

# Herbstzeitlese

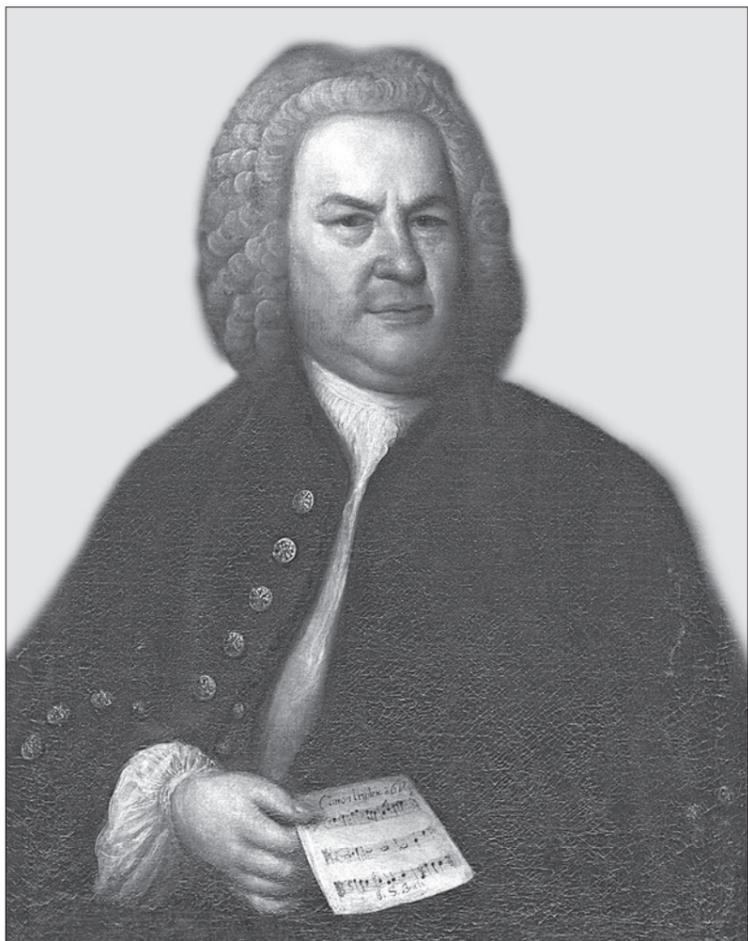
Zum  
Mitnehmen

Die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu  
Unabhängig und engagiert

23. Jahrgang | Dezember 2018 / Januar 2019 | Ausgabe 135

Kreativ bleiben bis ins hohe Alter

## Johann Sebastian Bach im Licht der Altersforschung



Johann Sebastian Bach, gemalt von Elias Gottlob Haußmann. Wikimedia Commons

Mit Pauken und Trompeten und voller Leidenschaft verkündet der Chor die Frohbotschaft: „Des Höchsten Sohn kömmt in die Welt!“ Erstmals zur Jahreswende 1734/35 vom Thomanerchor in Leipzig aufgeführt, gehören Johann Sebastian Bachs sechs Kantaten des Weihnachtsoratoriums zu den musikalischen Höhepunkten des bevorstehenden kirchlichen Festkreises. Im Rahmen der diesjährigen Konzertreihe „333 Jahre Freude“ wird das geistliche Werk am 15. (Kantate 1-3) und 16. Dezember (4-6) in der Oldenburger St. Lamberti-Kirche dargeboten.

Der 1685 in Eisenach geborene Komponist hinterließ ein überwältigendes Gesamtwerk, an dem er noch in seinem Todesjahr arbeitete, die meisterliche „Kunst der Fuge“ inbegriffen. Auf der letzten Seite des Manuskripts findet sich folgender Vermerk: „Ueber dieser Fuge (...) ist der Verfaßer gestorben“. Das Werkverzeichnis (BWV) listet 1.128 Einträge

auf, darunter an die 200 Kantaten. „Ich habe fleißig seyn müssen“, merkt der Kapellmeister, Thomaskantor, Orgelvirtuose und -gutachter und, nicht zuletzt Komponist, bei Gelegenheit bescheiden an.

Auch, wenn ihm ein „überaus gesunder Körper“ gegeben war, der erst in späten Jahren durch „schädliche Medicamente und Nebendinge“ aus dem Lot geriet, drängt sich die Frage auf, wie ein Mensch die Kraft und Beständigkeit aufbringen kann, buchstäblich gegen sein Schicksal anzuarbeiten. Genug Gründe zum Resignieren und Verzweifeln hatte es gegeben, wurde Bachs Schaffen doch immer wieder von niederdrückenden Schicksalsschlägen belastet. Erwähnt seien hier der frühe Tod beider Elternteile, das Ableben seiner ersten Ehefrau Maria Barbara (1720), seine Sehschwäche, die nach Behandlung durch einen Okulisten („Star-Stecher“) zur Erblindung führte, ein schwerer Diabetes und – wer kann das Leid ermessen – der Verlust von 11 seiner 20 Kinder.

Der Musik- und Alterswissenschaftler (Gerontologe) Andreas Kruse hat Bachs letzte Schaffensphase intensiv erforscht. Dabei verfolgte er insbesondere den Aspekt, dass sich der Komponist nicht durch seine bedrückenden Erlebnisse in die Knie zwingen und aus der Bahn werfen ließ. Der Tonkünstler, betont Kruse, verfügte über die Gabe, deutlich auch das zu registrieren, was ihm an Stärkendem und Beglückendem zuteilwurde. Dazu gehörte zweifellos seine lebenslange Liebe zur Musik, die, nach fester Überzeugung des „Fünften Evangelisten“, die göttliche Ordnung widerspiegeln und ihr zugleich auf Erden diene. Seine Frömmigkeit nährte zudem die unverrückbare Erwartung, „mit dem Tod in das göttliche Reich einzutreten“. Ein ausgeprägtes Pflichtbewusstsein und Mitgefühl veranlassten ihn, noch zwei Monate vor seinem Tod einen Studenten aufzunehmen. Als Ehemann und Vater war ihm der familiäre Zusammenhalt von großer Bedeutung und, anders als vielfach in heutiger Zeit, blieb ihm die Ausgrenzung aus dem täglichen Leben erspart.

Trotz aller Beschwerden zeichnete ihn eine lebensbejahende und zukunftsorientierte Haltung aus, verlor dadurch aber nicht den Blick auf die eigene Endlichkeit. Dies ist nicht selbstverständlich, schon gar nicht in heutiger Zeit. „Ich bin beeindruckt“, fasst Kruse zusammen, „von Bachs seelischer und geistiger Kraft, davon, wie er sich auch im hohen Alter noch weiterentwickelt hat. Er eröffnet uns eine andere Sicht auf das Alter und dessen schöpferische Potenziale (...). So kann Bach uns heute ein Vorbild sein.“

Wenn der große Barockkomponist uns modernen Menschen noch etwas mit auf den Weg geben könnte, täte er dies vielleicht mit folgenden Worten seines Oratoriums:

„Jauchzet, frohlocket, auf, preiset die Tage, (...)  
Lasset das Zagen, verbannet die Klage.“

Jörg-Ingolf Otte

Zum Weiterlesen: Andreas Kruse:  
„Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach,  
Psychologische Einblicke“. Springer Verlag



### Vorbereitung

Ja, man glaubt es kaum, aber das Weihnachtsfest steht wirklich vor der Tür, und nicht nur das, sondern auch endlich mal wieder die Kinder und Enkelkinder. Natürlich freuen sich die Eltern, Uschi und Erich, auf den Besuch, denn allzu oft ist die gesamte Familie nicht zusammen. Das bedeutet aber auch, dass einiges vorbereitet werden muss. Für das weihnachtliche Interieur fühlen sich beide verantwortlich. Den schmückenden Teil übernimmt wie immer Uschi, Erichs „Mutti“, Erich kümmert sich um die handfesteren Aufgaben, wie Tannenbaum besorgen, den ausgebauten Keller für die Übernachtung einrichten, und die unterschiedlichen elektrischen Anschlüsse für die Ausschmückung des Wohnzimmers. Dann folgt der kulinarische Teil der Vorbereitung. Hier ist wieder Uschi am „Ruder“.

Das Festessen ist wie immer, wenn die Kinder da sind, Gänsebraten mit Klößen. Für die Enkelkinder gibt es Wunschessen. Bei den Getränken hat Erich ein Mitspracherecht, auf jeden Fall ist Bier dabei. Den Großeinkauf machen beide gemeinsam mit dem Auto. Üblicherweise fährt „Mutti“ mit dem Fahrrad zum Einkauf, einmal im Monat allerdings auch mit dem Auto. Erich kommt dabei selten mit. Das ist Uschi auch ganz recht, denn wenn sie gemeinsam durch die Gänge im Supermarkt laufen, versucht er immer noch etwas in den Einkaufswagen zu legen, das entweder nicht gebraucht wird oder sowieso zuhause im Kühlschrank lagert.

Aber zurück zur Vorbereitung. Erich hat sich einige Gedanken gemacht, was, außer Weihnachtsstimmung und Festessen, seinen Kindern noch geboten werden kann. Selbstverständlich ein großer Stadtbummel, dabei sollte der Höhepunkt der neugestaltete Waffenplatz sein. Aber „Pustekuchen“, die geplante Fertigstellung bis zum 1. Advent wird nicht eingehalten. Schuld sollen die nicht eingeplanten Wasserspiele sein, aber diese sollen nun doch irgendwann kommen, die nächste Weihnachtszeit kommt bestimmt, und dann vielleicht auch wieder mit den Kindern.

Fritz Luther

VHS-Wettbewerbsausstellung noch bis 26. April 2019

## Heimat ist bunt!



Vogelhäuschen

Foto: VHS Oldenburg

Plattes Land, Berg und Tal oder Insel? Ist Heimat ein Gefühl, ein Ort oder das Zuhause? Die Werke dieser Ausstellung erzählen persönliche Geschichten, sind mal witzig, beeindruckend oder originell und manchmal ganz einfach „Hingucker“. Nicht Perfektion, sondern Individualität zählt beim Wettbewerb zu dieser Ausstellung, an dem sich kreative Menschen aus der Region im Frühjahr 2018 beteiligen konnten.

