

**Thaden**  
HOLZ + BAUSTOFFE  
**mm<sup>2</sup>**  
möbel maßsystem

Die komplette Lösung für besondere Einrichtungsprobleme. Jetzt ist alles möglich – auch dort, wo sonst nichts geht. Sie haben die Idee. Wir beraten Sie. Gemeinsam mit Ihnen planen wir individuell.

Für jede Höhe, jede Breite, jeden Winkel – unabhängig von den sonst üblichen Rastermaßen. Wir schneiden zu, fertigen millimetergenau und montieren in kürzester Zeit.

Wir verwirklichen mit Ihnen zusammen Ihre Einrichtungsidee für jeden Raum.

Loxstedter Weg 3-5 • 27572 Bremerhaven  
Tel. 04 71/9 79 25-0 • Fax 04 71/9 79 25-25

# Sehnsucht nach Heimat

Deutsches Auswandererhaus präsentiert Ausstellung „Pacific Palisades“

Bremerhaven (zol). Das kalifornische „Pacific Palisades“ liefert das Stichwort für die erste Sonderausstellung des Deutschen Auswandererhauses, die bis zum 2. April zu besichtigen ist. Sie beschäftigt sich mit zehn deutschsprachigen Autoren, die während der Nazizeit aus ihrer Heimat flüchten mussten.

Mit wie viel Einfallsreichtum und Fingerspitzengefühl das Studio Andreas Heller Ausstellungen gestalten kann, lässt sich seit dem 8. August 2005 in den Räumen des Auswandererhauses überprüfen. Dass diese gestalterische Kunstfertigkeit sich auf bei veränderten Aufgabenstellungen bewährt, demonstriert die jetzige Ausstellung über die Schriftsteller im amerikanischen Exil.

Von Anfang an spüren die Besucherinnen und Besucher die bedrückende Atmosphäre des Zusammenpralls schriftstellerischer Produktivität mit der Tumult der braunen Gewalt. Marschritte sind zu hören, während man an stilistische Schreibrisse der zehnten Literaten tritt. Wie schwere



Unterschiedliche Wege führten die zehn vom DAH ausgewählten Schriftsteller ins kalifornische Exil. Auch das Exil-Leben der Familie Mann wird in „Pacific Palisades“ eindrucksvoll dargestellt.

Registerbücher liegen dort die Materialien zum Aufblättern bereit. Die Inszenierung lenkt den Blick auf klar herausgearbeitete Aussagen über die Existenzbedingungen vor der Flucht aus Deutschland.

Es folgen eindrucksvoll aufbereitete Informationen über die Fluchtwege der einzelnen Autoren und anschließend über ihr Leben im kalifornischen Exil. „Wir wollen die Unterschiedlichkeit dieser

Wege erläutern“, sagt Silke Schulenburg vom Lübecker Buddenbrookhaus, das diese Ausstellung in Kooperation mit dem Auswandererhaus erarbeitet hat. Manche Schriftsteller konnten nach ihren Angaben das Exil einigermaßen gut überstehen, während andere daran zerbrochen seien.

„Aber alle litten an der großen Krankheit des Exils“, betont Silke Schulenburg, und die sei die Sehnsucht nach

zur Ausstellung, der im „ma-rebuchverlag“ erschienen ist und 11,80 Euro kostet.

Gefördert wird die Ausstellung durch die Sparkasse Bremerhaven und den Verkehrsverbund Bremen-Niedersachsen, der extra ein „Auswandererticket“ anbietet. Das Ticket kostet soviel wie der reguläre Eintrittspreis und schließt die An- und Abreise ohne zusätzliche Kosten ein.

[www.dah-bremerhaven.de](http://www.dah-bremerhaven.de).

## Konzert zum 50.

Bremerhaven (iöw). Junge Künstler, die ihre ersten musikalischen Schritte in der Jugendmusikschule in Bremerhaven absolviert haben, machen aus Anlass des 50. Geburtstags der Musikschule ein besonderes Geschenk: Sie geben ein Konzert. Mit befreundeten Musikern und bestehenden Ensembles werden die jungen Künstler das Jubiläumsmusikalisch begleiten. Den Anfang macht am Montag, 30. Januar, Isabelle Florence Hase (Kontrabass), die zusammen mit ihrem Studienkollegen Marius Cosmin Boeru (Klavier) in die Seestadt kommt. Das Konzert in der Jugendmusikschule, Grazer Straße, beginnt um 19 Uhr.

