

Herbstzeitlese

Zum Mitnehmen

Die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu
Unabhängig und engagiert

26. Jahrgang | Februar / März 2021 | Ausgabe 147

Der erste Schreibleograf von Samuel F.B. Morse

„Auf Draht sein“

Beim Durchblättern eines Buches über Redewendungen lese ich den Ausspruch „auf Draht sein“. Diese Worte werden oft zu einer pfiffigen Person gesagt, die im entscheidenden Moment schnell reagiert und sofort handelt. Ursprünglich geht die Redewendung auf das 19. und frühe 20. Jahrhundert zurück, damals wird die Technik der Telegrafie entdeckt. So können Texte zum ersten Mal über weite Strecken von einem Schreibleografen zum nächsten übermittelt werden. Die Buchstaben der Nachricht werden mit Hilfe des Morsealphabets übertragen, benannt nach dem Erfinder der Technik Samuel F.B. Morse. Die Telegrafien sind durch Kupferkabel miteinander verbunden, die auf großen Telegrafmasten gespannt sind. Dieses Kupferkabel ist der Draht, der in der Redewendung genannt wird. Wenn jemand erfolgreich sein will, dann muss er immer erreichbar sein, also „auf Draht sein“.

Neugierig geworden, will ich mehr über Samuel F.B. Morse (1791–1872) erfahren und bin überrascht über seinen Lebensweg. Nach einer Buchhändlerlehre verdient er sein Geld mit Portraitmalerei und als Bildhauer. Er ist 1825 Mitbegründer und ein Jahr später sogar Präsident der National Academy of Design in New York. Nachdem er drei Jahre in Europa nur mäßige Erfolge mit seiner Malerei hat, kehrt er 1832 nach Amerika zurück. Auf der Rückreise macht er die Bekanntschaft mit Charles Th. Jackson, einem Naturforscher, der sich mit dem Elektro-



Portrait Samuel F.B. Morse: Seine linke Hand berührt den Telegrafien
Foto (um 1850): Mathew B. Brady



Dreimal ist genug

Das war doch mal ein Weihnachtsfest, ganz ohne Aufregung, nur Ruhe und Besinnlichkeit. Erich und seine Frau, liebevoll von ihm „Mutti“ genannt, allein zu Hause. Das hatten sie mit ihren Kindern so vereinbart. Trotzdem machte es FaceTime möglich, dass sich alle sehen, sprechen und freuen konnten. Die gegenseitigen Geschenke hatte die Post einwandfrei und pünktlich geliefert, sodass es auch in dieser Hinsicht keine Probleme gab.

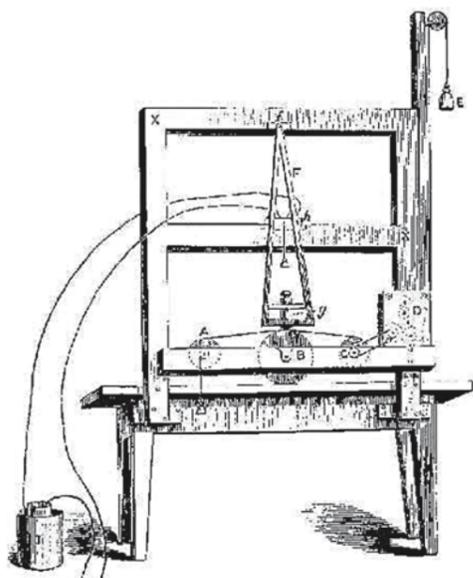
Erich hatte wieder die Wohnung prächtig geschmückt, auch vor der Haustür hat er – wie immer – eine Lichterkette angebracht. „Mutti“ hat – auch wie immer – das Festmahl zubereitet. Es war köstlich: Zanderfilet mit Kartoffelkruste nach Lafers Rezept. Obwohl es nicht sein Lieblingsgericht ist, wie z.B. Kaninchenkeulen mit Klößen, war Erich hochzufrieden. Insgesamt war es ein sehr schönes Fest.

Natürlich haben sie auch einige Stunden vor dem Fernseher gesessen, wunderbare Konzerte gehört, interessante Berichte und Dokumentationen verfolgt, aber auch – mit Inspektor Barnaby – den Verbrechern die Handschellen angelegt. Auf Wunsch seiner Uschi sahen sie sich ein wunderbares Märchen an, und das dreimal!!! Es war genug.

Trotzdem wollte Erich seiner Frau für die schönen vergangenen Tage noch eine Freude machen, umarmte sie und sang ihre Lieblingszeile des Märchenlieds; „... küss mich, halt mich, lieb mich!“ Schmunzelnd nahm sie es entgegen und bedankte sich mit Beifall.

Und nun, liebe Leserinnen und liebe Leser, geht es ins neue Jahr mit Energie und Hoffnung, dass die Pandemie besiegt wird. Das bedeutet, dass wir dem Gesundheitswesen keine kalte Schulter zeigen, sondern alle die linke oder rechte Schulter freimachen, um uns impfen zu lassen, für Gesundheit und Freude im Jahr 2021!

Fritz Luther



Morses erster Apparat, 1837

magnetismus beschäftigt. Das bringt ihn auf den Gedanken, dass sich durch Strom auch Zeichen übertragen lassen müssten. Folgerichtig bastelt er aus Abfällen sein erstes Morsegerät.

Im September 1837 gelingt ihm die erste erfolgreiche Vorführung. Durch das Drücken einer Taste wird ein Stromkreis geschlossen;

daraufhin setzt beim Empfänger ein Elektromagnet, der über einen Draht mit dem Sender verbunden ist, einen Schreibstift in Bewegung. Der zeichnet, sobald er von dem Magneten angezogen wird, Punkte und Striche auf einen vorbeilaufenden Papierstreifen; Punkte, wenn die Taste kurz, Striche, wenn sie länger niedergedrückt wird. Die Punkt-Strich-Kombination, die bei der ersten Vorführung des Apparates erscheint, bedeutet, in Sprache übertragen: „Gelungener Versuch mit Telegraf September 4. 1837.“ 1840 lässt er das Morsegerät patentieren. Es kann heute noch im Deutschen Museum in München besichtigt werden.

