

Stimmung wird mit 485 PS angezogen

Partytruck, Kaffeeklatsch und Kunsthandwerk - Blumenthaler Einkaufswochen bieten buntes Programm

Von unserem Mitarbeiter
Gerret von Nordheim

BLUMENTHAL. „Dieses Mal wird besonders viel los sein“, freut sich Dennis Witthus auf die Blumenthaler Einkaufswochen, die dieses Jahr in der Zeit vom 18. April bis zum 1. Mai stattfinden. Besonders am verkaufsoffenen Familiensontag, so der Sprecher von Blumenthal aktiv, erwarte die Besucher ein vielfältiges Programm.

Glasschmuck, Seidenmalerei und Holzarbeiten sind nur ein kleiner Teil dessen, was auf dem erstmalig stattfindenden Kunsthandwerkermarkt im Gewerbegebiet von 13 bis 18 Uhr angeboten wird. Darüber hinaus werben auch dieses Jahr wieder Einzelhändler und Dienstleister mit kreativen Aktionen: Unter anderem zeigen die Kampfsportler von Budo-Nord in einer Sound-Karate-Show ihre Künste, bei XXL-Electro können Kinder im Formel-1-Simulator virtuelle Rennen fahren. Mit Löschvorführungen und Fahrzeugschau lockt wieder einmal die Freiwillige Feuerwehr aus Blumenthal, die gleichzeitig mit einem Kaffee- und Kuchenbuffet für die Beköstigung des Publikums sorgt. Eine Bimmelbahn ermöglicht es den Besuchern auch dieses Jahr, von der gleichzeitig stattfindenden Familien- und Gewerbebeschau BreNor zum Gewerbegebiet zu gelangen.

Nachmittags findet in der guten Stube Blumenthals, auf dem Marktplatz, ein „Kaffeeklatsch“ statt. Live-Musik untermalt das heimelige Zusammenkommen, bei dem das Getränk für drei Euro in dem eigens für diesen Anlass kreierten Kaffeebecher ausgeteilt wird. Dazu gibt es einen von der Starke-Bäckerei entworfenen Blumenthaler-Kuchen, der an das während der Einkaufswochen stattfindende Gewinnspiel erinnern sollen. Ähnlich wie bei den beliebten winterlichen „Stermentalem“, werden jetzt auch die so genannten Blumenthaler in 35 Geschäften mitsamt Gewinnkarte zum Einkleben ausgeteilt. Neben zahlreichen Einkaufsgutscheinen und Sachpreisen sind zwei Reisen zu gewinnen. Die Norddeutsche vergibt eine Reise nach Hamburg einschließlich Hafentour und Musicalbesuch.

Mit 485 PS wird zum Abschluss der Aktionswochen am 30. Mai die Stimmung auf dem Marktplatz im wahrsten Sinne des Wortes angezogen - der Marktkauf-Truck, eine original amerikanische Kenworth-Zugmaschine, ist das Highlight an diesem Tag. „Wir begrüßen sehr, dass Marktkauf soviel Engagement für den Ort zeigt und Blumenthal aktiv während der Einkaufswochen unterstützt“, erklärt Witthus. Der Bolide, aufgrund dessen Größe die Kapitän-Dallmann-Straße gesperrt werden muss, zieht eine



Petra Nickel vom Hotel Union und Dennis Witthus, Sprecher von Blumenthal aktiv, präsentieren den Kaffeebecher, den man demnächst erwerben kann. GVN-FOTO: GERRET VON NORDHEIM

Show-Bühne auf der ein Animationsteam mit Quiz-Shows, Wettbewerben, Spielen und Rate-Runden für gute Laune sorgen wird. Am Nachmittag setzt die Freiwillige Feuerwehr traditionsgemäß mit musikalischer

Begleitung der Freien Turner Blumenthal den Maibaum. Abends enden die Einkaufswochen mit dem Tanz in den Mai im Hotel Union in der Landrat-Christians-Straße.