Fotografie, Gedichtes, Zeichnung, Malerei, Grafik, Collage, Aquarell, Objekte und Textiles – die vielfältigen Beiträge spiegeln den individuellen Bezug zum Thema

Heimat wider und werden ergänzt von persönlichen Statements der kreativen Urheber. Drei der knapp 40 Wettbewerbsteilnehmer erhielten den Jurypreis in Form eines VHS-Bildungsgutscheins in Höhe von 100 Euro sowie einen Satz Postkarten mit dem jeweiligen Gewinnermotiv. Auch hier zählen nicht etwa Professionalität oder Perfektion, sondern Aspekte wie Originalität, Ausdruck und Kreativität.

### Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 8:30 bis 21 Uhr

Sa.: 11 bis 17 Uhr

VHS Oldenburg, Karlstraße 25



Illustration: Fritz Luther

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, in der Regel sind wir vom Redaktionsteam sehr zufrieden mit dem Erscheinungsbild unserer **Herbstzeitlese**. Doch es gibt Momente, da wünschten wir uns, farbig zu drucken. Genau so einen Moment gab es diesmal im Zusammenhang mit den Fotos zum Artikel Animaloculomaten (siehe gleich rechts). Es sind schon ungewöhnliche Bilder, die aus diesem Automaten kommen. Betrachten Sie nur die Sichtweise der Springspinne, die ja im Grunde Angst vor uns Menschen haben müsste. Oder die des Tintenfisches, der uns doch sehr „schwammig“ wahrnimmt. Die Schlange hingegen hat ja im Vergleich zu anderen Tieren zumindest von den Umrissen her ein relativ genaues Bild von uns. Die Farben jedoch sind so spektakulär und kunterbunt, dass es mich sogleich an ein Pop-Art-Kunstwerk erinnert hat. In schwarz-weiß aber können wir leider nur ein „schnödes“ Abbild abdrucken. Das Original aber sollten Sie sich definitiv nicht entgehen lassen. Ein Grund mehr also, sich zum Landesmuseum für Natur und Mensch am Damm aufzumachen. Bis Ende Januar ist der Animaloculomat garantiert noch dort, vielleicht sogar länger.

Dabei fällt mir ein, dass es ja auch bei der menschlichen Spezies Geschöpfe gibt, die ein etwas verzerrtes Bild von der Gegenwart, der Politik und dem gesellschaftlichen Miteinander haben. Doch die bleiben hoffentlich in der Minderheit. Was haben wir Ihnen in dieser Jahresend-/Jahresbeginn-Ausgabe sonst noch zu bieten? Zum Beispiel ein Stollen-Rezept aus dem 18. Jahrhundert (S. 3), woran ich gleich den Buchtipp auf (S. 5) anschließen möchte. Das „Kochbuch für die kleine alte Frau“, geschrieben von Sybil Gräfin Schönfeldt, eignet sich im Grunde für alle Singles jeglichen Alters. Und noch ein kulinarisches Thema haben wir aufgegriffen: die Quitte. „Hart, aber genießbar“, so übertitelt Fritz Luther seine Begegnung damit und empfiehlt zugleich, lieber nicht in die rohe Frucht zu beißen, denn das hätte sicher einen Besuch beim Zahnarzt zur Folge (S.7).

Bleibt mir noch, Ihnen eine wunderschöne Advents- und Weihnachtszeit, einen friedlichen Jahreswechsel und natürlich ein gesundes, glückliches Jahr 2019 zu wünschen.

Bleiben Sie uns verbunden – so wie wir Ihnen.



Imme Frahm-Harms

Weltneuheit: Der Animaloculomat

## Wie Tiere uns sehen



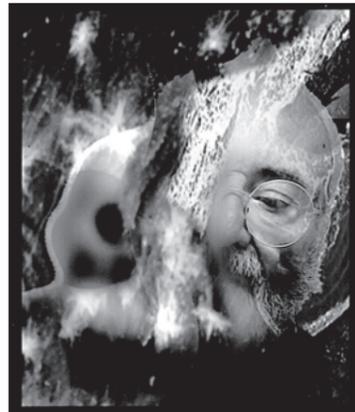
Pferd

Artist's visualization by Klara Hobza



Schlange

Artist's visualization by Klara Hobza



Tintenfisch

Artist's visualization by Klara Hobza



Springspinne

Artist's visualization by Klara Hobza

Im Fernsehen habe ich sie gesehen: eine Weltneuheit, einzig bisher, zur Zeit in Oldenburg: den Animaloculomat. Er steht im Landesmuseum für Natur und Mensch am Damm im Eingangsbereich, gleich gegenüber der Kassentheke. Größer ist er als jene Kabinenautomaten, mit denen man mehr oder weniger gute Passbilder macht. Auch im Animaloculomat nimmt man auf einem höhenverstellbaren Schmel Platz, schaut ernst, traurig oder lustig auf ein Display, wirft Geld ein, wartet auf den Blitz und anschließend auf ein Foto. Aber

was sieht man dann? Ein postkartengroßes Bild zeigt zweigeteilt auf der einen Hälfte das Porträt von sich selbst und daneben, wie gewisse Tiere offensichtlich unser Gesicht wahrnehmen. Die Künstlerin Klara Hobza hat in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern nachempfunden, wie Tiere sehen und dies plausibel dargestellt.

Irgendwann hatte ich schon mal gehört, dass Pferde und ihre Verwandten wie Esel, Zebras u.a. halbiert sehen, d.h. ihre Wahrnehmungen sind unterteilt und sogar gegeneinander verschoben.

Der Automat spuckt ein entsprechendes Bild von meiner Wenigkeit aus. Es ist schaurig schön. Da dies zerteilte Konterfei offenbar wirklich so von Pferden gesehen wird, muss ich diese noch mehr als bisher bewundern, stellen wir uns vor, wir sähen jede Situation, jede Sache zweigeteilt!

Der Automat spiegelt aber nicht nur die Wahrnehmung des Pferdes, sondern auch die von Drachenfisch, Fledermaus, Tintenfisch, Springspinne und Schlange. Man zahlt jeweils einen Euro und erhält ein Foto, das vermutlich der

Tierwahrnehmung entspricht. Es ist informativ, gibt zu Diskussionen Anlass, und falls das „tierische“ Porträt nicht gefällt, schneiden Sie die Hälfte ab und behalten „Ihre“ Hälfte. Ein Spaß, der sich lohnt!

Ich würde mich freuen, wenn das Projekt mit weiteren Bildern fortgesetzt würde. Wie sehen uns z.B. Hund, Katze, Kuh und Maus?

Auf Nachfrage wurde mir mitgeteilt, dass der Animaloculomat noch bis mindestens Ende Januar in Oldenburg bleibt. Vielleicht erobert er ja danach Museen in anderen Städten.

Wolfgang Buddeberg



Ihnen wird weniger Rente zur Verfügung stehen, als Sie vermuten. Sorgen Sie daher vor und lassen Sie sich von uns beraten!

**Rentenlücke schließen:**  
schon ab 25 €/Monat!

Unsere Nähe bringt Sie weiter.  
Seit 1786. Und auch in Zukunft.

**LZO**  
meine Sparkasse

[lzo.com/altersvorsorge](http://lzo.com/altersvorsorge) · [lzo@lzo.com](mailto:lzo@lzo.com)



Illustration: Fritz Luther

Impressum

**Herausgeber:**

WERKSTATT – Verein für Medienarbeit e.V.,  
Bahnhofstraße 11, 26122 OL  
Tel: 0441- 26 444  
[info@herbstzeitlese-ol.de](mailto:info@herbstzeitlese-ol.de)  
[www.herbstzeitlese-ol.de](http://www.herbstzeitlese-ol.de)  
Bankverbindung: LzO

IBAN:  
DE20 2805 0100 0100 0283 23  
(auch für Spenden)

**Druck:**

Officina Druck & Medienservice

**Redaktion:**

Imme Frahm-Harms (V.i.S.d.P.),  
Jan Jansen Bakker, Reinhold  
Boehme, Wolfgang Buddeberg,  
Ulrike Ende, Fritz Luther, Jörg-  
Ingolf Otte, Ingrid Plümer, Elise  
Samolewitz, Irmgard Welzel

**Ansprechpartner für  
Anzeigen:**

Uwe Bergeest  
Auflage: 10.000 Exemplare  
Verteilung in: Oldenburg, Bad  
Zwischenahn, Edewecht,  
Wiefelstede, Rastede, Warden-  
burg und Hatten, u. a. in Filialen  
der LzO, in Kirchengemeinden,  
Seniorenheimen, Apotheken,  
Kliniken, Arztpraxen, Bürger-  
ämtern, Supermärkten, im  
PFL, im Informationszentrum  
der Stadt Oldenburg

## Vogel des Jahres 2019

## Die Feldlerche

Wie in jedem Jahr, so wird auch im Jahre 2019 der Vogel des Jahres vom NABU gekürt. Zum zweiten Mal nach 1998 ist der kleine Feldvogel, die Feldlerche, ausgewählt worden, denn dieser sangesfreudige Vogel droht auszusterben, weil sein Lebensraum mehr und mehr durch die Intensivierung der Landwirtschaft beschnitten wird. Pestizide, Gülle, Insektensterben, Vernichtung der Wildkräuter durch Gifte und fehlende Brachflächen lassen ihn allmählich von der Bildfläche verschwinden.

