

# Rheuma-Liga Bremen e.V.



## Sie sind an Rheuma erkrankt und haben Fragen?

Wir helfen und beraten Sie gerne!

Neben Funktionstraining (Wasser- und Trockengymnastik) finden Sie Angebote von A wie Achtsamkeitsseminare bis Z wie Zusammengehörigkeit. Unsere Homepage [www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.rheuma-liga-bremen.de) gibt Ihnen weitere Einblicke.

Möchten Sie für uns als Therapeut:in Kurse leiten oder als Betroffene:in ehrenamtlich Gesprächskreise führen und/oder Mitglied in unserer Gemeinschaft werden? Sie sind herzlich willkommen.

Die Geschäftsstelle ist für Ratsuchende und sonstige Anliegen geöffnet:

Montag, Dienstag, Mittwoch 09.00 bis 12.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr

**Spendenkonto:**  
IBAN: DE49 2905 0101 0001 11200 88  
bei der Sparkasse Bremen

Jakobstraße 22, 28195 Bremen

Tel. 0421 / 16 89 52 00

[info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de), [www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.rheuma-liga-bremen.de)

# Genuss braucht keine Vorsätze

Leckere Alternativen zu tierischen Produkten

Was einst ein guter Vorsatz war, ist heute ein nachhaltiger Trend. Immer mehr Menschen achten auf eine leichtere Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Sie essen einfach weniger Fleisch oder streichen tierische Produkte gleich ganz von ihrem Speiseplan.

Noch vor zehn oder gar zwanzig Jahren war das kein leichtes Unterfangen, denn zu unserem typischen Speiseplan gehörten tierische Produkte einfach immer dazu. Sich (zumindest vorübergehend) vegan zu ernähren, war damals noch eine der typischen guten Absichten fürs neue Jahr, deren Erfüllung schon an den Umständen scheitern musste. Die Frustration war vorprogrammiert. Seither hat sich sehr viel verändert.



Vegane Tortillasuppe schmeckt an kalten Tagen. Foto: Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Viele tierische Produkte lassen sich mittlerweile recht einfach durch pflanzliche austauschen. Jeder kennt Tofu als Fleisch-Ersatz, aber auch rote Linsen funktionieren als Hackfleisch. Statt Butter kann man zum Anbraten ein gutes Pflanzenöl nehmen. Sojamilch oder Milch aus anderen Nüssen und Getreide sind bereits weit verbreitet und ein mildes Nussmus ersetzt die Sahne. Zum Frühstück passt ein veganer Brotaufstrich aus Avocado. Und beim Backen macht eine reife Banane den Kuchenteig ebenso fluffig wie Eier.

■ Viele vegane und vegetarische Rezepte von kreativen Foodloggern finden sich in unter [1000gutegruende.de](http://1000gutegruende.de) im Internet.

## Mit Maske alles verstehen

Bundesweit tragen etwa 3,7 Millionen Menschen Hörsysteme. Die Geräte sind klein und für viele von uns von unschätzbarem Wert, vor allem weil sie von Hörakustikern auf die ganz persönlichen Bedürfnisse angepasst worden sind. In Zeiten der Pandemie ist es wichtig, auf gutes Hören zu achten.

Ein Mund-Nasen-Schutz ist hilfreich, um das Ansteckungsrisiko zu senken, aber er kann Sprache um bis zu zehn Dezibel dämmen. Da sind Missverständnisse vorprogrammiert.

Auch Menschen ohne Hörverlust verstehen das gespro-

chene Wort schlechter. Hörakustiker können Hörsysteme so einstellen, dass Gespräche auch mit Mund-Nasen-Schutz möglich sind.

Beim Absetzen des Mund-Nasen-Schutzes kommt es immer wieder vor, dass Hörsysteme herunterfallen und verloren gehen. Hörakustikermeisterin und Präsidentin der Europäischen Union der Hörakustiker e. V. Beate Gromke: „Ein Verlust der Hörsysteme sorgt im Alltag für Turbulenzen. Ohrpassstücke, sogenannte Otoplastiken, sorgen für einen sicheren Halt. Sie sind quasi die Verbindung zwischen Ohr und Hörsystem

und werden von Hörakustikerinnen passgenau auf das jeweilige Ohr angepasst.“ Hörakustikermeisterin Beate Gromke weiß aus Erfahrung: „Hörsysteme mit einer Otoplastik gehen deutlich seltener verloren als solche ohne. Außerdem sorgen die maßangefertigten Ohrpassstücke für eine bessere Schallübertragung. Zu einer professionellen Hörsystemanpassung gehört ein maßgefertigtes Ohrpassstück.“

■ Hörakustiker geben Tipps, bieten kostenfreie Hörchecks an und können eine passgenaue Otoplastik anfertigen.

