

Herbstzeitlese

Zum Mitnehmen

Die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu
Unabhängig und engagiert

30. Jahrgang | Juni / Juli 2026 | Ausgabe 179



Jetzt auch zum Hören: Hörzeitlese
<https://www.herbstzeitlese-ol.de/audio.html>



Neue Lichtblicke

Häusinge in der Haarenstraße



Das Himmelswasser und der Strömungsverlauf der Haaren
Fotos: Imme Frahm-Harms

Noch im Mittelalter floss durch die Stadt Oldenburg der recht lange Fluss Haaren durch das Dobbenviertel direkt in die Altstadt. Erst im Jahre 1815 wurde der Fluss umgeleitet und mündet seitdem am Stautor in die Hunte. Etliche Namen tragen den Flussnamen z.B. Haareneschstraße, Haarenfeld, Haarenufer, Haarentor und Haarenstraße. Sie lassen ahnen, dass dieser Fluss einmal eine wichtige Rolle gespielt haben muss in der früheren Stadtlandschaft. Nach dem gewaltigen Stadtbrand Ende des 17. Jahrhunderts, dem sehr viele Häuser zum Opfer gefallen waren, baute man die Stadt wieder auf. Weniger Fach-

werkhäuser, dafür mehr Steinhäuser, und zwischen den Häusern ließ man enge, ganz schmale Gässchen frei, sogenannte Feuer- oder auch Traufgässchen. Zum einen dienten sie der Brandverhütung, zum anderen fingen sie das Regenwasser in Bodenrinnen auf, das von den Dächern herabtropfte, um dann in die Straßen zu fließen. Man gab den Gässchen den Namen „Häusing“.

Damals floss die Haaren auch durch die Haarenstraße. Geht man heute vom Julius-Mosen-Platz aus durch die Straße, freut man sich über diese schöne breite Fußgängerzone, die mit ihren schmucken und zum Teil noch

inhabergeführten Geschäften das Stadtbild schmückt. Sie ist eine der schönsten Straßen und besitzt etwas, was andere in Oldenburg nicht haben. Aber man hat dieses Besondere der Straße als Fußgänger*in kaum wahrgenommen, doch vor Kurzem ist ES zu etwas Außergewöhnlichem hervorgehoben worden.

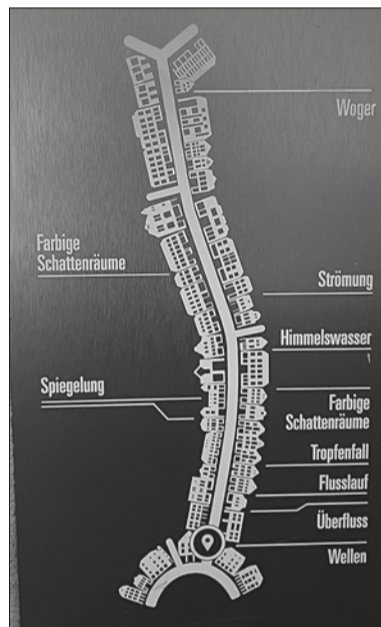
Die Haarenstraße besitzt elf kaum beachtete Häusinge, die seit 2023 von einer Künstlergruppe „cre8 oldenburg“ mit kunstvollen und lichtvollen Installationen veredelt wurden. Einige werden am Abend zusätzlich illuminiert, sämtliche Kunstwerke haben einen Bezug zum Flüsschen Haaren, sie tragen Namen wie *Strömung*, *Himmelswasser*, *Spiegelung*, *Tropfenfall*, *Flusslauf*, *Überfluss* und *Wellen*.

Das Kunstwerk „Himmelswasser“ ist ein wunderbares, sehr altes natürliches Objekt, das lange schon die Haarenstraße ziert und nun mit seiner Leuchtkraft auf sich aufmerksam macht, besonders dann, wenn es dämmert. Knorrige verschlungene Wurzeln tragen eine Kletterpflanze am Haus bis in den Himmel empor. Sie wächst und blüht, weil das Lebenswasser des kleinen Flüsschen Haaren aus dem tiefen Untergrund sie gedeihen lässt. Kleinste Zweiglein leuchten durch eine Illumination und lassen das Wasser durch die Pflanze strömen.

Ein weiteres Objekt ganz anderer Art zeigt den „Flusslauf“ der Haaren. Die ständige Bewegung, von der Quelle ausgehend durch

Moor und Geest bis hin zum Stadtgebiet, wo sie endlich über ein Siel- und Mündungsschöpfwerk in die Hunte fließt, wird in diesem Kunstwerk deutlich.

Es lohnt sich, mit Bewusstsein durch die Haarenstraße zu gehen, diese wunderschön gestalteten Kunstwerke zu suchen und zu betrachten. Kleine Tafeln erläutern und informieren.



Hauseigentümer*innen, Geschäftsinhaber*innen und sieben Künstlerinnen und Künstler von „cre8 oldenburg“ haben diese Ideen zu den Kunstwerken als Projektgruppe entworfen und zusammen mit Handwerksunternehmungen Wirklichkeit werden lassen.

Ingrid Plümer



Glück gehabt, Pechbär.
von Isabel Abedi (Autorin),
Dagmar Henze (Illustratorin), 2003

Glück gehabt!

Was ist eigentlich Glück? Diese Frage kann wohl nur individuell beantwortet werden, denn Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Ich glaube, glücklich zu sein, ist nicht selten eine Sache von Momenten: eine frohe Nachricht, ein gutes Gespräch, das Zusammensein mit Freunden, ...

Für das „längere“ Glücksgefühl sorgt wohl eher Zufriedenheit. Die speist sich aus Themen wie Gesundheit, ein Dach über dem Kopf zu haben und in einem friedlichen Land leben zu dürfen. Und dann gibt es natürlich auch noch das zufällige Glück wie einen Lottogewinn.

Was aber meines Erachtens ganz bestimmt glücklich macht, ist unsere Kreativität. Wer ein Bild malt, ein Gedicht schreibt oder mit anderen im Chor singt, kennt sicher dieses befreiende Gefühl in der Seele. Das schafft Platz für Neues.

Mein Vater, dessen Lebensgeschichte ich zusammen mit ihm aufgeschrieben habe, hat seine Erinnerungen mit „Glück gehabt“ überschrieben. Es war mir aufgefallen, dass er diese beiden Worte bei unseren Sitzungen an entscheidenden Schaltstellen in seinem Leben immer wieder erwähnte. Im Gegensatz zum Nachbarsjungen, der als junger Soldat nach Russland in den Krieg geschickt wurde und nie wieder kam, wurde mein Vater nach Dänemark und Frankreich geschickt. Glück gehabt! Gleich nach dem Krieg – 1946 schon – bekam er einen der begehrten Studienplätze in Lage/Lippe, wo er als Fernmelde-Ingenieur ausgebildet wurde. Wieder einmal: Glück gehabt! Rückblickend empfinden wir für solche Momente oft Dankbarkeit. Und das ist gut so.

Seit 2011 veröffentlichten Wissenschaftler*innen der Uni Freiburg einen „Glücksatlas“ für Deutschland. Im Rahmen einer repräsentativen Umfrage geht es um die subjektive Lebenszufriedenheit. Danach waren die Hamburger in 2025 die glücklichsten Menschen. Niedersachsen lag auf Platz acht, also im Mittelfeld der 16 Bundesländer. Ich finde, liebe Leserinnen und Leser, da ist noch ein bisschen Luft nach oben!

Imme Frahm-Harms

40 Jahre Kunsthalle Emden – noch bis 2. Mai 2027

Bilder, die wir lieben



Sonia Delaunay-Terk,
Deux Fillettes Finlandaises,
1907 © Pracusa S. A., Richard Riss

Die Kunsthalle Emden feiert ihr 40-jähriges Bestehen – Anlass, zurückzublicken und zugleich Visionen für die Zukunft zu entwickeln.

Das Jubiläumsprogramm beginnt mit einer opulenten Ausstellung zur Sammlung des Hauses unter dem Titel „Bilder, die wir lieben“ – eine Hommage an die Gründer Eske und Henri Nannen und zugleich ein Gang durch 130 Jahre europäischer Kunstgeschichte.

Die Geschichte der Kunsthalle Emden beginnt mit der Idee, die Kunstsammlung Henri Nannens der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Heute zählt die Kunsthalle Emden zu den wichtigsten Kunstmuseen Norddeutschlands. In einer losen chronologischen Abfolge entdecken die Besuche-

rinnen und Besucher Kunstwerke des Expressionismus, der Neuen Sachlichkeit, Kunst nach 1945 sowie zeitgenössische Kunst.

Mit einer umfangreichen Sammlung von Kunst des 20. und des 21. Jahrhunderts sowie mehr als 150 Sonderausstellungen hieß die Kunsthalle Emden in vier Jahrzehnten über 2,5 Millionen Gäste willkommen.

