

ESPABAU

a k t u e l l



FRÖHLICHE OSTERN



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

in diesem Jahr feiern wir
unser 125 jähriges Jubiläum.

Derzeit sind wir bei der Planung der Festivi-
täten.

In der Sommerausgabe der Aktuell werden wir
über Termine und die Veranstaltung berichten.
Auch die umfangreichen Modernisierungen
und Dachgeschoßausbauten in der Grünberg-
straße werden noch dieses Jahr fertigstellt.
Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind

dauernd unterwegs für die Mitglieder der Ge-
nossenschaft und sorgen für den Erhalt der bau-
lichen Substanz unseres Wohnungsbestandes.
Ich wünsche Ihnen erst einmal schöne
Ostertage.

Ihr

Manfred Eisinger
Vorstand

1. Preis: Schönster Weihnachtsbaum



So schmückte Melanie Bolk ihren Weihnachtsbaum und gewann den ersten Preis.

Wie so häufig war die Beteiligung an unserem traditionellen Fotowettbewerb „Der schönste Weihnachtsbaum“ groß. Dazu hatte ESPABAU aktuell in der Winterausgabe 2017 aufgerufen. Viele Mitglieder hatten sich die Mühe gemacht,



Platz zwei im Fotowettbewerb ging an Erika Eggers.

ihre Wohnungen oder die Vorgärten und Balkone mit festlichen Weihnachtsbäumen und anderen Gegenstände zu schmücken und somit den Erhalt sowie die Ausübung und Pflege einer der schönsten Traditionen zu sichern. Am Ende entschied sich die Jury für das Motiv unserer Mieterin Melanie Bolk in der Findorffstraße 94. Die Gewinnerin wird mit einem Scheck über 150 Euro belohnt. Den zweiten Platz belegte Erika Eggers in der Brebacher Straße 21, der Preis ist ein Scheck über 100 Euro. Dritte und somit auf dem Siegertreppchen ist Vanessa Rolwing in der



Meraner Straße 18. Sie wird noch mit einem Scheck über 50 Euro belohnt. Die Jury möchte sich auf diesem Wege noch mal bei allen Teilnehmern für Ihre Kreativität bei den Weihnachtsmotiven bedanken.

Der dritte Platz in der Fotoaktion.

Aktion: „Wir suchen das schönste Osterbild“

Wer hat den besten Blick für das schönste Osterbild? Alle Mieter haben die Chance, sich an dieser Fotoaktion zu beteiligen. Die Motive zum Thema Ostern sollten fotografiert werden, die drei Schönsten gewinnen. Die Entscheidung wird der Jury wie immer nicht leicht gemacht.

Zu gewinnen sind: Erster Preis 150 Euro; Zweiter Preis 100 Euro; Dritter Preis 50 Euro. Also, schicken Sie uns Ihr Osterbild! Machen Sie mit! Senden Sie das Motiv bitte bis zum 15. Mai 2018 an ESPABAU, Meraner Straße 18, 28215 Bremen.

Dieter Focke neu im Vorstand



Dieter Focke ist zum neuen Vorstand bestellt worden.

Im September des vergangenen Jahres verstarb das Vorstandsmitglied Jens Freier. Seitdem blieb diese Position unbesetzt, am 15. Januar ist Dieter Focke als sein Nachfolger bestellt worden. Für den gelernten Banker sollte es ein besonderer Tag gewesen sein: Er feierte nicht nur seinen 63. Geburtstag, sondern war 44 Jahre Angestellter einschließlich seiner Azubi-Zeit bei der Deutschen Bank und geht dort in Rente. Blickt man in die politische Vita des neuen Vorstandsmitgliedes, dann sticht seine Zeit als aktiver Landespolitiker heraus: Er war CDU-Abgeordneter der Bremischen Bürgerschaft. Focke trat 1972 in die Junge Union (JU) und die CDU ein. 1979 wurde er Kreisvorsitzender der JU Bremen-Stadt und 1980 Landesvorsitzender der Jungen Union Bremen und

blieb dies bis 1985. 1980 wurde er Beisitzer im Landesvorstand. Der Familienvater (Ehefrau Ingrid, zwei Töchter) war von 1983 bis 1987 und von 1990 bis 2011 Abgeordneter in der Bremer Bürgerschaft. Von 2003 bis 2008 war er stellvertretender Vorsitzender der CDU-Bürgerschaftsfraktion. In der Bürgerschaft wirkte er u. a. in der Baudeputation sowie in der Deputation für Umwelt und Energie, und war baupolitischer Sprecher der CDU.