## ANZEIGEN

**Behrens** FLEISCHEREI SEIT 1903

**ANGEBOTE VOM 21.02.22 BIS 23.02.22**

**Hackepeter**  
laufend frisch, auf Wunsch gratis  
Zwiebeln dazu ..... 100 g € 0,99

**Pfannen-Gyros**  
herzhaft & mager, küchenfertig .. 100 g € 0,89

**Kasseler Kotelett**  
Sifri-Qualität, mild & mager, .... 100 g € 0,79

**Behrens Gekochtes Mett**  
säftig & herzhaft, nur 10% Fett 100 g € 1,39

**Oma Gertruds Kartoffelsalat**  
ohne Konservierungsstoffe ... 100 g € 0,79

über 90 Sorten hausgemachte Wurst  
hausgemachte Salate  
regionales Fleisch  
Sifri-Qualität

Besuchen Sie uns:

**WESER PARK**  
Hans-Bredow-Straße  
Tel. 0421/4094833

**ROLAND-CENTER BREMEN**  
Eingang großer Parkplatz  
Tel. 0421/87835840

f YouTube  
#Fleischerei Behrens

Über 2.500 Zusteller sind jeden Mittwoch und Sonntag unterwegs, um unsere Zeitung in über 300.000 Haushalte zu bringen.

**Wenn Sie ...**

... Ihre Zeitung sonntags ausnahmsweise einmal nicht bekommen haben, können Sie ab 12 Uhr an folgenden Stellen ein Exemplar erhalten:

**HORN-LEHE:** Total-Tankstelle, Leher Heerstraße 98

**OBERNEULAND:** Total-Tankstelle, Oberneulander Heerstr. 37

Sollten Sie dort kein Exemplar mehr erhalten, gehen Sie Online:  
Unter [www.weserreport.de](http://www.weserreport.de) finden Sie alle aktuellen Lokalausgaben.

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

Inspiriert dich bei jeder Fahrt.

**KIA**

Jetzt Probefahrt vereinbaren.

**werner**  
Werner Automobile GmbH  
Hafenwende 35  
28357 Bremen (Horn-Lehe)  
Tel.: 0421 / 9854050  
[www.kia-zentrum-bremen.de](http://www.kia-zentrum-bremen.de)

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche**

**STARKE = KINDER**

KAMPFKUNST-UNTERRICHT SPIELT EINE GROBE ROLLE BEIM ERREICHEN BESSERER NOTEN

Unser Kampfkunst-Programm macht Spaß und vermittelt Werte. Dieses fantastische Programm fördert Ihr Kind besonders in: Respekt, Höflichkeit, Selbstbewusstsein, Aufmerksamkeit und Selbstschutz.

**TAO Wing Tsun**  
Tao Wing Tsun Bremen  
Kornstraße 283, 28201 Bremen  
Haferwende 25a, 28357 Bremen  
Tel.: 0421-553643  
[info@tao-wing-tsun.de](mailto:info@tao-wing-tsun.de)  
[www.tao-wing-tsun.de](http://www.tao-wing-tsun.de)

**CAR WASH LILIENTHAL**

Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie eine **Premiumwäsche + Langzeitkonservierung**

inkl. manuelle Vorwäsche, Schaum, Hochglanzpolitur, Unterbodenwäsche, 5-fach-Trocknung

statt 13,00 € nur **10,00 €**

Kostenlos staubsaugen nach jeder Wäsche + Fußmattenreinigung

Gültig bis 28.2.2022

Goebelstraße 8 • 28865 Lilienthal  
Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 8-19 Uhr  
365 Tage im Jahr SB-Bayern geöffnet

**AUSBILDUNG 2022**

**DUALES STUDIUM 2022**

Regionale Ausbildungsbetriebe sind auf der Suche nach DIR!

besuche jetzt [myfirstjob.de](http://myfirstjob.de) und finde eine passende Ausbildung

**myfirstjob**