Die aktuelle Ausstellung präsentiert wichtige Werke der Sammlung des Hauses und macht anhand dieser Auswahl zentrale Themen der Kunstgeschichte des vergangenen Jahrhunderts

sichtbar. Zugleich erzählt sie von der Entstehung der Sammlung, der Entwicklung der Kunsthalle Emden und den zahlreichen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern, die das Haus geprägt haben. Im Zentrum der Präsentation steht die Frage nach der persönlichen Verbindung zu einzelnen Kunstwerken, eben „Bilder, die wir lieben“.

Die Ausstellung steht unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier.

Öffnungszeiten:

Sa., So. + Feiertage 11–17 Uhr,
Di. bis Fr. 10–17 Uhr



Illustration: Ulrike Ende

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, wussten Sie, dass Albert Einstein zusammen mit dem Physiker Leó Szilárd vor genau 100 Jahren einen Kühlschrank, präziser gesagt eine „Absorptionskältemaschine“ – kurz AKM – entwickelt hat? Auf die Idee kamen die beiden, nachdem sie in der Zeitung einen Artikel über eine Familie gelesen hatten, die an den giftigen Gasen der damals verfügbaren Kühlschränke gestorben war. Die Erfindung wurde dann später von anderen weiterentwickelt und patentiert. Das Interessante aber ist, dass es eine Verbindung nach Oldenburg gibt: Denn im Auftrag des Max-Planck-Instituts für Wissenschaftsgeschichte hat die Universität Oldenburg im Jahr 2005 unter der Leitung von Falk Ries diese AKM nachgebaut. Ausgestellt wurde sie damals im Haus der Wissenschaft in Bremen. Wo sich das Objekt heute befindet, weiß ich nicht, aber ich meine, es wäre an der Zeit, es auch einmal in Oldenburg zu präsentieren. Vielleicht findet es jemand, verstaubt, aber intakt, in irgendeinem Abstellraum der Uni. Wir vom Redaktionsteam jedenfalls wären interessiert.

Bis dahin unterhalten wir Sie in dieser Ausgabe mit vielen interessanten Artikeln. Ingrid Plümers Thema z.B. sind die Kunstwerke rund um die Häusinge in der Haarenstraße. Zunächst einmal hat uns in dem Zusammenhang die Frage beschäftigt, ob es „Häusinge“ oder „Häusings“ heißt. Im Duden jedenfalls steht das Wort nicht. Und selbst die gängige Suchmaschine kennt es nicht. Nach Einholung von wissenschaftlichem Rat und dem Buch von Friedrich Schohusen sind wir jetzt schlauer: Es sind die Häusinge. Aber unabhängig von der Grammatik, haben Sie jene Kunstwerke schon einmal wahrgenommen bei einem Stadtbummel? Es lohnt sich!

Von wem wir lange nichts gehört haben, ist der unvergessene Eugen Roth. Jörg-Ingolf Otte hat ihn ein bisschen aus der Versenkung geholt. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 7.

Wo immer Sie diese neue Ausgabe der **Herbstzeitlese** auch lesen oder hören – im Garten, Strandkorb oder im Café –, wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und einen schönen Sommer gleich dazu.

Herzlich
Ihre



Imme Frahm-Harms

Ein tragisches Frauenschicksal

Martha (Meta) Fontane

Martha Fontane wird im März 1860 in Berlin geboren. Mit ihrem Vater Theodor und ihrer Mutter Emilie lebt sie mit ihren drei Brüdern in einer kleinen Wohnung in Berlin. Sie leben in knappen finanziellen Verhältnissen, denn noch ist Theodor Fontane nicht der bekannte deutsche Schriftsteller. Meta ist das Lieblingskind des Vaters (er nennt sie so) und schon früh lässt er sie an seinen Schriften teilhaben. Mit zehn Jahren verlässt sie für ein Jahr das Elternhaus, um bei einer befreundeten Familie in England die englische Sprache zu erlernen. Den Abschluss der höheren Mädchenschule erhält sie mit 16 Jahren, besucht dann das Lehrerinnenseminar und wird als Achtzehnjährige als ausgebildete Lehrerin entlassen. Erst mit 20 Jahren findet sie eine Anstellung bei einer ländlichen Familie mit drei Kindern in der Neumark. Mit Elan und Ehrgeiz versucht sie, als Erzieherin und Lehrerin den Kindern gerecht zu werden. Aber sie ist in diesem einfachen Haus nicht glücklich. Sie vermisst ihr gebildetes Elternhaus, den inzwischen prominent gewordenen Vater, der gern mit seinen Schriftsteller-



Martha Fontane mit ihrem Vater Theodor in Arnsdorf im Riesengebirge, 1886

freunden am runden Tisch diskutiert und sie an den Diskussionen und Gesprächen teilhaben lässt. Sie ist eine geistreiche und kluge Gesellschafterin, tritt selbstbewusst und temperamentvoll auf. Das alles fehlt ihr sehr, außerdem leidet sie mehr und mehr an der sehr einfachen Häuslichkeit. Sie verlässt die Familie und kehrt in ihr Elternhaus zurück. Ihre Mutter ist nicht gerade froh über den Einzug ihrer Tochter. Noch immer stimmen die Finanzen nicht und ein Esser mehr bei dem geringen Budget, das zur Verfügung steht, macht sich schon bemerkbar.

Der Vater allerdings ist glücklich, seine Tochter wieder bei sich zu haben, denn sie ist ihm eine große Hilfe beim Abschreiben der Texte und bei der Korrektur, sie wird ihm unentbehrlich; in vielen seiner weiblichen Romanfiguren spiegelt sich das lebendige, geistvolle Bild seiner geliebten Tochter Meta wider, z.B. bei „Effi Briest“ oder „Frau Jenny Treibel“.

Kurze Liebschaften bleiben unerfüllt. Ein Nervenleiden macht es ihr unmöglich, weiterhin als Lehrerin und Erzieherin tätig zu sein. Trotz der großen Vaterliebe zwingt es sie aber immer wieder, ihr enges kleinbürgerliches Zuhause zu verlassen, um bei vermögenden Freundinnen wochen-, oft monatelang zu verbleiben und „die große Welt“ zu verweilen, die Pracht und den Prunk der Rittergüter, die sie besucht, zu genießen. So verbringt sie die besten Jahre ihres Lebens in fremden Häusern. Sie wird dort als Gast gern gesehen, ein Freund beschreibt sie als Dreißigjährige: „Keine Schönheit, aber von guter Figur, mit lebendigen, geistvollen Augen und von großer körperlicher und geistiger Beweglichkeit, und zwar diese in einem Maße verei-

nigt, dass die Anregung, die von ihr ausgeht, immer wohltuend und reizvoll war.“

Sie bleibt letztlich im elterlichen Zuhause, in Berlin, in der Potsdamer Straße. Gern hätte sie, wie ihre Brüder, studiert. Wie gern wäre sie Buchhändlerin geworden, aber dieser Wunsch blieb aussichtslos, als Frau hatte sie zu ihrer Zeit keine Chance, ein anderes Studium als nur das der Pädagogik aufzunehmen. Mit ihren reichen Begabungen hat sie letztlich für ihr Leben nur wenig erreichen können. Sie ist 48 Jahre alt, als ihr geliebter Vater Theodor Fontane im September 1898 stirbt. Vier Tage vor dem Tod ihres Vaters verlobt sich Martha mit dem Architekturprofessor und zweifachen Witwer Karl Emil Otto Fritsch (1838–1915). Er war ein guter Freund ihres Vaters und dazu ein reicher Mann. Sie heiratet im Januar 1899. Drei Jahre später zieht sie mit ihm nach Waren/Mecklenburg. Trotz ihrer Kränklichkeit und ihres Nervenleidens führt sie in Waren ein abwechslungsreiches Leben, bis ihr Mann 1915 verstirbt. Im Januar 1917 findet sie mit 56 Jahren ihren Tod durch einen Sturz vom Balkon ihres Hauses. *Ingrid Plümer*

Eine aktuelle Studie der Universität Oldenburg

Menschen nach Schlaganfall gesucht!

Für Menschen nach einem Schlaganfall (Apoplex) entwickeln sich häufig Einschränkungen in Sprache und/oder Mobilität. In einer Studie der Universität Oldenburg wird nun daran geforscht, ob die betroffenen Menschen durch gedankliches Training ihre Beweglichkeit verbessern können. Während der Übungen wird die Gehirnaktivität gemessen und der trainierenden Person auf einem Bildschirm angezeigt, auch Neuro-Feedback genannt. Das Gehirn soll so lernen, bestimmte Bereiche gezielt zu aktivieren und damit auch die Mobilität zu erhöhen. Das ist ein neuer Ansatz.

