

# Herbstzeitlese

Zum  
Mitnehmen

Die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu  
Unabhängig und engagiert

26. Jahrgang | April / Mai 2021 | Ausgabe 148

## Wie die Zeit vergeht: **25 Jahre** Herbstzeitlese



Frühlingsgrüße von Fritz Luther

Foto: Christel Luther

**J**a, wir können jubiliere, die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu wird 25 Jahre alt. Ein herrliches Alter für einen Menschen, ist es doch für ihn eine Zeit voller Tatendrang und Zuversicht. Das trifft allerdings auch für das Redaktionsteam der **Herbstzeitlese** zu. Obwohl die Mitglieder zwischen 63 und 89 Jahre „jung“ sind, werden immer wieder neue Themen, interessante Berichte, unterhaltende Weisheiten und vergnügliche Geschichten erarbeitet, gedruckt und verteilt, immerhin sind es alle zwei Monate 10.000 Zeitungen!

Die Redaktion trifft sich normalerweise jeden Dienstag im PFL-Kulturzentrum. Das wäre sehr schön, wenn es noch so wäre. 24 Jahre haben wir diese Sitzungen genutzt, um Auge in Auge zu diskutieren, zu lachen, aber auch zu streiten, bis es zu einer gut lesbaren Ausgabe kommt. Den „Schuldigen“ kennen Sie, warum wir uns nicht mehr treffen können. Zur Zeit – wie lange noch? – findet unsere Arbeit über das Homeoffice statt. Selbstverständlich erscheint – trotz Pandemie – die 148. Ausgabe pünktlich in gewohnter Qualität am 30. März 2021.

Natürlich denken wir bei unserem Jubiläum auch an die Anfänge unserer beliebten **Herbstzeitlese**. Begonnen hat es im Herbst 1995. Ein ehemaliger Zeitungsredakteur mit Namen Gunther Brehme hatte einen tollen Einfall. Es gab in Oldenburg noch keine Seniorenzeitung. Er setzte sich mit den Mitarbeitern des Vereins „WERKSTATT – Verein für Medienarbeit“ zusammen. Durch intensive Gespräche kam man überein, eine solche Zeitung zu gründen. Brehme begann eine Redaktion ins Leben zu rufen.

Er hatte damit Erfolg, und es fanden sich interessierte Seniorinnen und Senioren, die ehrenamtlich an so einer wichtigen Zeitung mitarbeiten wollten. So entstand eine achtköpfige Redaktion.

Eines war klar, es musste ein Name für die Zeitung gefunden werden, einen, der einen Hinweis darauf gab, dass sie für Menschen gedacht war, die im Herbst ihres Lebens stehen. Namen wie „Senioren-Kurier“ oder „Senioren-Report“ waren sofort vorhanden. Wir wollten aber mit unseren Beiträgen auch 50-Jährige ansprechen. Endlich fanden wir ein Synonym für Herbst, und zwar in Form einer Blüte, die Herbstzeitlose. Sie blüht nur im Herbst und ist dazu noch sehr hübsch. Der Name wurde unter dem Vorbehalt akzeptiert, dass aus dem „o“ ein „e“ würde, damit niemand auf den Gedanken käme, dass es sich um eine Zeitung für Blumenfreunde handele.

In den vergangenen Jahren gab es selbstverständlich immer mal wieder Veränderungen. Aus den unterschiedlichsten Gründen verließen einige Mitglieder die Redaktion, aber immer wieder fanden sich interessierte Frauen und Männer, die diese Lücken ausfüllten.

Dann kam es zu einem Wechsel in der Redaktionsleitung. Der erfahrene und erfolgreiche Redaktionsleiter Gunther Brehme verabschiedete sich nach der 100. Ausgabe im Jahr 2013. Ab Nummer 101 nahm die Texterin und Biografin Imme Frahm-Harms als Chefredakteurin die Zügel in die Hand. Die „alten Arbeitspferde“ wieherten zustimmend und kompetent ging es weiter.

Liebe Leserinnen und Leser, wir werden Sie mit dieser Ausgabe, ohne Corona zu beachten, hoffentlich erfreuen und unterhalten und Ihnen einen Grund geben, mit uns unser 25-jähriges Bestehen zu feiern. Scheuen Sie sich bitte nicht, dieses durch einen kurzen Leserbrief oder per Mail deutlich zu machen. Also, dann bis zum nächsten Jubiläum.

Fritz Luther



Die Redaktion der **Herbstzeitlese** im Gründungsjahr 1996, von li.n.re.: Fritz Luther, Hella Drewes, Gunther Brehme, Gerda Henke, Evelyn Büsing, Aenne Schrape und Wilhelm Wolfgang (nicht auf dem Bild, weil Fotograf: Dr. Ulrich Riedel)



Foto: Hauke-Christian Dittrich

Liebe Leserinnen und Leser, ich gratuliere der **Herbstzeitlese** herzlich zu ihrem 25. Jubiläum! Gleichzeitig danke ich allen, die an der Geschichte dieser einzigen Oldenburger Seniorenzeitung beteiligt waren und sind. Ein ehrenamtliches Engagement, das die Stadt Oldenburg sehr zu schätzen weiß!

Das Blatt widmet sich den Anliegen und Bedürfnissen einer Generation, die ihr Leben möglichst selbstbestimmt, gesund und aktiv gestalten möchte. Dieser Lebensabschnitt bringt zwar Veränderungen und Einschränkungen mit sich, aber viele ältere Menschen entdecken auch neue Talente und nutzen ihre Zeit zum Lernen oder für soziales Engagement. Ich freue mich sehr, dass die **Herbstzeitlese** sich in 25 Jahren so gut etabliert hat und ein fester Bestandteil der Oldenburger Publikationen geworden ist. Die Leserinnen und Leser werden hier bestens informiert und unterhalten. Hinweise auf Ereignisse und Projekte, die zum Mitmachen einladen, sind dabei ein wichtiger Bestandteil, genauso wie Lehrreiches aus Historie und Gegenwart. Hilfreich sind zudem Informationen zu Unterstützungsangeboten. Mit diesem Konzept ist die **Herbstzeitlese** ein Gewinn für unsere Stadtgesellschaft insgesamt – davon bin ich überzeugt.

Mein Anspruch ist, Oldenburg als eine attraktive und lebenswerte Stadt für alle Bevölkerungsgruppen zu erhalten und weiterzuentwickeln. Dabei dürfen wir keineswegs unsere älteren Bürgerinnen und Bürger aus dem Blick verlieren. Deshalb ist es so wichtig, dass wir wissen, was sie bewegt, welche Sorgen sie haben und was sie sich wünschen. Dafür ist die unabhängige Seniorenzeitung eine gute Quelle.

Ich wünsche der **Herbstzeitlese** alles Gute für die Zukunft! Möge sie weiterhin dazu beitragen, den Austausch unter unseren Seniorinnen und Senioren zu fördern – und ihre Interessen nach außen sichtbar zu machen. Allen beteiligten Autorinnen und Autoren sowie dem Redaktionsteam wünsche ich weiterhin viel Freude am Schreiben und Veröffentlichen.

Jürgen Krogmann  
Oberbürgermeister

Kunsthalle Emden – noch bis 4. Juli 2021

## WILD/SCHÖN – Tiere in der Kunst



**D**ie Beziehung zwischen Menschen und Tieren ist so alt wie die Menschheit selbst und könnte nicht ambivalenter sein. Ehrfurcht und liebevolle Fürsorge, existenzielle Abhängigkeit, Angst und Tötung bestimmen das Verhältnis. Ein friedliches Nebeneinander scheint nur durch Domestizierung möglich zu sein.

Das Tier ist ein zentrales Bildmotiv der Kunstgeschichte. Kein anderes Thema erscheint besser geeignet, das Selbstverständnis

vom Menschsein zu ergründen. Von Zeichnung und Gemälde über Skulptur bis Fotografie, Video und Installation präsentiert die Ausstellung ein breites Spektrum von Darstellungsformen. Ausgehend von der eigenen Sammlung und ergänzt um wichtige Leihgaben zeigt die Ausstellung mehr als 120 Tierdarstellungen des 20. und 21. Jahrhunderts, die anregend, überraschend und unterhaltsam Auskunft über das facettenreiche Verhältnis zwischen Mensch und Tier geben.