Gemeinsam mit seinem Mitarbeiter Alfred L. Vail ertüfelt er den nach ihm benannten Morse-Code. Lange sucht er vergeblich nach Investoren und politischer Unterstützung für eine Telegrafienleitung. Doch schließlich bewilligt der US-Kongress den Bau einer rund 60 Kilometer langen Verbindung zwischen Baltimore und Washington. „What hath God wrought“ (Was hat Gott bewirkt?) sind am 24. Mai 1844 die ersten Worte, die der Erfinder durch die Leitung morst.

Der wohl bekannteste Morse-Code ist: *dit dit dit, dah dah dah, dit dit dit* = SOS. Dieses Signal wird erst Anfang des 20. Jahrhunderts als Standard für die Seenotrettung eingeführt. Am 10. Juni 1909 wird erstmals vom Passagierdampfer „RMS Slavonia“ SOS gefunkt, da das Schiff vor den Azoren auf Grund gelaufen war. Dank des Morse-Codes können alle Menschen an Bord gerettet werden!

Durch die Mobiltelefone und Computer hat die Telegrafie in der Nachrichtenübermittlung heute an Bedeutung verloren.

Ulrike Ende

20. Februar bis 21. März 2021 im Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte, Oldenburg (Schloss)

World Press Photo 20



Zwei Eisbären, die neugierig die auf einer Eisscholle installierten Forschungseinrichtungen betrachten.
Foto: Esther Horvath for The New York Times
Die Fotografin wird bei der Vernissage anwesend sein.

Die Ausstellung der World Press Photos hat sich zu einem der Highlights im Oldenburger Veranstaltungskalender entwickelt. 44 Fotos wurden von der internationalen Jury mit einem World Press Photo Award ausgezeichnet.

Eine Neuauflage erfahren wird die Sonderschau „Everyday Africa“. In ihr sind ausschließlich afrikanische Fotograf*innen vertreten, die ihren Alltag dokumentieren. Mit dem aus dem Sudan

stammenden und im dänischen Aarhus studierenden Salih Basheer wird ein Vertreter von „Everyday Africa“ zu einem Vortrag nach Oldenburg kommen.

Auch Corona wird zum Thema. Der Leipziger Fotograf Ingmar Björn Nolting arbeitet an seinem Langzeitprojekt „Neuland“. Darin zeigt er, wie die Pandemie Deutschland verändert hat.

Eher lokal orientiert sich dagegen Izabela Mittwollen, die in den vergangenen Monaten heimische

Geschäftsleute und Kulturschaffende porträtierte und ebenfalls einen festen Platz im Rahmenprogramm der World-Press-Photo-Ausstellung gefunden hat.

Öffnungszeiten:
(können coronabedingt variieren)
Di.+Mi. / Sa.+So. 10–18 Uhr
Do. + Fr. 10–20 Uhr
Eintritt:
9 Euro (6 Euro erm.), **berechtigt zum Besuch von Schloss, Augusteum und Prinzenpalais**



Illustration: Ulrike Ende

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, Mark Twain war nicht nur ein begnadeter Schriftsteller, sondern auch ein witziger „Sprücheklopfer“. So ist er der Meinung, dass der Februar für Börsenspekulanten einer der gefährlichsten Monate sei. „Was meint er“, denke ich, doch schon sehe ich, dass das Zitat noch nicht zu Ende ist: „Die anderen sind Juli, Januar, September, April, November, Mai, März, Juni, Dezember, August und Oktober.“ Also aufgepasst, liebe Finanzgenies: Dieses Terrain besser umgehen! Dem Monat Februar widmet sich in dieser Ausgabe Ingrid Plümer. Und auf den Seiten 4 und 8 finden sie jeweils einen kleinen, zuversichtlich stimmenden Frühlingsgruß. Was mir persönlich an dieser Zeit am besten gefällt ist, dass die Tage wieder deutlich länger werden. Mehr Licht, das tut gut nach dieser langen dunklen Jahreszeit. Kennen Sie das auch? Sie sind an einem fremden Ort und haben das Gefühl, schon einmal dort gewesen zu sein. Genauso ist es Wolfgang Buddeberg ergangen. In seinem Artikel lässt er uns an einem ganz persönlichen Déjà-vu-Erlebnis teilhaben. Vielleicht schildern Sie uns Ihre Erfahrung zu diesem Thema.

Ja, und dann gibt es noch ein „Problem“ in eigener Sache: Leider fällt eine unserer zuverlässigen, ehrenamtlich arbeitenden „Verteilfrauen“ aus. Das bedeutet, wir sind auf der Suche nach jemandem, der die **Herbstzeitlese** alle zwei Monate in Rastede und Wiefelstede an festgelegten Stationen auslegt. Nehmen Sie Kontakt auf – per Brief, Mail oder Telefon (siehe Impressum) –, wenn Sie das ebenfalls ehrenamtliche Redaktionsteam tatkräftig unterstützen wollen.

Mit Mark Twain hat es angefangen, dann soll es dieses Mal auch damit enden: „Im Frühling habe ich 136 verschiedene Wetterlagen innerhalb von 24 Stunden gezählt.“ Ich bin gespannt, auf wie viele wir zum Beispiel am 14. April kommen werden. Viel Spaß beim Beobachten und Zählen wünscht Ihnen Ihre

Imme Frahm-Harms



Ein junger Spund

Der Monat Februar

Man muss es diesem jungen Monat im 12-monatigen Jahreslauf lassen, er hat es sehr eilig, denn ihm stehen nur 28 Tage zu Verfügung, um all seine Muskeln spielen zu lassen und zu zeigen, was so alles in ihm steckt. Alle vier Jahre darf er einen Tag länger verweilen, nämlich dann, wenn das Schaltjahr angesagt ist.