Bislang fanden Tests dazu nur in Labors statt. Nun werden Probanden gesucht, die bereit sind, das intensive Training zu Hause durchzuführen. Konkret soll es um Personen gehen, die Ausfälle an einem Arm bzw. einer Hand haben, Personen mit kompletter Lähmung einer Hand wären nicht geeignet. Außerdem sollen die Probanden nur einen einzigen Schlaganfall erlebt haben, der mindestens sechs Monate zurückliegen muss. Sie sollten mit EEG- und MRT-Untersuchungen (dürfen keinen Herzschrittmacher haben) und mit einem Testzeitraum von sieben bis neun Wochen einverstanden sein. In dieser Zeit werden Vor- und Nachtests und ein 4-wöchiges Training durchgeführt. Die Vor- und Nachtests werden in Räumlichkeiten der Universität durchgeführt, jeweils über eine Dauer von zwei bis vier Stunden. Die 14 Trainingstermine finden zu Hause statt. Während der Trainingsphase bekommt die Testperson einmal in der Woche für 48 Stunden Bewegungssensoren angelegt. Auf diese Weise soll geprüft werden, ob und wie sich die Alltagsaktivitäten verändern.

Für die Teilnahme an der Studie gibt es eine Aufwandsentschädigung von 12 Euro pro Stunde. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist die Uni gut erreichbar. Die Testperson kann auf Wunsch auch von der Bushaltestelle abgeholt und zur Universität begleitet werden.

Die Übungen können unter Umständen anstrengend sein, doch die Probanden machen in jedem Falle neue Erfahrungen, von denen sie selbst und zukünftig von einem Schlaganfall betroffene Menschen profitieren können.

Elke Springer

Interessenten mögen sich per
Email wenden an:
probanden.cneuro@uol.de
oder Tel.: 0441-798-3909



Alle Einrichtungen nach DIN ISO zertifiziert

Wir pflegen Menschlichkeit

- Sozialstation
- Tagespflege
- Alten- und Pflegeheim St. Josef
- Wohngemeinschaftshaus St. Josef
- Alten- und Pflegeheim Marienhort
- Altengerechte Wohnungen in Bümmerstede

Caritas Oldenburg
Peterstraße 6, 26121 Oldenburg
E-Mail: info@caritas-ol.de
Telefon: 0441 35 07 15 13
www.caritas-ol.de

**Caritas
Oldenburg** 

Wir suchen Menschen nach
einem Schlaganfall
für Rehabilitationsstudien!



Grafik: Universität Oldenburg

Impressum

Herausgeber:

WERKSTATT – Verein für
Medienarbeit e.V.,
Bahnhofstraße 11, 26122 OL
Tel.: 0179-3200 400
info@herbstzeitlese-ol.de
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.),
Horst Claußen, Ulrike Ende,
Anja Grimm-Jürgens, Jörg-Ingolf
Otte, Ingrid Plümer, Elke Springer,
Christiane Woelky

Ansprechpartner für

Anzeigen: Klaus Reckow,
Tel.: 0151-229 32 346

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

Die kostbarste Ressource der Erde

Wasser bedeutet Leben

Seit dem Jahre 2010 ist in der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“ festgelegt, dass JEDER Mensch Zugang zu sauberem Trinkwasser haben soll. Die Realität sieht jedoch anders aus. Großkonzerne wie zum Beispiel Nestlé, Coca Cola oder Danone geraten immer wieder in die Kritik, weil sie Grundwasser für ihre Produktion von Flaschenwasser verwenden. Dieses wird selbstverständlich teurer verkauft als Leitungswasser. Menschen, die keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser haben, trifft das besonders hart. Oder im Senegal, beispielsweise, wird großflächig Land aufgekauft, sodass Bauern nicht mehr ihre Wasserquellen nutzen können!

Der tägliche Pro-Kopf-Verbrauch in Europa liegt bei 116–127 Litern (vor der Industrialisierung waren es ca. 30 Liter), in den USA bei 295 und in Dubai bei 500 Litern. Zur Herstellung eines Autos braucht es heute allein unvorstellbare 400.000 Liter Wasser. Dennoch hat sich der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland seit 1991 zumindest um 21 Liter reduziert.

Die letzten sehr trockenen Jahre führten teilweise zum be-



sorgniserregenden Absinken des Grundwasserspiegels. Neben den daraus entstehenden Belastungen für Tiere und Pflanzen waren viele Flüsse nicht mehr schiffbar. Güter konnten nicht mehr transportiert werden. Sparsamer Wasserverbrauch wurde angemahnt, das private Sprengen mit Grundwasser untersagt. Laut BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V.) leidet die Hälfte der 402 Landkreise in Deutschland unter Grundwasserstress, hervorgerufen dadurch, dass mehr Wasser entnommen wird, als sich neues sammeln kann. Hinzu kommt eine massive Verschlechterung der Wasserqualität durch u.a. Arzneimittel, Pestizide und Ewigkeitschemikalien.

Kleiner Tipp am Rande beim Umgang beispielsweise mit dem Wirkstoff Diclofenac, der bereits im Grundwasser angekommen ist: Nach der Verwendung der Salbe die Hände zuerst mit einem Tuch abwischen und dann erst waschen! Denn je mehr Inhaltsstoffe aus dem Brauchwasser herausgefiltert werden müssen, desto teurer wird die Aufbereitung, also auch das Wasser aus unseren Wasserhähnen.

Infolge veränderter Lebensweise und Bedürfnisse der Menschen, nimmt der Verbrauch in letzter Zeit wiederum zu. Die steigende Anzahl der Rechenzentren brauchen Kühlung durch Wasser. Und auch Batterie- und Halbleiterfabriken

verursachen bei den Produktionsprozessen einen hohen Verbrauch.

Natürlich gibt es heutzutage Umweltauflagen für Fabrikationsstätten wie den Einbau von Filtern. Manche Firmen werben mit Aktivitäten für Umwelt- und Naturschutz, aber nicht immer stimmt das. Ganz allgemein findet jedoch teilweise Umdenken statt. Beispielsweise wird empfohlen, Ackerflächen nicht mehr zu pflügen, um die Verdunstung zu reduzieren. Es werden Regenwasserspeicher angelegt und Moore renaturiert. Mit der Wahl der Pflanzen und Bäume wird zunehmend darauf geachtet, dass sie klimaresistenter sind.

Vielleicht sollten wir Menschen uns des Öfteren darauf besinnen, welches Privileg wir hier auf der Erde genießen. Jeder Baum, jede Kartoffel, jede Rose, jede Banane, jedes Reis- und Maiskorn gedeiht mit Hilfe von Wasser. Und denken wir einmal an einen leise murmelnden Gebirgsbach oder an einen tosenden Wasserfall und den damit verbundenen Wundern auf diesem Planeten. Allein das Trinken eines Glases frischen Wassers kann ein wahrer Genuss sein. Sorgen wir alle dafür, dass es so bleiben kann.

Text + Foto: Elke Springer

In eigener Sache

Der Fehlerteufel hat in der letzten Ausgabe zugeschlagen. Im Editorial stand die falsche IBAN für das Spendenkonto der **WERKSTATT – Verein für Medienarbeit e.V.** bei der LzO.

Richtig muss es heißen:
DE20 2805 0100 0100 0283 23

Büro gesucht?

Sie suchen einen zentral gelegenen, günstigen Büroraum in Bahnhofsnahe? **Ab sofort** haben wir noch Platz für einen weiteren Schreibtisch in unserem Büro der **Herbstzeitlese**. Bei Interesse schreiben Sie uns an info@herbstzeitlese-ol.de. Wir freuen uns! *I. Frahm-Harms*

Freie Interpretation von ...

Mut

So wie viele Wörter wird auch der *Mut* in seiner grundlegenden Bedeutung zu etwas völlig anderem, wenn nur zwei Buchstaben hinzukommen (sicher, bei anderen Wörtern genügt schon einer). Die *Demut* beispielsweise ist meilenweit entfernt vom *Unmut*, ähnlich weit entfernt vermutlich wie die *Ermütigung* von einer *Zumutung*.

Bei einer *Mutprobe* dagegen dürften sowohl eine Portion *Langmütigkeit* als auch *Übermut* hilfreich sein. Und eine *Demütigung*, welcher Art auch immer, schlägt ganz gewiss auf das *Gemüt* eines Menschen. Handelt es sich bei ihm möglicherweise um einen *Gutmütigen*, dürften ihm zum Beispiel *mutwillige* Zerstörungen völlig fremd sein.