Noch aber singt die Lerche. Mit ihrem lieblichen Tirillieren hat sie in der Dichtung einen besonderen Platz gefunden. Ihr jubelnder, zum Himmel aufsteigender Gesang wird in der christlichen Symbolik als Lobgesang Gottes gedeutet. Auch im Volksliedgut, z.B. in dem bekannten Lied von Paul Gerhardt „Geh' aus mein Herz und suche Freud“ heißt es in der 3. Strophe: „Die Lerche schwingt sich in die Luft ...“ oder in dem Kunstlied von Karl Loewe „Heinrich der Vogler“ lassen gleich drei Singvögel in der 2. Strophe ihre Stimme erschallen:

„In Wies' und Feld, in Wald und Au,  
Horch, welch ein süßer Schall!  
Der Lerche Sang, der Wachtel  
Schlag,

Die süße Nachtigall!“

In der Oper „Die lustigen Weiber von Windsor“ von Otto Nicolai singt der Tenor die bekannte Arie: „Horch, die Lerche singt im Hain! Lausche, Liebchen, still.“ Die Reihe der Lieder und Gedichte könnte hier weiter aufgeführt werden.

Es ist das Männchen, das sich



Illustration: Ulrike Ende

schon im Februar trällernd bis zu 200 m hoch in die Luft schwingt und fast fünf Minuten lang seinen Gesang, die Laute rhythmisch wiederholend, ununterbrochen ertönen lässt. Auch das Weibchen singt, nur kürzer und leiser. Das Vogelpaar unterscheidet sich in nur wenigen Merkmalen, beide sind durch ihre verschiedenen streifenartigen Brauntöne im Gefieder gut getarnt. Das Weibchen trägt ein weißes Bauchfederkleid, und beiden sitzt eine kleine Federhaube auf dem Köpfchen. Nach der Paarung sucht das Weibchen auf einer trockenen, ebenen Fläche ihren Brutplatz. Sie buddelt eine kleine, etwa sieben Zentimeter tiefe Mulde, die sie mit Halmen und Pflanzenteilchen auspolstert. Sie kann bis zu sieben Eier legen, während des Brütens bewacht das Männchen seine Auserwählte und sorgt für die Ernährung. Schon nach wenigen Tagen ist die Brutzeit beendet, und bereits nach 20 Tagen sind die jungen Feld-

lerchen selbstständig. Sind die Jungen ausgeschlüpft, kann der Muttervogel ein weiteres Mal Eier ausbrüten. In guten Zeiten bis zu drei Mal in der Brutsaison.

Der Speiseplan ist jahreszeitlich bedingt. Im Frühjahr ernähren sich die Vögel vegetarisch von Samen und Pflanzenteilchen, später stellen sie ihre Ernährung um und erbeuten Insekten, Larven und Schnecken. Ihr Lebensraum ist die offene Landschaft, z.B. ackerbaulich genutzte Felder. Sie benötigen die freie Sicht, um ihre Feinde, die Marder, Füchse und Katzen zu erspähen.

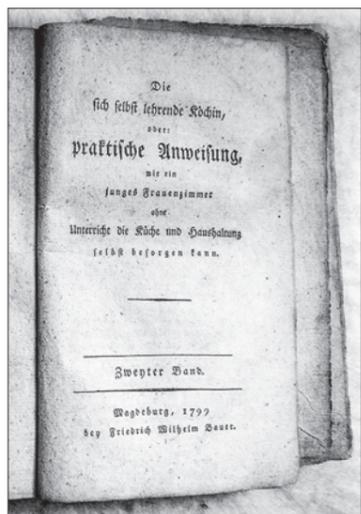
Die Feldlerchen haben ihr Zuhause nicht nur in Deutschland, sie sind wahre Globetrotter und eigentlich überall zu finden, in Norwegen, Japan, Südost-Australien, in den Wüsten und in den Steppen. Die Feldlerche hat etwa 100 Verwandte, zwei aus der Verwandtschaft leben in Deutschland, die Heidelerche und Haubenlerche.

Obwohl dieser kleine Singvogel (ca. 18 cm lang) weltweit zu Hause ist, befindet er sich in Deutschland im deutlichen Sinkflug. So ist seit 1990 ein Bestandseinbruch von 38 Prozent zu verzeichnen! Vielen Feldvögeln ist der Lebensraum von den Menschen gestohlen worden. Es darf nicht so weit kommen, dass im Frühling der fröhliche Gesang der Vögel, hier im Besonderen der wunderbare Gesang der aufsteigenden Lerche zum Himmel, für immer verstummt. Die Lerche – stellvertretend für all die anderen bedrohten Vögel – muss wieder eine Zukunft haben. Dazu gehört, dass sich die Landwirtschaftspolitik verändert!

Ingrid Plümer

## Weihnachtsbäckerei anno 1799

## „Stollen zu backen“



Die sich selbst lehrende Köchin  
oder: Praktische Anweisung,  
wie ein junges Frauenzimmer  
ohne Unterricht die Küche und  
Haushaltung selbst besorgen kann.  
Magdeburg, 1799 bey  
Friedrich Wilhelm Bauer

Der marode Zustand dieses Druckwerks allerdings hindert mich nicht daran, ab und zu vorsichtig darin zu blättern. Das Rezept Nr. 711 „Stollen zu backen“ möchte ich Ihnen auf keinen Fall vorenthalten:

Nimm 1 Maaß Milch, 1½ Pfund gute Butter, 1 Pfund große und ½ Pfund kleine Rosinen, ein Viertel Pfund Mandeln, 2 Loth Zitronat, 4 Loth Zucker, 2 Eyer, gute Breyhaushefen und soviel gutes Weizenmehl, daß es ein ziemlich steifer Teig werden kann.

Thue das Mehl in eine Mulde, laß die Milch darin warm werden, daß die Butter darin zergeht, gieß es mit den Hefen zugleich ins Mehl, rühre das übrige dazu, und mit dem Mehl mache es zu einem gehörig steifen Teig, und laß ihn eine gute Stunde stehen, damit er aufgeht.

Alsdann mache von diesem Teige Stollen oder Wecken, je nachdem du sie groß oder klein haben willst. Wenn du sie fertig gemacht hast, so laß sie noch etwas aufgehen und schicke sie zum Bäcker. Sobald sie aus dem Ofen kommen, bestreich sie mit etwas zerlaßner Butter und streue Zucker und Zimmt darüber.

Anmerkung: Noch im frühen 20. Jahrhundert war das „Loth“ in Koch- und Backbüchern als volkstümliche Maßeinheit gebräuchlich. Sie wurde im Deutschen Reich ab 1871 durch die metrische Einheit Gramm abgelöst. Als ungenaue aber anschauliche Faustregel gilt, dass ein „Loth“ etwa einem „Löffel voll“ entspricht.

Sie greifen vermutlich auf Ihr altbewährtes Rezept zurück oder nehmen eines der zahlreichen Produkte im Handel, die ja bereits seit Anfang September zu haben sind. Sollten Sie aber experimentierfreudig sein, wäre es vielleicht ja einen Versuch wert, mit „guten Breyhaushefen“ das alte Stollenrezept auszuprobieren. In dem Fall wünscht gutes Gelingen

Elise Samolewitz

**Betreuung und Pflege mit Herz**

Ambulante Pflege | Tagespflege | Wohnen | Alten- und Pflegeheime

- Ambulante Pflege Haushaltshilfen  
Peterstr. 6 · 26121 Oldenburg · Tel. 0441 350715-50
- Tagespflege „An den Wallanlagen“  
Peterstr. 6 · 26121 Oldenburg · Tel. 0441 350715-30
- Alten- und Pflegeheim St. Josef  
Kolpingstr. 15 · 26133 Oldenburg · Tel. 0441 94403-0
- Alten- und Pflegeheim Marienhof  
Bodenburgallee 40 · 26131 Oldenburg · Tel. 0441 95597-0
- Altegerechte Wohnungen  
Bauordenstraße / Von-Ketteler-Straße  
26133 Oldenburg · Tel. 0441 350715-13

...da fühlt' ich mich sicher und geborgen!

Caritas Oldenburg  
www.caritas-ol.de

TUV NORD  
DIN EN ISO 9001  
DIN EN ISO 14001

seit 1993

# Ambulant

Jessen & Höhn GbR  
Tel. 0441 - 1 35 97

Häusliche Kranken- und Altenpflege

Erweiterte, kostenfreie Leistungen:

- Überleitungs- und Überleitungs- und Beratung bei Ihnen zu Hause
- Spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung

Cloppenburg Straße 66  
26135 Oldenburg

www.ambulant.de  
buero@ambulant.de

## Lieber Daheim als im Heim?

Liebevolle Seniorenbetreuung  
24 Stunden zu Hause...

Vermittlung von kompetenten, warmherzigen Betreuungskräften, deutschsprachig und sozialversichert, deutsche Ansprechpartner vor Ort, feste Tagespreise ohne Zusatzkosten...

Rüdiger und Silke Baumann (Altenpfleger und Ergotherapeut/in)  
0441 - 92 37 91 79 oder 0178 - 9 74 12 98

- Freundliche, kompetente, zuverlässige und vor allem pünktliche MitarbeiterInnen!
- Sie werden immer von den gleichen MitarbeiterInnen betreut!
- Wir bieten Ihnen auch Betreuungs- und hauswirtschaftliche Dienste!
- Wir lassen Sie nicht allein - 24 Std. Bereitschaft!

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich!

Oldenburg · Donnerschwer Str. 94  
Tel.: 04 41 / **69 7 69**  
E-Mail: info@pao-oldenburg.de  
Web: www.pao-oldenburg.de

alle Kassen  
seit 1981  
**PAO**  
Private Altenpflege Oldenburg  
Wir lassen Sie nicht allein...  
Wir sind zertifiziert nach SGB XI

04403-5254 www.rose-pflegedienst.de

PFLEGEDIENST ROSE  
BAD ZWISCHENNAH

- Grund- u. Behandlungspflege
- Bereitschaftsdienst
- Pflegeberatung
- Hausnotruf
- Menu-Service
- u.v.m.

Wir sind für Sie da! – Sprechen Sie uns an.  
Ihr Pflegeteam Rose

AMBULANTE KRANKEN- UND ALTENPFLEGE

Ein Biotop

# Naturschutzgebiet Krusenbusch



Foto: Stadt Oldenburg / Juni 2016

**J**ahrelang und zimal bin ich mit dem Auto oder Fahrrad vorbeigefahren: an einer weiß-roten Barriere in Verlängerung der Klingenbergstraße. Dort ist eine Bushaltestelle der Linie 323; man geht zur Absperrung und steht vor einem „steilen“ Schotterweg, der 15 Meter lang uneben in die Höhe führt und leider für Rollstühle schwer zu bewältigen ist.

