

# Guter Vorsatz: Gesund bleiben

## Wie es gelingen kann, sich an die Pläne für's neue Jahr zu halten: Ergotherapeut Hannes Groninger gibt Tipps

VON ALEXANDER KLAY

**Gartenstadt Vahr. Eins haben sich die Seniorinnen aus der Gartenstadt Vahr für 2011 fest vorgenommen: Sie wollen gesund bleiben – und dafür auch etwas tun. Doch wie es mit so vielen guten Vorsätzen für das neue Jahr ist: Schnell sind sie vergessen. Wie es trotzdem gelingen kann, die Ziele zu erreichen, erklärte Ergotherapeut Hannes Groninger beim Neujahrs-Kaffee des Gewoba-Projektes „Saluto“ im Nachbarschaftstreff Bispi.**

Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, kein Fast-Food mehr essen. Das nehmen sich viele zum Start ins neue Jahr vor – um bereits wenige Wochen später festzustellen: Wieder nichts geworden. Aber wie kann es gelingen, diesen Kreislauf zu durchbrechen und doch zum Erfolg zu kommen? Hannes Groninger kennt da viele Tricks. Vor allem: Mit kleinen Schritten anfangen. „Die Ziele müssen erreichbar sein“, meint er. Wer sich zu viel vornimmt, werde nur enttäuscht und gebe nach kurzer Zeit frustriert auf. „Das bringt nichts“, sagt der Ergotherapeut.

Stattdessen rät er den Seniorinnen aus der Gartenstadt Vahr dazu, etwa einmal in der Woche mit Bewegungsübungen zu beginnen. „Wer dann Lust auf ein zweites Mal hat – um so besser.“ Außerdem bringe es nicht viel, sich nur an Silvester zu überlegen, was im kommenden Jahr besser laufen könnte. Zu schnell würden die Vorsätze in Vergessenheit geraten. „Jeden Tag ein neues erreichbares Ziel setzen“, lautet sein Vorschlag. Das bringe täglich neue Motivation.

### Übungen mit Alltagsgegenständen

Wer hin und wieder etwas für seine Gesundheit tun möchte, braucht sich dafür nicht mal teure Spezialgeräte zu kaufen, die am Ende ungenutzt in der Ecke liegen, meint der Ergotherapeut des Pflegeprojektes Saluto. Um die Muskulatur auf Trab zu bringen, seien allerlei Gegenstände aus dem Haushalt genau so geeignet. Ein Papierknäuel aus einer alten Zeitungsseite ist schließlich schnell gemacht. Oder etwa ein Handtuch aus der Küche: Ideal für Dehnübungen, sagt Hannes Groninger. Für eine kleine Übungseinheit im eigenen Wohnzimmer reiche das vollkommen aus – zu-



Gesund bleiben – das ist der gute Vorsatz vieler Senioren für 2011. Damit das gelingt, hat Hannes Groninger einfache Übungen für das Koordinationsvermögen vorgestellt. Er nimmt dafür einfache Hilfsmittel – wie ein zerknülltes Küchentuch oder eine alte Zeitungsseite. FOTO: WALTER GERBRACHT

mindest solange der Hausarzt keine Einwände hat.

Einige einfache Übungen für Zuhause hat der Ergotherapeut gleich im Nachbarschaftstreff vorgeführt. Locker lässt er das Papier von der einen Hand in die andere gleiten. Die Seniorinnen versuchen ihm zu folgen. Das gelingt ihnen auch ganz gut, bis Groninger die Sache eine Nummer schwieriger gestaltet: Nun sollen nicht nur die Augen, sondern der ganze Kopf langsam der Bewegung folgen. Das ist eine He-

rausforderung für ältere Menschen, denn die Gleichgewichtsorgane müssen mehr als üblich arbeiten, erklärt Groninger den Frauen im Nachbarschaftstreff Bispi.

Sie ahmen die Bewegungen nach und stellen schnell fest: „Tatsächlich schwieriger als man denkt.“ Die Seniorin muss sich schon nach einigen Würfen nach dem heruntergefallenen Knäuel bücken.