Von Seeteufeln und Geigenrochen

Fischwoche in Friedehorst

Von unserem Mitarbeiter
Albrecht-Joachim Bahr

LESUM. So sieht der Alltag in der Zentralküche in Friedehorst aus: Küchenchef Wolfram Klose und seine Mitarbeiter kochen für die Mittagsmahlzeit pro Tag 1400 Portionen für Bewohner, Umschüler, Mitarbeiter und Gäste, Drei Wahlessen und gut zehn verschiedene Kostformen. Einmal pro Jahr servieren sie für alle die es mögen nicht nur freitags, sondern eine ganze Woche lang ein Fischmenü. In der Friedehorster Fischwoche vom 3. bis zum 7. April 2006 wurden 2000 Portionen ausgeliefert. Sogar das amuse geule (Gaumenfreude) bot Meeresgatter, zum Beispiel „Garnelenspieß mit Physalis auf Currydip im Bananenblattkörbchen“.

Im Mitarbeiterspeiseraum wurden die „Fische des Tages“ den Essensgästen jeweils in voller Größe auf Eis präsentiert. Steinbeißer, Zander, Seeteufel, Lachs und Geigenrochen würde nicht jeder gleich identifizieren können. Eine Art freundlicher Nachhilfestunde in Sachen Fisch also. Nachdem sie sich am Donnerstag das „Curry vom Seeteufel mit Meeresfrüchten und buntem Eisbergsalat und Penne Rigate-Nudeln“ hatten gut munden lassen, waren die Fischfreunde mit dem häßlichen Äußeren des Seeteufels deutlich versöhnt.

„Ich hatte das Gefühl, einen Körper zu haben“

Jahrelang haben sie keinen Sport getrieben, jetzt trainieren vier Teilnehmer einer Fitness-Studie regelmäßig im Sport-Club / Mehrfacher Wunsch: Einige Kilos loswerden

Von unserer Mitarbeiterin
Anke Mirsch

BREMEN-NORD. Die erste Runde ist geschafft. Jens Spilker und Stefan Grommes können kurz durchatmen, bevor sie ein zweites Mal an die Krafttrainingsgeräte gehen. Das Training ist ungewohnt für die beiden Nordbremer. Regelmäßigen Sport treiben sie nicht. Das wird sich nun in den nächsten vier Wochen ändern. So lange nehmen sie nämlich im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie an einem gezielten Fitnessprogramm teil.

Ziel der Studie ist es zu beweisen, dass regelmäßige sportliche Betätigung gut für Gesundheit und Wohlbefinden ist (wir berichteten). Dafür suchen die ULC-Clubs Sportsdome und Club Sportiv Freiwillige. Jens Spilker und Stefan Grommes haben sich ebenso wie Gisela Redmann und Burghard Hohn gemeldet. Durch ihre Teilnahme an der Gewinnaktion der NORDDEUTSCHEN haben sie sich zudem die fällige Schutzgebühr gespart. Dafür werden wir in den kommenden Wochen über ihre sportlichen Erfolge und Erfahrungen berichten.

Alle vier sind absolute Wunschkandidaten für die Studie, denn Sport kam bisher in ihrem Freizeitprogramm nicht vor. Das soll jetzt anders werden - wenn auch aus unterschiedlichen Beweggründen. Der Schwaneberger Burghard Hohn hat gemerkt, dass es der eigenen Kondition wenig hilft, wenn beim Fußballtraining immer nur die anderen laufen. Nun hat der ehemalige Fußballspieler und Ex-Trainer der Marßeler Fußballherren ein paar Pfunde zu viel angesetzt. Die will der 42-Jährige jetzt wieder loswerden. Auch Stefan Grommes aus Aumund will runter mit dem Gewicht, gleichzeitig aber die Fitness verbessern. Ebenso wie die Lüssumerin Gisela Redmann, die früher zahlreiche Sportarten ausprobierte und zeitweise sogar drei Mal pro Woche Karate trainierte. Wieder irgendwo hinzugehen, dazu fehlte ihr jedoch bislang der Anstoß. „So ist es besser. Da muss man dann hin“, sagt die zweifache Mutter.