### Öffnungszeiten

Di. bis Fr. 10–17 Uhr, Sa., So./  
Feiertage 11–17 Uhr,  
jeder erste Di. im Monat 10–21 Uhr  
Eintritt

Erwachsene 9 €, erm. 7 €, jeder  
erste Di./Monat (Kunstabend)  
17–21 Uhr: 5 €, bis 17 Jahre frei

Abbildung: Martin Eder,  
*I sold my devil to the soul* (Ausschnitt),  
2018, Öl auf Leinwand, Courtesy Galerie  
EIGEN + ART Leipzig/Berlin, Foto: Uwe  
Walter, Berlin (c) VG Bild-Kunst, Bonn 2021



Illustration: Fritz Luther

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, vor 25 Jahren ist die **Herbstzeitlese** zum ersten Mal erschienen. Das konnten Sie bereits auf unserer Titelseite lesen. Was dort aber nicht explizit geschrieben steht ist, dass Fritz Luther zu den Gründungsmitgliedern gehört. Er hat die Zeitung von der ersten Stunde an mitgestaltet und bereichert



– mit der Kolumne (in letzter Zeit wird sie meistens durch sein Alter Ego Erich bestimmt), durch spannende Artikel sowie durch seine ebenso kunst- wie liebevollen Illustrationen. Für diese großartige Leistung danken wir aus vollem Herzen. Lieber Fritz, wir vom Redaktionsteam hoffen sehr, dass Du uns auch weiterhin mit Deinem Dir ganz eigenen Humor treu bleibst.

Der Dank gilt auch den ehrenamtlichen Redaktionsmitgliedern, genauer gesagt allen, die über all die Jahre mit Engagement und Freude spannende, informative und lustige Artikel für die Zeitung geschrieben haben. Sie trafen bzw. treffen sich regelmäßig wöchentlich zum Redigieren und sorgen zuverlässig dafür, dass die gesamte Auflage in Oldenburg und umzu verteilt wird. Ohne sie würde es das ganze Projekt nicht geben! 25 Jahre ohne finanzielle Unterstützung, sondern allein durch Anzeigen finanziert, das ist schon eine reife Leistung. Vor diesem Hintergrund gebührt auch unseren Anzeigenkunden ein großes Dankeschön.

Ebenso Klaus Kohler, der zwar eher „unsichtbar“ im Hintergrund arbeitet, doch für uns außerordentlich wichtig ist: Seit 2010 betreut er nämlich unsere Website im Internet. Darüber sind wir sehr froh, denn so sind wir rund um die Uhr weltweit erreichbar. Wenn auch Sie uns einmal online besuchen möchten: Unter dieser Adresse [www.herbstzeitlese-ol.de](http://www.herbstzeitlese-ol.de) finden Sie nicht nur ein kurzes Porträt aller Beteiligten, sondern auch die letzten zehn Ausgaben.

Leider macht uns die Coronapandemie jetzt einen Strich durch die Rechnung, was eine Feier betrifft. Die, so hoffe ich, können wir später im Jahr nachholen, wenn wir denn alle eines Tages geimpft sind. Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Jubiläumsausgabe. Schreiben Sie uns gerne, wenn Sie eine Anregung für die nächsten 25 Jahre haben. Das Redaktionsteam freut sich über Post.

Ihre

### Der Weg einer Leserin ins Redaktionsteam

## Vom Lesen zum Schreiben

Vor etwa 15 Jahren fiel mein Blick auf die Seniorenzeitung **Herbstzeitlese**, in einem Lebensmittelgeschäft bei mir im Stadtteil „um die Ecke“. Interessiert nahm ich sie mit nach Hause, gespannt, was mich inhaltlich erwartet – obgleich ich noch nicht zum Seniorenalter zählte. Erwartungsvoll entdeckte ich vielfältige Themen und feine Zeichnungen auf acht Seiten. Beim Lesen erfuhr ich differenzierte Informationen – in ansprechender Wortwahl – über besondere Pflanzen, Tiere, bedeutsame Literaten und Musiker.

Darüber hinaus fühlte ich mich von den persönlichen Geschichten, Erlebnissen der Schreiber\*innen berührt. So manche „Herz“-Geschichte erinnerte mich an eigene Erfahrungen aus der Kindheit, Jugend und Gegenwart. Einige Male in den vergangenen Jahren war ich so inspiriert, dass ich meine Erlebnisse in Form eines Leserbriefs an das Redaktionsteam geschickt hatte.

Mein jüngster Leserbrief vom März 2020 zum Thema „Winter“ und die Geschichte von Fritz Luther über Winterfreuden und Schlittschuhlaufen führte mich unerwartet zu den Redaktionsmitgliedern. Deren Wunsch, mich persönlich kennenzulernen, folgte ich gerne. Überrascht hat mich, dass sich das Team jeden Dienstag zum Besprechen der Artikel trifft. Voller Respekt nahm ich wahr, dass einige der damals neun Redaktionsmitglieder bereits über 80 Jahre alt sind.

Durch das Gespräch lernte ich so ganz nebenbei auch den Schreiber der Wintergeschichte kennen, dem ich meinen Leserbrief geschrieben hatte. Ebenso erfuhr ich, wer die schönen Zeichnungen zaubert.

Unmittelbar nach diesem Besuch entschied ich mich, im Redaktionsteam mitzuwirken,

### Eine Wärmequelle

## Das Körner-Kissen

Schon lange ist es in meinem Besitz und schon oft benutzt worden: das Körner-Kissen aus leuchtend blauem Baumwollstoff, bedruckt mit goldgelben Sternen und Halbmonden. Sechs Kammern sind mit Getreidekörnern gefüllt. Mittlerweile ist es durch den regen Gebrauch etwas unansehnlich geworden, das Himmelblau leicht verblasst, die Himmelskörper verloren ihre Strahlkraft. Eine leicht angekockelte Stelle im Stoff zeugt von anfangs falsch eingestellter Temperatur der Mikrowelle. Als nützlich erwies sich übrigens, das Körner-Kissen tagsüber auf der Heizung vorzuwärmen, es zudem in Griffnähe des Ruhesessels zu haben, es schnell in den Nacken legen zu können, wenn einem beim Krimi-Lesen ein leichtes Frösteln erfasst.

Es wirkt wohltuend bei Bauch-

nicht ahnend, wie anstrengend und aufregend es für mich werden würde, die ersten Artikel für die Öffentlichkeit zu verfassen. Es folgte die Beteiligung an den wöchentlichen Redaktionstreffen (vor der coronabedingten Kontakteinschränkung), um die einzelnen Texte hinsichtlich evtl. sinnvoller grammatikalischer Veränderungen und Rechtschreibung etc. zu besprechen. Im Zuge dessen erfuhr ich, wie sorgfältig und detailliert die Artikel erörtert werden, mit dem Ziel, eine optimale Lesequalität zu erreichen. Mir wurde zunehmend bewusst, dass das außergewöhnlich niveauvolle Ergebnis der gesamten **Herbstzeitlese** auf ein hohes Maß an ehrenamtlichem Engagement eines jeden Redaktionsmitglieds beruht!

Abschließend sei angemerkt, dass ich mir zuvor als „Nur-Leserin“ der **Herbstzeitlese** keine Gedanken über den Einsatz der Personen gemacht hatte, die die Zeitungen alle zwei Monate in Lebensmittelläden, Apotheken, Sparkassen, Arztpraxen, Senioreneinrichtungen und an diversen weiteren Stellen hinterlegen. Da es zur Mitarbeit im Redaktionsteam gehört, sich an der Verteilung zu beteiligen, habe ich mittlerweile persönlich erfahren, wie zeitintensiv und anstrengend dies ist, aber auch verbunden mit so manch netter und erfreuender Rückmeldung zu den Inhalten der Zeitung. Ein Dank gilt meines Erachtens auch den Menschen und Institutionen, die erlauben, dieser besonderen Seniorenzeitung einen Platz zu geben, damit sie von interessierten Leser\*innen mitgenommen werden kann. Und ich bin dankbar, seit einem Jahr an der Herausgabe der – mir ans Herz gewachsenen – **Herbstzeitlese** mitwirken zu können!

Leni Schulte

### Gemütlich

## Ein typisch deutsches Wort

Vorurteile haben wir alle, sie sind unausrottbar. Was ist denn „typisch deutsch“, „typisch französisch“, „typisch englisch“?

Solche Fragen gelten nicht nur für Gewohnheiten und Tätigkeiten der Völker, sondern auch für Sprachgebrauch und Worte. So fragten mich kürzlich russische Bekannte: „Was versteht ihr Deutschen eigentlich unter ‚gemütlich‘?“

Das Wort scheint schwer- bzw. unübersetzbar zu sein. Im Synonymwörterbuch werden drei Bereiche der Bedeutungen unterschieden: Zum einen das subjektiv empfundene Wohlempfinden in ansprechender Umgebung (z.B. anheimelnd, behaglich, traut), zum anderen das stressfreie Verhalten (z.B. leger, ungezwungen, unterhaltend) und zum dritten das Nicht-Eilen (z.B. gelassen, geruhsam, seelen-/ruhig).