Aber auch im Alltag sieht Hannes Groninger viele Möglichkeiten für mehr Bewegung. Und das ist ein guter Vorsatz, zu dem

der Therapeut den Seniorinnen für jeden neuen Tag rät: Statt in den Fahrstuhl zu steigen die Treppe hochgehen oder beispielsweise das Funktelefon nicht auf den Couchtisch in greifbarer Nähe ablegen. „Unser Leben ist zunehmend so gestaltet, dass wir Bewegung unterlassen“, sagt Hannes Groninger. Dadurch schrumpfe die Muskulatur. Die Folge seien Gesundheitsprobleme, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer würden stärker nachlassen, als altersbedingt üblich.

## Beschwingt ins Frühjahr

### Volkshochschule Ost hat noch freie Plätze in Handy-Seminaren

**Vahr (xkn).** Das neue Programm der Volkshochschule (VHS) Ost für Frühjahr und Sommer liegt vor. Besondere Seminare werden für ältere Menschen angeboten, die ihr Wissen um Computer-, Laptop- und Handygebrauch erweitern wollen oder eine Fremdsprache lernen möchten.

In zwei Seminaren am 14. und 15. Januar geht es um die Grundfunktionen des Handygebrauchs bis hin zum Verschicken von SMS. Freie Plätze gibt es auch noch in folgenden Veranstaltungen am Wochenende: Zeichnen lernen, Afrikanisch Tanzen und im Schnupperangebot Bauchtanz. Wer sich mit aktuellen gesellschaftlichen Themen auseinandersetzen, Literatur lesen und darüber diskutieren möchte, wird im neuen Programmheft fündig.

Neu ist eine Vortragsreihe zum Thema „Bauen, Wohnen und Gartengestaltung“, die in Kooperation mit der Bremer Umweltberatung angeboten wird. Fachleute informieren über Dachbegrünungen und deren Beschussung, über die richtige Pflege und Anlage von Rasenflächen oder geben Tipps zu ökologisch angelegten Gärten.

In einer großen Auswahl können Sprachen erlernen und Sprachkenntnisse vertieft werden. Ein umfangreiches Angebot an Deutsch-Integrationskursen auf unter-

schiedlichen Niveaustufen hält die Volkshochschule in den Ortsteilen ebenfalls bereit. Die Sprachberatung der VHS hilft dabei, den passenden Kursus zu finden. Zusätzlich werden für Mütter mit Kleinkindern spezielle Deutschkurse mit Kinderbetreuung angeboten.

Um gesunde Kinderernährung geht es bei „Bärenstarke Kinderkost – einfach, schnell und lecker“, den VHS und Verbraucherberatung in den Häusern der Familie in Hemelingen und der Vahr anbieten.

Den nötigen Schwung und die körperliche Fitness zum Frühjahr und Sommer bringen Tanz, Yoga, Gymnastik und andere Bewegungsangebote. Ob im Tango-Workshop am Wochenende, bei Salsa oder afrikanischen Tänzen, immer steht die Freude an der Bewegung mit dem Partner im Mittelpunkt; die Angebote gibt es für Anfänger und Fortgeschrittene. Frauen aus Hemelingen und der Vahr können unter fachkundiger Anleitung das Radfahren lernen.

Das neue Stadtteilprogramm liegt in der Geschäftsstelle der Volkshochschule Ost im Bürgerzentrum Neue Vahr und an vielen öffentlich Stellen in den Stadtteilen aus. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 361 35 66 oder im Internet unter [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de).

## Der grüne Paul ist pffiffig

### Kalender mit neuem Maskottchen wirbt für Verkehrssicherheit



Joshy Peters (von links), Polizist Axel Behme und Jens Schmidt werben bei der Senioren-Talk Show im Weserhaus für den Jahreskalender 2011 mit dem Maskottchen Paul. Interessierte können den kostenlosen Kalender bei Behme anfordern – solange der Vorrat reicht. FOTO: FR

**Vahr (att).** Kurz vor dem Jahreswechsel, in der letzten Senioren-Talk Show im Weserhaus von Radio Bremen, präsentierte Axel Behme, Verkehrssicherheitsberater der Polizei und Vorsitzender der Verkehrswacht Bremen, den grünen Paul.