Oben öffnet sich der Weg zu einer Wiesenfläche, die von Apfelbäumen und Wildbeerensträuchern umraut ist. Im Herbst liegen Hunderte von Früchten unter den Bäumen. Ein Trampelpfad führt in ein unwegsames „bergiges“ Gelände bis zu dem Gleis der Bahnlinie Oldenburg-Krusenbusch-Sandkrug. Dies ist aber ein verbotener Weg.

Der Schotterweg leitet zu einer großen Infotafel, der entnommen werden kann, dass man sich in einem der Oldenburger Naturschutzgebiete befindet, dem Bahndammgelände Krusenbusch.

Als ich Kind war, und auch später bis 1976, gab

es hier den sogenannten „Verschiebebahnhof“ mit Gleisen, Weichen, Dampfloks, Güterwagen und Personenwaggons. Anschließend erstreckte sich eine Heidegegend bis hin nach Sandkrug, von der bis heute das Militärgelände in Bümmerstede erhalten ist.

Nach 1976 verwaiste das Gebiet und es entstand ein einzigartiger Lebensraum für Flora und Fauna, auf den die Stadt Oldenburg stolz sein kann. Seit 1998 steht das Areal von 53 Hektar unter Naturschutz: Pflanzen

und Tiere haben sich das Bahngebiet zurückerobert.

Es erstreckt sich vom Ende der Klingenbergstraße entlang der Bahnhofsallee bis zur Brücke Krusenbusch-Tweelbäke. Hin und zurück wandert man jeweils eine halbe Stunde. Mischwald wechselt mit sandigen Flächen; verfallene Gebäude und Betonreste weisen auf die Vergangenheit hin, und seitab der Wege locken Pilze im Herbst.

Botaniker und Insektenfreunde freuen sich, wenn sie neben einer Blindschleiche einen Dünensandlaufkäfer nebst einer blauflügeligen Ödlandschrecke im Tausendgüldenkraut beim Natternkopf entdecken. Das sind streng geschützte Tiere und Pflanzen. Ich selbst habe dort eine Weinbergschnecke entdeckt.

Ab und zu durchstreife ich das Naturschutzgebiet. Es strömt Ruhe aus, die wir alle brauchen. Ich begegne nur wenigen Leuten, meistens bleibe ich allein oder zu zweit und befreie meine Gedanken!

Wolfgang Buddeberg

Hätten Sie's gewusst?

## Spekulatius – nicht nur zu Weihnachten

**N**eben Lebkuchen gehören Spekulatius zu unserem liebsten Weihnachtsgebäck und fehlen an keinem Glühweinstand. Aber wussten Sie, dass die Figuren traditionell die Nikolausgeschichte darstellen, wenn man sie aneinanderreicht? Heute gibt es jedoch auch zeitgenössische Motive wie Schiffe, Bauernhäuser oder Windmühlen. Diese findet man hauptsächlich in Belgien und den Niederlanden. Dort stehen die Kekse auch das ganze Jahr hindurch auf dem Kaffeetisch. Ebenso sieht es in Indonesien aus. Warum gerade Indonesien? Dort – in der ehemaligen Kolonie der Niederlande – haben sie auch Einzug gehalten.

Der bekannteste Spekulatius ist der mit den Gewürzen Kardamom, Gewürznelke und Zimt. Daneben gibt es noch Mandel- und Butterspekulatius. In den Niederlanden erhalten sie durch viel Zucker und Melasse den typischen Karamellgeschmack.

Woher der Name stammt, ist nicht eindeutig geklärt. Eine Möglichkeit ist, dass er auf die lateini-

sche Bezeichnung für Bischof (*speculator* = Aufseher, Beobachter) zurückgeht. Nach einer anderen Auffassung gibt es eine Verbindung zu lat. „speculum“ (Spiegel) wegen der spiegelbildlichen Darstellungen, die in die Backformen eingeschnitten werden.

Nach dem Zweiten Weltkrieg war das Gebäck wegen der hohen Gewürzpreise sehr teuer und nicht für die Mehrheit der Bevölkerung erschwinglich. Es hatte den Ruf einer exotischen wertvollen Spezialität. Heute wird es industriell in verschiedenen Variationen hergestellt. Manche Konditoreien bieten allerdings auch selbstgebackene Spekulatius an. Guten Appetit!

Irmgard Welzel



## Gedicht: Christine Busta

### Gefrorener Wasserfall

Reglos hängt er am Fels,  
eisgraue Wurzeln ins Nichts getrieben,  
manchmal ein Windgeläute,  
gläsern.  
Unsichtbar im Gestein:  
gestauter Schwall  
für die Wasserorgeln des Frühlings.

**D**ie österreichische Lyrikerin Christine Busta wird 1915 in Wien unehelich geboren. Sie geht aufs Gymnasium und muss sich und die schwerkranke Mutter nebenbei mit Nachhilfestunden durchbringen. Ein Studium der Germanistik und Anglistik bricht sie aus gesundheitlichen Gründen ab. 1940 heiratet sie den Musiker Maximilian Dimt, der seit 1944 als vermisst gilt. Nach Kriegsende arbeitet Busta als Dolmetscherin und Hauslehrerin. Von 1950 bis zur Pensionierung ist sie als Bibliothekarin in der Wiener Städtischen Bücherei tätig. Seit 1946 veröffentlicht Christine Busta ihre Gedichte, für die sie etliche Literaturpreise erhält, u.a. 1954 den Georg-Trakl-Preis und 1963 den Drost-Preis. Ihre christlich geprägte Lyrik steht zunächst unter dem Einfluss der frühen Moderne (Rainer Maria Rilke), später schreibt sie in freieren aphoristischen Formen. 1987 stirbt Christine Busta in Wien.

Ulrike Ende

Herbstzeitlese unterwegs

## Besuch beim NDR

**A**m 16. Oktober 2018 besuchte das Redaktionsteam der **Herbstzeitlese** die NDR Studios in Oldenburg. Die neue Leiterin Regine Schramm-Müller nahm sich Zeit, uns über die Arbeit vor Ort zu informieren. Mit einem Fernseh- und zwei Hörfunkstudios, zwei Fernseh- und zwei Hörfunk-Ü-Wagen ist es die größte und älteste Außenstelle des NDR in Niedersachsen.

Seit den 1950er-Jahren werden von hier aus Nachrichten, Musik und jede Menge interessanter Sendungen über den Äther geschickt bzw. ins Netz gespeist. Berichtet wird über alles, was in der Region passiert und was die Menschen bewegt. Heute werden hier in crossmedialer Zusammenarbeit

Berichte für Hörfunk, Fernsehen und Internet erarbeitet.

Das Gebiet, über das berichtet wird, reicht von Borkum bis Verden an der Aller, von den Niederlanden bis zur Elbe. Mehrere Korrespondenten sind in Cuxhaven, Verden, Wilhelmshaven und Vechta stationiert. In Oldenburg selbst arbeiten rund 30 festangestellte Kolleg\*innen, ergänzt wird ihre Arbeit durch den Einsatz zahlreicher Freiberufler. Sie alle sorgen tagtäglich dafür, dass die Zuhörer bzw. Zuschauer gute Unterhaltung finden und nachrichtentechnisch auf dem Laufenden sind. So werden von hier aus achtmal täglich Live-Nachrichten gesendet von morgens früh 6:30 Uhr bis nachmittags um 16:30 Uhr.

Imme Frahm-Harms

**RE/MAX** Immobilien 

Sie möchten lieber traumhafte Urlaube verbringen statt ständig Haus und Garten instand zu halten?

**Dann ist jetzt Zeit für Veränderung!**

Wir beraten und unterstützen Sie bei Verkauf und Vermietung

Liane Bönkhoff-Viezens, Hauptstraße 56, 26122 Oldenburg  
Tel.: 770 512 10 boenkhoef-viezens@remax.de

**MEDICO**

Ambulante Kranken- und Seniorenpflege seit 1993  
Silke Reichel

24 h ☎ 04 41-88 47 99

Alexanderstraße 163 • 26121 Oldenburg

[www.medico-oldenburg.de](http://www.medico-oldenburg.de)



**Deutsches Rotes Kreuz**

*Aus Liebe zum Menschen.*

**Betreutes Wohnen in zentraler Lage**

- Wohnungen mit Fahrstuhl erreichbar
- Gute Verkehrsanbindung, Einkaufsmöglichkeiten, Spazierwege im Grünen
- Service über ein Angebot von Grund- und Wahlleistungen,
- Gesundheitsfördernde und kulturelle Veranstaltungen

**Ambulanter Pflegedienst**

- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Unterstützung für demenzkranke Menschen und deren Angehörige

**DRK Seniorenwohnanlage/Ambulanter Pflegedienst**

Hundsmühler Str. 81 A und B • 26131 Oldenburg Eversten  
Tel.: (0441) 361091-0 • [info@drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de](mailto:info@drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de)  
[www.drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de](http://www.drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de)



GmbH  
Ambulante Krankenpflege  
Nobelstr. 1, 26129 Oldenburg  
Telefon 0441-83931

**DER PARITÄTISCHE**  
OLDENBURG-AMMERLAND

- Essen auf Rädern
- Ambulante Pflege/ Sozialstation
- Haushaltshilfe
- Hausnotruf
- Hilfs- und Begleitdienst
- Schuldner-/ Insolvenzberatung