Den *Mutlosen* wiederum kann ein Mensch mit *mutmachen*-den Worten unterstützen. Doch manchmal, wenn *mutmaßlich* nichts zu helfen scheint, fühlt sich ein Mensch schlicht *entmutigt*. Dann, um neue Kräfte zu „tanken“, könnte er einen *Wermut* am Kaminfeuer zu sich nehmen und es sich auf diese Weise *gemütlich* machen. Kommen dann alte Erinnerungen auf, wird er dabei vielleicht etwas *wehmütig*.

Almut empfiehlt zu guter Letzt: Seien wir alle einmal richtig *mutig*, also im besten Sinne *wagemutig* und präsentieren unsere *Anmut*. Denn mehr „Liebreiz und Grazie“ würde die Welt ganz sicher um einiges schöner machen.

Elke Springer

Lustiges Silbenrätsel von Ulrike Ende

Aus den folgenden Silben sind 9 Wörter mit doppelsinniger Bedeutung zu bilden, dabei hilft es, um die Ecke zu denken.

be - cher - del - eis - fo - haus - hemd - kat - ker - kis - laubs - na - nacht - no - ober - pflas - sand - schlüs - sel - sen - ten - ter - to - trost - uhr - ur - ze - ze

- 1 _____
Zeitmesser am Strand
- 2 _____
Kleidungsstück eines Kellners
- 3 _____
Wachlicht im Dunkeln
- 4 _____
Polster für ein Handarbeitswerkzeug

- 5 _____
Gefrorene Süßspeise im Glas
- 6 _____
Öffner für Musikzeichen
- 7 _____
Gebäude mit einem Stubentiger
- 8 _____
Schnappschuss in den Ferien
- 9 _____
Zuspruch von einem Wundverband

Die Anfangsbuchstaben – von oben nach unten gelesen – ergeben das **Lösungswort: Tageslichter mit einer Kopfbedeckung.**

Viel Spaß! Die Antworten finden Sie auf Seite 8:

Unsere Dienstleistungen

Wenn es ums Wohnen geht, sind wir die Profis. Den Vorteil haben Sie:

Sie müssen nicht verschiedene Dienstleister kontaktieren, sondern bekommen alles aus einer Hand. Die GSG ist Ihre kompetente und erfahrene Partnerin – und das schon seit 1921.

Sprechen Sie uns an:
0441 9708-0



Kaufen & Verkaufen



Wertermittlung & Maklertätigkeit



Vermieten



Miethausverwaltung & Wohnungseigentumsverwaltung

www.gsg-oldenburg.de

Wo Wohnen zuhause ist.



Geflügelte Baumeister

Nicht schlecht, Herr Specht

Neulich am Sonntag war draußen im Garten ein Klopfen zu hören. Fast wie ein ruhestörender Lärm – außerhalb der gesetzlich erlaubten Zeiten. Und niemand war zu sehen, obwohl das Klopfen anhielt und immer lauter wurde, je näher ich mich den Bäumen in der Nachbarschaft näherte. Und plötzlich entdeckte ich den Verursacher hoch oben in den Ästen. Ein Buntspecht krallte sich am Stamm fest und hämmerte sich unverdrossen seine Höhle zurecht.



Illustration:
Ulrike Ende

Es ist die Brut- und Setzzeit, die in Oldenburg und ganz Niedersachsen vom 1. April bis zum 15. Juli andauert. Zum Schutz der Vögel und Kleintiere dürfen in dieser Zeit keine Bäume gefällt oder beschnitten werden und Hunde müssen grundsätzlich an die Leine. Ansonsten drohen Geldstrafen. Na, hoffentlich haben die Piepmätze auch diese Daten verinnerlicht, dachte ich und betrachtete das schwarz-weiße Gefieder des Spechtes. Dieser hatte auch noch eine rote Kappe, was ihn zu einem Buntspecht machte.

Die Familie der Spechtvögel ist in fast allen Erdteilen zuhause – außer in Australien und im Raum Papua-Neuguinea. Ihre Kennzeichen sind der kräftige, bogenförmige Schnabel und die weit vortreckbare, wurmförmige Zunge. Die vierte Zehe ihrer Krallen zeigt nach hinten und dient ihnen, oft mithilfe des Schwanzes, als Stütze beim Klettern und Hacken.

In unseren Breiten brüten Bunt-, Schwarz-, Grün-, Grau-, Klein- und Mittelspechte. Unter den Menschen sind auch die Vertreter des „gemeinen Schluckspechts“ zu finden, aber das ist eine ganz andere Geschichte ...

Christiane Woelky

BRILLEN HESS

Beratung
speziell
für
Senioren

Hauptstraße 61 · 26122 Oldenburg
0441-501142 · www.brillen-hess.de

Eine der bedeutendsten Dynastien Europas

Das Haus Oldenburg

Das Haus Oldenburg gehört zu den bedeutendsten Dynastien Europas. Kaum ein anderes Adelsgeschlecht hat in so vielen Ländern über Jahrhunderte hinweg die herrschenden Fürsten gestellt.

Die Anfänge liegen im 11. Jahrhundert. Eglimar I., der von 1088–1108 regierte, gilt als der älteste Ahnherr. Seine Nachfolger herrschten zunächst als regionale Grafen nur über Besitzungen im Osnabrücker Nordland. Im Laufe der Zeit konnten sie aber ihre Macht konsolidieren und auf einer Burg an der Hunte Oldenburg zur dauerhaften Residenz machen. Sie profitierten dabei von der durch die schwache Zentralmacht des deutschen Kaisers bewirkte allmähliche Zersplitterung des Heiligen Römischen Reiches. So entwickelte sich das Geschlecht im Spätmittelalter zu einer festen Territorialmacht. Der entscheidende Wendepunkt zum Aufstieg zur europäischen

Dynastie war 1448 die Wahl eines Mitglieds der Familie zum König von Dänemark, der als Christian I. den dortigen Thron bestieg. Das hatte zur Folge, dass nach dem Tod des legendären Grafen Anton Günther (1583–1667), der keinen legitimen Erben hatte, die Herrschaft auf den dänischen König überging. Damit begann der Aufstieg zu einer paneuropäischen Herrscherdynastie. Im Verlauf der Entwicklung verzweigte sich das Haus Oldenburg in mehrere Linien, die in großen Teilen Europas regierten. Da gab es vor allem die dänische Königslinie und die Verbindung mit den Herzogtümern Schleswig und Holstein, und zwar die Linie Schleswig-Holstein-Gottorf und die Linie Schleswig-Holstein-Sonderburg-Glücksburg.

Werfen wir mal einen Blick auf die noch „regierenden“ Fürstenhäuser Europas. Es gibt heute noch zehn monarchische Staaten (inkl. Vatikan). Viele von ihnen haben

Verbindungen zum Haus Oldenburg.

Dänemark: König Frederik X. gehört direkt zum Haus Oldenburg, und zwar zum Haus Glücksburg.

Norwegen: König Harald V. stammt aus der dänischen Glücksburger Linie.

Vereinigtes Königreich: König Charles III. hat eine Verbindung zum Haus Oldenburg über seinen Vater. Königin Elizabeths Prinzgemahl Philip war Prinz von Griechenland und Dänemark und gehörte somit zur Glücksburger Linie.

Spanien: Bei König Felipe VI. gibt es mehrfache dynastische Verflechtungen mit verschiedenen europäischen Häusern, darunter auch Oldenburg-Linien. So entstammt seine Mutter, die vormalige spanische Königin Sofia, über ihre griechische Herkunft dem Haus Schleswig-Holstein-Sonderburg-Glücksburg.

Niederlande: König Willem-Alexander ist durch mehrere Heiraten seiner Vorfahren mit deutschen und nordischen Dynastien indirekt

mit Oldenburg verwandt.

Belgien: König Philippe gehört in das Geflecht des dichten europäischen Heiratsnetzwerks und hat daher auch eine Verbindung zu Oldenburg

Luxemburg: Großherzog Henri hat ebenfalls durch Heiraten seiner Vorfahren mit Mitgliedern deutscher Adelsfamilien indirekte Verbindungen.

Schweden: König Carl XVI. Gustaf hat keine direkten Beziehungen zum Haus Oldenburg. Aber es gibt viele Einheiraten aus Oldenburger Linien und somit eine entfernte Verwandtschaft.

Russland: Vergessen werden darf in diesem Zusammenhang auch nicht die Verbindung zu dem 1917 untergegangenen zaristischen Russland. Ab 1762 gehörten die Zaren genealogisch zum Haus Oldenburg, genauer zur Linie Holstein-Gottorf.

Fazit: Historisch war das Haus Oldenburg so einflussreich, dass es als eine Art dynastisches Rückgrat Nordeuropas bezeichnet wird.