Isabelle Florence Hase, 1978 in Bremerhaven geboren, war von 1990 bis 1998 Klavierschülerin an der Jugendmusikschule und begann 1994 mit dem Kontrabassunterricht. Nach einem Studium für Jazz- und Populärmusik in Frankfurt, studiert sie derzeit an der Musikhochschule Köln. Die junge Musikerin spielte in den Landesorchestern Niedersachsens und Mecklenburg Vorpommerns und war in der Spielzeit 2004/2005 als Substitutin am Gürzenich Orchester Köln tätig. Marius Cosmin Boeru studiert ebenfalls in Köln, zurzeit ist er Schüler in der Meisterklasse des russischen Pianisten und Komponisten Vassily Lobanov. Werke von Vivaldi, Händel, aber auch eigene Kompositionen werden die jungen Künstler zu Gehör bringen.

# Die Älteren meist fitter als die Jungen

Die Aktion „Wie fit ist die Region“ zeigt schon am Anfang überraschenden Trend – Tolle Resonanz: Teilnehmerliste ist komplett

Bremerhaven (ws). Nun sind sie alle an Bord für die Fitness-Studie der Bremer Universität „Wie fit ist die Region?“. 300 Leserinnen und Leser des SONNTAGSJOURNALS sind bereits (oder beginnen in den nächsten Tagen) am Start im Fitness-Studio „Outfit“, um ihre körperliche Konstitution innerhalb von vier Wochen zu verbessern. Auch fünf Firmenteams aus der Region haben sich für den sportlichen Einsatz angemeldet und stehen bereits im Training. Nachdem nun fast die Hälfte der Teilnehmer den Eingangstest hinter sich hat, kann „Outfit“-Sportmediziner Dr. Herwig Krawen ein Fazit ziehen: „Die älteren Teilnehmer sind deutlich fitter als die Jungen.“

Die Telefone liefen auch in den letzten Tagen noch heiß in der „Outfit“-Zentrale. Doch jetzt ist die Meldeliste endgültig geschlossen. Dr. Walter Samsel vom Institut für Gesundheit, Sport und Ernährung der Universität



Sportlich präsentiert sich das Bobrink-Team beim Eingangstest: (v.l.) Timo Dreher, Frauke von Glahn, Ilse Krawen, Kim Hesse, Vanessa Frey (auf dem Ergometer), Hans-Hinrich Hencken, Stephan Baitz, Meike de Vries und Robert Müller.

Point prüfen zwei Mitarbeiter ihre Fitness. Das SONNTAGSJOURNAL wird in dieser Woche ins Geschehen eingreifen und mit fünf Redakteuren an den Start gehen.

Nahezu die Hälfte der 300 Probanden hat mittlerweile den Eingangstest gemacht und ist nun schon mal etwas besser über die eigene Form informiert. Dabei wurde unter anderem der Körperfettanteil bestimmt. Auf dem Fahrradergometer folgte dann die Prüfung von Herz-Kreislauf und Ausdauerleistungsfähigkeit. Dabei musste auf dem Fahrrad bei einem Puls von 130 gestampelt werden. Abschließend wurden dann auf einem sogenannten Backcheck-Gerät die Kraft von Bauch- und Rückenmuskulatur geprüft. Die Leistungsfähigkeit auf diesen beiden Gebieten sind von besonderer Bedeutung bei der Entwicklung wichtiger chronischer Erkrankungen auf dem Herz-Kreislaufgebiet (zum Beispiel Herzinfarkt, Schlaganfall) und zum anderen bei chronischen Rückenschmerzen (beispielsweise Bandscheibenprobleme)

### Zu wenig Ausdauer

Dr. Samsel: „Nachdem nun in vier bis sechs Wochen alle 300 Teilnehmer ihr individuell erarbeitete Trainingspro-

gramm absolviert haben, werden all diese Werte erneut gemessen und schließlich verglichen. Ich bin sicher, das sich da auch in diesem recht kurzen Zeitraum positive Veränderungen ergeben.“

Für den „Outfit“-Sportmediziner Dr. Herwig Krawen hat sich schon nach den Eingangstest der ersten Woche

zeigt, was die Experten mittlerweile bundesweit beobachten: „Die über 50-Jährigen sind im Durchschnitt fitter als die jüngeren Teilnehmer.“ Während ein durchschnittlich fitter Proband auf dem Ergometer bei einem Puls von 130 rund 100 Watt erzeugt, schafften zahlreiche junge Teilnehmer man gerade

schon bis 40 Watt. Krawen scherzt: „Die sollten beim Treppentesten sicherheits-halber einen Pulsmesser dabei haben.“

### Mehr Schulsport

Überraschend kommt die Erkenntnis für den Sportmediziner Krawen und den Fit-

nessexperten Dr. Samsel aber nicht.