Die Aufgabenverteilung des neuen Vorstandes entscheidet sich in den nächsten Wochen. Sicherlich wird er sich auch mit dem 125. Geburtstag unserer Genossenschaft im August beschäftigen. Dieter Focke beschäftigt sich in seiner Freizeit gern mit seinem Golden Retriever Lotta, spaziert durch die Borgfelder Wiesen.

Großprojekt Buddestraße startet

Neben der Großbaustelle Grünbergstraße stehen auf der Agenda der Technischen Objektverwaltung (TOV) unserer Genossenschaft für das laufende Jahr noch etliche andere Maßnahmen. So startet gleich nach Ostern ein weiteres Großprojekt in der Buddestraße 2 bis 18. Hier werden von der Firma Lübke neue Fenster und Wohnungstüren eingebaut. Der Malerbetrieb HP Meyer streicht die Treppenhäuser, die Firma Friedrich Schmidt Bedachungs GmbH errichtet ein neues Dach. Die Außenfassade wird mit einem neuen Wärmeverbundsystem gedämmt und mit Meldorfer Klinker wie in der Hemmstraße verkleidet.

In den Sommermonaten werden sich die Handwerker um die Tiefgarage Thielenstraße/Ecke Winterstraße kümmern. Der Fußboden wird erneuert, ebenfalls die Deckenleuchten. Das Objekt erhält einen neuen Anstrich und das Flachdach wird wieder auf Vordermann gebracht. Die Schwalbacher Straße 4 in Sebaldsbrück wird ebenfalls aufgepeppt. Drei neue Garagen sind gebaut worden, Pflasterarbeiten



Blickfang Buddestraße: In den Eingängen 2 bis 18 werden u. a. neue Fenster eingebaut.

und Verschönerung der Außenanlage laufen. Freuen können sich ähnlich wie in der Dresdener Straße 10 – 24 die Fahrradbesitzer in der Kasseler Straße 21 bis 35. Hier wurden zehn neue Fahrradunterstellhäuschen mit Holzlattung gebaut. Abgeschlossen sind die Arbeiten im Halmerweg 2 – 6 am Wohnheim Martinsclub. Das Haus 2 bekam große Balkonanlagen vor die Aufenthaltsräume gestellt.



Neue Fahrradunterstellhäuschen in der Kasseler Straße 21 – 35.



Im Sommer beginnen die Sanierungen für die Tiefgarage Thielenstraße.

Baustelle Grünbergstraße 3 – 9: Die Dachgeschosse sind fertig



Noch ist der Gebäudekomplex in der Grünbergstraße 3 bis 25 verhüllt, bis Ende des Jahres sollen die Sanierungen abgeschlossen sein.

Die Modernisierungsarbeiten unseres Großprojektes in der Grünbergstraße laufen nach zwischenzeitlichen Frosttagen weiter auf Hochtouren. So wurden in den Häusern 3, 5, 7 und 9 die Dachstühle errichtet und die Dachgeschosse ausgebaut. Abgeschlossen haben die Trockenbauer der Firma Bernhard Siems, die Klempner der Firma Schlüter & Wellborg und Elektriker



Ein Blick auf das Dach der Einheit 3 bis 9: Gerade sind die Dachdecker beim Verlegen der Dachpfannen, vorn ist der Rohbau des Aufgangs zur Dachterrasse zu sehen.

der Firma Elektrotechnik Gruß die Arbeiten in den Eingängen 3 und 5. In den Eingängen 7 und 9 werkeln momentan die Trockenbauer. Im Dachgeschoß jedes Eingangs werden zwei neue Wohnungen eingebaut. Zusammen sind das 22 kleine, ca. 55 m² bis 60 m² große Wohnungen mit Schlafraum/Wohnküche/Bad. Das Besondere: Die Wohnungen erhalten eine Dachterrasse über den Räumlichkeiten, erreichbar durch eine Treppe im Wohnzimmer. Somit ist der gesamte Gebäudekomplex zwischen den Eingängen 3 bis 25 mit 20 Terrassen ausgestattet. An der Ecke Winterstraße befindet sich eine große Wohnung mit einer Größe von 90 m². Parallel zum Dachausbau laufen die Fenster- und Heizungsmodernisierungen. Alle Wohnungen bekommen neue Wohnungseingangstüren und moderne Brennwertgeräte. Gleichzeitig werden überall Gegensprechanlagen eingebaut. Die Treppenhäuser sind gestrichen, neue Wandfliesen und Fußbodenbeläge verschönern die Aufgänge. Ebenfalls saniert wur-