Er kann sich als ungestümer Kraftprotz gebärden, schickt schwere Stürme über das Land, lässt die Meere ansteigen und das Land überfluten. In den letzten 1.000 Jahren wurde die Nordseeküste mehrmals von furchtbaren orkanartigen Stürmen heimgesucht, die das Gesicht der Landschaft stark veränderten. Die erste historisch belegte Sturmflut geschah am 17.2. 1164, die „Julianenflut“, ihr fielen 20.000 Menschen zum Opfer. Man braucht gar nicht so weit zurückzublicken, auch im vergangenen Jahrhundert wütete er wiederholte Male an den Nordseeküsten, wie z.B. am 1.2.1953 (Holland-Sturmflut) und am 16./17.2.1962, als die große Hamburger Sturmflut mit ca. 340 Toten über das Land hereinbrach.



Der Monat Februar im Chronograph von 354 des spätantiken Kalligraphen Filocalus.

Die Kopien sind Federzeichnungen des 17. Jahrhunderts in einem Manuskript der Barberini-Sammlung, heute in der Vatikanischen Bibliothek

Aber der Februar kann auch mild und hoffnungsfreudig auf den kommenden Frühling hinweisen. 1975 hat er sich von seiner freundlichsten Seite gezeigt, denn in diesem Jahr gilt er seit der Wetteraufzeichnung als der mildeste des letzten Jahrhunderts.

Er ist eben ein junger Spund, der zwischen zwei Stühlen sitzt. Zwischen dem eisigen Wintermonat Januar und dem lichten Frühlingmonat März. Zwischen Wintersonnenwende 21.12. und Frühjahrsbeginn 20.3., ihm ist es gegeben, wieder das Licht in die Natur zurückzubringen. Denn schon Mitte Februar wird es spürbar heller und am Ende schenkt er schon 90 Minuten lang die ersehnte Helligkeit seit der Wintersonnenwende.

Seinen Namen hat er aus dem Lateinischen: Februarius. Im Althochdeutschen wird er auch Hornung genannt. Diese Bezeichnung könnte sich möglicherweise auf das Abwerfen des Gehörns der Rothirsche beziehen.

Der Volksmund, vornehmlich die Bauernschaft, hat diesem Monat durch die jahrhundertlang gesammelten Erfahrungen mit ihm, viele Bauernregeln aufgestellt, wie z.B.:

„Kalter Februar bringt gutes Jahr.“
„Im Februar müssen die Stürme fackeln, dass dem Ochsen die Hörner wackeln.“

„Wenn's im Februar nicht schneit, schneit es in der Osterzeit.“

Für den 2. Februar, „Maria Lichtmess“, ein katholischer Feiertag, gelten folgende Regeln:

„An Lichtmess fängt der Bauermann neu mit des Jahres Arbeit an.“
„Scheint an Lichtmess die Sonne, geraten die Bienen gut.“

Für den 14. Februar, dem Valentinstag, dieser Tag gilt den Verliebten (eher den Floristen, man beschenkt sich mit einem Blumenstrauß), heißt es:

„Hat der Valentintag viel Regenwasser, dann wird der Frühling noch viel nasser.“

„Liegt im Februar die Katz im Freien, wird sie im März vor Kälte schreien.“

An dieser Stelle sind aber nur einige wenige Bauernweisheiten aufgeführt worden.

In diesem Jahr findet der Rosenmontag am 15. Februar statt, danach folgt die Fastnacht und am darauffolgenden Tag der Aschermittwoch, der die Fastenzeit einläutet. Diese karge Zeit dauert 40 Tage und endet am Ostersonntag.

Man muss nicht fasten, man kann! Vielleicht tut es auch ganz gut, sich den angesammelten Winterspeck abzufasten. Doch mit diesem Fasten ist nicht nur die körperliche Fastenkur gemeint, eher die innere Reinigung, das Abwerfen der alten Schlacke, sich vom Ballast zu befreien, sich innerlich zu reinigen. So, wie es auch der Februar in seinem Namen vorgibt: februlare = reinigen. Vor gut 2.000 Jahren war der Reinigungsprozess ein anderer, man bereinigte seine Finanzen.

So bringt der junge Monat Februar nicht nur Not und Verderb, er schenkt auch Licht, Hoffnung und neues Leben.

Ingrid Plümer

Wie es zur „Milchmädchenrechnung“ kam

Fabelhaft

Frohen Mutes eilt die junge Frau am frühen Morgen der Stadt entgegen. Auf ihrem Kopf liegt ein Kissen, darauf ein mit Milch gefüllter Krug. Sie trägt flache Schuhe, um frühzeitig den Markt erreichen zu können. Schließlich wird sie nicht die einzige sein, die Milch verkaufen möchte. Aber der Weg zieht sich, und irgendwann lässt Perrette, die Milchfrau, ihre Gedanken tanzen: Vom Erlös der Milch ließen sich hundert Eier zum Brüten und vom Verkauf der Küken ein Schwein erstehen, dann eine Kuh und am Ende wäre es gar eine Herde. Das muss ihr einer nachmachen! „Perrette hüpfte dabei vor Freude. Jähem Falles stürzt hin die Milch (...) – hin ist alles.“ Aus der Traum vom schnellen Reichtum.

Soweit die Erzählung „Das Milchweib und der Milchtopf“ des französischen Dichters Jean de La Fontaine (1621–1695). Seine mehr als 200, in zwölf Büchern von 1668 bis 1694 veröffentlichten ‚Fables‘ (dt. Fabeln) begründeten seinen literarischen Ruhm und ebneten ihm 1684 den Weg in die bis heute existierende und hochangesehene Gelehrtenengesellschaft ‚Académie française‘, eine Versammlung von 40, auf Lebenszeit gewählten Mitgliedern (sog. „Unsterbliche“), die sich der Pflege der französischen Sprache widmen.