Horst Claußen

Buchtipps: Tahsim Durgun: Mama, bitte lern Deutsch

Neulich fiel mir in der Stadt ein Buch mit einem scheinbar kuriosen Titel in die Hände, das dort in einer Buchhandlung in etlichen Exemplaren zum Verkauf angeboten wurde: „Mama, bitte lern Deutsch“. Aber sind das nicht die Eltern, die die Kinder oft zum Lernen bewegen müssen, und nicht umgekehrt, fragte ich mich. Der Autor hatte einen fremdländischen Namen: Tahsim Durgun. Neugierig geworden, kaufte ich das Buch und hatte es in kurzer Zeit durchgelesen.

Tahsim Durgun, Jahrgang 1995, ist der Sohn kurdischer Eltern, die Ende des letzten Jahrhunderts der Arbeit wegen nach Deutschland ausgewandert sind. Zudem hatten sie als Yeziden wegen ihrer religiösen Überzeugung eine Verfolgung in der Türkei zu befürchten. Im Oldenburger Norden

haben sie eine Bleibe gefunden. Dort, in einem „heruntergekommenen“ Stadtviertel, wächst er mit seinen drei Geschwistern in beengten Verhältnissen auf. Von klein auf ist ihm die deutsche – neben der kurdischen – Sprache vertraut. Nur seinen Eltern, die Analphabeten sind, leider nicht. Daher muss er für seine Mutter oft



den Übersetzer spielen, wenn es um Behördengänge, Arztbesuche und Sonderangebote beim Einkaufen geht, was dem Jungen schnell leid wird.

In lebendigen Bildern erzählt Durgun von seinem Aufwachen in einer „Gerüstlandschaft“. Mit diesem Begriff beschreibt er die Wohnblocks in seiner Nachbarschaft, die aufgrund von Baumaßnahmen ständig eingerüstet sind. Dort leben vor allem ausländische Familien und Drogenabhängige. Mit seinen Freunden trifft er sich auf einer großen Wiese, ihrem Spielplatz. Hinter der Straße beginnt bereits der Bereich der, von ihm so genannten, „weißen Deutschen“ mit ihren gepflegten Vorgärten.

Seine Mutter, obgleich Analphabetin, setzt es gegen den Willen der Lehrerin durch, dass er die

weiterführende Schule besuchen kann, was ihm später sein Germanistik-Studium ermöglichen sollte.

Mittlerweile hat Durgun für sein Buch mehrere Preise erhalten. Das Werk hat es auf Platz 1 der Bestsellerliste des Magazins DER SPIEGEL geschafft. Es wirft einen kritischen und zugleich humorvollen Blick auf die deutsche Gesellschaft aus Sicht zugewanderter Menschen.

Der Autor lebt nach wie vor in Oldenburg, und die Wohnverhältnisse im Oldenburger Norden haben sich gebessert, die „Gerüstlandschaft“ ist verschwunden.

Christiane Woelky

Tahsim Durgun:

„Mama, bitte lern Deutsch“

Unser Eingliederungsversuch in eine geschlossene Gesellschaft
Knaur Verlag, 2025, 208 S.,
geb.: 26 Euro, TB 18 Euro

FAHRZEUG
UMBAUTEN

FÜR DEINE MOBILE FREIHEIT
AUS BAD ZWISCHENNAH

Handgesteuerte
Fahrzeugbedienungen

Rollstuhlzugang &
integrierte Hebeteknik

Hub-Schwenksysteme
& adaptive Sitze

Individuelle Elektronik-
Anpassungen

Justus-von-Liebig-Straße 7 | 26160 Bad Zwischenahn

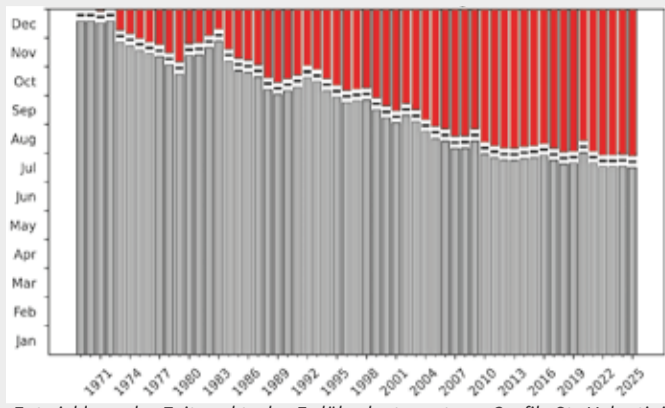
FREIE TERMINE - KURZE LIEFERZEITEN GARANTIERT

+49 4403 602 650-0

WIEDERMOBIL.DE

Erdüberlastungstag

Ein Leben auf Pump



Entwicklung des Zeitpunkts des Erdüberlastungstags. Grafik: Ste Valentini

Im vergangenen Jahr fiel der Erdüberlastungstag auf den 24. Juli – so früh, wie noch nie. Doch was ist das überhaupt, dieser Tag, auch Welterschöpfungstag oder Weltüberlastungstag genannt?

Im Grunde ist es ein „globaler Fußabdruck“, der symbolisch anzeigt, wieviele der nachhaltig nutzbaren Ressourcen die Menschheit verbraucht und wieviel Müll und Emissionen unser Planet aufnehmen musste. Fällt der Tag – wie 2025 – auf den 24. Juli, bedeutet das, dass wir alle ab dem Tag danach auf Pump leben. Es bedeutet auch, dass wir 1,7 Erden bräuchten, um den Bedarf an Rohstoffen, Energie und Lebensmitteln zu decken. (Übrigens: Würden alle Menschen auf der Welt so leben wie wir Deutschen, bräuchte es drei Erden! In diesem Jahr war der deutsche Überlastungstag am 10. Mai!) Oder, um es auf den Punkt zu bringen: Wir verbrauchen – zunehmend – mehr, als der Globus erneuern kann.

Erstmals errechnet wurde der Tag im Jahr 1961. Damals fiel er noch auf den 15. Mai des Folgejahres(!). Das entsprach einem Verbrauch von 0,7 Erden. Aus den entsprechenden Tabellen ist zu erkennen, dass 1970 das erste Mal alle „Vorräte“ am 29. Dezember verbraucht waren. Seitdem rückt der Erdüberlastungstag

stetig weiter nach vorne. Vermutlich werden wir noch in diesem Monat, also im Juli 2026, davon in der Tagespresse lesen.

Wer länger über seine Verhältnisse lebt, das wissen wir alle aus dem privaten Bereich, der hat mit Folgen zu rechnen. Übertragen auf die globale Situation heißt das Klimawandel, Ozean-Versauerung, Veränderung der Stickstoff- und Phosphorkreisläufe und damit verbunden Verknappung von Trinkwasser, Extremwetter sowie weltweite Hungersnöte.

Was es braucht, um diese Entwicklung zu stoppen, ist entschlossenes Handeln. Das gelingt u.a., wenn zukunftsorientierte Gesetze geschaffen werden, die in den Schlüsselbereichen Energie, Ernährung und Umweltschutz für neue Standards sorgen. Leider gibt es Länder und Politiker, die genau solche Maßnahmen ablehnen. Das ist fatal, denn um Wohlstand, Gesundheit und Sicherheit weltweit wieder zu verbessern, MUSS z.B. der Ausstieg aus Kohle und Gas beschleunigt werden. Auch in der Landwirtschaft ist ein Umdenken erforderlich. Dass nicht zu viel von allem verbraucht wird, dazu kann im Übrigen jede*r etwas beitragen: Öfter mal Fahrrad fahren statt das Auto nutzen, keine Lebensmittel wegwerfen

Haushaltshilfe
hat noch Termine frei!



Ihre Haushaltshelfer
NordKonsult GmbH

Unterstützung für Pflegegrad 1-5
Direktabrechnung mit der Pflegekasse

0441-21 21 8561

Ihre Haushaltshilfen für
Stadt und Landkreis Oldenburg

Ihre Haushaltshelfer - NordKonsult GmbH
Osterberg 32 - 49191 Belm - www.ihre-haushaltshelfer.de

und umschalten auf erneuerbare Energien wie Wind- oder Solarstrom. Des Weiteren keine Flugreisen, dafür lieber auf öffentliche Verkehrsmittel zurückgreifen. Und ein Urlaub auf dem Kreuzfahrtschiff mag vielleicht reizvoll sein, ökologisch ist so eine Reise definitiv nicht.

Übrigens: Unter www.fussabdruck.de (eine Internetseite von „Brot für die Welt“) können Sie Ihren persönlichen ökologischen Fußabdruck testen. Wer möchte, bekommt dort auch Tipps, wie wir den Fußabdruck verkleinern und so einen wichtigen Beitrag zu mehr Gerechtigkeit und zum Schutz dieser Erde leisten können. Wichtig ist es zunächst einmal, dass jede*r Einzelne auf dieser Welt versteht, dass natürliche Ressourcen begrenzt, ja sogar endlich sind.