Der Zugang zur Dachterrasse steht, durch diese Tür erreicht der Mieter die Außenfläche.

den die Kellerräume und neue Brandschutztüren wurden eingebaut. Die Rückfassade erhält eine mineralische Wärmedämmung. Des Weiteren wird der Innenhof mit Pflastersteinen, Rasen, Wäschestangen, Bänken und Blumenbüschen verschönert. Die Vorderfassade, deren Schmuckfassade für den Betrachter ein Blickfang ist, bleibt erhalten und wurde mit Farbe neu aufgehübscht. „Wir freuen uns schon

darauf, wenn unsere größte Baustelle bis ca. Ende des Jahres als das Vorzeigeobjekt abgeschlossen ist“, so Ewald Heinen aus der Technischen Abteilung.



Ein Blick in den zukünftigen Küchenbereich, noch hängen die Kabel aus den Wänden.



Der Trockenbauer klammert mit einem Schussapparat die Platten zusammen.

Tischler Buttgereit im Ruhestand



Seit August 2001 war Reinhard Buttgereit in der Tischlerei des Regiebetriebs beschäftigt. Mit Eintritt in sein 65. Lebensjahr ist unser langjähriger Mitarbeiter jetzt in den wohlverdienten Ruhestand eingetreten. In seiner aktiven Zeit war der gelernte Möbeltischler auf dem Vulkan vorwiegend mit Renovierungsarbeiten beschäftigt: „Ich habe zum Beispiel Fußböden erneuert, Fußleisten ausgewechselt oder Fenster und Türen ausgebessert“, blickt der Tischler zurück. Direkt mit dem Mieter kam er zusammen, „wenn mal die Tür hinter ihm zugefallen war und er sich ausgeschlossen hat“. Dann hat Reinhard Buttgereit Erste Hilfe geleistet. Weil er auch soziale Verantwortung vorlebte, war er zwölf Jahre lang für den Betriebsrat als Vorsitzender aktiv.

Nun kann sich unser ehemaliger Mitarbeiter auf seine Hobbys freuen. Im Teufelsmoor nahe Hambergen steht sein Wohnwagen, in dem er mit seiner Ehefrau (ein Kind) auch vorher schon das Wochenende verbrachte. Bei schönem Wetter wird das Fahrrad rausgeholt und die Naherholung genossen.

Reinhard Buttgereit steht an der Werkbank: Jetzt ist der Tischler in Ruhestand gegangen.



95. Geburtstag
Gerhard Michaelis
Irmgard Förster
Gertrud Siee
90. Geburtstag
Karl-Heinz Tietgen
Ida Zander
Hans Schöttler
Günther Bitter
Margot Meyer
Walter Siems
85. Geburtstag
Horst Schirmer
Erna Brunzlow
Gerhard Röhl
Inge Hugo
Günter Stellmach
Werner Müller
Christa Gresens
Klaus Kassuba
Trautchen Müller
80. Geburtstag
Annelise Hiller
Meike Falk

Walter Mennen
Dieter Stanze
Georg Auwärter
Renate Michalek
Joachim Kracke
Hermann Soelter
Günter Haak
Helmtraud Brandt
Ingrid Sandersfeldt
Annelise Scholz
Ernst Haupt
Marga Fischer
Anita Schultze
Elke Reimann
Inge Bielski
Siegrid Bremer
Marianne Wolff
Ingrid Schwetschenau
Boris Sauer
Karin Berg
Mathilde Schenk
Edith Büsing
Heino Grotelüschen

Feuer, Einbruch, Wasserschaden – eine Hausratversicherung hilft



Die Hausratversicherung hilft bei etlichen Schäden.