Von lat. ‚fabula‘ (Erzählung, Sage) abgeleitet, handelt es sich bei dieser literarischen Gattung um meist in Versen geschriebene Geschichten mit lehrhafter Tendenz und einer abschließenden „Moral“. Häufig verkörpern Tiere (etwa Rabe und Fuchs) menschliche Eigenschaften. Als antiker „Vater“ der europäischen Fabel gilt Äsop (6. Jh. v. Chr.), ein Sklave, als deren Erneuerer La Fontaine. Einfühlsam und kenntnisreich beleuchtet dieser das breite Spektrum menschlicher Verhaltensweisen. Seien es Neid, Geiz, Kleinmut oder Torheit – ohne überhebliche Besserwisserie rücken seine ‚fables‘ menschliche Schwächen auf eine Art in den Fokus, dass sie ihre Aktualität bewahren und – selbst nach über 300 Jahren – dem zeitgenössischen Menschen noch etwas zu sagen haben.

Stellen wir uns nun noch einmal Perrette vor, wie sie mit betrübtem Blick und schier fassungslos vor den Scherben ihres Missgeschicks verharrt. Eine strenge Strafe durch ihren Ehemann steht ebenso zu befürchten wie das schadenfrohe Gespött ihrer Mitmenschen. Alles andere als erfreulich!



Mädchen mit vergossener Milch, Illustration von Grandville

Ob es wider Erwarten ein „Happy End“ gibt, lässt der Fabelkünstler offen, nicht aber die abschließende Moral. Mit den Worten Ernst Dohms (1819–1883), dem großartigen Übersetzer aller La Fontaine-Fabeln, lautet diese wie folgt:

„Jeder fällt, der Narr dem Weisen gleichgestellt, dem wachen Traum anheim, der uns gefangen hält.“

Unsere Milchfrau hat sich also vollständig von ihren Träumen und Plänen in Beschlag nehmen lassen. Dadurch, dass ihre Erwartungen auf falschen Voraussetzungen beruhen, sind sie nicht zu realisieren und damit, leider – ein Trugschluss.

Und jetzt wissen Sie, liebe Leserinnen und Leser, was heutzutage gemeint ist, wenn von einer „Milchmädchenrechnung“ die Rede ist.

Jörg-Ingolf Otte

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.),
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

Corpus
GmbH

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
- Muskelfunktionsstraining
- 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.

Ärztliche Leitung:
Dr. med. Wolfgang Oschkenat

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.

Die Blume des Jahres 2021

Der Große Wiesenknopf



beweidet oder zu Äckern umgewandelt, wodurch diese wichtige Kulturlandschaft beseitigt wird. Das bedeutet gleichzeitig, dass die notwendigen Futterblüten für zahlreiche Insekten, aber auch für den Kiebitz und andere Wiesenvögel, verschwinden. Deshalb will sich die Loki Schmidt Stiftung 2021 dafür einsetzen, dieses Grünland zu erhalten und als Stiftungsland dauerhaft zu sichern.

Seit Jahrzehnten kauft und pachtet die Stiftung Land, um es zu „Überlebensinseln“ für bedrohte Pflanzen, Tiere und ihre Lebensgemeinschaften zu entwickeln. Sie besitzt und betreut Flächen in über 40 Projektgebieten in ganz Deutschland.

Hier noch ein Hinweis für den eigenen Garten: Pflanzzeit für den Großen Wiesenknopf ist vom Frühling bis zum Spätsommer. Da die Pflanze senkrechte Pfahlwurzeln ausbildet, die ein späteres Umpflanzen schwierig machen, sollte man sich den Standort gut überlegen. Sie ist in der Pflege anspruchslos und winterhart.

Den Samen dafür können Sie bei der Loki Schmidt Stiftung, Stein-torweg 8, 20099 Hamburg oder telefonisch unter der Nummer 040-243443 bestellen.

Egal was sie pflanzen, liebe Gärtnerin und lieber Gärtner, ob Fieberklee, Besenheide, Klatschmohn, Teufelsabbiss, Heidenelke, Moorlilie oder vieles mehr, alle Pflanzen sind notwendig, die Natur zu erhalten und damit – mehr oder weniger – auch uns!

Text + Illustration: Fritz Luther

tausende zu einem festen, artenreichen und schützenswerten Lebensraum entwickelt haben. Hier wächst, neben vielen anderen Pflanzen, der Große Wiesenknopf.

Er gehört zur Familie der Rosengewächse und wird bis zu 120 cm groß. Die Farbe der Blüten reicht von Weiß über Rosafarben und Purpur bis hin zu Rot und Rotbraun. Da sich Feuchtgebiete nicht effizient durch Maschinen bearbeiten lassen, werden sie vielerorts trockengelegt, intensiv

Am 21. Oktober 2020 hat die Loki Schmidt Stiftung den Großen Wiesenknopf (SANGUISORBA OFFIZINALIS) zur Blume des Jahres 2021 gewählt. Sie ist zwar nicht die Schönste, aber für die Natur ebenso wichtig wie eine Rose.

Durch die Wahl dieser Pflanze möchte die Stiftung auf die Probleme durch die Intensivierung der Grünlandwirtschaft aufmerksam machen und gleichzeitig betonen, dass Feuchtgebiete sich über Jahr-



Illustration: Ulrike Ende

Leilied bei Ungewinster

Tschill tschill mein möhliges Krieb
Draußen schwirrt höhliges Stieb
Draußen schwirrt kreinige Trucht
Du aber bist meine Jucht
Du aber bist was mich tröhl
Dir bin ich immer gefröhl
Du bist mein einziges Schnülp
Du bist mein Holp und mein Hülp
Wenn ich allein lieg im Schnieb
denk ich an Dich, mein Krieb!