**Paritätischer Wohlfahrtsverband**

Ziegelhofstraße 125  
26121 Oldenburg  
Tel. 04 41 / 77 900 0



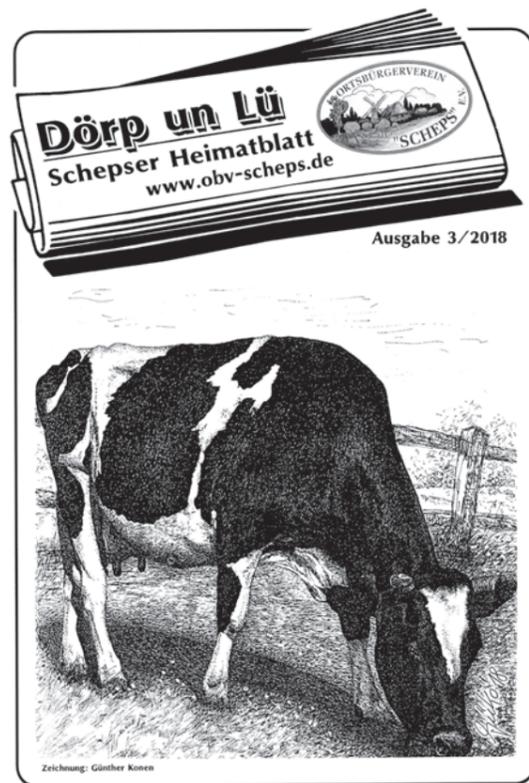
**PARITÄT**

Heimat-Kunde

# Dörp un Lü

Das Schepser Heimatblatt „Dörp un Lü“ stellt ein Stück Kultur im ländlichen Raum dar, wie es besser kaum sein könnte. Jedes Mal, wenn ich unsere **Herbstzeitlese** in der Gemeinde Edewecht verteile, nehme ich gern ein Exemplar „Dörp un Lü“ von einer der Verteilstellen mit und lese es mit großem Vergnügen durch. Das vom Schepser Ortsbürgerverein herausgegebene Blatt, das in der Regel viermal im Jahr erscheint, spiegelt das vielfältige dörfliche Leben dieses zur Gemeinde Edewecht gehörenden Dorfes wider und gestaltet dieses Leben gleichzeitig auch mit.

Informationen wie „Wester-scheps hat einen neuen Ortsvorsteher“, Berichte (Unterwegs in Scheps, eine Radtour zu einem in der Gemeinde gelegenen Biohof), Beiträge zur heimatlichen Geschichte (Der Heidkampsweg), die Vorstellung besonderer Dorfbewohner (August, der Radfahrer), Hinweise auf örtliche Veranstaltungen, Rezepte, Plattdeutsches und vieles mehr. Immer wieder findet man interessanten Lesestoff.



Das Titelbild liefert regelmäßig Günther Konen mit einer eindrucksvollen Tierdarstellung, gezeichnet in Schwarzweiß.

Das Impressum benennt den Vorsitzenden des Heimatvereins, Wolfgang Krüger, als den Verantwortlichen im Sinne des Pressegesetzes,

die Redaktion besteht aus Edith Wohltmann, die meistens sehr viele Textbeiträge liefert, Conny Wittje, zuständig für Werbung, Anke Kleemann (Layout und Gestaltung), Petra Setje-Eilers (Fotos) und dem Zeichner Günther Konen.

Außer dem Blick in die aktuelle Ausgabe von „Dörp un Lü“ lohnt es sich, einmal in die Homepage des Heimatvereins zu schauen ([www.obv-scheps.de](http://www.obv-scheps.de)). Sie ist professionell gestaltet, frei von Werbung und enthält viele Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme. Über einen eigenen Menüpunkt gelangt man auf die Seiten, die der Zeitung gewidmet sind. Hier ist die komplette aktuelle Ausgabe von „Dörp un Lü“ zu finden, aber auch die Bitte an die Leser\*innen um Mitarbeit; außerdem hat man hier Zugriff auf ältere Ausgaben des Blattes.

Insgesamt ist die Arbeit des Heimatvereins und der Zeitung „Dörp un Lü“ eine lebendige Dokumentation von Kultur in unserem Lande und ein eindrucksvoller Beitrag zu der zur Zeit auf vielen unterschiedlichen Ebenen geführten Diskussion um den Begriff Heimat.

Reinhold Boehme

**BRILLEN HESS**

Beratung  
speziell  
für  
Senioren

Hauptstraße 61 · 26122 Oldenburg  
0441-501142 · [www.brillen-hess.de](http://www.brillen-hess.de)

**Melden Sie Ihre Haushaltshilfe beim GUV an**

**GUV OL**  
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg  
Gesetzliche Unfallversicherung

Gartenstraße 9  
26122 Oldenburg  
[www.guv-oldenburg.de](http://www.guv-oldenburg.de)  
[info@guv-oldenburg.de](mailto:info@guv-oldenburg.de)  
Tel.: 04 41 - 77 90 940

## Buchtipps: Kochbuch für die kleine alte Frau

Sybil Gräfin Schönfeldt hat ein neues Kochbuch herausgebracht. Es ist nicht ihr erste; zahlreiche literarische Kochbücher wie z. B.

zu Theodor Fontane, Johann Wolfgang von Goethe und Thomas Mann sind bereits von ihr erschienen. Aber sie schreibt nicht nur vorzügliche Kochbücher – sie erhielt bereits mehrere Gold- und Silbermedaillen der Gastronomischen Akademie Deutschlands für ihre Kochkunstwerke –, sie erwarb sich auch große Verdienste als Übersetzerin der Kinderliteratur. Sie veröffentlichte Bücher über das Alter und schrieb eine Biografie über Astrid Lindgren. Nebenher arbeitete sie auch als Redakteurin und freie Journalistin bekannter Zeitschriften und Magazine. Der Börsenverein des Deutschen Buchhandels ehrte sie 1997 als „Förderer des deutschen Buches“.

In diesem hübsch gebundenen Büchlein bietet die Gräfin auf 127 Seiten anschaulich und humorvoll Rezepte für Menschen an, die alleine leben. Junge und Alte finden

hier köstliche, einfache Rezepte für Gerichte, die schnell und dazu preiswert

ausgeführt werden können. Sie zeigt den Lesern, wie man aus den Resten vom Vortage lukullische kleine Gerichte zaubern kann. Und die Kochrezepte vom „Kettenkochen“ sind genau die richtigen für jene, die keine Zeit dafür haben, lange am Herd zu stehen.

Besonders lesenswert wird ihr Kochbuch auch durch die liebevoll erzählten kleinen Anekdoten und Erlebnisse aus ihrem Leben, die sich meist um ein besonderes Mahl ranken, das sie vormals zubereitet hatte. Und es berührt den Leser, wenn sie erzählt, mit wie viel Liebe und Sorgfalt sie ihrem Mann vor seinem Ableben noch in ihrer letzten gemeinsamen Zeit die kleinsten Häppchen geschmackvoll zubereitet hat.

Dieses „Kochbuch für die kleine alte Frau“ ist für solche geschrieben, die das Essen lieben, aber auch für solche, die keine

großen Kochtöpfe mehr stemmen können, weil die Hände alt geworden sind, für solche, die nicht mehr im Supermarkt in einer Menschenschlange an der Kasse stehen wollen, für solche, die die vollgepackten Taschen nicht mehr tragen können, weil die Kräfte dafür nicht mehr ausreichen.

Die heute 91 Jahre alte Dame

Sybil Gräfin Schönfeldt hat mit ihrem „Kochbuch für die kleine alte Frau“ ein zauberhaftes und kulinarisches Kleinod geschaffen: für den weihnachtlichen Gabentisch eine geschmackvolle Empfehlung.

Ingrid Plümer  
edition momente,  
mit Zeichnungen von Jutta Bauer,  
gebunden, mit Leseband, 20 Euro

## Rätsel: Stufenrätsel

**Links von den Stufen:**

- 1. Kfz-Zeichen für Köln 2. Präposition 3. Ende 4. Grautier 5. Verletzung

**Rechts von den Stufen:**

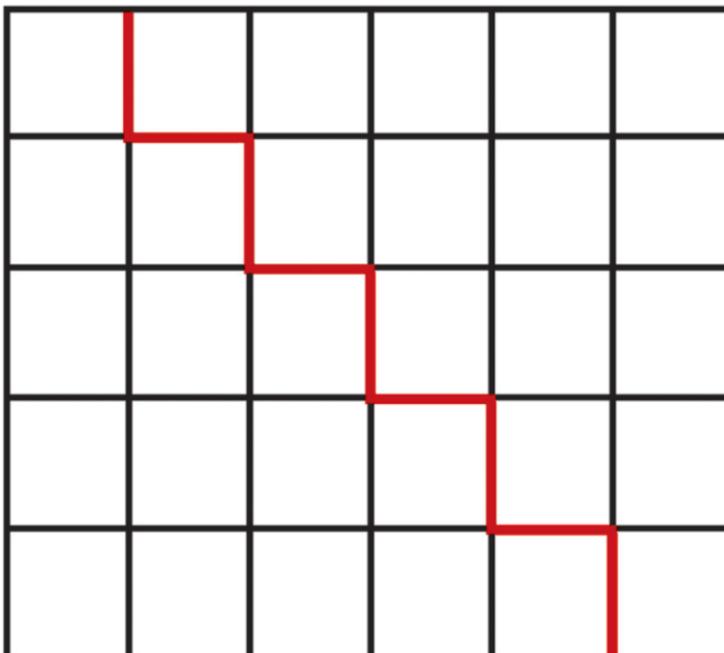
- 1. Südasiat 2. Erde 3. Windhauch 4. Hühnerprodukt 5. Kfz-Zeichen für Regensburg

**Durchgehend:**

- 1. Nachwuchs 2. Lebensbereich 3. Wohnungswechsel 4. Dummheit 5. Unerklärliches

Ulrike Ende

Viel Spaß beim Raten. Die Auflösung finden Sie auf Seite 8.



Mit Herz,  
Qualität und  
Leidenschaft...

„Adewacht“  
SPE - Seniorenwohn- und Pflegezentrum Edewecht GmbH  
Grubenhof 18 · 26188 Edewecht

Elsbeth Meilahn  
Häusliche Krankenpflege  
Hauptstraße 71 · 26188 Edewecht  
Fon 04405 6677

Tagespflege  
„alte Gärtnerei“  
Hauptstraße 69a · 26188 Edewecht

Wir helfen weiter...