Ein Feuer in den vier Wänden hat großen Schaden angerichtet. Nach einem Einbruch sind Schmuck, Computer und Stereoanlage verschwunden. Da ist erst mal jeder schwer geschockt, hilflos und ratlos. Bei derartigen Schäden tritt eine Hausratversicherung ein. Viele Mieter haben jedoch keine Police in der Hand und sind überhaupt nicht versichert. Zumindest den materiellen Schaden eines Einbruchs begleicht meistens die Hausratversicherung: Sowohl die Wiederbeschaffungskosten für gestohlene Gegenstände als auch die Kosten für Reparaturmaßnahmen an aufgebrochenen Fenstern oder Türen werden übernommen. Daneben schützt die Police auch vor Schäden durch Feuer, Sturm oder Leitungswasser. „Im Schadenfall bezahlt die Versicherung die Summe, die der Geschädigte benötigt, um die zerstörten oder entwendeten Gegenstände in gleichem Wert neu zu beschaffen“, sagt ein Versicherungsexperte/expertin der Verbraucherzentrale. Sind Hausratgegenstände lediglich beschädigt und können repariert werden, zahlt die Versicherung die Reparaturkosten und gegebenenfalls eine Wertminderung.

Eine Hausratversicherung ist also eine sinnvolle Absicherung für die meisten Haushalte. Nur wer keinen wertvollen Hausrat besitzt und den Schaden im Ernstfall gut aus eigenen Mitteln ersetzen kann, ohne in wirtschaftliche Schwierigkeiten zu geraten, könne unter Umständen darauf verzichten. Die meisten Menschen denken bei Hausrat nur an Wertgegenstände wie Bargeld, Wertpapiere, Schmuck, wertvolle Teppiche und Möbelstücke – dabei ist Hausrat alles, was sich in der Wohnung befindet, also auch Bekleidung, Geschirr, Bücher und Haushaltsgeräte. Da kommen schnell hohe Summen zusammen. Das Risiko sollte nicht unterschätzt werden, denn Versicherungssummen von über 50.000 Euro sind schon bei einer Drei-Zimmer-Wohnung eher die Regel als die Ausnahme.

Vorsichtig sein sollten Versicherte aber bei alten Verträgen. Denn wenn die Versicherung bereits vor einigen Jahren abgeschlossen wurde, besteht die Gefahr, dass Kunden unterversichert sind. Der Grund: Im Laufe der Jahre wächst in der Regel der Wert des Hausrats, weil hochwertige Anschaffungen hinzukommen. Daher lohnt es

sich, die Police von Zeit zu Zeit zu überprüfen, rät zum Beispiel die Stiftung Warentest. Dazu muss die Versicherungssumme mit dem Wert des Hausrats abgeglichen werden.

Zur Wertermittlung gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten: Wer eine große Wohnung und wenig Hausrat hat, kann mit einer Liste durch die Wohnung gehen und Stück für Stück den Wiederbeschaffungswert festlegen. So kann eine Überversicherung, die hohe Prämien verursacht, ohne dass die Werte überhaupt vorhanden sind, vermieden werden. Dieses Vorgehen ist allerdings sehr aufwendig: Bei Neuanschaffungen müssen die Werte angepasst werden – und die

Versicherung kann nach einem Schadenfall prüfen, ob eine Untersicherung vorliegt. Hat sich der Versicherungsnehmer bei der Wertermittlung verschätzt, kann die Versicherung prozentuale Abzüge bei der Schadenregulierung vornehmen.

Viele Versicherer bieten auch die Möglichkeit, die Versicherungssumme nach Quadratmetern zu berechnen. Die meisten der Anbieter legen 650 Euro pro Quadratmeter zugrunde.

Grundsätzlich sollte man darauf achten, dass im Vertrag Unterversicherungsverzicht vereinbart ist – dann entfällt im Schadenfall die entsprechende Prüfung des Versicherers.

Mehr Sorgfalt bei Müllentsorgung

Die Technische Abteilung appelliert an die Mieter und bittet, die nötige Sorgfalt bei der Müllentsorgung zu wahren. Plastik, Papier und Pappe, Metall – die Mieter werden zur Mülltrennung angehalten. So soll für den Hausmüll der Restmüllsack genutzt werden und der Sperrmüll – wie zum Beispiel Fahrräder – zur Entsorgung an den Straßenrand gestellt werden. Müllsäcke sollten so gesichert werden, dass bei Sturmböen die Gegenstände nicht durch die

Gegend fliegen. Sperrige Einrichtungsgegenstände aus den Haushalten gehören ebenso dazu. Es wird auch darum gebeten, keine Tauben – wie etwa im Breitenbachhof – zu füttern. Pflichtbewusste Mieter tragen so dazu bei, dass Ungeziefer wie Ratten von den Häusern ferngehalten werden. Außerdem verschmutzt der Taubenkot die Wohngegend. Ein Dankeschön an die Mieter.