Bei Jens Spilker war es die Ehefrau, die befand, ihr Mann müsse sich der Familie mal ein „bisschen anpassen“. Sowohl sie als auch die beiden Söhne seien nämlich äußerst sportlich, erzählt der 48-Jährige. Im

Gegensatz zu ihm, was er denn auch des öfteren von den Söhnen aufs Brot geschmiert bekam. „Na wartel“, hat den Aumunder nun der Ehrgeiz gepackt. Ein bisschen abnehmen, sich außerdem gesünder ernähren und öfter mal „den inneren Schweinehund überwinden“ will er außerdem.

Bevor jedoch verstärkt Muskelkraft gefordert ist, checken die Fitness-Trainer Uwe Köhler und Holger Kreyenhop erst einmal Blutdruck, Körperfett und Body-Mass-Index ab. Alles bewegt sich bei den Probanden mehr oder minder im grünen Bereich. Bei der Frage nach dem subjektiven Befinden wiegt Gisela Redmann den Kopf nachdenklich hin und her. Tendiert sie nun eher zur Eins für „spitzenmäßig“ oder eher zur Zehn für „Total mies“? „So mittel. 4,5“, antwortet die 57-Jährige schließlich. Burghard Hohn wählt mit einer „5“ ebenfalls die goldene Mitte, Stefan Grommes fühlt sich mit einer „3“ sichtlich gut und Jens Spilker gibt lieber gar nichts an. „So eine Zahl sagt ja gar nichts aus“, begründet er.

Doch genug der Rederei, jetzt geht es an die Geräte. Am Fahrradergometer müssen alle vier ihre Herz-Kreislauf-Belastungsfähigkeit unter Beweis stellen. Gisela Redmann wird es beim Treten in die Pedale schon ziemlich warm. „Man merkt es aber, dass man so lang nichts getan hat“, stöhnt sie hinterher. Doch der eigentliche Teil steht noch bevor. Bauchtrainer, Beinpresse, Brustpresse, Rückenstrecker und Lattzug wollen jeweils in zwei Durchläufen bewältigt werden. Da heißt es: Das Handtuch geschnappt und losgelegt, stemmen, pressen, drücken und schieben, immer schön weiteratmen und die Spannung halten.

Beim ersten Durchlauf müssen Uwe Köhler und Holger Kreyenhop noch öfter die Haltung ihrer Schützlinge korrigieren. In der



Vor dem Trainingsprogramm checkt Fitness-Trainer Holger Kreyenhop (links) bei Gisela Redmann und Burghard Hohn erst einmal den Blutdruck ab. AM-FOTOS: MIRSCH

zweiten Runde klappt es dann schon ganz von alleine. Zum Schluss haben alle vier ihr Zirkeltraining erfolgreich bestanden. Die Gesichter haben ein bisschen Farbe bekommen, der Puls ist in Wallung geraten, aber keiner, der völlig brach liegt. „Für den Anfang ganz gut“, sagt Burghard Hohn schmunzelnd.

Das gute Gefühl hält an. Gisela Redmann fühlt sich am nächsten Tag „regelmäßig gelenkig“. Ein bisschen zwickt sie zwar der Muskelkater, aber: „Ich hab es mir schlim-

mer vorgestellt.“ Burghard Hohn verspürt ein „leichtes Ziehen“ in den Armen, doch „es geht weiter“, lässt der 42-Jährige keinen Zweifel aufkommen. Auch Stefan Grommes ist guten Mutes, Jens Spilker sogar euphorisch-philosophisch: „Ich mache das gerne mit. Ich hatte das Gefühl, einen Körper zu haben. Ein Kribbeln, eine Spannkraft, da ist noch was.“

Ob die Spannkraft anhält, das Kribbeln stärker wird und die Lust weiterzumachen anhält, berichten wir beim nächsten Mal.