(Erich Fried)

der
fernseh-
laden

Meisterbetrieb

☎ 68 13 40
Alexanderstraße 276

Ihr Fachgeschäft für

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

Metz Fachhändler

**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

FRANK HEMMIEOLTMANN

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

Telefon 0441 - 38 007 20
Fax 0441 - 38 006 44

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

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

Achternstr. 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

**EXKLUSIV
IN OLDENBURG
UND UMGEBUNG
INFORMIEREN SIE
SICH JETZT!**

**ZENTRUM FÜR
HÖRBERATUNG**
in Oldenburg

Am Ball bleiben

Alter schützt vor Training nicht

Kaum zu glauben, dass mittlerweile 15 Jahre vergangen sind, seit ich mich entschloss, mit einem gesundheitsorientierten Krafttraining zu beginnen. Der Besuch am „Tag der offenen Tür“ eines Fitnesscenters animierte mich damals, dort einmal Umschau zu halten.

Im Trainingsraum mit den zahlreichen Geräten beobachtete ich neugierig die intensiv Trainierenden, stellte fest, dass viele von ihnen im fortgeschrittenen Alter waren. Das ermutigte mich, einen Versuch zu starten und ein Probetraining, begleitet von einem Instrukteur, zu vereinbaren. Meine Hausärztin und mein Orthopäde bestärkten mich damals in meinem Entschluss zum Krafttraining.

Viele Jahre hielt ich durch, möglichst zweimal wöchentlich nach eigenem Zeitplan meine Muskeln zu stärken und stetig aufzubauen und schaffte es, „am Ball zu bleiben“ bis das Fitnesscenter ohne Vorankündigung bedauerlicherweise seinen Betrieb einstellte.

Meine Hausärztin wusste Rat, verordnete mir kurzerhand Rehabilitationssport, den ich überwiegend an gewohnten Trainingsgeräten im Gesundheitsstudio des Oldenburger Turnerbundes



Illustration: Fritz Luther

(OTB) unter Anleitung hilfsbereiter Trainer*innen fortsetzen konnte. Ich fühlte mich dort bestens aufgehoben.

Leider verpasste uns das Coronavirus im Frühjahr 2020 den ersten Lockdown. Das Gesundheitsstudio musste schließen. Erst Ende Juni konnte unter den gebotenen Beschränkungen und mit Voranmeldung der Trainingsbetrieb mit umfassenden Abstands- und Hygiene-Regeln wieder aufgenommen werden. Die Freude darüber war nur von kurzer Dauer, denn bereits Mitte Oktober musste der

Betrieb wiederum eingestellt werden und nimmt nun dadurch auch mir die Chance, weiterhin „am Ball zu bleiben“, abgesehen von der Möglichkeit, zu Hause öfter mal die Treppen (jeweils 85 Stufen) hinaufzulaufen, statt den Lift zu benutzen und noch häufiger als sonst eine Runde durch den Schlossgarten zu drehen.

Doch noch ist das Jahr jung und die Hoffnung auf bessere Zeiten groß. Meine Sporttasche ist jedenfalls schon gepackt.

Elise Samolewitz

Gedicht: Ludwig Uhland

Frühlingsglaube

Die linden Lüfte sind erwacht,
Sie säuseln und weben Tag und Nacht,
Sie schaffen an allen Enden.
O frischer Duft, o neuer Klang!
Nun, armes Herze, sei nicht bang!
Nun muss sich alles, alles wenden.

Die Welt wird schöner mit jedem Tag,
Man weiß nicht, was noch werden mag,
Das Blühen will nicht enden.
Es blüht das fernste, tiefste Tal:
Nun, armes Herz, vergiss der Qual!
Nun muss sich alles, alles wenden.



Ludwig Uhland

Gemälde von Christoph Friedrich Dörr 1810

Johann Ludwig Uhland ist ein deutscher Dichter, Literaturwissenschaftler, Jurist und Politiker des 19. Jahrhunderts, der Balladen und Gedichte wie „Die Kapelle“ (1805) verfasst hat. Er beteiligt sich als liberaler Politiker in Württem-

berg und ist Abgeordneter in der Frankfurter Paulskirche, der ersten gesamtdeutschen Volksvertretung. Er wird am 26. April 1787 in Tübingen geboren und verstirbt auch dort am 13. November 1862.

Mit seiner schlichten, naturnahen Lyrik wird er zum bedeutendsten Dichter der schwäbisch-biedermeierlichen Spätromantik. Seine Gedichte inspirieren viele bekannte Komponisten wie Franz Liszt, Robert Schumann oder Johannes Brahms.

In diesem Gedicht „Frühlingsglaube“ (1812) verbindet Uhland das Wiedererwachen der Natur mit der Hoffnung für Betrübte. Nach langen dunklen Wintertagen kehren mit den ersten Schneeglöckchen der Frühling und damit hoffentlich auch bald wieder unsere Lebensfreude zurück. Ulrike Ende

Frühlingsboten

Schneeglöckchen

Was für eine Freude, wenn man die ersten Schneeglöckchen, je nach Witterung bereits im Januar/Februar, in Vorgärten und am Wegesrand erblickt. Die grünen Blätterspitzen des Vorfrühlingsboten ragen aus dem Winterboden, selbst Schneereste schmelzen die kleinen austreibenden Zwiebelblumen mit ihrer eigenen Wärme. Sie zählen zu der Pflanzengattung der Familie der Amaryllidaceae (Narzissengewächse).

Es gibt etwa 20 Arten, sie kommen von Mittel- und Südeuropa bis Vorderasien sowie dem Kaukasus vor und fühlen sich an sonnigen bis halbschattigen Plätzen in lockerer, humoser Erde besonders wohl. Zumeist sind Schneeglöckchen umgeben von „Artgenossen“ in kleinen Gruppen oder verbreiten sich flächendeckend. Die Ansiedlung geschieht über Brutzwiebeln oder durch Samenkapseln, deren Fruchtfleisch gerne von Ameisen gefressen wird, die dann die Saat verschleppen.