ESPABAU Öffnungszeiten:

Kasse: Mo., Di., Fr. 10 - 12 Uhr, Do. 14 - 17 Uhr
(mittwochs keine Kassenöffnung)

Sprechstunden der Wohnberatung:

Mo., Di. 10 - 12 Uhr, Do. 14 - 17 Uhr

ESPABAU Telefon Durchwahl

Bitte wählen Sie 0421 - 3 77 57 + Durchwahl

Zentrale mail@espabau.de 3 77 57 - 0

Fax-Nummer + 477

Reservierung Gästewohnung + 155

Vorstand vorstand@espabau.de

Herr Bohn (Vorstandsvorsitzender) vorsitz@espabau.de + 490

Herr Eisinger (Vorstand) vorstand-1@espabau.de + 490

Herr Focke (Vorstand) vorstand-2@espabau.de + 490

Vorstandssekretariat sek@espabau.de

Frau Böning + 490

Sparabteilung spar@espabau.de

Frau Mürdter + 141

Frau Wisniewski + 142

Vermietung vermietung@espabau.de

Herr Eisinger jun. + 151

Frau Passade + 152

Herr Harenborg + 153

Frau Focke + 157

Beschwerden & Konflikte beschwerden@espabau.de

Frau Fabian + 156

Betriebs-, Heizkosten- und Mietberechnung

Herr Backemeyer + 241

Frau Wolf + 242

Herr Hofmeister + 251

Frau Dremel + 252

Frau Bahr + 253

Mitgliederbetreuung mitglieder@espabau.de

Frau Fisch + 271

Buchhaltung FiBu@espabau.de

Frau Sorge (Leitung) LdB@espabau.de + 281

Frau Ehlers FiBu@espabau.de + 282

Frau Junghans FiBu@espabau.de + 210

Controlling, Compliance, Risiko. CCR@espabau.de

Frau Arens + 321

Personalabteilung personal@espabau.de

Frau Rohde-Wosnitzek + 213

Mietbuchhaltung MiBu@espabau.de

Frau Kindermann + 273

Frau Eichhorn + 272

Technische Abteilung tov@espabau.de

Herr Warners, Herr Heinen, Herr Plugge + 190

Reparaturannahme auftrag@espabau.de

Frau Bückmann/Frau Rauscher + 196

Frau Fiedler/Frau Lüllich + 190

Waschsalon Leipziger Str. 52, 28215 Bremen

Öffnungszeiten Mo. – Do. 8.00 – 13.00 Uhr
und Mo. u. Do. auch von 13.30 – 16.30 Uhr

Telefon 3 50 91 16

ESPABAU Telefon Notdienst

Bei einer technischen Störung steht **während der Geschäftszeiten** die ESPABAU-Reparaturannahme unter der Telefonnummer **3 77 57 - 190** zur Verfügung. Sie ist Ansprechpartner bei allen Problemen und Schwierigkeiten. Darüber hinaus steht für **dringende Notfälle außerhalb der Geschäftszeit** sowie an **Wochenenden und Feiertagen** ein Notdienst von Handwerkern zur Verfügung. Dieser Dienst sollte nur in ausgesprochenen Notfällen in Anspruch genommen werden. Die nachfolgenden Firmen sind teilweise nur für bestimmte Bezirke zuständig:

Öl-/Gasheizungsstörungen

Firma HWT Hansen 04207 - 99 80

Klempner- und Sanitärarbeiten

Fa. Schlüter und Wellborg 04207 - 9 87 89 90

Elektroinstallationen

Firma Elektrotechnik Gruß 01777- 35 77 78

Firma Niesmann 0163-6691935

Abflussverstopfungen

Firma Rotek 39 17 14

Schlüsseldienst

Fa. Siegfried Pätisch (mit Rufweiterschaltung) 3 80 94 24

Bei Störfällen in anderen handwerklichen Bereichen oder besonderen Schwierigkeiten steht außerhalb der Geschäftszeit das ESPABAU-Notruftelefon zur Verfügung:

3 77 57-110. Stand: März 2018

Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt:

Manfred Eisinger, Vorstand der ESPABAU
Eisenbahn Spar- und Bauverein Bremen eG,
Meraner Straße 18 · 28215 Bremen · Telefon 3 77 57-0

Redaktion und Copyright:

Martin Globisch · martin.globisch@gmx.de

Titelbild und Gesamtgestaltung: Anzeigenleitung:

K & O, Küffner & Osterloh

Tel.: (0421) 7 67 62

post@kundodesign.de

Sparbücher

Spareinlagen mit:	Zinssätze
3-monatiger Kündigungsfrist	0,10 %
1-jähriger Kündigungsfrist	0,15 %
2-jähriger Kündigungsfrist	0,20 %
4-jähriger Kündigungsfrist	0,25 %

Sparurkunde (ab Nennwert 500 Euro)

Zinsfestschreibungslaufzeit	Kündigungssperrfrist/Monate	Zinssätze
12 Monate	6	0,30 %
24 Monate	6	0,35 %
36 Monate	6	0,50 %
48 Monate	6	0,75 %
60 Monate	6	1,00 %



„Ich hab’ Rücken“ – Physiotherapeut Karim Abdel-Hadi lindert Schmerzen



Manuelle Behandlung einer CMD: Die Physiotherapie stellt eine sanfte, nachhaltige und effektive Methode dar und trägt zur Schmerzlinderung bei.

Im Volksmund sagt man „Ich hab’ Rücken“. Millionen Deutsche leiden unter Rückenschmerzen. Schon Kinder sind mittlerweile betroffen. Doch wer die meiste Zeit seines Lebens auf dem Bürostuhl oder auf dem Sofa verbringt, braucht sich nicht zu wundern. Das ist genau das Geschehen, in das Physiothera-

peut Karim Abdel-Hadi (48) eingreift. Seit Sommer 2016 betreibt der Findorffer im Ärztehaus in der Hemmstraße 157 seine Praxis, war vorher zehn Jahre lang am Findorffer Tor tätig. Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss, Ischias: Der Rücken ist die Problemzone Nummer eins der Deutschen. Nach Angaben der Krankenkassen sind Probleme im Rücken die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Und die Probleme nehmen zu: Seit Jahren steigt die Zahl der Rückenschmerzgeplagten. „65 % aller Leiden haben mit der Wirbelsäule zu tun“, schaut der Physiotherapeut in sein Krankenbuch. Das liegt nicht nur am Alter mit seinen unvermeidlichen Verschleißerscheinungen. „Die Ursachen sind bei fast allen Betroffenen gleich: Zu wenig Bewegung, untrainierte Muskeln, Stress und andere psychische Belastungen“, sagt Karim Abdel-Hadi.



Günther Warners steht vor der Zeichnung des Großprojektes Grünbergstraße/Ecke Winterstraße: Ende 2018/Anfang 2019 soll die Modernisierung des Straßenzuges fertig sein.

Die Ursachen bei Nacken- und Schulterverspannungen oder Rückenschmerzen kann auch durch eine Cranio-Mandibuläre Dysfunktion (CMD) bedingt sein. Das sind Fehlregulationen der Muskel- oder Gelenkfunktion der Kiefergelenke. Gezielte Physiotherapie dient zur Regulation des Muskeltonus in der Kiefer- sowie der Schulter/Nackenschultermuskulatur. Auswirkung von Haltungsdefiziten auf das Kiefergelenk werden korrigiert. Deshalb ist die Zusammenarbeit zwischen Zahnarzt und Physiotherapeut absolut ratsam.

Im Praxisalltag gilt für die Patienten: Bewegung hilft. Gehen, laufen, bücken, drehen, recken, dehnen tut dem Körper gut, in allen Altersklassen. Karim Abdel-Hadi empfiehlt, jede Gelegenheit zur Bewegung zu nutzen: „Lieber Treppen steigen statt den Aufzug zu nehmen. Öfter mal das Auto stehen lassen und Fahrrad fahren, in der Freizeit die müden Knochen mit Sport in Schwung bringen. So lassen sich viele Schmerzattacken verhindern.“

Neben der manuellen Therapie die Behandlung im Schlingentisch (der Patient liegt auf einer Therapieliege) gehören zur Praxisarbeit zum Beispiel die Lymphdrainage, Fango oder Krankengymnastik. Ganz wichtig ist die Weiterbildung der Mitarbeiter, zu denen Bram Huijbers und Malte Zagarus gehören. Der Physio: „Mit Qualität erreichen wir gute Arbeit.“ Mehr Informationen unter Telefon 04 21/3 50 46 75.



Das Fahrradergometer wird besonders gern für die Rehabilitation nach Knieoperationen eingesetzt.



Karim Abdel-Hadi in seiner Praxis in der Hemmstraße: Er ist seit 22 Jahren Physiotherapeut.