlich, stark & mittendrin

#01

März | April 2014  
ISSN 2191-2092



**NEU! Ab März 2015  
überall & kostenlos in Bremen**

Das regionale Magazin für alle Frauen, das frisch, lebendig und lesenswert ist.

JASMIN BRUCHMÖLLER  
**WARUM ICH FUSSBALL LIEBE**

FASHION TRENDS 2015  
DIE AKTUELLEN HIGHLIGHTS AUS PARIS

KINDER & BERUF  
**SO SCHAFFEN SIE DAS UNMÖGLICHE**



Raimund Michels wird vom Landessportbund als Bremens Trainer des Jahres ausgezeichnet

## 1860-Trio vom LSB ausgezeichnet

Wenn der Landessportbund (LSB) einmal im Jahr auf dem LSB-Tag besonders verdienstvolle Bremer Vereinssportler und Funktionäre auszeichnet, dann kann man sicher sein, dass auch immer der eine oder andere Aktive von Bremen 1860 dabei ist. So war es auch Ende vergangenen Jahres, als Werner Stengel und Rainer Voland mit der silbernen Ehrennadel des LSB Bremen geehrt wurden und Raimund Michels den Sonderpreis des LSB Bremen erhielt. Traditionell wurden die Ehrungen zu Beginn des Landessporttags vorgenommen.

Werner Stengel ist langjähriges Mitglied von Bremen 1860 und hat sich dort vor allem um den Badmintonsport gekümmert. Seit 1987 – also nun im 27. Jahr – ist er engagierter Leiter der Badmintonabteilung. Er betreut dabei selbst auch nach wie vor einige Trainingsgruppen und auch wenn „seine“ Abteilung nur 55 Mitglieder umfasst, so ist sie aus dem

Großverein mit seinen insgesamt 19 Abteilungen nicht wegzudenken. Rainer Voland – ebenfalls langjähriges Mitglied von 1860 – hat den Tanzsport im Verein etabliert. Auch er ist Abteilungsleiter. 1989 hat er den Posten übernommen und die Tanzsportabteilung peu à peu aufgebaut und erweitert. Regelmäßig bietet 1860 Kurse für Neueinsteiger und Fortgeschrittene.

Eine ganz besondere Auszeichnung erhielt Raimund Michels, der im vergangenen Jahr gleich mehrere kleine Jubiläen und runde Jahrestage seiner Tätigkeit bei 1860 feiern konnte. Michels wurde zu Bremens Trainer des Jahres gekürt. Der Erfinder und Initiator des 1860-Kinderbewegungszentrums ist seit inzwischen fast 41 Jahren Mitglied in dem Schwachhauser Verein und hat durch sein jahrzehntelanges Engagement großen Anteil an der gelungenen Umgestaltung von Bremen 1860 zu einem der innovativsten Ver-

eine – nicht nur in Bremen, sondern wohl in ganz Deutschland. Vor allem seiner Idee, seiner Beharrlichkeit sowie seinem großen persönlichen Einsatz ist das Kinderbewegungszentrum bei Bremen 1860 zu verdanken. Auch für den Spieltreff Bürgerpark ist Michels, der seit einem Jahr stolzer Opa ist, seit Jahren ehrenamtlich aktiv. Die Ehrung erhielt der vielseitige Sportlehrer, dessen Markenzeichen die Gitarre ist, in Würdigung seines „Lebenswerks“ insbesondere im Kinderbewegungsbereich.



**BREMEN 1860**  
Baumschulenweg 8-10  
28213 Bremen  
Tel. (0421) 21 18 60  
[www.bremen1860.de](http://www.bremen1860.de)

## WIR, DIE MENSCHEN AUS SCHWACHHAUSEN



Winterzeit ist Grünkohlzeit und mit viel Obst und Gemüse kommt man gut durch die kalte Jahreszeit, findet Anna Klug von Früchte Meyer



Hören, sehen, fühlen in Perfektion mit B&O-Geräten von Lennart Wolff von Bang & Olufsen Schwachhausen



Mit Wilhelm Boeck von der Heizung und Sanitärfirma Boeck wird's heimelig warm an kalten Tagen



Hauptsache die Haare sitzen! Kein Problem bei Michaela Kieke, Naringül Ferzi und Andrijana Salja von „Hair 275“



Duzhan Altinkoz studiert in Bremen Politikwissenschaften



Bei Blumen Feddermann kann sich Karin Lehmann mit bunten Primeln schon auf den Frühling einstimmen





Schön knallig soll die Jackenfarbe sein. Damit sie gut gesehen wird, findet Sigrid Bubeck



Kamin an, gutes Buch, nette Musik, Füße hoch! Das Glas Wein dazu gibt es bei Ralph Saxe von Vinum

## Die Redaktsionsleitung des SCHWACHHAUSEN Magazins

WIR SCHREIBEN FÜR SIE - UND FREUEN UNS AUF IHRE NACHRICHTEN!