04405  
48360

[kontakt@meilahn.de](mailto:kontakt@meilahn.de)  
[www.meilahn.de](http://www.meilahn.de)

Dokumentations-, Informations-, Bildungs- und Solidaritätsprojekt

## Fluchtmuseum? Fluchtmuseum!

**Herr Hartig, Sie sind der 1. Vorsitzende des Fördervereins internationales Fluchtmuseum e.V. in Oldenburg. Seit wann gibt es den Verein?**

**Ulrich Hartig:** Ja, Oldenburg sollte einmal ein Fluchtmuseum bekommen. So war es zumindest geplant und ist auch noch immer beabsichtigt. Gegründet wurde der Verein 1999, also vor fast 20 Jahren. Seitdem arbeiten wir an der Idee, Geschichte und Gegenwart zu verbinden und Flucht-ereignisse und Fluchtursachen nicht dem Vergessen auszusetzen.

**Was steht hinter dem Förderverein?**

**U.H.:** Der Verein versteht sich als Dokumentations-, Informations-, Bildungs- und Solidaritätsprojekt. Die Mitglieder arbeiten ausschließlich ehrenamtlich, ohne jegliche institutionelle Förderung. Unsere Themen sind Migration, Asyl, Integration und Menschenrechte. Diese Inhalte vermitteln wir durch Ausstellungen, Lesungen, Vorträge, Konferenzen, Filme und Foren in bestehenden und noch zu bildenden Netzwerken. Dabei pflegen wir einen regelmäßigen Austausch mit Schulen, außerschulischen Bildungseinrichtungen, Hochschulen und Glaubensgemeinschaften sowie

mit Einrichtungen der Jugendpflege, der Gemeinwesenarbeit und anderen Vereinen. Auch das Ökumenische Zentrum Oldenburg, der Gedenkkreis Wehnen und das Friedensbündnis Oldenburg gehören zu unseren Kooperationspartnern.

Wir sind Mitglied im Deutschen Museumsbund, im Museumsverband für Niedersachsen und Bremen, in der Deutschen Vereinigung für politische Bildung, im Flüchtlingsrat Niedersachsen, im Netzwerk Migration in Europa, im Präventionsrat und im Stadtjugendring, beide Oldenburg. Der Förderverein ist gemeinnützig und hat sich einen Beirat gegeben.

**Welche Themen stehen aktuell an?**

**U.H.:** Gegenwärtig arbeiten wir verstärkt im Rahmen historisch-politischer Bildung und Solidarität für Geflüchtete und gemeinsam mit ihnen. Wir engagieren uns aktuell für die Themen Flucht, Flucht-Ursachen und Entwicklungspolitik bzw. Fairen Handel, verknüpft mit globalen Komplexen wie Nachhaltigkeit, Demokratie, Klima und Rüstung.

Besondere Beachtung findet die Einbeziehung von Geflüchteten in die Vereinsarbeit und die Bereitstellung der Vereinsinfrastruktur für eigene Projektideen.

**Wer kann Mitglied werden?**

**U.H.:** Jede und jeder, die bzw. der sich politisch, konfessionell, weltanschaulich und religiös als neutral, aber parteinehmend versteht, findet bei uns ein reiches Betätigungsfeld. Hilmar Froelich (2. Vorsitzender) und ich stehen für einen Gesprächstermin unter [info@fluchtmuseum.de](mailto:info@fluchtmuseum.de) oder mobil unter **0157-74 50 33 27** gerne zur Verfügung. Auch unter [www.fluchtmuseum.de](http://www.fluchtmuseum.de) gibt es Wissenswertes. Wir laden gerne zur Mitarbeit ein und freuen uns über interessierte Anfragen.

Das Interview führte Imme Frahm-Harms

Das Experten-Interview mit Dr. Oschkenat, Leiter des Oldenburger Sport- und Gesundheitszentrums „Corpus“

## Sportliche Bewegung im Alter

**Herr Oschkenat, Sie haben im Sommer zu einer Vortragsveranstaltung mit Prof. Wildor Hollmann eingeladen. Als Leitgedanke stand im Vordergrund: Leben ist Bewegung. Können Sie dieses Motto erläutern?**

Leben und Bewegung bedingen einander und sind unlösbar miteinander verbunden. Einerseits ist Bewegung Ausdruck des Lebens, eine leblose Struktur kann sich nicht von selbst bewegen, andererseits beeinflussen wir mit der Bewegung unser Leben selbst. Prof. Hollmann hat in mehr als 60 Jahren Arbeit als Wissenschaftler die Auswirkungen von Bewegung, Sport und Training auf den menschlichen Organismus aller Altersstufen untersucht. Als Hochschullehrer an der Deutschen Sporthochschule Köln lehrte er die wissenschaftlich begründeten Möglichkeiten, durch körperliche Aktivität Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbes-

sern und durch Schaffung einer „gesundheitlichen Reserve“ der Entstehung von Erkrankungen entgegenzuwirken.

**Welche Bedeutung hat körperliche Bewegung für den Herbst des Lebens?**

Mit zunehmendem Alter besteht der Wert des Sportes im Erhalten der Leistungsfähigkeit, auch beim Vorliegen von gesundheitlichen Einschränkungen. Oft treten im fortgeschrittenen Alter die Folgen von Altersveränderungen und die Auswirkungen von Erkrankungen zusammen auf. Ich denke vor allem an Arthrose, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen wie die Zuckerkrankheit oder neurologische Erkrankungen wie Parkinson oder demenzielle Veränderungen. In allen Fällen, auch bei Krebserkrankungen, ist körperliche Aktivität von besonderem Nutzen und teilweise wirkt sie direkt auf den Gesundungsprozess ein. So können Krankheitsfolgen besser

und schneller überwunden werden.

Muskuläre Aktivität setzt im menschlichen Organismus so viele positive Prozesse in Gang wie durch kein anderes Mittel auch nur ansatzweise erreichbar! Aber Achtung: Bei älteren Menschen und beim Vorliegen von gesundheitlichen Einschränkungen ist Vorsicht geboten bei der Art der Betätigung, beim Umfang und der Intensität. Fachlich fundierter Rat ist also unbedingt erforderlich.

**Mit regelmäßiger körperlicher Ertüchtigung zu beginnen, fällt wahrscheinlich vielen Senioren schwer. Welche Tipps haben Sie für Einsteiger?**

Für alle „Sportbeginner“ ist es wichtig, ein Betätigungsfeld zu finden, das Freude macht und im Idealfall ohne allzu großen Aufwand regelmäßig zu betreiben ist. An positive Erfahrungen vorheriger sportlicher Aktivität anzuknüpfen, ist wie die Ausübung mit anderen

Personen zusammen sicherlich von Vorteil. Man sollte sich nicht von der Vielzahl heutiger, sehr dem Ehrgeiz unserer Zeit geschuldeter Vorgaben beeinflussen lassen, sondern muss den der eigenen Person angepassten Weg finden.

**Welcher Umfang an Sport ist aus gesundheitlicher Sicht zu empfehlen?**

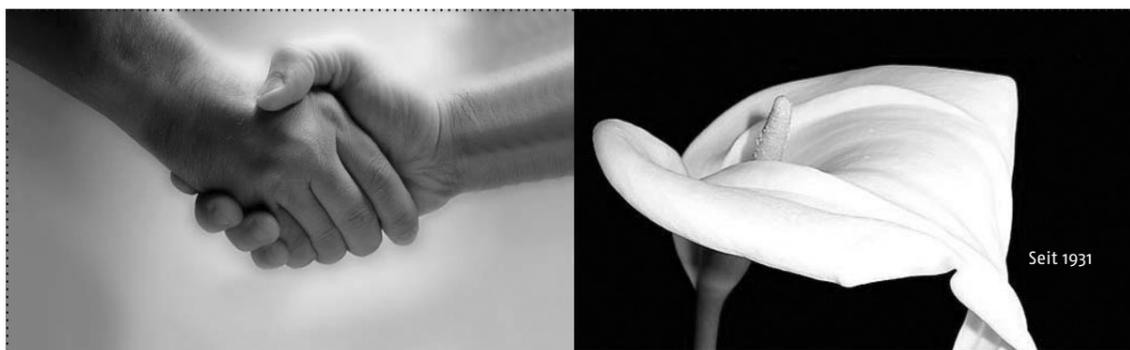
Die Sportmedizin gibt folgende Empfehlung: ca. 150 Minuten Ausdauersport pro Woche (Rad fahren, gehen, Nordic Walking, schwimmen u. ä.) plus zweimal Krafttraining pro Woche.

Ersteres verbessert und erhält besonders die Atmungs-, Herzkreislauf- und Stoffwechselfunktion, letzteres wirkt dem mit zunehmendem Alter deutlicher werdenden Muskelabbau entgegen, der die Lebensqualität erheblich einschränken kann. Krafttraining hilft, die Knochenmasse zu erhalten und damit das Frakturrisiko zu reduzieren.

**Das Allerwichtigste für regelmäßige Bewegung ist die Motivation. Haben Sie zum Abschluss einen guten Rat, wie man den „inneren Schweinehund“ besiegen kann?**

Ich sehe eine große Anzahl von uns betreuter Personen in unserer Einrichtung und habe noch die Vorbehalte und Sorgen der Betreffenden aus dem Erstgespräch im Kopf. Wenn ich dann merke, welche Freude und welches Selbstwertgefühl aus dem Training erwachsen, dann ist das „Tun“ für sich ein besonderer Motivator. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen neben allen anatomisch-physiologischen Wirkungen die ausgezeichnete Wirkung von körperlicher Aktivität auf die Stimmungslage und das Lebensgefühl. Die regelmäßige Betätigung wird zu einer geschätzten und wertvollen Zeit im Alltag.