Das Schneeglöckchen wird im Volksmund auch „Weiße Jungfrau“, „Milchblume“ oder „Marienkerze“ genannt. Das „Kleine“ Schneeglöckchen, auch „Gewöhnliches“ Schneeglöckchen genannt, ist die einzige in Mitteleuropa



Illustration: Ulrike Ende

natürlich vorkommende Art und am häufigsten zu sehende Zierpflanze in Gärten und Parks. Die wissenschaftliche Bezeichnung lautet: Galanthus nivalis. Der botanische Name stammt aus dem Griechischen: „gala“ und bedeutet „Milch“, „anthos“ heißt Blüte (nach der milchweißen Blüte). Aus dem Lateinischen stammt der Artname „nivalis“ für Schnee. Die Namensgebung beruht darauf,

dass die kleinen Vorfrühlingsboten unbeschadet Eis und Schnee überstehen. Zum „Glöckchen“ im Namen hat sicherlich die entsprechende Blütenform beigetragen.

Interessant sind die Bezeichnungen in anderen Sprachen, so nennt man es im Englischen „Snowdrop“, übersetzt „Schneetropfen“, und im Französischen „Perce Neige“, übersetzt „Schneedurchbohrer“. In Plattdeutsch

(meine Muttersprache) wird es beispielsweise „Sneeklockje“, „Schniekieker“, „Witte Wiefkes“ oder „Snijglöckskén“ genannt.

So manchen Schneeglöckchen-Liebhaber hat das Sammeln von verschiedenen Sorten erfasst. Durch die Selektion außergewöhnlicher Exemplare entwickeln sich neue Sorten. Die Namensgebung obliegt dann dem Sammler, infolgedessen gibt es über 1.000 Namenssorten. Tauschaktivitäten finden unter anderem auf den Nettetaler Schneeglöckchentagen statt, der wichtigsten Veranstaltung dieser Art in Deutschland.

Dieser so beliebte Vorfrühlingsbote hat auch Dichter und Schriftsteller inspiriert, wie zum Beispiel Vera Mönckeberg, Louise Glück (Literaturnobelpreisträgerin 2020) und Hans Christian Andersen: „Liebliche Blume“, sang der Sonnenstrahl. „Wie frisch und leuchtend du bist! Du bist die erste, du bist die einzige, du bist unsere Liebe!“ Mit diesen Worten beschreibt er das Schneeglöckchen in einem gleichnamigen Märchen. Wer mag ihm widersprechen? Wie wohlthuend ist es für das Auge, diese zierlichen Geschöpfe zu erblicken. Man ahnt und fühlt: Bald ist die Winterzeit vorbei!

Leni Schulte



**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

Smartphone

Ein Zauberhästchen

Eigentlich will ich gar kein Smartphone. Meine Freundin meint auch: „Wozu brauchen wir ein Smartphone?“ Mir reichen mein Handy, mein Telefon und mein PC. Aber alle meine jüngeren Freundinnen und Freunde haben eines und versuchen ständig, mich davon zu überzeugen, wie wichtig es heutzutage ist, ein solches zu besitzen. Ich möchte gern eines haben, aber nur zum Fotografieren! Denn wenn ich unterwegs bin und ein ganz besonders schönes Motiv sehe, dann möchte ich sofort den Momenteindruck festhalten und das Foto gleich an meine Freunde*innen schicken. Aber immer liegt der lange Weg der Fotoentwicklung dazwischen.

Mit einem Smartphone ist das ganz anders. Sehen, klicken und per „WhatsApp“ an die Freunde schicken, alles geht ganz schnell, völlig problemlos.

Und schon bekomme ich eines geschenkt, ein sehr passables, androides Smartphone; erst zum Üben. „Dann kaufst du dir ein Neues, du wirst sehen, du willst keinen Fotoapparat mehr und auch sonst brauchst du keine langen Briefe mehr zu schreiben. Du kannst alles mit dem kleinen Ding machen: telefonieren, schreiben, hören, fotografieren, informieren etc.“

Ein Freund richtet mir das unbekannte kleine handliche Ding ein, dann überreicht er mir das Gerät und sagt: „Nun öffne es, es gehört jetzt dir, ich zeige dir, wie es geht.“

Mir ist ein wenig mulmig, als ich es in die Hand nehme: so klein und noch so geheimnisvoll. Dann aber öffne ich es schnell mit einem Klick und sehe den Bildschirm mit den bunten Symbolen, etliche sind mir bereits bekannt durch die Arbeit mit meinem Laptop. Hier brauche ich nur leicht mit den Fingerspit-



Smartphone mit der mobilen Startseite von Wikipedia Foto: D. Reust

zen über den Bildschirm zu streichen und das Menü erscheint. Mit ungelungenen Handgriffen habe ich gleich die Klingeltöne weggedrückt, ohne zu ahnen, dass rechts und links wichtige, winzig kleine Schalter sind, mit denen man ein- und ausschalten und sonst noch Wichtiges einstellen kann. Da ein paar Kontakte schon eingegeben sind, beginne ich, eine Nachricht zu tippen. Kleine Tastatur, fast jedes Wort geht daneben, weil die Buchstaben recht klein sind, doch mit einem entsprechenden Stift wird es leichter, die Buchstaben auf der Tastatur anzutippen. Eine Nachricht zu senden ist wirklich nicht schwer, ich bin entzückt, wenn gleich darauf eine Antwort mit lustigen Bildchen auf dem Bildschirm erscheint. Ab jetzt dekoriere ich fast jeden Text mit den lustigen Smiley's.

Aber ich muss aufpassen. Alles, was ich schreibe ist – und bleibt für immer – im Netz! Mit dem Fotografieren soll es auch ganz einfach sein. „Das ist das Einfachste“, sagt mein Freund. Aber nicht für mich.