BIRGIT REHDERS

b.rehders@schwachhausen-magazin.de

LARS HENDRIK VOGEL

lh.vogel@schwachhausen-magazin.de

ANNETTE RAUBER

a.rauber@schwachhausen-magazin.de

# SCHWACHHAUSEN

Das Magazin für Bremens lebendige Mitte

## I M P R E S S U M

### Herausgeber

Lars Hendrik Vogel

### Verlag

VOGEL & CREW Mediaconsulting

Mühlenweg 9, 28355 Bremen

Tel. (0421) 200 75 90

info@schwachhausen-magazin.de

### Chefredakteur

Lars Hendrik Vogel [LHV] V.i.S.d.P.  
lh.vogel@schwachhausen-magazin.de

### Redaktsionsleitung

Birgit Rehders

b.rehders@schwachhausen-magazin.de

### Redaktion & Autoren

Nora Brökers [NB]

Katharina Delling [KD]

Cynthia Hoedoro [CH]

Anke Juckenhöfel [AJ]

Christine Peters [CP]

Annette Rauber [AR]

Birgit Rehders [BR]

Nicole Schmidt [NI]

Renate Schwanebeck [RS]

Kirsten Semrau [KS]

Silke Stabenhorst [SiS]

### Media- & Anzeigenberatung

Lars Hendrik Vogel

Lh.vogel@schwachhausen-magazin.de

Tania Melms

t.melms@schwachhausen-magazin.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste

Nr. 01/2015

### Gestaltung & Druckvorstufe

VOGEL & CREW Mediaconsulting

Stevie Schulze

### Druck

Druckerei Girzig+Gottschalk GmbH  
28309 Bremen

### Erscheinungsweise

alle zwei Monate

kostenlose Abgabe in Fachgeschäften,  
öffentlichen Einrichtungen usw.

### Rechte

Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Dateien und Datenträger. Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Leserbriefen bleiben vorbehalten. Zuschriften und Bilder können ohne ausdrückliche Vorbehalt veröffentlicht werden.

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung und Quellenangabe gestattet. Sämtliche Rechte der Vervielfältigung liegen beim Verlag.

ISSN 2197-5450

[www.schwachhausen-magazin.de](http://www.schwachhausen-magazin.de)

**Das nächste  
SCHWACHHAUSEN Magazin  
erscheint am 19. März 2015**



# Sie suchen einen Job?

## RedaktionsmitarbeiterIn

15 bis 25 Stunden pro Woche

Zu Ihren Aufgaben gehört die direkte Mitarbeit in der Redaktion: Texten, Fotografieren und Recherche rund um die Themen und Schwerpunkte umfassen das Betätigungsfeld. Aber auch die grafische und wirtschaftliche Abwicklung der Magazine und die Kundenbetreuung und -pflege liegt in Ihren Händen.

Eine positive Ausstrahlung und ein offenes Auftreten sind von Vorteil.

Auch Quereinsteiger, Berufsneulinge und Familien-ManagerInnen sind herzlich willkommen.



**Die besten Magazine brauchen die besten Mitarbeiter!**

[schwachhausen-magazin.de](http://schwachhausen-magazin.de) | [horner-magazin.de](http://horner-magazin.de) | [bremersportmagazin.de](http://bremersportmagazin.de) | [diebremerin.de](http://diebremerin.de)

Bewerben Sie sich bitte mit aussagekräftigen Unterlagen via eMail  
z.Hd. Lars Hendrik Vogel  
[bewerbung@vogelundcrew.de](mailto:bewerbung@vogelundcrew.de)  
Wir freuen uns auf Sie!

**VOGEL&CREW  
MEDIA**



"Ich bin jetzt brillenfrei."

Ursula Lehmann

## Scharf sehen ohne Brille

Durch Femto-Laser-OP und Premiumlinsen

Femto-Premium-Lasik, Femto-Laser-OP beim Grauen Star und multifokale Premiumlinsen.

Mit der Kompetenz der gesamten Augenheilkunde. In einem der modernsten Augenzentren Deutschlands.

Jetzt anmelden zum kostenlosen Infoabend „Scharf sehen ohne Brille“.

InfoTel.: 0421-24 68 4 - 44    [www.augen-zentrum-bauer.de](http://www.augen-zentrum-bauer.de)

Anmeldung Infoabend



AUGEN  
ZENTRUM  
BAUER