Wir alle können nur hoffen – vor allem mit Blick auf zukünftige Generationen –, dass es dann noch nicht zu spät ist, wirkungsvolle Maßnahmen anzugehen.

Imme Frahm-Harms

IHR FAHRRADFACHHÄNDLER IN OLDENBURG.
AUS LIEBE ZUM RAD - SEIT ÜBER 125 JAHREN.



- FACHKUNDIGE BERATUNG & VERKAUF VON NEU- UND GEBRAUCHTRÄDERN
- MEISTER-WERKSTATT MIT REPARATURSERVICE
- FAHRRADLEASING & FAHRRADVERLEIH

DAMM 25 | 26135 OLDENBURG | TEL.: 0441 27 27 9
WWW.VOSGERAU-AM-DAMM.DE



„Nicht einsam - sondern gemeinsam!“

Tagespflege

Wir laden Sie gerne zu einem Probetag ein!
Lernen Sie uns kennen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Eekenhoff Centrum Tagespflege GmbH
Schaldamm 60 · 26188 Edewecht-KleinScharrel
☎ 0 44 86 / 9 14 88 90

Fersensporen oder Arthrose?

Wir können Ihnen helfen!

Schmerzlinderung durch niedrigdosierte Strahlentherapie

Die Röntgenreizbestrahlung ist eine seit vielen Jahren eingesetzte Methode der Strahlentherapie zur Behandlung chronischer Schmerzen des Bewegungsapparates.

Sie wird bei ausgewählten entzündlichen und degenerativen Erkrankungen angewendet, zum Beispiel bei Arthrose, Fersensporen oder Schleimbeutelentzündung.

Die Behandlung erfolgt ambulant, ist lokal begrenzt und schonend. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Folgende Bereiche können behandelt werden

Hand (Finger- und Daumengelenke), Ellenbogen, Schulter, Hüfte, Knie und Fuss. Sonderfälle: Morbus Dupuytren, Morbus Ledderhose



Strahlentherapie
Nord



Weitere Informationen zu dieser Therapie finden Sie in unserem umfangreichen Informations-Video. Einfach den QR-Code scannen oder das Video direkt über diese URL aufrufen.



www.strahlentherapie-nord.de/schmerzbestrahlung

Strahlentherapie Nord - Zentrum Westerstede

Ärztelhaus an der Ammerlandklinik
An der Hössen 34
26655 Westerstede

Telefon: 04488.84232.66

E-mail: info@strahlentherapie-nord.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 07:30 - 16:00 Uhr

www.strahlentherapie-nord.de

Ihr heißes Mittagessen
Bei Ihnen Zuhause.
Ab einer Portion.
Ohne Vertragsbindung.
Auch an Wochenenden.

TESTSIEGER
STIFTUNG WARENTEST
mit bester Essensqualität
in Ausgabe 10/2011.
Im Test: 6 Menüdienste,
davon 2 x gut (2,5),
4 x befriedigend.

Telefon:
0441-3900033

Nutzen Sie unser
Probierangebot
für Neukunden!

GLORIA seit 1989
Ihr Menü-Bringdienst
gloria-menue-bringdienst.de

Nur bei uns
auf echtem
Porzellanteller!

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

DRK Seniorenwohnanlage/Ambulanter Pflegedienst
Hundsmühler Str. 81 A und B • 26131 Oldenburg Eversten
Tel.: (0441) 361091-0 • info@drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de
www.drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de

Diko
Demenz-Information und Koordinationsstelle
Oldenburg

Diagnose Demenz: Wir helfen Ihnen gerne!

Ansprechperson für Betroffene und Angehörige
Kathrin Kroppach | Tel. 0441 7706-6857

Offene Sprechzeit für Betroffene
Montag 13:00 – 15:00 Uhr

Offene Sprechzeiten für Angehörige
Montag 15:00 – 17:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
und nach telefonischer Absprache

Ansprechperson für Öffentlichkeitsarbeit
Renate Gerdes | Tel. 0441 7706-6858

Alexanderstraße 189
26121 Oldenburg | www.diko-ol.de

Kein Geld mehr von der Stadt für das Medienkino

KinOLaden – Wie lange noch?

In der Wallstraße 24, im Herzen der Innenstadt befindet sich in einem Altbau ein kleines, aber feines Kino des Werkstattfilm e.V. In dem gemütlichen Saal des KinOLadens werden an jedem letzten Sonntag eines Monats besondere Filme zur Geschichte der Stadt seit etwa 1897 gezeigt. Es handelt sich um Schätze aus dem Oldenburger Medienarchiv, das Filme, Projektoren und Dokumente aufbewahrt und damit einen wichtigen Beitrag zum Selbstverständnis der Stadt leistet.

Seit 1992 arbeiten Fachleute daran, Film- und Bilddokumente zu sichern und zu restaurieren. Diese werden anschließend historisch eingeordnet und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Auf mehreren Etagen des Altbaus wird so das Leben und Treiben in



der Stadt und der Region bis etwa 1990 dargestellt.

Der Verein Werkstattfilm unter der Leitung von Ali Zahedi basiert auf der Arbeit des KinOLadens

und des Oldenburger Medienarchivs. Derzeit wird nach Unterbringungsmöglichkeiten für das Film- und Fotoarchiv gesucht. Der KinOLaden sorgt für wöchentliche Vorstellungen zu ausgewählten Themen.

Leider hat die Stadtverwaltung beschlossen, aus ihrem Gesamthaushalt von 855 Millionen Euro die bisherige Unterstützung für das Oldenburger Medienarchiv in Höhe von jährlich 50.000 Euro komplett zu streichen. Ob und wie die Arbeit des Medienarchivs weitergehen wird, ist daher fraglich.

Text + Foto: Christiane Woelky

Wer mag, kann gerne für den Erhalt des Oldenburger Medienarchivs spenden:
DE27 2805 0100 0090 4374 19

Zeit für ein Lächeln

Pareidolie

Wer achtsam durch den Alltag geht, entdeckt oft unerwartet witzige Dinge. So erkennen wir häufig seltsame Gesichter auf Autos, Häuserwänden, Papierkörben und auch bei Lebensmitteln. Dieses Phänomen nennt sich Pareidolie. Der Begriff stammt aus dem Griechischen. „Para“ bedeutet „neben“ und „Eidolon“ „Form“ oder „Ab-/Bild“. Die Ursache für diese Täuschung liegt im Gehirn. Nehmen wir etwas in unserem Blickfeld nur unvollständig oder diffus wahr, ergänzt es diese Wahrnehmung. So können etwa die roten Not-Anschlüsse für Feuerwehrschräuche an einem Mietshaus in Berlin plötzlich wie quakende Frösche blicken.



Anschluss für Feuerwehrschräuche oder quakende Frösche?
Foto: Monika Ende

Beim Spaziergang durch die Natur fielen mir knorrige Baumgestalten auf, die dort wie bei einer Versammlung zusammenstehen. Mit Hilfe der Pareidolie lässt uns der Verstand nicht nur Tiere in Wolkenbildern und schlafende Riesen in Gebirgsketten sehen. Wissenschaftler*innen vermuten, dass diese Fähigkeit eine Art Schutzfunktion sei: Der Mensch sucht etwas Vertrautes, was ihm Sicherheit vermittelt.

Das Gesichter-Erkennen liegt zwischen optischer Täuschung und Erwartungshaltung des Ge-



Steckdose mit fröhlichem Gesicht
Foto: Bill Ebbesen

hirns. Pareidolie ist ein normales Phänomen und kann sowohl faszinierend als auch unterhaltsam sein.

Ulrike Ende

Plattdütsch

Weekei

Dat geev Tieden, dor schullen junge Mannslüüd „hart wie Kruppstahl und zäh wie Leder“ ween. Poor Jahrteihnte later sünd de Düütschrockband Extrabreit, se weern „hart wie Marmelade, zäh wie Himbeergelee“. Hüüt is dat jedeen sülvst oberlaten, wat he hatt ween will oder week. Interessant is blots, dat dat Weekween verbunnen blifft mit dat Fröhstück. Blangen de Geschich mit dat Gelee seggt se to weke Mannslüüd „Weekei“ oder „Milchbrötchen“. Stefan Kürtz is en Milchbrötchen. Bi't Radföhren sett he en Helm op; na't sösste Beer winkt he af; ahn Schnitsschutzbüx faat he keen Motorsag an; he kreemt sik in, wenn die Sünn schient; op de Jungschützenparties is em de Musik to luut; giff dat Rundstücken mit Fierweermarmelaad, langt he nich to, wiel he vegan ist, em doot de Deerten leed, un denn maakt he ok noch Nordic Walking. Dor bitt de Muus keen Faden af – Stefan Kürtz is en Weekei!

Un dat treckt he knallhatt dörch!