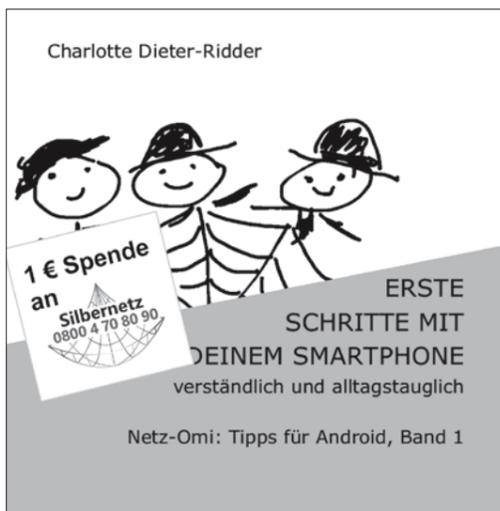
Ich komme mit der Reihenfolge der Klicks ständig durcheinander. Alle Versuche scheitern. Also schreibe ich mir Schritt für Schritt den Fotografiervorgang auf einen Zettel und gehe samt Zettel und Smartphone in das Eversten Holz, um hier ganz in Ruhe zu fotografieren. Und: Es klappt auf Anhieb! Vor lauter Glück über meinen Erfolg habe ich gleich mehrere Kontakte mit einem schönen Eversten-Holz-Motiv angeklickt und sofort eine Erfolgs-Bestätigung erhalten. Es sind wirklich nur zwei, drei Klicks.

Was für ein fröhlicher Tagesanfang, wenn morgens schon eine Nachricht auf dem Bildschirm zu lesen ist: „Guten Morgen meine Liebe, heute wird ein schöner Tag.“ Manchmal flimmert auch ein herrliches Foto oder ein ganz kurzer, lustiger Film über den kleinen Bildschirm. Und es ist auch Klasse, dass ich mir per Google sofort eine wichtige Information holen kann. Kurzinformationen sind wunderbar mit dem Smartphone zu händeln. Ich entdecke immer mehr Möglichkeiten, die das kleine „Wunderding“ mir bietet. Eine ganz neue Form der Kommunikation tut sich da für mich auf.

Nur, eines geht nicht so gut, zum Beispiel lange Briefe schreiben. Denn ich habe für mich den Eindruck gewonnen, dass die Wortwahl – egal auf welcher Tastatur – eine andere ist, als die, die ich durch meine Hand auf feinem Briefpapier in „Schönschrift“ schreibe nämlich mehr mit Herz.

Es gibt für Smartphone-Anfänger-Omis eine gute Anleitung von Charlotte Dieter-Ridder, will man nicht immer die Enkel oder die jüngeren Freunde nerven, wenn es mal wieder nicht klappt. Sie heißt: „Erste Schritte mit Deinem Smartphone – verständlich und alltagstauglich: Netz-Omi: Tipps für Android, Band 1 und Band 2“. (7,50 Euro pro Band) Auch für das iPhone gibt es zwei entsprechende Bände.

Zu bestellen im Internet oder per Mail direkt bei der Autorin:
ch.dieter-ridder@netz-omi.de
Ingrid Plümer



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

Betreuung 24 NORD

24 Std. Kranken- u. Senioren Pflege



Beata Finkeldey
exam. Krankenschwester

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 | Tel. 04401 9309888

- 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

Wir sind zertifiziert nach SGB XI

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
Schafdam 60 · 26188 Edewecht-KleinScharrel
☎ 0 44 86 / 9 14 88 90

Pflegedienst Müller GmbH

...zu Mensch
Von Mensch...
PFLEGEDIENST Müller 0441 72977 TAGESPFLEGE

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

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!



Ein seltsames Erlebnis

Déjà vu

Was wäre ein Leben ohne Gefühle? Freude, Trauer, Angst, Wut und Lust bestimmen unser Leben mit. Es gibt dazu noch Gefühle besonderer Art, seltsame, z.B. wenn man mit Herzklopfen an Orten steht, die geschichtsträchtig und ereignisreich sind und waren, wie das Forum Romanum, der Petersdom, Beethovens Geburtszimmer, Helgoland oder Burgen und Schlösser; an solchen Orten bekomme ich merkwürdige beklemmende Gefühle ...

Es mag wohl vor 30 Jahren gewesen sein, als meine Frau und ich während einer Busrundreise Aufenthalt in Luzern hatten, einer Stadt, in der weder sie noch ich jemals vorher gewesen waren.

Wir schlenderten durch die Straßen mit dem Ziel, eine Werkstatt für Alphörner zu besichtigen. Plötzlich hatte ich ein beklemmendes Gefühl, blieb stehen und schaute um mich. „Was ist mit dir?“, fragte meine Frau. „Ich weiß nicht warum, aber ich spüre, dass ich hier schon einmal gewesen bin!“, antwortete ich.

„Unmöglich, du spinnst!“, erwiderte sie. Wir schwiegen beide irgendwie betroffen und gingen langsam weiter. Mein Gefühl verstärkte sich. „Und wenn wir gleich um die Ecke gehen, steht hinten sichtbar ein rotes Haus“, murmelte ich. Gespannt bogen wir um die Ecke und ... das rote Haus war da! Nachdenklich erreichten wir die Alphornwerkstatt. Ich fand keine Erklärung.

Viel später, als ich mal im Freundeskreis diesen mir unerklärlichen Vorfall schilderte, meinte einer meiner Freunde. Ähnliches erlebt zu haben und solches werde „Déjà-vu-Erlebnis“ genannt, laut Duden „Eindruck, Gegenwärtiges schon einmal ‚gesehen‘, erlebt zu haben.“

Wissenschaftler versuchen, das Phänomen rational zu erklären, indem sie meinen, der Betroffene habe Buchtexte, Filme und Fernsehreportagen entsprechend verinnerlicht. Bei mir trifft das nicht zu. Luzern war völlig neu für mich, bis heute kann mich keine Erklärung überzeugen.

Der Mensch muss nicht alles wissen, wie schön ist es doch, etwas nur zu erleben.