Paul ist schlau, trägt gern einen Fahrradhelm, ist pffiffig und agil und weiß viel über die Sicherheit im Straßenverkehr. Paul ist das neue, bundesweite Maskottchen der Deutschen Verkehrswacht im Programm „Kinder im Straßenverkehr“.

Paul gibt es als Jahreskalender 2011 mit vielen bunten Bildern, Tipps und Neuigkei-

ten, wie Behme wirbt. Natürlich haben die Gäste der Senioren-Talk Show gleich zugegriffen, schließlich ist es ein praktisches Geschenk für Enkelkinder und zudem völlig kostenlos.

Kindergärten oder auch Privatpersonen, die ihre Mädchen und Jungen verkehrssicher mit Paul durchs neue Jahr leiten möchten, können sich bei Axel Behme von der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei melden. Er sammelt per E-Mail an [axel.behme@polizei.bremen.de](mailto:axel.behme@polizei.bremen.de) die Bestellungen für den Kalender – so lange der Vorrat reicht.

## Lehrer als Genuss-Botschafter

### Sarah-Wiener-Stiftung: Weiterbildung in der St.-Johannis-Schule

**Altstadt (wk).** „Bremen wird eine Hochburg für gesunde Ernährung“: Das versichert Frank Rothe, der Projektleiter der Sarah-Wiener-Stiftung, nach dem guten Erlös des Gala-Dinners, das der Lions-Club mit der TV-Köchin Sarah Wiener für das Projekt „Gesunde Ernährung an Bremer Schulen“ im November veranstaltet hatte. Schüler der katholischen St.-Joseph-Schule in Oslebshausen hatten die Schnittchen zubereitet.

Mit der St.-Johannis-Schule, der Schule an der Paul-Singer-Straße und dem Schulzentrum an der Schaumburger Straße hat Frank Rothe kürzlich drei weitere Bremer Partnerschulen in das Programm der Sarah Wiener Stiftung aufgenommen. Fünf Lehrerinnen und zwei Lehrer wurden von ihm in der Lehrküche der St.-Johannis-Schule zu „Genuss-Botschaftern“ ausgebildet. Sie sollen den Kindern an ihren Schulen Lust auf gesunde Ernährung machen.

In Kochkursen, einmal wöchentlich über gut drei Monate, sollen die Pädagogen ihren Schülern Spaß an Gemüse-Sandwiches und Müsli-Frühstück, an Bananendrinks und Fischcurry vermitteln. Die Geschmacksnerven werden durch Ratespiele trainiert, und der Besuch auf einem Bio-Bauernhof ermöglicht den Stadtkindern

Einblicke in Gemüseanbau und Tierzucht.

Matthias Stadler und Leo Kohake gehören zu den wenigen Männern, die sich für das Koch- und Ernährungsprogramm interessieren. „Bewegung, Gesundheit und Ernährung gehören zusammen“, betonen die beiden Sportlehrer. Die gemeinnützige Sarah-Wiener-Stiftung hat das Ziel, die Ernährungsgewohnheiten von Kindern zu verändern. Seit 2007 wurden über 700 Lehrerinnen und Erzieherinnen in 47 Städten zu „Genuss-Botschaftern“ ausgebildet.



Lehrerinnen und Lehrer in der Lehrküche der St.-Johannis-Schule. FOTO: MARTINA HÖHNES

## Spannendes in der Villa Ichon

### Politische Bildung und Wirtschaftsphilosophie

VON MONIKA FELSING

**Ostertor.** Die äußerste Rechte formiert sich. Zur Bürgerschaftswahl im Mai wollen die DVU (Deutsche Volkunion) und die NPD (Nationaldemokratische Partei Deutschlands) mit einer gemeinsamen Liste antreten und planen einen zentralen Aufmarsch für den 1. Mai. In dem Vortrag „Deutschlandpakt 2.0“ am Dienstag, 11. Januar, um 19.30 Uhr in der Villa Ichon, Goetheplatz 4, beschäftigen sich „recherche-nord“ und die Rosa-Luxemburg-Initiative mit diesem Szenario.