Utsööcht van Ingrid Plümer
aus: J. Graf, B. Lemmermann:
Mann in die Tünn,
Lütte Snack-Geschichten,
Quickborn-Verlag

OPTIKER SCHULZ

...besser sehen & hören

TERZO® GEHÖRTHERAPIE - HÖREN IST AUCH KOPFSACHE

Unser menschliches Gehör besteht aus zwei Teilen: dem Hörorgan, das den Schall aufnimmt und dem Gehirn, das ihn verarbeitet. Das Gehirn trennt Wichtiges von Unwichtigem und schützt so vor zu vielen Hörsignalen. Diese Fähigkeit nimmt mit zunehmender Schwerhörigkeit ab. Wer sich nur Hörgeräte anschafft, wird womöglich enttäuscht. Plötzlich klingen alle Geräusche lauter, die Worte eines Gesprächspartners ebenso wie die vielfältigen Hintergrundgeräusche.

Um dies zu verhindern, wurde die **terzo® Gehörtherapie** entwickelt, eine Kombination aus Gehörtraining und Hörgeräten. Beim **terzo-Gehörtraining** wird die Filterfunktion des Gehirns gezielt trainiert für eine deutliche Verbesserung Ihrer akustischen Wahrnehmungsfähigkeit. Am Ende des Trainings sollten Sie so auch bei Hintergrundgeräuschen wieder deutlich besser verstehen.

Erst nach Abschluss des Trainings findet die Anpassung neuer **Hörgeräte** statt. So können Sie qualitative Unterschiede zwischen den verschiedenen Hörgeräten selbst „heraus hören“ und sich bewusst für eine Hörgerätequalität entscheiden.

Gerne informieren wir Sie hierzu ausführlich in einem persönlichen Gespräch.

Optiker Schulz GmbH & Co. KG | www.optiker-schulz.de
Achtenstr. 30/31 | 26122 Oldenburg | info@optiker-schulz.de | Tel. 0441 - 925 93 40
Kirchstr. 31 | 26169 Friesoythe | friesoythe@hoergeraete-schulz.de | Tel. 04491 - 92 10 27

ZENTRUM FÜR
HÖRBERATUNG
in Oldenburg



Gedicht: Eugen Roth

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt. Ob dem Dichter wohl diese Spruchweisheit beim Schreiben durch den Kopf ging? Wir wissen es nicht. Doch wer war dieser Lyriker, der den „Schalk im Nacken“ zu haben schien?

Vor allem: ein Münchner. Hier kam er als Sohn des Journalisten Hermann Roth und dessen Ehefrau Therese 1895 zur Welt und hier verbrachte er auch den größten Teil seines Lebens. Als junger Mann meldete er sich im Ersten Weltkrieg als Freiwilliger, wurde jedoch nach schwerer Verwundung schon 1914 aus der Armee entlassen.

Sein Studium der Kunstgeschichte und Germanistik schloss er 1922 mit dem Erwerb des Dokortitels ab. Nach Reisen in Europa und Afrika war Roth ab 1927 bis zu seiner fristlosen Entlassung durch die politischen Machthaber im April 1933 als Lokalredakteur bei den „Münchner Neuesten Nachrichten“ tätig. Danach blieb er als freier Schriftsteller bis zu seinem Tod 1976 in München ansässig. Besondere Bekanntheit erlangte er mit seiner Gedichtsammlung

Billige Reise

*Ein Mensch holt sich für die bezweckte
Fahrt in die Ferien viel Prospekte,
Die, was verdächtig, unentgeltlich
In reichster Auswahl sind erhältlich
Und die in Worten wie in Bildern
Den Reiz jedweder Gegend schildern.
Begeisternd sind die Pensionen,
In denen nette Menschen wohnen.
Ganz herrlich sind die Alpentäler,
Wo preiswert Bett und Mittagsmähler.
Doch würdig reifer Überlegung
Ist auch am Meere die Verpflegung.
Es fragt sich nur ob Ost-, ob Nord-?
Und schließlich wie wär es an Bord?
Nicht zu verachten bei den Schiffen
Der Lockruf: „Alles inbegriffen!“
Der Mensch, an sich nicht leicht entschlossen,
Hat lesend schon genug genossen
Und bleibt, von tausend Bildern satt
Vernügt in seiner Heimatstadt.*

„Ein Mensch“ (1935). Diese „Heiteren Verse“ (Untertitel), die mit feiner Ironie, Menschenkenntnis und verständlicher Sprache glänzen, nehmen heiter-nachdenklich die (kleinen) Schwächen seiner Zeitgenossen unter die Lupe und treffen damit ins Herz der Leserschaft. Mit der überwältigenden Auflage von über 450.000 Exemplaren stieg der Verfasser quasi über Nacht zum erfolgreichen Lyriker auf.

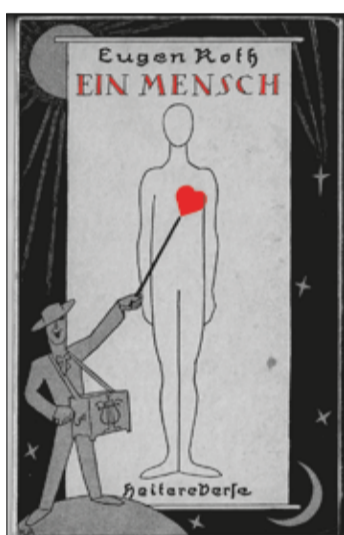
Die Kehrseite der Medaille: Die regierenden Nationalsozialisten machten sich den grandiosen Erfolg des bis da-

hin eher Geduldeten zunutze und verpflichteten ihn zu Lesereisen für die Truppenbetreuung.

Nach weiteren erfolgreichen Werken wie „Die Frau in der Weltgeschichte“ setzte der Autor in der Nachkriegszeit seine Reihe mit „Der letzte Mensch“ (1948) und „Mensch und Unmensch“ (1964) fort. Auch hier verfolgt er das Prinzip: Es ist nie „ein“ Mensch, um den es geht, sondern stets „der“ Mensch mit seinen Schwächen, schrulligen Gewohnheiten oder Alltagsproblemen, der auf humorvolle, aber nie arrogante Manier von „oben herab“ gezeichnet wird.

Dies spiegelt sich in einer Vielzahl von Ehrungen (u.a. Bundesverdienstkreuz 1965) wider. Das Leben des Menschen Eugen Roth, überdies ein ausgewiesener Kunsterkenner, war zutiefst geprägt von einer humanen Gesinnung. Seine letzte Ruhe fand er, zusammen mit seiner Ehefrau Klothilde, in einem schlichten Grab auf dem Friedhof Nymphenburg in München.

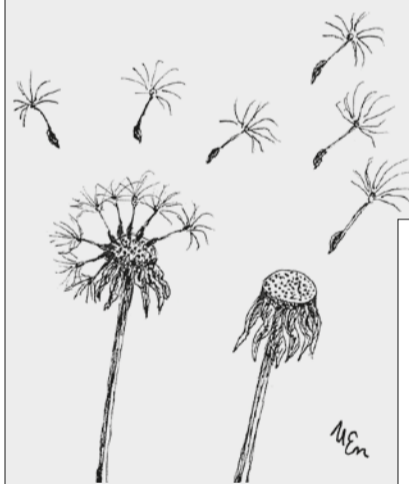
Jörg-Ingolf Otte



Eugen Roth: Ein Mensch. Erstausgabe (1935)

Redewendung

Über den Pappenstiel



Fruchtboden zurück. Er sieht aus wie die Tonsur eines Geistlichen. Und weil der leere Stängel wertlos ist, wurde der „Pappenstiel“ zum Symbol für Nichtigkeiten.

Text + Illustration: Ulrike Ende

Wenn jemand etwas Wichtiges geschafft hat, wird manchmal gesagt: „Das war kein Pappenstiel“, um auszudrücken, dass es sich nicht um eine Lappalie gehandelt hat. Umgekehrt heißt es, wenn jemand ein Schnäppchen beim Einkaufen gemacht hat: „Das habe ich für einen Pappenstiel bekommen.“ Aber woher kommt diese Redensart? Es hat nichts mit Pappe zu tun.

Der Begriff kommt vermutlich aus dem 17. Jahrhundert und ist aus dem Wort „Pappen(blumen)stiel“ entstanden. Im Niederdeutschen heißt der Löwenzahn „Papenblume“ oder auch Pfaffenblume. Sobald diese zur Pustelblume verblüht ist und die Samen vom Wind in alle Himmelsrichtungen geweht worden sind, bleibt nur noch der Blütenstiel mit dem kahlen



Heizkosten senken? Geht schlauer.

LzO
meine Sparkasse

Pflegedienst Müller GmbH



Ofenerdieker Straße 10 | 26125 Oldenburg
www.pflege-in-oldenburg.de



Sicher ist besser:
Melden Sie Ihre Haushaltshilfe
beim **GUV** an.