Nach der Einweisung von Fitness-Fachwirt Uwe Köhler ist es an den beiden Studienteilnehmern Jens Spilker (li.) und Stefan Grommes, ihre Muskeln zu trainieren. AM

Betagte Menschen ohne Lobby

Geschäftsführer des Pflegeheims Lesmona kritisiert Gesetz

Von unserer Redakteurin
Sylvia Wörmke

BREMEN-NORD. „Heimplätze in Bremen können durch ein neues Pflegeversicherungsgesetz vom 1. Mai pro Monat bis zu 340 Euro teurer werden.“ Davor warnt Stefan Lohse, Geschäftsführer des Pflegeheims Lesmona. Er zieht die bittere Bilanz der Neuregelung durch die Bremische Bürgerschaft, dass viele Heimbewohner Sozialhilfe in ihrem Lebensabend beantragen oder nach Niedersachsen umziehen müssten.

Konkret bezieht sich Lohse auf die Neuregelung der Investitionskostenförderung für Pflegeeinrichtungen, die bisher direkt den Bewohnern zugute gekommen sei. Zwar habe die Bürgerschaft eine komplette Streichung nicht beschlossen, aber eine Übergangsregelung bis 2007. In Zukunft müssen sich also demnach die Heimbewohner an den Investitionen in dem Heimen finanziell beteiligen, was die Unterbringung teurer machen wird.

Lohse belegt seine Kritik auch mit einem Gutachten, mit dem Widerspruch gegen die

Gesetzesänderung eingelegt worden ist. Nach Schätzungen des bpa, in dem private Anbieter sozialer Dienste vertreten sind, könnten sich die 3300 Selbstzahler der 5500 Heimbewohner in Bremen nun mit Umzugsgegenden nach Niedersachsen befassen. Das wiederum würde den Verlust von Arbeitsplätzen bedeuten. Laut Gutachten bedeute ein Heimplatz in etwa einen Arbeitsplatz, und aus fiskalischen Gründen lohne es sich für Bremen immer eine öffentliche Förderung eines Heimplatzes, wenn dadurch eine Abwanderung ins Umland verhindert werden könnte.

Nach der Gesetzesänderung zum 1. Mai beruft sich Lohse auch auf die bpa-Befürchtung, dass nun ein Verdrängungswettbewerb zu Lasten der Belegung in Bremer Heimen einsetzen werde. Demnach könnte von 940 neuen Arbeitsplätzen im stationären Bereich, mit denen der Senat bis 207 rechnet, nicht mehr ausgegangen werden. Lohses Fazit lautet: „Das ganze Procedere zeigt mir, dass die betagten Menschen, die pflegeabhängig sind und betreut werden, wirklich keine Lobby haben.“

ANZEIGE

Heizöl oder Erdgas?

Wer auf Erdgas umstellt, spart.

... sagt auch der TÜV Nord*. Der hat in unserem Auftrag die Brennstoffkosten zwischen Ems und Elbe sowie die Investitions- und Betriebskosten für eine neue Heizung verglichen - Resultat: Heizen mit EWE Erdgas ist klar günstiger.

- Die Erdgaspreise bei EWE zählen deutschlandweit zu den günstigsten.
- Kosten für Investition und Betrieb sind deutlich niedriger.
- Der Hausanschluss kostet bei EWE nur 957 € (bis 70 kW und 50 m).

Die Nummer für günstiges Heizen: **0800 212 3 212**
Oder fragen Sie Ihren Heizungsinstallateur!

**TÜV-geprüfte
Wirtschaftlichkeit**

www.ewe.de

EWE