Gemütlich ist also ein umfassender Begriff für einen angenehmen Zustand von „Leib und Seele“. Für uns alle aber ist es ein individuelles Empfinden, d.h., was ich als gemütlich empfinde, können andere Personen nicht als solches nachvollziehen. Dafür ist unter anderem unsere Erziehung und Charakterbildung verantwortlich. Männer können sich durchaus in einer gewissen Unordnung gemütlich fühlen, Frauen wohl weniger. Für Touristen gelten häufig voll besetzte Biergärten und -zelte als Urbild deutscher Gemütlichkeit, besonders wenn ihr mit „Ein Prosit!“ ein Ständchen gebracht wird – was für ein schlechtes Beispiel.

Wie können wir nun russischen Freunden erklären, was gemütlich ist? Es ist schwer, aber Gemütlichkeit lässt sich zeigen:

### Buchstabenspiel

H	herzerfrischend
e	erheitend
r	reichhaltig
b	bereichernd
s	seriös
t	tolerant
z	zeitgemäß
e	engagiert
i	inspirierend
t	tiefsinnig
l	lesenswert
e	erfrischend
s	sorgfältig
e	ehrenamtlich

Liebe Leser\*innen, dieses Buchstabenspiel inspiriert Sie vielleicht, sich kreativ mit dem Begriff **Herbstzeitlese** zu beschäftigen. Viel Vergnügen!

Leni Schulte

Wir zeigen unser gemütliches Heim mit Sitzzecke, Klubsessel, Balkendecke, Kissen und Beleuchtung. Im Park gehen wir ruhig spazieren, setzen uns auf eine Bank und beobachten einen gemütlichen alten Herrn, der seinen Rundgang genießt. Wir treffen uns zum Kaffee, trinken und halten ein Plauderstündchen.

Mein Vater ging nach getaner Arbeit regelmäßig zum Dämmerstoppchen in ein Lokal mit Holztischen, Fassbier, Nischen und Kellnern, um anschließend nach dem Abendbrot im Sessel lesend und rauchend einen gemütlichen Abend zu verbringen.

Unsere heutige Zeit verlangt nach Gemütlichkeit; Hetze, Stress und Leistungsdruck sollten ihr weichen. Durch Sprüche wie „Eile mit Weile“ und „In der Ruhe liegt die Kraft“, aber auch durch Bücher wie „Die Entdeckung der Langsamkeit“ und die Slow-Food-Bewegung haben meine russischen Bekannten den Begriff „gemütlich“ wohl verstanden. Aber ein Problem bleibt: Sie brauchen viele Vokabeln, um „gemütlich“ ins Russische zu übersetzen; ein Wort für alles Entsprechende ist eben „typisch deutsch“!

Wolfgang Buddeberg

### Telefonführungen

## Ab ins Museum

Das Horst-Jansen-Museum und das Stadtmuseum OL bieten zur Zeit spannende Telefonführungen. Information und Anmeldungen unter **Telefon OL-235 2887** oder per Mail an [museumsvermittlung@stadt-oldenburg.de](mailto:museumsvermittlung@stadt-oldenburg.de).

### Impressum: Herausgeber:

WERKSTATT – Verein für Medienarbeit e.V.,  
Bahnhofstraße 11, 26122 OL  
Tel.: 0179-3200 400  
[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.),  
Wolfgang Buddeberg, Ulrike Ende,  
Fritz Luther, Jörg-Ingolf Otte,  
Ingrid Plümer, Elise Samolewitz,  
Leni Schulte  
**Ansprechpartner für Anzeigen:** Klaus Reckow,  
Tel.: 0151-229 32 346  
Auflage: 10.000 Exemplare  
Verteilung in: Oldenburg, Bad Zwischenahn, Edewecht, Wiefelstede, Rastede, Wardenburg und Hatten, u. a. in Filialen der LzO, in Kirchengemeinden, Seniorenheimen, Apotheken, Kliniken, Arztpraxen, Bürgerämtern, Supermärkten, im PFL, im Informationszentrum der Stadt Oldenburg

Ein kleines Fläschchen „Kölnisch Wasser“

## Glockengasse No. 4711



Neben vielen anderen Dingen habe ich von meiner verstorbenen Mutter ein kleines Fläschchen „Kölnisch Wasser“ aufgehoben. Immer wenn ich den rot-goldfarbenen Verschluss aufschraube, steigt der typische Geruch von 4711 in meine Nase.

Aber aus welchen Inhaltsstoffen besteht das Duftwasser? Beim Nachforschen erfahre ich zunächst von der Legende, dass am 8. Oktober 1792 ein Karthäusermönch mit dem Namen Farina die Rezeptur des Wunderwassers „Aqua mirabilis“ dem Kaufmann Wilhelm Mühlens und seiner Braut zur Hochzeit geschenkt hat. Bald darauf eröffnet der eine Manufaktur in der Glockengasse Köln und verkauft die Tinktur als Gesundheitstrank, den man mit Wein verdünnt einnehmen soll.

Im Oktober 1794 besetzen französische Truppen die Stadt Köln. Jedes Haus wird mit einer Nummer versehen. Nach dem Dom bekommt die kleine Manufaktur von Wilhelm Mühlens die 4711. Dank der Franzosen brauchen die Kölner das Kölnisch Wasser nicht mehr zu trinken, denn Napoleon verlangt Einsicht in die Rezepturen für alle innerlich anwendbaren Mittel. Der findige Geschäftsmann Mühlens will sich aber nicht in die Karten gucken lassen. Darum deklariert er sein Wunderwasser neu, ab 1810 als Duftwasser: „4711 Echt Kölnisch Wasser“. Die Hausnummer wird 1875 als Marke eingetragen. Wilhelm Mühlens hat einen guten Riecher fürs Geschäft, wegen seinem „Ottekolong“ nennen ihn die Domstädter auch „De Nas vun Kölle“.

Einige Jahre später wählt er ein ungewöhnliches Design für sein Eau de Cologne: die sechseckige Molanus-Flasche, benannt nach ihrem Erfinder dem Destillateur Peter H. Molanus. Nur so ist der Transport der kostbaren Düfte

möglich, der Bruch ist gering. Zwischen Flaschenschulter und Kappe bringt Mühlens einen Kropf an, der die Ausdehnung des alkoholhaltigen Inhalts bei Wärme ermöglicht. Diese neue Flaschenform lässt sich großflächig und sogar farbig mit dem blau-goldenen Markenzeichen etikettieren.

Auch heute noch betrachten die Hersteller von 4711 das Duftwasser als ein Aroma-Therapeutikum, deren ätherischen Öle beim Einatmen wirken können. Die genaue Zusammensetzung der Rezeptur wird geheim gehalten. Ihre Hauptbestandteile sind die Duftnoten: Bergamotte, Zitrone, Orange, Lavendel, Rosmarin und Neroli. Sie sollen entspannend, beruhigend, schmerzlindernd und entzündungshemmend sein.

Übrigens stellt 4711 die Mixtur des Duftwassers nach wie vor in Köln zusammen – in einem geheim gehaltenen Labor, innerhalb der Stadtgrenzen. Würden die Essenzen außerhalb Kölns zusammen gemischt, dürfte sich 4711, das seit 2006 zum Stolberger Dufthersteller Mäurer & Wirtz gehört, nicht „Echt Kölnisch Wasser“ nennen. Die jährlich produzierten 300.000 Liter werden aber in Stolberg bei Aachen abgefüllt. Die Duftmarke 4711 hat die ganze Welt erobert. Der seit Jahrhunderten schwelende Streit mit der Kölner Parfümerie Farina, die 1709 das Eau de Cologne erfunden hat, endet 2006, da es sich doch um zwei unterschiedliche Rezepturen handelt.

Inzwischen haben Mäurer & Wirtz das Image von 4711 aufgefrischt, so wird das traditionelle Echt Kölnisch Wasser auch mit floralen Duftnoten angeboten, außerdem sind die Düfte Nouveau Cologne und Acqua Colonia kreiert worden.

Gegenüber dem Kölner Dom, an der Ecke Schwertnergasse 1/

Glockengasse 4 steht heute das Stammhaus 4711. Dort gibt es einen Ausstellungsraum, der besichtigt werden kann. Stündlich erklingt ein Glockenspiel mit der Marseillaise und „Es war einmal ein treuer Husar“ und erinnert die Besucher an die Geschichte dieser besonderen Hausnummer.

Text + Illustration: Ulrike Ende

## Plattdüütsch

## De Maid bi d' Pestoor

Dat gaff Steekröven mit Swienfleesk bi d' Pastor to Middag. De Maid greep toerst na 't Fleesk, un dä sük en groot Stück up d' Teller. Do sä de Pastor:

„Eet Röven, de smeckt beter as Fleesk.“

„Ik weet, Herr Pastor, darum eet ik ok Fleesk un laat Jo de Röven“, sä de Maid.

Utsöcht van Elise Samolewitz aus: „Das Buch vom ostfriesischen Humor“, Band 3, Verlag Schuster, Leer, mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

## FRANK HEMMIEOLTMANN'S

Freier Versicherungsmakler

neutral - menschlich - fair

Haben Sie Fragen ...?