Am selben Abend spricht dort um 20 Uhr in Raum 2 der Journalist Helge Buttkereit über „Neue revolutionäre Subjekte in Lateinamerika“ in der Marxistischen Abend-schule (Masch). Eine neue Arbeitsgruppe von attac beschäftigt sich am Mittwoch, 12. Januar, um 20 Uhr mit einem Thema, um das sich die Ausstellung über den österreichischen Wirtschaftsphilosophen Leopold Kohr im vergangenen Jahr im Haus der Wissenschaft gedreht hat und das jetzt von Umweltsenator Reinhard Loske aufgegriffen wurde: „Wirtschaft ohne Wachstum?“ Die Definition des Wirtschaftswachstums, der Zusammenhang von ökonomischer Entwicklung und Klimaschädigung und Res-

ourcenabbau und mögliche Alternativen sind nur drei der Ansatzpunkte.

Am Dienstag, 18. Januar, stellt Professor Hans Jörg Sandkühler um 20 Uhr das Buch „Philosophie im Nationalsozialismus“ vor – auf Einladung der DIG (Deutsch-israelische Gesellschaft) und der Philosophischen Gesellschaft in Bremen. Zur gleichen Zeit läuft in der Villa ein Vortrag über das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom. Martin P. Schumacher, ein Bremer Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, referiert. Näheres: Telefon 20 70 297. Über die Abschiebepolitik in Bremen berichten Betroffene und Anwälte am Mittwoch, 19. Januar, um 20 Uhr in der Villa Ichon. Veranstalter ist das Bündnis Bremer Flüchtlings- und antirassistischer Initiativen. Tags darauf, am 20. Januar, erläutert Professor Kurt Pätzold aus Berlin, ein marxistischer Faschismusforscher, auf Einladung der Masch um 20 Uhr den Begriff des Totalitarismus. Über das Schicksal der sogenannten „Gemeinschaftsfremden“ und „Asozialen“ im Zwangslager im Teufelsmoor spricht der Historiker Manfred Bannow vom Verein Erinnern für die Zukunft am Mittwoch, 26. Januar, 20 Uhr. Näheres unter Telefon 32 79 61 in der Villa Ichon, Goetheplatz 4.

## NACHRICHTEN IN KÜRZE

### KINDER- UND FAMILIENZENTRUM

#### Sanierung verzögert sich

**Schwachhausen-Vahr (rik).** Der Fachausschuss Soziales und Integration des Beirates Vahr tagt am Mittwoch, 12. Januar, um 19 Uhr im Ortsamt Schwachhausen/Vahr, Wilhelm-Leuschner-Straße 27A, Block D. Das zentrale Thema ist die Sanierung des Kinder- und Familienzentrums in der Carl-Severing-Straße. Konkret geht es um weitere Verzögerungen und die notwendige Grunderneuerung der sanitären Einrichtung. Darüber hinaus soll über die Kindertagesbetreuung in der Vahr für die unter Dreijährigen und drei- bis sechsjährige Kinder diskutiert werden. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind willkommen.

### SCHREIBKURSUS IM BÜRGERHAUS

#### Lebenserinnerungen auf Papier

**Mahndorf (xja).** Ihre Lebenserinnerungen können Senioren unter Anleitung und mit Hilfestellung aufschreiben in einem neuen Schreibkursus im Bürgerhaus Mahndorf, Mahndorfer Bahnhof 10. Der Kursus beginnt am Mittwoch, 26. Januar, um 10 Uhr und läuft 14-tägig bis zum 7. Juli. Die Teilnahme kostet 30 Euro. Anmeldungen nimmt das Bürgerhaus Mahndorf unter Telefon 48 58 15 oder per E-Mail an [info@buergerhaus-mahndorf.de](mailto:info@buergerhaus-mahndorf.de) entgegen.