GUV OL
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gartenstraße 9 · 26122 Oldenburg
Tel.: 0441 7790940
www.guv-oldenburg.de · info@guv-oldenburg.de

In eigener Sache

An dieser Stelle möchten wir uns erneut und ganz herzlich beim Team der Hörzeitung Oldenburg bedanken. Denn es sorgt dafür, dass blinde und sehbehinderte Menschen unsere **Herbstzeitlese** – genannt **Hörzeitlese** – auch genießen können. Sie finden diese akustische Ausgabe auf unserer Website unter www.herbstzeitlese-ol.de.

Unser Modernisierungsrechner zeigt Ihnen, welche Maßnahmen sich für Sie lohnen – und welche nicht. Einfach. Online. Unverbindlich. Weil's um mehr als Geld geht.

Jetzt berechnen:
lzo.com/modernisierungsrechner

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

Entspannte Bewegung aus dem alten China

Ruhe und Gelassenheit: Qigong

Wer in der warmen Jahreszeit montags abends durch den Schlossgarten spazieren geht und die Natur genießen will, trifft womöglich auf merkwürdige Phänomene: Eine Gruppe von Menschen aller Altersstufen steht im Kreis mit einigem Abstand zueinander und schweigt.



Qigong im Schlossgarten
Foto: Theo Stenert

Wie von Geisterhand geführt, heben alle gleichzeitig die Arme, führen sie langsam zur Seite und üben andere, konzentrierte Bewegungen aus. Sie hören auf die leise Stimme eines Vorsprechers oder Vorsprecherin: „Die Wildgans lernt das fliegen“, „Das Boot sanft auf das Wasser schieben“, „Der alte Mann streicht seinen Bart.“ und andere Ansagen mehr. Wie bitte?

Die „Eingeweihten“ wissen Bescheid. Es handelt sich um Übungen des Qigong, einer Entspannungstechnik aus dem alten China. Qi (sprich tshi) heißt soviel wie Lebensenergie und diese wird durch das Praktizieren von Qigong noch gestärkt. Die Bewegungen

erfolgen gleichzeitig mit einem sanften Einatmen durch die Nase und Ausatmen durch den Mund. Es soll an die 1.000 Übungen geben, die alle nach dem gleichen Muster verfahren.

Es reicht aber völlig, nur einige Formen zu kennen. Ein weiteres Vorteil ist, dass keine Hilfsmittel, wie Sportgeräte, benötigt werden. Die Füße schulterbreit auseinander, steht der/die Übende mit lockeren Knien fest auf dem Boden und vollführt langsam die Bewegungen. Der Atem wird reguliert und Stress abgebaut. Eine ruhige Umgebung, wie der Schlossgarten ist da natürlich vorteilhaft.

Es gibt zahlreiche Bücher über Qigong, mit praktischen Anleitungen. Selbst viele Krankenkassen

haben den gesundheitsfördernden Effekt erkannt und erstatten einen Teil der Kosten, wenn man/frau einen entsprechenden Kursus zum Beispiel an der VHS besucht.

Seit 1994 bietet der Verein für Achtsamkeit Oldenburg von Anfang Mai bis Mitte September jeden Montag von 18–19 Uhr Qigong im Schlossgarten an. Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos; wer möchte, gibt eine kleine Spende an den gemeinnützigen Verein in das bereitgestellte Porzellanschwein.

Also auf geht's: „Den Mond umarmen“, „Die Wolken teilen“, „Fliegen wie der Märchenvogel“, ...
Christiane Woelky

Rätsellösung

Lösung Seite 3: 1 Sanduhr – 2 Oberhemd – 3 Nachtkerze – 4 Nadelkissen – 5 Eisbecher – 6 Notenschlüssel – 7 Hauskatze – 8 Urlaubsfoto – 9 Trostpflaster = **Sonnenhut**

Am Dienstag, 28. Juli 2026, erscheint die 180. Ausgabe der **Herbstzeitlese**. Sie wird ab dann an den bekannten Verteilstellen ausgelegt.

Schlusslicht
„Leben allein genügt nicht, sagte der Schmetterling, Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man auch haben.“
Hans Christian Andersen (1805–1875), dänischer Dichter

Große Auswahl

Im Zeitungsrausch



Das Angebot an Zeitschriften ist riesig!

Alle zwei Wochen kaufe ich eine Fernsehzeitung, immer die gleiche, denn irgendwie gewöhnt man sich an das Layout. Wenn ich dann im Supermarkt vor dem Regal mit all den Magazinen stehe, frage ich mich jedes Mal: Wer kauft das alles? Woche für Woche sooo viele Zeitungen, Illustrierte, Blätter, ... Das fängt mit den TV-Programm-Heften ja

erst an. Beim letzten Mal habe ich 19 verschiedene gezählt.

Zu jedem Thema unzählige Varianten: Fitness, Frauen, Wirtschaft, Finanzen, Reisen, Filme, Pferde, Königshäuser, Politik, Satire, Mode, Kochen, Comix, Gesundheit, Erziehung, Rätsel, Reisen, Münzen, Klatsch & Tratsch ... Es nimmt kein Ende. Und wie sie alle heißen: *Royal, Frau mit Herz, Neue Frau, Brigitte, Yacht, Schöner Wohnen, Stern, Der Spiegel, Psychologie heute, Meine Familie, Echo der Frau, Bunte, History, Geo, ...* Vom Namen her sind mir viele bekannt, aber gekauft habe ich sie noch nie. Ist vielleicht ein Fehler, denn würde ich mir z.B. ab und zu „Gut

kochen & backen“, „Hausgemacht“ oder „So isst Italien“ kaufen, wäre unser Speiseplan vielleicht deutlich abwechslungsreicher.

Da soll noch einmal jemand sagen, dass im Zeitalter der so genannten sozialen Medien immer weniger gelesen wird. Ich gehöre auch noch zu den „Old Fashioned“, also den Altmodischen, die den Lesestoff lieber in der Hand hält als ihn vom Bildschirm abzulesen.

Neulich aber stieß mein Supermarkt buchstäblich an seine Grenzen: Mein Patenkind wünschte sich eine ganz spezielle Eisenbahn-Zeitschrift. Da blieb nur eins: die Bahnhofsbuchhandlung!

Text + Foto: Imme Frahm-Harms

STATIONÄRE ALTENPFLEGE SEIT 1960

»Gerne«

ist einfach
das schönste
Kompliment.

Wir sind stolz darauf,
das Wort »gerne«
häufig zu hören.

Von Bewohner:innen,
die gerne bei uns
wohnen und leben.

Von Gästen, die
gerne bei uns zu
Gast sind.

Und von den rund
80 Mitarbeitenden,
die ebenso gerne
wie langfristig bei
uns mitarbeiten.

Telefon 0441 / 950 75-0
gerne@bodenburgallee.de

ALTEN- UND PFLEGEHEIM
Bodenburgallee 51
gGmbH

Pflege Service Edeweicht

Anstalt öffentlichen Rechts

...mehr als nur gute Pflege

UNSER PFLEGEHEIM:

- » stationäre Langzeitpflege
- » Kurzzeitpflege
- » attraktive Betreuungsleistungen
- » neue Räumlichkeiten und zusätzliche Plätze
- » **KINDERTAGESPFLEGE**
- » **„WELTENTDECKER“ (0-3 JAHRE)**

UNSERE SOZIALSTATION:

- » Information und Beratung
- » Häusliche Krankenpflege
- » Pflegeleistungen nach SGB XI
- » Verhinderungspflege

UNSER „ESSEN AUF RÄDERN“:

- » warmes Mittagessen zu Ihnen nach Hause
- » regionale Küche nach traditionellen Rezepten
- » lecker und ausgewogen

Starten Sie
mit uns durch!
**WIR SUCHEN
MITARBEITER/
INNEN**
W/M/D)

ALTEN- UND PFLEGEHEIM EDEWEICHT
Viehdamm 8 | 26188 Edeweicht
Telefon 04405-9275-0 | Fax 04405-9275-45
Mail: info@altenheim-edeweicht.de

SOZIALSTATION EDEWEICHT
Hauptstraße 86 | 26188 Edeweicht
Telefon 04405-9848-10 | Fax 04405-9848-148
Mail: info@sozialstation-edeweicht.de

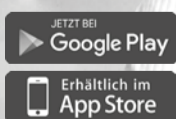
WWW.PFLEGESERVICE-EDEWEICHT.DE

Alles in einer APP

E-Rezept & DigiTaler®



Einfach. Hankens ApoAPP auf's Handy laden und 10 DigiTaler® als Willkommensgruß sichern



Hankens Apotheken

IMMER IN DER NÄHE