- ➔ zur Absicherung der Kosten im Pflegefall – **auch im hohen Alter**
- ➔ zur Sterbegeldversicherung – **auch ohne Gesundheitsprüfung**
- ➔ zu speziellen Produkten für die Generation 50 +

Wir haben Lösungen für Sie!

Arnsteder Weg 178

26125 Oldenburg

E-Mail frank.hemmieoltmanns@t-online.de

Telefon 0441 - 38 007 20

Fax 0441 - 38 006 44



**Sport- und Gesundheitszentrum**  
Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg  
Telefon 0441 - 4 22 12  
kontakt@corpus-info.de  
www.corpus-gesundheit-sport.de

**Erhalten Sie Ihre Gesundheit durch:**

- Ausdauertraining
- Muskelfunktionstraining
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- u.a.

*im Rahmen der Prävention, aber auch bei:*

- chronischen Wirbelsäulenbeschwerden
- Osteoporose
- Gelenkerkrankungen (Arthrose, Gelenkersatz u.a.)
- Bluthochdruck
- Stoffwechselstörungen
- Tumorerkrankungen
- u.v.a

Sie erhalten **immer** eine ärztliche und physiotherapeutische Einzelberatung und individuelle Anleitung. Auch krankengymnastische Einzelbehandlungen u.v.a für Selbstzahler und PKV-Versicherte erhalten Sie bei uns. Vereinbaren Sie mit uns einen kostenlosen Beratungs- oder Probetermin.

Ärztliche Leitung:  
**Dr. med. Wolfgang Oschkenat**

Jetzt besichtigen!

GELEWO

Gemeinsam leben und wohnen im Alter

Seniorenwohnen Willersstraße

Willersstraße 11a, 26123 Oldenburg

Betreute Wohnungen  
ambulant betreute  
Pflegerwohngemeinschaft  
Tagespflege



+49-341-97855119

vermietung@gelewo.de

Artemisia Gentileschi – eine starke Frau

# Die bekannteste Malerin des Barock

**D**ie Pest wütet in Rom, als im Juli 1593 die Tochter des Malers Orazio Gentileschi das Licht der Welt erblickt. Mit zwölf Jahren verstirbt ihre Mutter. Der Vater erkennt schon früh das außergewöhnliche Talent seiner Tochter und bildet sie in seiner Werkstatt aus.

Bereits mit 17 Jahren malt sie das Bild „Susanna und die Alten“, das von einer erstaunlichen Reife zeugt. Um ihr Talent zu erweitern, wird sie von dem Malerkollegen ihres Vaters, Agostino Tassi (1580–1644), im Zeichnen von Perspektiven unterrichtet. Der vergewaltigt sie. Um ihre Würde zu wahren, verspricht er, sie zu heiraten, doch er bricht das Eheversprechen. Wegen Entjungferung und Nichteinhaltung der ehelichen Zusicherung strengt der Vater gegen den Vergewaltiger einen Prozess an, der großes Aufsehen erregt, für Artemisia aber zum Spießrutenlaufen wird. Sie wird von Tassi der Prostitution beschuldigt. Unwürdigen Untersuchungen muss sie sich unterziehen, sie wird sogar gefoltert, indem man ihr die Daumenschrauben anlegt. Denn Tassi tischt immer wieder neue Lügengeschichten auf. Nach achtmonatiger Prozessdauer wird Tassi verurteilt, er muss ins Exil. Er hat das Exil nicht angetreten.

Artemisia wird mit 20 Jahren in aller Eile die von ihrem Vater arrangierte Ehe mit dem unbedeutenden florentinischen Künstler Pierantonio Stiaatesi eingehen und im Jahre 1613 nach Florenz ziehen.



Selbstbildnis als Lautenspielerin, um 1615–1617, 65,5×50,2 cm, Öl auf Leinwand, Hartford, Wadsworth Atheneum

Man könnte annehmen, dass diese Entwürdigung und schamlose Tat ihr junges Frauenleben beeinträchtigen müsste. Doch nach dieser schweren seelischen Verletzung malt sie ihr stärkstes und berühmtestes Werk, das in seiner blutrünstigen Dramatik nicht grausamer dargestellt werden kann: „Judith enthauptet Holofernes“. Viele Maler des Barock haben die Enthauptung des Holofernes gemalt, Artemisia aber übertrifft sie alle in der dramatischen, eiskalten Brutalität. Es ist davon auszugehen, dass dieses Thema für die geschändete Frau eine Abrechnung mit ihrem Vergewaltiger darstellt. Von daher ist wohl die starke Symbolkraft dieses Gemäldes zu erklären.

Artemisia arbeitet sich als erfolgreiche Hofmalerin die Ruhmesleiter hoch und entwickelt sich unter der Schirmherrschaft des Hauses Medici zu einer erfolgreichen Malerin über die Grenzen Florenz' hinaus. Große Persönlichkeiten wie der Astronom Galileo Galilei (1564–1642) gehören zu ihrem Freundeskreis, denn sie braucht ein soziales Netzwerk, um weiterhin wirken zu können und geschützt zu sein.

Auch im 16. Jahrhundert gilt die Auffassung, dass die Frau „ein minderwertiges Wesen sei“ (Aurelius Augustinus, Kirchenvater 354–430) in der von Männern dominierten Gesellschaft. Der Theologe Tho-

mas von Aquin (1225–1274) sieht die Frau sogar als „Missgriff der Natur“.

Könige und Kardinäle sind Artemisias Auftraggeber. Sie erfährt Anerkennung von den Intellektuellen und Sammlern jener Zeit. Eine hohe Auszeichnung wird ihr zuteil, als sie am 19. Juli 1615 in die Akademie der Zeichenkünste, Accademia delle Arti del Disegno, – seinerzeit die älteste Kunstakademie der Welt in Florenz – aufgenommen wird. Sie ist 23 Jahre alt und die erste Frau, die es geschafft hat, in dieses „Hohe Haus“ zu gelangen. Inzwischen ist sie so berühmt, dass sie ohne Vorbehalte mit ihrer Familie wieder nach Rom zurückkehrt.

Sie ist rastlos, lange hält es sie nicht in dieser Stadt, obwohl sie hier die meisten ihrer Bilder malt. Ende 1626 siedelt sie nach Venedig, wo sie eine zentrale Rolle sowohl im künstlerischen als auch im kulturellen Leben einnimmt. Venezianische Dichter loben ihr Talent und ihre Schönheit. Ihre Ehe scheint aufgelöst zu sein, denn nach 1626 taucht der Name Stiaatesi in ihrer Biografie nicht mehr auf. Aber die Pest treibt sie vier Jahre später aus Venedig, sie zieht nach Neapel, welche zu dieser Zeit zu den wichtigsten Städten Europas gehört. Sie versteht es, auch hier ihre Bilder mit großem Erfolg zum Verkauf zu bringen.

Sie malt großformatige Gemälde, die heroische Frauen aus der Geschichte darstellen. z.B. Judith,

Kleopatra, Maria-Magdalene etc. Ihr Malstil ist dem des berühmten Malers Michelangelos Merisi Da Caravaggio (1571–1610) ähnlich, sie kennt den Stil durch ihren Vater, der in der Werkstatt dieses Künstlers arbeitete. Sie malt nach lebendem Modell, oft auch Selbstbildnisse, die eine erotische, ungewöhnlich starke Ausstrahlung zeigen.

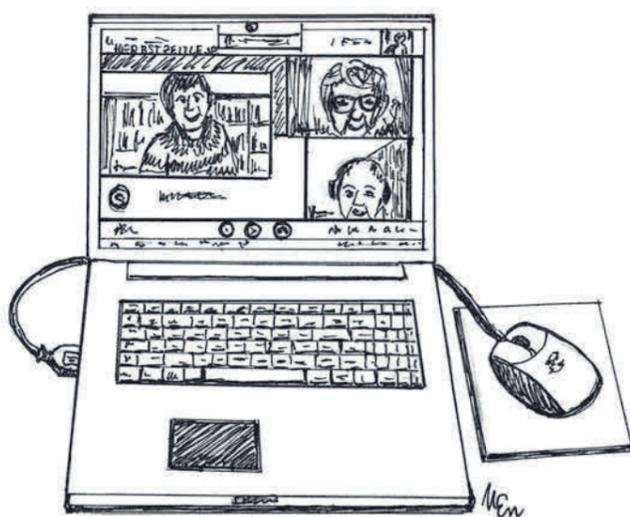
1637 folgt sie dem Ruf König Karl I (1600–1649) nach London. Ihr Vater arbeitet in Greenwich in der Großen Halle im Queen's House an den Deckenbildern. Er ist erkrankt und Artemisia hilft ihm bei der Endarbeit. Nach dem Tode des Vaters (1639) kehrt sie nach Neapel zurück. Der sizilianische Adlige Antonio Ruffo, ein bedeutender Sammler wird ihr Gönner. Nach 1650 verliert sich ihre Spur. Wahrscheinlich hat ihr Leben während eines Pestausbruches in Neapel 1656 ein Ende gefunden.