Das Interview führte Jan Janssen Bakker



### Der letzte Weg in guten Händen

Unser Bestattungsunternehmen bietet langjährige Erfahrung bei Erd-, Feuer- und Seebestattungen, Überführungen (In- und Ausland), Bestattungsvorsorgen, Umbettungen und Exhumierungen. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und wenden Sie sich im Trauerfall oder zur Bestattungsvorsorge vertrauensvoll an unser Institut. Wir beraten und be-

treuen Sie in allen Bestattungsangelegenheiten fachlich und kompetent. Selbstverständlich erledigen wir für Sie alle notwendigen Formalitäten mit Behörden und anderen Institutionen wie Krankenkassen, Rententrägern und Versicherungen. Durch unsere modernen Räumlichkeiten sind wir in der Lage, die hygienische Versorgung der Verstorbenen nach modernsten

Erkenntnissen pietätvoll durchzuführen. Für Trauerfeiern steht unser moderner, würdevoller Andachtsraum mit 70 Sitzplätzen zur Verfügung. Somit bieten wir den Betroffenen ein ganz modernes, spezialisiertes Fachunternehmen. Auch nach der Bestattung können Sie sich jederzeit mit Ihren Fragen und Problemen an uns wenden. Wir sind immer für Sie da.



**Werner Welp Bestattungsinstitut e.K.** – Inh. Cornelia Welp  
Zeughausstraße 30 · 26121 Oldenburg · Tel. 0441 973800  
[info@bestattungen-welp.de](mailto:info@bestattungen-welp.de) · [www.bestattungen-welp.de](http://www.bestattungen-welp.de)

**Werner Welp**  
Bestattungsinstitut



Ihre häusliche  
Pflege

SANITAS

Telefon 0441-365 14

- Sämtliche Leistungen der Pflegeversicherung
- Alle Leistungen der häuslichen Krankenpflege
- Erreichbarkeit rund um die Uhr
- Senioren-Wohngemeinschaft mit Tages- und 24-Stunden-Betreuung

Rufen Sie an oder kommen Sie einfach mal vorbei. Wir beraten Sie gern!

**Ihre Sabine Marquart**    Alexanderstr. 120 · 26121 Oldenburg  
Staatl. examinierte Krankenschwester    [info@sanitas-oldenburg.de](mailto:info@sanitas-oldenburg.de)  
[www.sanitas-oldenburg.de](http://www.sanitas-oldenburg.de)

Eekenhoff Centrum Tagespflege



Wir sind für Sie da!

Genießen Sie bei uns einen fröhlichen Tag.

Versorgungsvertrag mit allen KRK.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Eekenhoff Centrum Tagespflege  
Schafdam 60, 26188 Klein Scharrel  
Tel. 0 44 86 / 9 14 88 90, Fax 9 14 88 91  
e-mail: [eekenhoff-centrum@ewe.net](mailto:eekenhoff-centrum@ewe.net)

## Aus dem Obstgarten

## Hart, aber genießbar

Wenn Sie diese **Herbstzeitlese** in der Hand halten, ist ihre Erntezeit längst vorbei. Das bedeutet aber nicht, dass der einzigartige Duft der reifen Frucht völlig verschwunden ist. In vielen Kleiderschränken oder Wäschefächern ist er noch vorhanden und verströmt, in Apfel- oder Birnenform, ein Gemisch von ca. 80 Duftstoffen. Wundervoll! Es ist der Duft der Quitte (*Cydonia oblonga*).

Die Quitte, eine der ältesten Obstarten überhaupt, stammt vermutlich aus Transkaukasien. Erste Nachweise über kultivierte Quitten reichen 5.000 Jahre zurück. In Kreta und Griechenland sind sie ab 600 v. Chr., bei den Römern ab 200 v. Chr. beheimatet. Seit dem 9. Jahrhundert wird sie auch in Mitteleuropa angebaut, vor allem als wärmeliebende Pflanze bevorzugt in Weinanbaugebieten. Der erwerbsmäßige Anbau findet heute überwiegend in Asien statt. In Deutschland sind Quittenplan-



tagen sehr selten, wenn es doch welche gibt, dann in Baden-Württemberg, in der Pfalz und im Rheinland. Die ältesten Quittenkulturen Deutschlands, die wahrscheinlich im 18. Jahrhundert angelegt wurden, befinden sich in Astheim (Bayern).

Schon im Mittelalter wurde die Quitte auch als Heilmittel eingesetzt, und das hat sich bis heute fortgesetzt. Sie wird vielseitig bei den unterschiedlichsten gesundheitlichen Problemen angewendet. Ihre Schleimstoffe helfen bei vielen Formen von Erkältungen, sie sind entzündungshemmend und enthalten viele Ballaststoffe, z.B. Pektin, das hilft, den Cholesterinspiegel zu senken und den Körper zu entgiften.

Zu diesem Thema könnte noch viel geschrieben werden, aber besser ist es, Sie fragen Ihren Arzt oder Apotheker. Aber nun zurück zum Quittenbaum.

Die Blütezeit sind die Monate Mai und Juni. Deutlich wird das durch große dekorative Blüten in den Farben Weiß und Zartrosa, die den Baum und eventuell Ihren Garten schmücken. Wenn Sie, liebe Leserin und Leser, Ihren „grünen Daumen“ einsetzen, indem Sie eventuellen Frost aus dem Garten verweisen, können Sie im Oktober diese duftende quittengelbe und vitaminreiche Frucht pflücken. Danach sind eine kräftige Hand und ein scharfes Messer vonnöten, da die Quitte als Ganzes ungenießbar ist. Erstens ist sie so hart, dass man nach dem vergeblichen Versuch richtig reinzubeißen, einen Termin beim Zahnarzt benötigt, und zweitens der Geschmack – er ist holzig und bitter. Erst gegart entfaltet das Fruchtfleisch seinen aromatischen herben Geschmack und es lassen

sich fruchtige Gelees, Quittenbrote, Kompotte, Kuchenbeläge, aromatische Liköre, Brände und Säfte herstellen. Hmmm!

Übrigens, wenn Sie keinen Quittenbaum haben und doch noch einen pflanzen wollen, dann aber bald, immerhin braucht er vier bis acht Jahre, bis er die ersten duftenden Früchte trägt, denken Sie an die „kräftige Hand“!

Foto und Text: Fritz Luther

## Das Unglück hat viele Hausnummern

## Ankommene Freitag den 13. um 14 Uhr, Christine

Vor 50 Jahren schrieb Reinhard Mey das Lied über das Telegramm von Christine. Der Empfänger gerät völlig aus dem Häuschen: So glücklich, wie er über die unerwartete Ankunft der geliebten Christine ist, so unzufrieden ist seine Wohnung und er unvorbereitet. Ziemlich alles geht schief an diesem verflixten Tag! Wie sich aber am Schluss des Liedes herausstellt, ist es erst Donnerstag. Alle Aufregung ist umsonst, denn Christine kommt ja erst morgen!

So führt also die Vorstellung, dass Freitag, der 13. ein Unglückstag sei, dazu, dass der Tag wirklich unglücklich verläuft, wenn es auch erst Donnerstag ist.

Aber die 13 braucht gar keinen Tag, um Unheil zu bedeuten. Des-

halb fehlt oft in Hotels die Raumnummer 13, deshalb haben manche Hochhäuser keine 13. Etage, deshalb fehlt in Flugzeugen meist die Sitzreihe Nr. 13 und deshalb gibt es im Umkleideraum meines Fitness-Studios keinen Spind mit der Nummer 13.

Dafür hätte man in Italien kein Verständnis, denn dort gilt die Zahl 17 als Unglücksbringer und das aus ziemlich gut nachvollziehbaren Gründen: Die römische Schreibweise für die Zahl 17 ist XVII. Wenn man diese vier Zeichen als Buchstaben liest und sie neu gruppiert, dann sieht das so aus: VIXI. Das ist die Vergangenheitsform von *vivere* (leben): „Ich habe gelebt“ oder anders ausgedrückt: „Ich bin tot“. Angesichts dieser unwiderlegba-

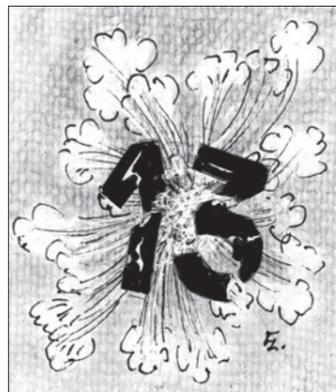


Illustration: Fritz Luther

ren Logik muss man Verständnis dafür haben, dass in Italien und übrigens auch in Brasilien die 17 die unheilbringende Schwester unserer 13 ist.

In China hingegen gilt die Vier als unbestrittener Unglücksbringer. Das verwundert nicht, denn

in der Aussprache ähnelt sie dem chinesischen Wort für „Tod“. Deshalb findet man in China niemals eine vierte Etage und es wird vermieden, wichtige Ereignisse auf den 4. eines Monats zu legen.

Die Zahl 39 wird in Afghanistan als Sinnbild des Bösen empfunden. Wer die Ziffernfolge 39 auf seinem Autokennzeichen hat, übermalt sie. Es wird protestiert, wenn die 39 als Hausnummer oder als Teil einer Telefonnummer auftaucht. Wer 39 Jahre alt ist, behauptet er sei 40. Diese Zahlen-Paranoia gründet sich auf das angeblich systematische Auftauchen dieser Zahl im Zusammenhang mit Verbrechen, Korruption und dem Bösen schlechthin.

Jan Janssen Bakker

## Wieder entdeckt

## Ein altes Kinderbuch

Oft gelange ich auf überraschenden Umwegen zu einer neuen Geschichte für die **Herbstzeitlese**. Diesmal hat mir ein Kreuzworträtsel dabei geholfen. Es fragt u.a. nach einer Stadt im Jemen mit vier Buchstaben, die Lösung ist: „Aden“. Während ich die Buchstaben in die Kästchen eintrage, beginnen meine „grauen Zellen“ zu arbeiten. Der Name kommt mir irgendwie bekannt vor. Auf einmal erinnere ich mich wieder an ein altes Kinderbuch, das ich früher gerne gelesen habe: „Die Kinder von Arden“.

Der Ort wird etwas anders geschrieben und liegt auch in einem anderen Land, nämlich in England. Sofort ist meine Neugier geweckt.