### BEIRAT OSTERHOLZ TAGT

#### Kita-Planung im Mittelpunkt

**Osterholz (xja).** Die Kita-Planung im Stadtteil, das Projekt „Sichere Schulwege“ und die Zukunft der sozialen Projekte nach den Neuregelungen der Arbeitsmarktpolitik sind einige Themen, mit denen sich der Beirat Osterholz beschäftigt. Er lädt für Dienstag, 18. Januar, um 19 Uhr zur öffentlichen Sitzung in das Ortsamt Osterholz, Osterholzer Heerstraße 100, ein.

### FORUM ÄLTERE MENSCHEN

#### Heute Sprechstunde

**Vahr (riri).** Der Verein „Forum Ältere Menschen Bremen“ bietet heute von 10 bis 12 Uhr wieder eine Sprechstunde im Pflegestützpunkt Bremen, Einkaufszentrum Berliner Freiheit 3 (Eingang Marktplatz), an. Dort gibt es unter anderem Informationen über Filmangebote für ältere Menschen, Filmclubausweise ab 60 für das Kino „Gon- del“ und Wohnberatung. Weitere Informationen unter der Rufnummer 696 24 20.

### BEIRAT SCHWACHHAUSEN

#### Details zur Stadtteilredaktion

**Vahr (wk).** Der Fachausschuss Schwachhausen 2020 tagt am Dienstag, 11. Januar, um 18 Uhr öffentlich im Ortsamt in der Wilhelm-Leuschner-Straße 27A, Block D. Im Sitzungsraum des Erdgeschosses werden weitere Detailfragen zur Einrichtung einer Schwachhauser Internet-Stadtteilredaktion BORIS geklärt. Interessierte sind willkommen.

### PARACELSUS-KURFÜRSTENKLINIK

#### Vortrag über Wirbelsäule

**Vahr (riri).** Mit „Neurochirurgischen Operationen an der Wirbelsäule“ befasst sich eine Informationsveranstaltung der Paracelsus-Kurfürstinnenklinik am Mittwoch, 12. Januar, ab 15 Uhr im Vortragsraum in der Abteilung Physiotherapie. Der Neurochirurg Wolfriedrich Boos zeigt Ursachen für Beschwerden auf und informiert über Operationsverfahren. Die Teilnahme ist kostenlos, wegen der begrenzten Platzzahl wird um Voranmeldung unter der Telefonnummer 468 32 42 gebeten.

### BREMERINNEN BESUCHEN SCHULEN

#### Klassen gesucht

**Altstadt (hed).** Für die Aktion „Klassen-Frauen: Lernen mal anders“ sucht die Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau noch Schulklassen, die mitmachen möchten. Zum Weltfrauentag am Dienstag, 8. März, sollen die Klassen Besuch von Bremerinnen bekommen, die von ihrem Werdegang erzählen. Anmeldungen und Infos unter Telefon 361 60 50, Anmeldeschluss ist Freitag, 14. Januar.

### INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN

#### Beratung im Gesundheitsladen

**Östliche Vorstadt (xja).** Nachdem die Unabhängige Patientenberatung Deutschland ihr Beratungsangebot eingestellt hat und derzeit noch nicht feststeht, wer ein ähnliches Angebot fortführt, bietet der Gesundheitsladen, Braunschweiger Straße 53b, Beratungen für die Übergangsphase an. Ratsuchende werden montags und freitags von 10 bis 13 Uhr und mittwochs von 15 bis 18 Uhr beraten. Telefonisch ist der Gesundheitsladen unter 699 18 61 oder 49 35 21 erreichbar.

### DIRK STERMANN LIEST:

#### „Ein Deutscher in Österreich“

**Neustadt (xkn).** „Ein Deutscher in Österreich – Geschichte einer Entpfeilung“ lautet das Motto der nächsten Veranstaltung der Reihe „LesBar“ am Donnerstag, 13. Januar, 20 Uhr, in der Schwankhalle, Buntentorsteig 112. Dirk Stermann liest aus „Sechs Österreicher unter den ersten fünf“ und präsentiert dabei ein skurriles Panoptikum von Österreich.