Artemisia Gentileschi wurde die berühmteste Barock-Malerin von überregionalem Ruhm. Durch ihre Stärke und ihr Durchsetzungsvermögen, durch ihre Einzigartigkeit und Kreativität ist sie zur Symbolfigur des internationalen Feminismus geworden. Der italienische Kunsthistoriker Roberto Longhi schreibt 1916, Artemisia sei „die einzige Frau Italiens gewesen, die je gewusst hat, was Malerei und Farben sind“. Die National Gallery London widmete dieser großen Malerin von Oktober 2020 bis Januar 2021 eine Ausstellung.

Ingrid Plümer

Redaktionstreffen der Herbstzeitlese

## Bericht aus dem Homeoffice



nur einen Button mit seinem Namenskürzel.

„Hallo, ich sehe euch nicht. Wo seid ihr denn?“ „Na hier. Wir sehen dich aber gut!“ „Aber ich euch nicht.“ „Wo muss ich drücken, damit ihr mich seht?“

Manchmal ist es auch umgekehrt:

„Hallo, schön euch zu sehen!“ „Wir sehen dich aber nicht. Kannst du nochmal rausgehen und dich neu anmelden?“

So geht es einige Minuten hin und her. Befreiendes Lachen ertönt, wenn es endlich geklappt hat, und wir uns fröhlich zuwinken können. Das tut gut.

Jetzt beginnen wir mit der Textarbeit. Jeder vorher zugemalte Text liegt ausgedruckt vor und wird Satz für Satz auf Fehler bzw. nötige Kürzungen durchgesehen. Leider können nicht alle Redaktionsmitglieder dabei sein. Ihnen mailen wir die bearbeiteten Texte zu und bitten

sie, eventuelle Anmerkungen zurückzusenden oder mit uns zu telefonieren.

Auf diese Weise schaffen wir es, weiterhin die **Herbstzeitlese** mit unseren Texten, Illustrationen und Fotos zu füllen, sie mit Hilfe unserer Inserenten herauszugeben sowie sie an unsere Leser\*innen zu verteilen.

Text und Illustration:  
Ulrike Ende

### Meisterliche Arbeit ...

Mit einem hohen Anspruch an ethische und traditionelle Werte wird das Familienunternehmen bereits in der fünften Generation als Meisterbetrieb geführt.

Alexander Stolle ist der erste Bestatter-Meister und Thanatopraktiker in Oldenburg.



HAUS DES ABSCHIEDS  
AUG. STOLLE & SOHN  
BESTATTUNGEN SEIT 1877

ALEXANDERSTRASSE 184-186  
26121 OLDENBURG  
info@stolle-bestattungen.de  
www.stolle-bestattungen.de ☎ 88 35 66

**W**ir werden oft gefragt: „Wie schafft ihr das eigentlich in diesen schwierigen Zeiten, eure **Herbstzeitlese** noch herauszubringen?“ Nun, wir haben uns mühsam an die technischen Möglichkeiten herangetastet, sprich: am Computer das Skypen gelernt. Unser wöchentliches Treffen auf der Online-Plattform funktioniert etwa so:

An jedem Dienstagmorgen wird ein Link zur Skype-Seite an alle Redaktionsteilnehmer\*innen gemailt. Sie können dann den Link öffnen und sich als Gast für das Treffen anmelden, dann geht es mit einem Klick los. Das heißt, wenn die- oder derjenige es geschafft hat, auf dem Bildschirm zu erscheinen. Manchmal hören wir die Stimme eines Teilnehmers, sehen aber



## Die PRISCUS-Liste

## Medikamente im Alter

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wer kennt ihn nicht, diesen Satz, der durchaus seine Berechtigung hat. Gerade ältere Menschen nehmen täglich Medikamente ein. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

tigen Thema „Gesundheit im Alter“ beschäftigt. Dabei handelt es sich um einen Verbund verschiedener hochkarätiger deutscher Forschungseinrichtungen. Priscus ist lateinisch und bedeutet „alt, altherwürdig“. Entsprechend geht es bei dieser Gruppe um Fragestellungen wie diese:

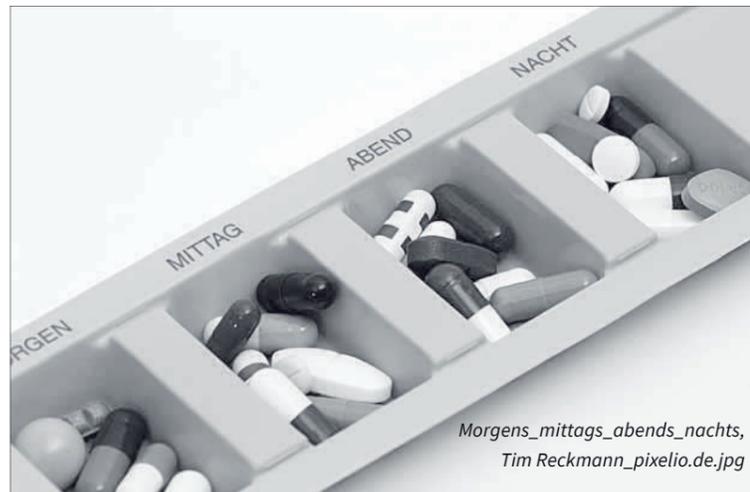
Angaben regelmäßig aktualisiert werden. Parallel recherchierten die Forscher\*innen, welche arzneimittelbezogenen Probleme bei älteren Menschen häufig vorkommen.

Aus den Untersuchungen ergab sich eine Liste mit zurzeit 83 häufig verordneten Medikamenten, die für ältere Menschen möglicherweise ungeeignet sind. Die Angaben erheben weder Anspruch auf Vollständigkeit noch ersetzen sie eine auf den einzelnen Patienten bezogene Nutzen-Risiko-Abwägung. Die Initiatoren wollen jedoch alle Beteiligten für den Umgang mit Medizin, Interaktion und Nebenwirkungen sensibilisieren. Zudem dient die Liste Ärzt\*innen und Apotheker\*innen als wichtiges Hilfsmittel/Nachschlagewerk. So werden nicht nur riskante Mittel, sondern auch unbedenkliche Alternativen benannt.

Die vollständige PRISCUS-Liste kann im Internet zum Beispiel auf der Website der AOK angeklickt werden.

Parallel dazu gibt es die sogenannte FORTA-Liste, erstellt von Instituten der Universität Heidelberg und dem Universitätsklinikum Mannheim. Forta ist die Abkürzung für **Fit for The Aged**. Basierend auf 29 alterstypischen Krankheitsbildern werden auf dieser Positiv-Negativ-Liste sowohl untaugliche Arzneimittel für ältere Patient\*innen benannt als auch solche, die nachweislich nützlich sind. Die Bewertung der Arzneien erfolgt in vier Kategorien: „eindeutig positiv“, „vorteilhaft“, „fragwürdig“, „unbedingt vermeiden“. Die FORTA-Liste kann auf den Internetseiten der Universitätsmedizin Mannheim heruntergeladen werden.

Imme Frahm-Harms



Morgens\_mittags\_abends\_nachts,  
Tim Reckmann\_pixelio.de.jpg

Es ist einfach ein natürlicher Prozess, dass sich unser Körper mit den Jahren verändert. Das betrifft den Stoffwechsel, das Gewebe und nicht zuletzt die Organe. So steigt mit zunehmendem Alter auch die Anfälligkeit für eine Erkrankung.

Fakt ist, dass die Altersgruppe 60 plus Hauptabnehmer von Medikamenten ist. Was viele – leider auch Ärztinnen und Ärzte – nicht immer wissen bzw. berücksichtigen: Viele Arzneien wirken bei älteren Menschen anders als bei jüngeren. Werden zudem mehrere Medikamente in Kombination eingenommen, sollte man unbedingt auch mögliche Wechselwirkungen im Blick haben.