Krawen: „Der Schulsport hatte in den letzten Jahren nie den Stellenwert, den er eigentlich verdient. Da ist es kein Wunder, wenn die Kostenlawine die Gesundheitspolitik vor unlös-

Probleme stellt.“ Viele der heutigen Gesundheitsprobleme seien, so Krawen, in der Vergangenheit produziert worden. „Änderungen, die wir jetzt einleiten, werden erst in vielen Jahren fruchten.“

Auch Dr. Samsel sieht die Hauptsache für viele gesundheitliche Beschwerden in mangelnder Bewegung: „Das ist ein seit Jahrzehnten bekanntes Problem. Die gute Nachricht dazu ist aber, dass jeder Einzelne vom Schüler bis zum Manager dagegen etwas unternehmen kann.“

Wie fit ist die Region?

Eine Aktion von Volksbanken im Landkreis Cuxhaven und Bremerhaven und SONNTAGSJOURNAL

Bremen, ist begeistert, wie groß die Resonanz auf den Aufruf zur Studien-Teilnahme war: „Das hat meine Erwartungen weit übertroffen. Aber nun sind alle Beteiligten an der Kapazitätsgrenze angelangt.“

### Fünf-Firmen-Teams

Viel Spaß beim sportlichen Training haben mittlerweile die angemeldeten Firmenteams. Gleich acht Köpfe zählt das Team vom BMW Bobrink, während die Zahnarztpraxis von Dr. Linneweber aus Längen mit sieben Mitarbeitern an der Studie teilnimmt. Die Volksbanken im Landkreis Cuxhaven und Bremerhaven haben eine sechsköpfige Mannschaft an den Geräten. Von Runners



Schon fit? Ihren Chef Dr. Jan Linneweber können (v.l.) Daniela Völpel, Manuela Cordes, Manuela Lorenz-Schüler, Helene Kortschewski, Sandra Germo und Liliya Streichert schon auf Händen tragen. Dahinter „Outfit“-Trainerin Claudia Stromberg.

## Geschäftliches

In Teilen unserer heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen der Firmen real., extra, Rollor, familia Brake, Marktkauf, Thomas Philipps, Tep & Tap, Rossmann, Dan, Bettenlager, toom-Baumarkt, Hornbach, Sagenhaft, Saturn, ABC-Schuhcenter und Renners optimal.

## Impressum

### Sonntagsjournal

Verlag: Nordwestdeutsche Verlags-GmbH Hafensstraße 142, 27576 Bremerhaven  
Verantwortl. Redakteur: Werner Schwarz (ws) stellv. Ressortleitung: Martina Löwner (llöw)  
Redaktion: Matthias Berlinke (ber), Dirk Bliedner (dbl), Christoph Bohn (chb), Regina Böhm (rb), Regina Kalle (rk), Andrea Lammer (ala), Dietmar Rose (dir)  
Themenredaktion: Michelle Finckhe (ell), Ulrich Krueger (kru), Hans-Peter Schlicher  
Anzeigenleitung: Bernd Badenhorst

Gesamtauflage 112 270 Exemplare

Geprüfte Trägersauflage 110 476 Exemplare

Er erscheint jeden Sonntagmorgen mit Anzeigen, Informationen und Unterhaltung.

Ein Rechtsanspruch auf Lieferung besteht nicht.

Anzeigenpreisliste Nr. 29 vom 1. Januar 2005.

Postbezug monatlich 6,14 €.

Druck: Bremerhavener Rotations-Druck GmbH u. Co. KG

Redaktion: (04 71) 59 18-144

Telefax: (04 71) 59 18-194

E-Mail: Redaktion@sonntagsjournal.de

Anzeigen: (04 71) 59 18-119/-132

Telefax: (04 71) 59 18-192

E-Mail: Anzeigen@sonntagsjournal.de

Vertrieb: Ehnis Presse- und Werbemittellogistik GmbH, Lippkamp 42, 27580 Bremerhaven

Zustellung: (04 71) 9 52 07-18

9 52 07-15

Zentrale: 9 52 07-0

Fax: 9 52 07-20

(Auch sonntags 6.30 bis 11.30 Uhr)

kundenservice@ehnis-pressevertrieb.de

Auflagenkontrolle durch Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BDZV und BVDVA.

Das gesamte Verlagsobjekt ist urheberrechtlich geschützt, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz und sonstigen Vorschriften keine andere Regelung ergibt.

Darunter fallen auch alle Anzeigen und grafischen Leistungen, deren Gestaltung vom Verlag übernommen wurde. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.