Nach längerem Suchen finde ich das Buch tatsächlich zwischen aussortierter Literatur in einem Kellerschrank.

Damals habe ich von meinen Großeltern „Die Kinder von Arden“ in der deutschen Übersetzung (1959) von Sybil Gräfin Schönfeldt zu Weihnachten geschenkt bekommen. Meine Erinnerung an die Geschichte ist nur schwach, aber ich finde sie auch heute noch spannend zu lesen, ohne dass sie belehrend wirkt: Die Geschwister Edred und Elfrida gelangen mit Hilfe eines weißen Maulwurfs in zurückliegende Zeiten. Sie reisen in die englische Geschichte und sind auf der Suche nach einem verschollenen Familienschatz. Schon

1908 hat die britische Schriftstellerin Edith Nesbit (1858–1924) diesen Kinderbuch-Klassiker geschrieben. Auch der zweite Band „Der Traum von Arden“ kann noch antiquarisch bestellt werden. Übrigens ist Edith Nesbit eine frühe moderne Kinderbuchautorin, die mit ihren fantastischen Geschichten und Märchen bekannt geworden ist. Sie verfasste über 40 Kinderbücher.

Die kommende Winterzeit lädt zum Lesen ein. Es muss ja nicht immer eine Neuerscheinung sein, vielleicht entdecken auch Sie ein älteres Buch in ihrem Regal, das Sie vor langer Zeit gern gelesen haben.

Ulrike Ende

Häusliche Kranken- und Altenpflege  
Rose-Marie Müller

Fragen Sie uns...  
...wir finden immer eine Lösung!

Ofenerdieker Str. 10  
Tel.: 0441 - 7 29 77

**Alten- und Pflegeheim  
Bodenburgallee 51  
gGmbH  
26131 Oldenburg**

Tel.: 0441 - 950 750  
www.bodenburgallee.de

**Wir sind für Sie da!**

Stationäre Pflege  
Mahlzeiten-Service

Unser Service ist Ihr Gewinn!

ALTEN- UND PFLEGEHEIM  
Bodenburgallee 51

**Mahlzeiten-Service**

Nach Wunsch und Bedarf.

Heißauslieferung ✓ Frisch. Täglich. Pünktlich.

und Tiefkühlfrisch. ✓

Bodenburgallee 51  
26131 Oldenburg  
www.bodenburgallee.de

Tel.: 0441 - 950 750  
Fax: 0441 - 950 75 710

Besuchen Sie unser  
öffentliches Café!

Täglich 14.30 - 17.30 Uhr

# Termine

**Sa., 1.12., 17 Uhr**  
**Vokalkonzert zum Herbstausklang** „Ach wie flüchtig ...“  
**Wo: Sophienkirche, Ulmenstraße 29**

**Sa., 1.12., 16-18 Uhr**  
**Führung mit Dr. Bernhard von Hagen: Pflanzen im Krieg**  
 In einer Führung durch den Botanischen Garten werden Pflanzen gezeigt, die das Thema Krieg aus einem speziellen, gänzlich ungewohnten Blickwinkel beleuchten.  
**Eintritt kostenlos**  
**Treffpunkt: Botanischer Garten, Philosophenweg**

**So., 2., 9. + 16.12., jew. 14-18 Uhr**  
**Adventssonntage in den Ateliers und Werkstätten der „Alten Brennerie“**  
**Wo: Butjadinger Straße 346**

**Di., 4.12. + 29.1., jew. 15 Uhr**  
**Plattdüütsch in't inForum mit Heinz-Friedrich Ricke**  
**Eintritt: kostenfrei**  
**Wo: PFL, Raum 4**

**Di., 4. + 18.12., 15. + 29.1., jew. 15 Uhr**  
**Büchertauschbörse**  
**Wo: Keller des PFL**

**Mi., 5.12., 19:30-21 Uhr**  
**Vortrag: Soll Technik perfekt sein?**  
**Referentin: Prof. Dr. Gesa Lindemann, Institut für Sozialwissenschaften, Uni OL**  
 Welche widersprüchlichen Anforderungen gibt es an die Entwicklung guter Technik – gerade im Umgang mit Älteren und Pflegebedürftigen?

**Eintritt kostenlos**  
**Wo: Schlaues Haus, Schloßplatz 16**

**Do. 6.12., 19:30 Uhr**  
**Ringelstern & Morgennatz**  
 Ein spezielles Winter- und Weihnachts-Programm mit Texten von Christian Morgenstern und Joachim Ringelnatz nebst vielen Liedern  
**Eintritt: 5 Euro, inkl. Freigetränk**  
**Wo: Heinrich-Kunst-Haus, Sandweg 22, Ofenerfeld**

**Sa., 8.12., 16 Uhr**  
**Vorweihnachtliches Konzert Ensemble Harmonie St. Petersburg**  
**Wo: Sophienkirche, Ulmenstr. 29**

**Mo., 10.12., 7., 21.1., 15:30 Uhr**  
**Offener Computertreff**  
**Wo: PFL, Raum 4**

**Di., 11.12., 15:30 Uhr**  
**Erzählcafé mit Marianne Schuster: „Allein auf Weltreise als Großmutter und nach zwei Hüftoperationen**  
**Kosten: 2,50 Euro inkl. Kaffee/Tee und Kuchen**  
**Wo: PFL, Raum 4**  
**Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum**

**Mo., 14.01., 19 Uhr**  
**Vortrag: Von Wildbienen und Menschen**  
**Referent: Dipl. Biologe R. Witt**  
 Die große Artenvielfalt der Wildbienen ist bedroht. Es werden Möglichkeiten gezeigt, wie wir Menschen ihre Suche nach einem Zuhause unterstützen können.  
**Eintritt kostenlos**

**Wo: Corpus Sport- und Gesundheitszentrum, Giesenweg 19**

**Mi., 16.1., 14:30 Uhr**  
**Kaffee-Kuchen Kino: „Das schweigende Klassenzimmer“**  
**Kosten: 7 Euro, inkl. Kaffee/Tee und Kuchen**  
**Wo: Casablanca Kino**  
**Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum**

**Mi., 23.1., 17 Uhr**  
**Vortrag mit Dr. Andreas von Seggern: „Die rote Fahne auf dem Schloss – Oldenburg 1918/19“**  
**Eintritt kostenlos**  
**Wo: PFL, Seminarraum 2, Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum**

**Do. 24.01., 19:30 Uhr**  
**Blues-Konzert mit „Ecki & Bahli Haircut“**  
**Eintritt: 7 Euro inkl. Freigetränk**  
**Wo: Heinrich-Kunst-Haus, Sandweg 22, Ofenerfeld**

**Do., 24.1., 14:30 Uhr**  
**Rundgang durch die Ausstellung „Zu Besuch! Gustav Kluge: Druckstock oder Holzdruck – Wo steckt die Kunst?“**  
**Eintritt: 3 Euro**  
**Wo: Horst-Janssen-Museum**  
**Anmeldung: 0441-235-4444 / www.oldenburg.de/inforum**

**Schlusslicht**  
**Verbringe nicht die Zeit mit der Suche nach einem Hindernis. Vielleicht ist keins da.**  
 Franz Kafka (1883-1924), deutschsprachiger Schriftsteller

Institut für Biologie und Umweltwissenschaften  
**23.1. Feind oder Freund?**  
 Lipide und die Mechanismen der Neurodegeneration  
**Referent:** Prof. Dr. med. Anja U. Bräuer, Department für Humanmedizin, Abteilung Anatomie

Am 29. Januar 2019 erscheint die 136. Ausgabe der **Herbstzeitlese**. Sie wird in den darauf folgenden Tagen an den bekannten Verteilstellen ausgelegt.

## Rätsels Lösung

Esel! – Wunder  
 Kinder – Umwelt – Auszug  
**Lösungswörter von Seite 5:**



Geschäftliche und private Unterlagen

Angelika Gröne  
 Gröne Büro- und Sortierservice  
 Carl-Heinrich-Slevogt Straße 12 - 26133 Oldenburg

www.groene-bueroservice.de  
 Sie haben Fragen? Rufen Sie mich an: **0441-5597-9240**



Meisterbetrieb

**68 13 40**  
 Alexanderstraße 276

Ihr Fachgeschäft für

- Fernseh – Video – HIFI
- Kundendienst
- Beratung auch zu Hause
- Kabel – Sat – Antennen

**Metz** Fachhändler

## Das Pflegeteam

Häusliche Krankenpflege

► **kompetent**

► **individuell**

► **zuverlässig**

S. Eiben & P. Minneker

Nadorster Straße 116  
 26123 Oldenburg

Telefon 0441 . 88 42 82



**NEU:** Individuelle Serviceleistungen nach Ihren Wünschen.

Mehr verstehen mit:

**MEENTS**

HÖRGERÄTE

Hauptstraße 107 · 26131 Oldenburg · Telefon: 0441 - 570 33 01

**Friedhelm Meents**

**empfiehl:**

In-dem-Ohr- Hörgerät

**Enya 3 CIC**

► **Individuell von Resound** angefertigt, vom erfahrenen Meister persönlich angepasst.

► **Kleine CIC-Bauweise**, sehr unauffällig, hoher Tragekomfort.

► **Aktuelle Technologie**, angenehmes Hören bei Geräuschen oder Wind.



**Zum Nulltarif\***

\*für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit Leistungsanspruch und ohrenärztlicher Verordnung. Zuzüglich der gesetzlichen Zuzahlung in Höhe von 10 Euro pro Hörgerät. Privatpreis 785 Euro pro Hörgerät.

**ReSound**  
 rediscover hearing

**Preise die man versteht.**

## Exakte Hautdiagnose und richtige Pflegeprodukte

... verhelfen Ihnen schnell zu einem besseren Hautbild! Wir beraten Sie gern.

Schöne Haut  
 im Winter  
 ... aber wie?



HANKENS

**Kosmetikinstitut**

AM PIUS-HOSPITAL

Grüne Straße 10 · 26121 Oldenburg · Telefon 0441 - 999 36 810

SCHÖNHEIT ERLEBEN