Es gibt ein Projekt mit Namen „PRISCUS“, das sich mit dem wich-

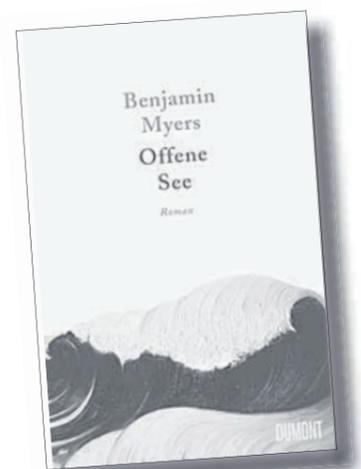
- \* *Gesundheitsvorsorge*
- \* *Was muss man bei der Behandlung älterer Menschen berücksichtigen?*
- \* *Wie müssen Medikamente aufeinander abgestimmt werden, wenn mehrere chronische Erkrankungen vorliegen?*
- \* *Was sind die Ziele der Therapie?*

In diesem Zusammenhang wurde eine Liste mit Medikamenten erstellt (gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung), die für ältere Menschen eher nicht geeignet sind. Orientiert haben sich die Wissenschaftler\*innen dabei an der erstmals 1991 in den USA veröffentlichten Beers-Liste. Die PRISCUS-Liste bezieht sich natürlich auf deutsche Arzneimittelzulassungen, wobei die

## Buchtipps: Benjamin Myers – Offene See

Ich war einmal ein junger Mann, so jung und grün, und das kann sich nie ändern. Die Erinnerung erlaubt mir, es wieder zu sein.“ Von diesem jungen Mann, namens Robert, und seiner großherzigen Gönnerin Dulcie, wird in dem Roman „Offene See“ erzählt.

England 1946. Es ist Frühling. Der 16 Jahre alte Robert flieht aus der Enge seines Zuhauses, der Bergarbeiterstadt, er sucht die Freiheit, frische Luft, will ans Meer, bevor er – wie sein Großvater und sein Vater – unter Tage arbeiten muss. Er wird wiederkommen, zuvor aber will er etwas von der Welt sehen. Er schlägt sich irgendwie durch und gelangt bis an die Küste von Yorkshire. In einer verwilderten Landschaft erblickt er ein heruntergekommenes Cottage, es ist bewohnt, eine große, würdig aussehende Frau, die altmodische Kleidung trägt, steht vor dem Haus, so, als erwarte sie ihn. Es ist Dulcie, eine exzentrische, stolze und weise Frau, geistreich und kunstliebend, eine hervorragende



de Köchin, doch Ordnung ist ihr fremd, sie liebt das Chaos. Robert wird einen Sommer lang bei Dulcie bleiben und als ein anderer wieder in seine Heimat zurückkehren. Er lernt die grenzenlose Freiheit der offenen See kennen, und Dulcie wird ihm die Tür zur Literatur, zur Kunst öffnen. Sie lässt ihn teilhaben an ihrem Leben und an dem tragischen Geheimnis, das sie als Schatten umgibt.

Robert erfährt ein ganz anderes Leben, als er es bisher kannte, ein Leben „in Freundschaft, Leidenschaft, Kunst, aber auch Schmerz“.

Mit poetischer Kraft und wunderbaren Naturbeschreibungen erzählt Benjamin Myers vom Leben dieser Menschen, so hinreißend und so lebensecht, dass es Freude bereitet, dieses Buch zu lesen.

Benjamin Myers ist 1976 geboren und wächst auf dem Belmont Anwesen in Durham/England, einer Bergbauregion, auf. Er ist verheiratet und lebt mit seiner Frau in Nordengland. Schon früh beginnt er, mit Gedichten auf sich aufmerksam zu machen. Zu den Werken dieses vielseitigen Schriftstellers und Journalisten zählen Romane, Kurzgeschichten, Krimis, Sachbücher und Gedichte, für die er etliche Auszeichnungen erhält. Im Jahre 2019 wird ihm die Ehrendoktorwürde der York St John University verliehen.

Das Buch ist im DUMONT Verlag erschienen und kostet 20 Euro.

Ingrid Plümer

# RE/MAX

Sie planen Ihre Immobilie zu verkaufen?



Ihr Immobilienprofi für Verkauf und Vermietung in Oldenburg und umzu

Hauptstraße 56, 26122 Oldenburg  
Telefon 0441-770 512 0, immobilienprofis@remax.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  
www.drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de

**Betreuung 24**   
24 Std. Kranken- u. Senioren Pflege **NORD**

Pflege aus Polen als Alternative zum Altenheim  
Erfahrung seit 2006

Mit unseren 24 Std. Pflege- und Betreuungskräften aus Polen bleiben Sie zu Hause

[www.betreuung24nord.de](http://www.betreuung24nord.de) | Tel. 04401 9309888



Beata Finkeldey  
exam. Krankenschwester

**Eekenhoff Centrum Tagespflege GmbH**

„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

**der fernseh-laden**

Meisterbetrieb

☎ 68 13 40

Alexanderstraße 276

Ihr Fachgeschäft für

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

 **Fachhändler**

**Pflegedienst Müller GmbH**

...zu Mensch  
Von Mensch...

**Müller**  
0441 72977

PFELEGEDIENST  
TAGESPFLEGE

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

**IMMOBILIEN EVELYN DIESNER**  
Kaufrau in der Grundstücks- u. Wohnungswirtschaft

„Wenn, dann richtig.“

VERKAUFEN MIT DEM PROFI:  
FLEXIBEL, SICHER UND  
SERIÖS ZUM ZIEL.

Mühlenbruch 2a/b  
26160 Bad Zwischenahn  
www.diesner-immobilien.de

Lieber persönlich: 0170 / 9853003

- **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

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

**alle Kassen**  
seit 1981

Tag des Baumes am 25. April

## Der Baum als Kraftzentrum

**B**äume haben immer schon eine für den Menschen besondere Bedeutung. In den Mythen der Ahnen dienen Bäume den Feen, Elfen, Zwergen als Wohnstatt oder als Orte für Dämonen, Hexen und Zauberer. In den weisheitsvollen Schriften erfahren bestimmte Bäume eine ganz besondere Bedeutung. Die Märchen erzählen von dunklen Wäldern voller Geheimnisse und Schrecken, aber auch von lichten Wäldern, in denen auf den Waldwiesen Elfen tanzen.

Heute scheint der Wald entzaubert. Doch das stimmt nicht ganz. Denn gerade in den letzten Jahren wurde das Waldbaden entdeckt, der Wald als Therapie-Zentrum und der Baum als Kraftplatz für den gestressten Menschen. Waldtherapeuten wollen Menschen an den verloren gegangenen Waldzauber wieder heranzuführen, ihn das lebendige Baumwesen wieder spüren lassen. Denn der Baum verkörpert Kraft, bietet Schutz, spendet Früchte und Nahrung für Mensch und Tier, liefert Bauholz und Brennstoff und zu guter Letzt Sauerstoff. Welch ein Geschenk der Natur an uns Menschen.

Bäume sind unsere Lebensgrundlage. Was wären die Städte grau und leer ohne das leuchtende lebendige Grün der Bäume? Da bietet die Stadt Oldenburg ihren Bürger\*innen viele grüne Inseln zur Erholung und Entspannung wie beispielsweise das Eversten Holz mit seinen vielen knorrigen und alten Bäumen. Gerade in dieser Corona-Zeit wird das Gehölz zur Kulisse für die verschiedensten Aktivitäten. Hier kann man die frische Waldluft einatmen, innehalten und eintauchen in eine



wunderbare Welt. – Umso verwerflicher ist es, wenn Unholde den kleinen Stadtwald verschandeln, wie in jüngster Zeit geschehen.

Der „Tag des Baumes“ soll dazu dienen, den Menschen die Bedeutung des Waldes wieder ins Bewusstsein zu bringen, auf die Verantwortung hinzuweisen, die der Mensch gegenüber dem Baum zu haben hat. „Man muss Bäume nicht neu erfinden, man muss sie nur neu entdecken.“ (Silvius Wodarz).

Der Gründer dieses Gedenktages ist Julius Sterling Morton (1832–1902), ein amerikanischer, erfolgreicher Farmer, aktiver Politiker und Gründer von Naturschutzgebieten und Wäldern. Der Startschuss für diesen Gedenktag in Deutschland erfolgte am 25. April 1952, da pflanzte der erste deutsche Bundespräsident Prof. Dr. Theodor Heuss im Bonner Hofgarten einen Baum mit den Worten: „Verschenken, pflanzen, begießen, schützen Sie einen Baum!“

Text + Foto: Ingrid Plümer

## Internet-Tipps

### Was auf die Ohren

Im Internet gibt es sehr viel zu entdecken. Für alle, die nicht „blind“ herumsurfen wollen, nenne ich hier einige interessante Adressen, bei denen Sie „etwas auf die Ohren bekommen“.

Klicken Sie z.B. [www.gerauesammler.de](http://www.gerauesammler.de), dann können Sie sich u.a. anhören, wie Erdmännchen, Frösche, ein Huhn beim Eierlegen oder eine aufgeregte Pute klingen.

Etwas melodischer geht es auf [www.deutsche-vogelstimmen.de](http://www.deutsche-vogelstimmen.de) zu. Hier sind die Stimmen von 295 heimischen Vogelarten zu hören. Von „A“ wie Alpenbraunelle bis „Z“ wie Zwergtaucher, sie alle geben ihr Bestes mit einem kleinen Zwitscher-Konzert.

Sie rätseln gerne? Unter [www.planet-schule.de/mm/gerauesche-quiz/](http://www.planet-schule.de/mm/gerauesche-quiz/) finden Sie ein witziges Geräusche-Quiz.

Wenn Sie schon einmal ein Hörspiel herstellen wollten, dann habe ich etwas ganz Besonderes für Sie. Auf der Website [www.hoerspielbox.de](http://www.hoerspielbox.de) können Sie kostenlos Geräusche herunterladen: einen einfahrenden Zug, Wind, der durch eine Tür pfeift, ein einsamer heulender Wolf, eine ärgerlich surrende Wespe mit einer Grille im Hintergrund, ein wieherndes Pferd ... Fast könnte man anhand der Geräusche ein Drehbuch schreiben.

Abschließend noch einen Tipp für diejenigen, die ihre Ohren einmal so richtig „durchpusten“ lassen wollen: Googeln Sie „**Schräge Töne mit Luftballons**“ und schauen Sie sich das Video von Dr. Christoph Michel an. Viel Vergnügen!

Imme Frahm-Harms

## 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](http://www.optiker-schulz.de)  
Achternstr. 30/31 | 26122 Oldenburg | [info@optiker-schulz.de](mailto:info@optiker-schulz.de) | Tel. 0441 - 925 93 40  
Kirchstr. 31 | 26169 Friesoythe | [friesoythe@hoergeraete-schulz.de](mailto:friesoythe@hoergeraete-schulz.de) | Tel. 04491 - 92 10 27

ZENTRUM FÜR  
**HÖRBERATUNG**  
in Oldenburg

EXKLUSIV  
IN OLDENBURG  
UND UMGEBUNG  
INFORMIEREN SIE  
SICH JETZT!

**HUMANITAS**



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

**BRILLEN HESS**



Beratung  
speziell  
für  
Senioren

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

## Gedicht: Theodor Fontane



Theodor Fontane, Fotografie von Loescher & Petsch 1896, Theodor-Fontane-Archiv

### Überlass es der Zeit

Erscheint dir etwas unerhört,  
Bist du tiefsten Herzens empört,  
Bäume nicht auf, versuch's nicht mit Streit,  
Berühr es nicht, überlass es der Zeit.  
Am ersten Tage wirst du feige dich schelten,  
Am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,  
Am dritten hast du's überwunden;  
Alles ist wichtig nur auf Stunden,  
Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,  
Zeit ist Balsam und Friedensstifter.

In dieser späten Schaffensphase entsteht 1895 auch das hier abgedruckte Gedicht, in dem ein Zug von Fontanes einfühlsamer Art spürbar wird.

Der anerkannte und vielfach geehrte Schriftsteller verstirbt unerwartet am 20. September 1898 in Berlin.

Theodor Fontane gilt als bedeutender Vertreter des Realismus, einer literarischen Gattung, die er selbst als „künstlerische Wiedergabe des Lebens“ beschreibt und sich durch „Echtheit, Wahrheit“ auszeichnet.

Jörg-Ingolf Otte

Nach dem verheerenden Brand von 1787 ordnet der preußische König Friedrich Wilhelm I. an, die Stadt Neuruppin schachbrettartig und mit großen Plätzen als „preußischste aller preußischen Städte“ wieder aufzubauen. Der Apotheker Louis Henry Fontane und seine Frau Emilie beabsichtigen, sich in diesem markanten Umfeld niederzulassen. Beide sind Nachkommen verfolgter protestantischer Hugenotten im katholischen Frankreich, die gegen Ende des 17. Jahrhunderts ihrem Land, wie so viele andere, den Rücken zukehren und dem Angebot folgen, sich im Brandenburgischen anzusiedeln.

Die beiden Interessenten haben das Glück, im Städtchen am Ruppiner See, in guter Lage und zu günstigen Bedingungen, das bekannte Haus mit der seit 1698 existierenden „Löwen Apotheke“ im Erdgeschoss erwerben zu können. Hier wird Louis Henry seinem Beruf nachgehen und am 30. Dezember 1819 der erstgeborene Sohn, Henry Théodore, eingedeutscht Theodor, das Licht der Welt erblicken.

Theodor Fontane steht ein wechselvolles Leben bevor. Nach Besuch des örtlichen Gymnasiums nimmt er als Siebzehn-

jähriger, damit seinem Vater folgend, eine Ausbildung zum Apotheker auf und wird nach Stationen in Leipzig und Dresden in Berlin sesshaft.

Es sind dies 13 Jahre unerfüllter Berufstätigkeit. Nach ersten Veröffentlichungen (Novellen, Balladen) reift der Gedanke, sich der „schreibenden Zunft“ zuzuwenden. Und tatsächlich: 1849, im Alter von 30 Jahren, inzwischen Familienvater, gibt der Suchende seine gesicherten wirtschaftlichen Verhältnisse auf und wechselt in den Journalismus.

Neben weiteren Veröffentlichungen und einer kurzen Tätigkeit bei der „Dresdner Zeitung“ verbringt Fontane als freier Korrespondent mehrere Jahre in London, zuletzt auch mit seiner Familie. Zurück in Berlin, ist er von 1860 bis 1870 in der Redaktion der „Kreuzzeitung“ tätig. Zugleich beginnt er, mit „Stab und Ränzlein“ seine Heimat zu erkunden und verfasst ab 1862 seine mehrbändigen „Wanderungen durch die Mark Brandenburg“, einfühlsame und kulturhistorische Reiseliteratur.

Kaum zu glauben, dass er in diesen Jahren als Kriegsberichterstatter unterwegs ist, nach Dänemark und Böhmen schließlich

auch 1870 in Frankreich. Obwohl als „Nichtkämpfer“ eingestuft, gerät er als mutmaßlicher Spion in Gefangenschaft – und Lebensgefahr. „Ich war fertig mit allem und bat Gott, (...) mich nicht klein und verächtlich sterben zu lassen“, gesteht er.

Nach Theaterkritiken für die „Vossische Zeitung“ und manchem Umweg, erfüllt sich Fontane als bald Sechzigjähriger seinen Herzenswunsch und wird Romanschriftsteller. In seinen großen erzählerischen Werken wird er, wie kein anderer, die starre und konservativ geprägte preußische Gesellschaft thematisieren.

So prangert er in seinem bekanntesten (und verfilmten) Werk „Effi Briest“ (1895) die fest gefassten moralischen Prinzipien der „guten Gesellschaft“ an, die „Schuldige“ fallen lässt, sobald der schöne Schein verletzt wird. In seinem letzten Roman, „Der Stechlin“ (posthum 1898), greift er das Spannungsfeld von überlieferten Formen und neuem Gedankengut auf: „Alles Alte, soweit es Anspruch darauf hat, sollen wir lieben, aber für das Neue sollen wir recht eigentlich leben.“

### Extra-Buchtipps

Sternstunden – Geschichten, die das Herz berühren



Der gebürtige Ostfrieser Andrej Wojak hat nach „Herzgeschichten“ einen zweiten Band mit absolut lesenswerten „Sternstunden“ veröffentlicht. Es sind alle „Geschichten, die das Herz berühren“, außergewöhnliche Momente, die uns innehalten lassen. Das liebevoll gestaltete Hardcover-Buch kostet 12 Euro und ist überall im Buchhandel erhältlich.



Alten- und Pflegeheim  
Bodenburgallee 51  
gGmbH  
26131 Oldenburg

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

Wir sind für Sie da!

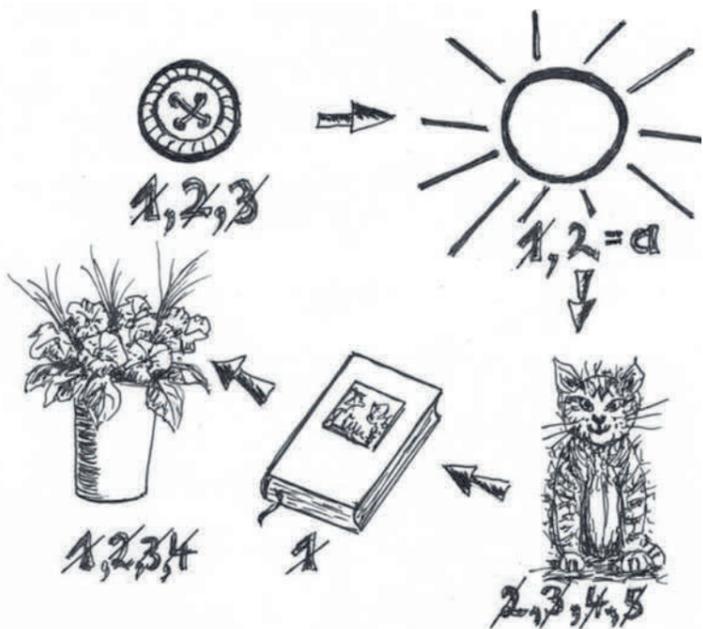
Stationäre Pflege  
Mahlzeiten-Service



Besuchen Sie unser  
öffentliches Café!

Täglich 14.30 - 17.30 Uhr

## Rebus



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Viel Spaß beim Raten wünscht

Ulrike Ende

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

www.meilahn.de

## Lieber Daheim als im Heim?

Liebevolle Seniorenbetreuung  
– 24-Stunden zu Hause –



Vermittlung von kompetenten,  
warmherzigen Betreuungskräften,  
deutschsprachig u. sozialversichert,  
Ansprechpartner vor Ort!

Silke Baumann (Ergotherapeutin)  
Tel.: (0441) 92 379 179 o. (0178) 974 12 98  
lieberdaheim@t-online.de  
www.lieber-daheim-als-im-heim.de



Sicher ist besser:  
Melden Sie Ihre Haushaltshilfe  
beim GU an.

GUV OL

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

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

Heilpflanze des Jahres 2021

# Meerrettich



Jedes Jahr bestimmt eine Jury des Naturheilvereins (NHV) Theophrastus mit Sitz in Chemnitz, unter Vorsitz von Konrad Jungnickel, die Heilpflanze des Jahres. In diesem Jahr ist es der Meerrettich (*Armoracia rusticana*). Er erreicht eine Höhe von bis zu 1,50 m, die Blätter werden bis zu 60 cm lang und 20 cm breit, die Blütezeit reicht von Mai bis Juli. Die heilenden Inhaltsstoffe befinden sich in der bis zu 50 cm langen und ca. 6 cm dicken Wurzel.

Der Name ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass er „über das Meer“ zu uns gekommen ist. In Deutschland wird er überwiegend in Baden, Franken sowie im Spreewald angebaut. Meerrettich hat als Heilpflanze ein großes und leider bisher zu wenig ausgeschöpftes Potenzial. Bereits seit dem 12. Jahrhundert wird die Pflanze medizinisch genutzt und gegen Gelbsucht, Erkrankung der Atemwege und Skorbut eingesetzt. Früh erkannte man auch die antiinfektiven Eigenschaften des Meerrettichs. Er wird daher als „pflanzliches Antibiotikum“ oder „Penicillin aus dem Garten“ bezeichnet.

Zahlreiche Studien an deutschen und internationalen Universitäten lieferten weitere Belege für die antibakterielle Wirkung des Meerrettichs. Es wurde nachgewiesen, dass er eine keimhemmende Wirkung gegen alle 13 untersuchten bakteriellen Erreger von Atemwegs-, Rachen- und Harnwegsinfektionen besitzt. Überwiegend werden die heilenden Substanzen in Form von Medikamenten angeboten. Das bedeutet: „Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“ Sie können aber auch bei Magen-Darmproblemen, wie z. B. Verstopfung, selbst etwas tun. Einen halben Teelöffel Meerrettich mit warmer Milch einnehmen – und das Problem ist hoffentlich „gelöst“. Für den alltäglichen Gebrauch benötigen Sie nur ein Kochbuch oder die Erfahrung Ihrer Groß- oder Urgroßmutter. Und natürlich eine scharfe Reibe für die scharfe Wunderwurzel.

Text + Illustration: Fritz Luther

## Sitzbänke am Wegesrand

### Bankgeschichte

Die wärmeren Temperaturen verleiten mich nicht nur zu einer Fahrradtour in der näheren Umgebung, sondern auch zu einer Pause auf einer Sitzbank am Wegesrand. Ich erinnere mich dabei an ein Erlebnis im vergangenen Frühjahr. Damals wählte ich eine mir vertraute Holzbank im Raum Ofen, den Wald im Rücken und mein Blick auf eine Weide. Beim Heranradeln sah ich, dass bereits ein junger Mann diesen Platz für sich ausgesucht hatte. Er hatte nichts dagegen, dass ich mich zu ihm setzte.

Gedankenverloren beobachtete ich junge Rinder auf der Weide und lauschte dem Vogelgezwitscher im Hintergrund. Ganz unvermittelt bot mir der junge Mann ein Kräuterbonbon an, das ich gerne annahm. Die Marke kannte ich und meinte: „Die schmecken mir besonders gut.“

Daraufhin begann er zu erzählen, dass es die Lieblingssorte seines Großvaters war, der in der Nähe gewohnt hätte und vor kurzer Zeit gestorben sei. Er, der Enkel, lebe mittlerweile in Berlin und würde derzeit seine Eltern besuchen. Ein Spaziergang hatte ihn zu genau dieser Sitzbank geführt, weil er oftmals mit seinem Großvater hier war und immer

## Leserbriefe

Sehr geehrte Frau Schulte, liebe Lotti-Puppenmama!

In der neuen Ausgabe der **Herbstzeitlese** (vielfältig, anregend und inspirierend wie immer!) las ich Ihre persönliche Erinnerung an das Puppenkind Lotti. Da sind wir beide also gewissermaßen „Kolleginnen“ – auch meine Puppe hieß und heißt Lotti. Inzwischen wohnt sie mit ihren mehr als 65 Jahren (ich finde, sie hat sich vorzüglich gehalten!) zusammen mit ihrem Freund, dem Steiff-Hasen Wastl, in unserem Arbeitszimmer und ist stets im Bilde, was mein Mann und ich alles zu tun haben. Nur für das aktuelle Foto allerdings haben die beiden sich auf die Orgelbank gesetzt. Das Kleidchen, das Lotti trägt, stammt aus dem Atelier meiner verstorbenen Mutter; Lotti liebt es über alles ... Auch meine Lotti war oft zu Weihnachten verschwunden; es hieß dann, sie besuche die Großmutter in der Nähe von Leer - wir selbst konnten so kurz vor dem Fest die Großeltern leider nicht besuchen! Und obwohl auch sie zu Weihnachten nicht zu uns kommen konnten (das Reisen war damals noch nicht so einfach möglich wie heute), schaffte es Lotti immer wieder, pünktlich zum Fest zu Hause zu sein!

Gemeinsam mit meinem Puppenkind schicke ich Ihnen, liebe Frau Schulte, und Ihren Kolleginnen und Kollegen in der Redaktion einen herzlichen Gruß. Bleiben Sie alle gesund! In Vorfreude schon auf die nächste Ausgabe der **Herbstzeitlese**

Brunhilde Roth

Hallo und guten Tag zusammen, beim Einkaufen habe ich ihr Magazin mitgenommen – und ich bin begeistert über diese Vielfalt der Themen und wie gut diese recherchiert sind. Es gibt Regionales, Dichterisches, Historisches und Erquickliches.

In ihrer Februar/März-Ausgabe hat mir sehr gut gefallen das „Leilied bei Ungewinster“ von Erich Fried. Mit freundlichen Grüßen aus dem schönen Oldenburg Usha Saxena

ein Kräuterbonbon angeboten bekam. Sie hätten sich in vertrauter Verbundenheit viel erzählt. Der junge Mann zeigte mir dann ein kleines Büchlein. Es war der Jahreskalender seines Großvaters, in dem er gerade entdeckt hatte, dass sein Opa jeden Anruf und Besuch seines Enkels eingetragen hatte, verbunden mit der Anmerkung „größter Freude“.

Dies erzählte er mir spürbar emotional berührt, zumal er seinen Großvater sehr vermissen würde. Wir sprachen noch ein wenig über die wohlthuende und bereichernde Beziehung zwischen ihnen. Bevor ich mich zur Weiterfahrt entschloss, meinte er: „Es war mir eine Freude, auf dieser Bank mit ihnen verweilen zu dürfen und danke, dass sie ein Kräuterbonbon von mir angenommen haben. So war ich nicht allein mit meinem Großvater-Ritual.“ Nachdenklich berührt über diese wertvolle Begegnung radelte ich des Weges.

Leni Schulte

## Rätsels Lösung

Lösung: Pfannekuchen

Am 25. Mai 2021 erscheint die 149. Ausgabe der **Herbstzeitlese**. Sie wird ab dann an den bekannten Verteilstellen ausgelegt.

### Schlusslicht

**Die Natur ist ein sehr gutes Beruhigungsmittel.**  
Anton Tschechow (1860–1904), russischer Schriftsteller

**Damit sind wir groß geworden**



Auch in Ihrer Nähe – vor Ort und online!

www.hankens-apotheken.de



HANKENS  
**Apotheken**  
WIR SIND IN IHRER NÄHE

## Das Pflorgeteam

Häusliche Krankenpflege

▷ kompetent

S. Eiben &amp; P. Minneker

▷ individuell

Nadorster Straße 116  
26123 Oldenburg

▷ zuverlässig

Telefon 0441.884282



NEU: Individuelle Serviceleistungen nach Ihren Wünschen.

## 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
- **Altengerechte Wohnungen**  
Bauordenstraße / Von-Ketteler-Straße  
26133 Oldenburg · Tel. 0441 350715-13

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



Caritas  
Oldenburg  
www.caritas-ol.de