Wolfgang Buddeberg

Buchtipps: Elke Heidenreich

Männer in Kamelhaarmänteln



Am 7. November 2020 schrieb die Frankfurter Allgemeine Zeitung in der Rezension: „Ganz nebenbei ist dieser unterhaltsame Band auch ein kleines Lehrbuch der Weltwahrnehmung. Was diese Frau alles sieht – man kommt aus dem Staunen nicht heraus.“

Elke Heidenreich ist 1943 in Korbach geboren, wächst in Essen auf, verlässt mit 14 Jahren ihr Elternhaus und zieht zum Pastorenehepaar, ihrem Konfirmations-Pastor. Anschließend absolviert sie ihr Abitur, zieht nach München, Hamburg, Berlin, um dort zu studieren: Germanistik, Publizistik, Theatergeschichte, Religionswissenschaft. Seit 1970 ist sie als freie Autorin und Literaturkritikerin für Presse, Funk und Fernsehen tätig. Mal ist sie Moderatorin, Kabarettistin, mal Schauspielerin. – Ihre erste Erzählungssammlung „Kolonien der Liebe“ erscheint 1992 und wird gleich zum Bestseller, schon 1995 erscheint der zweite Bestseller, die Katzengeschichte „Nero Corleone“; diese Geschichte wird in 23 Sprachen übersetzt.

Von 2003 bis 2008 führt sie als Literaturvermittlerin durch die ZDF-Sendung „Lesen“, bespricht Neuerscheinungen. Sie will „keine Literaturkritik vorführen, sondern dem Publikum Leidenschaft und Begeisterung fürs Lesen vermitteln.“

Im Oktober 2008 wird ihr Arbeitsvertrag beim ZDF gekündigt. Sie verfasst Rezensionen für Opern und Schauspiel, schreibt Hörspiele, Hörbücher und Drehbücher, Kurzgeschichten, Reiseberichte. Seit 1981 sind ihr viele Auszeichnungen für ihr Werk und ihr Wirken im sozial-politischen Bereich verliehen worden.

Der letzte Satz ihres oben beschriebenen Werkes lautet: „Manchmal müssen Kleider Träume erfüllen, die nicht zu erfüllen sind.“ Wie wahr.

Dieses Buch ist im Hanser Verlag erschienen und kostet 22 Euro.

Ingrid Plümer

Lange suchte ich nach einem Buch für die Buchbesprechung, bei all den wunderbaren Büchern, die zu Weihnachten auf meinem Gabentisch landeten, fand ich nicht das Richtige. Bis meine Freundin mir dieses in die Hand drückte.

Im Nu verschlang ich alle sechzig Erzählungen; so unterhaltsam, amüsant, manchmal auch frech, charmant und mit viel Sprachwitz hat Elke Heidenreich in ihren Geschichten über Kleider, Blusen, Röcke erzählt. Nicht nur über ihre Erfahrungen, die sie mit ihren Kleidungsstücken im Laufe ihres Lebens gemacht hat; auch über den Inhalt der Kleiderschränke, Schubladen und Truhen anderer Größen unserer Gesellschaft berichtet sie, ohne dabei schamrot zu werden. Ob das nun Majestäten oder Künstler*innen sind, letztendlich aber hält sie respektvoll die „Anstands“-Grenzen ein. Sie kann auch anders! Mit großem Humor und Augenzwinkern verquickt sie „Klamotten“ mit Begebenheiten und sammelt daraus ihre Erfahrungen.

Ich habe mich in manchen Erzählungen wiedergefunden und musste herzlich lachen, vor allem über die kurze Geschichte von der „Umkleidekabine.“ Warum sie „Männer in Kamelhaarmänteln“ nicht leiden kann, das erzählt sie auf Seite 100 ihres Buches.

büroservice
FRAU GRÖNE RÄUMT AUF!

Geschäftliche und private Unterlagen

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

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

BRILLEN HESS

Beratung
speziell
für
Senioren

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

Das Pflegeteam
Häusliche Krankenpflege

► **kompetent** S. Eiben & P. Minneker
► **individuell** Nadorster Straße 116
26123 Oldenburg
► **zuverlässig** Telefon 0441 . 88 42 82

NEU: Individuelle Serviceleistungen nach Ihren Wünschen.

SEIT 1993



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

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

Silbenrätsel: Um die Ecke gedacht

Wenn Sie aus diesen Silben die gefragten elf Wörter gebildet haben und die ersten Buchstaben von oben nach unten lesen, erhalten Sie eine Jahreszeit, die Kalorien verbrennt. Viel Spaß beim Lösen!

aar – den – der – deutsch – erl – fall – gramm – guss – i – ka – klapp – kö – na – ner – nie – nig – o – pe – pro – rei – ri – roth – se – scheu – ten – tisch – ton – tor – wahl – wei

1. Abstimmungslied _____
2. Möbelstück altrömischer Kalendertage _____
3. nicht oberbayerisch _____
4. Lautsturz _____
5. Baumadeliger _____
6. Eugen mit Wappenvogel _____
7. ängstlicher Verschluss _____
8. keine Kontragegewichtseinheit _____
9. A und O nebst Mädchennamen _____
10. Steigerung von sauber _____
11. Feingebäckschauer _____

Wolfgang Buddeberg

Als die Bilder sprechen lernten

100 Jahre Tonfilm

Menschen, die sich gegen Ende des 19. Jahrhunderts amüsieren wollten, besuchten das Theater, eine Schaubude, den Zirkus oder ein Wachsfigurenkabinett, ein sogenanntes Panoptikum. Im Juli 1895 gibt es aber plötzlich etwas ganz Neues:



Werbepplakat für Filmvorführungen der Gebrüder Skladanowsky, 31. Dezember 1895

Die beiden Brüder Eugen und Max Skladanowsky zeigen in Berlin-Pankow einen ersten kurzen Film mittels Bioskop. Dabei handelt es sich um einen von dem Brüderpaar entwickelten Projektionsapparat. Zu sehen sind bewegte Bilder aus dem Garten des Lokals „Feldschlößchen“, wo dieser Film dem staunenden Publikum präsentiert wird.

Einige Monate später, am 1. November 1895, laufen ihre Filme bereits im weitaus mehr Menschen fassenden „Wintergarten“, einem Varieté-Theater in Berlin-Mitte. Just am Tag der Premiere stellt das Kaiserliche

Patentamt dem Pionier Max Skladanowsky ein Patent aus für die „Vorrichtung zum intermittierenden Vorwärtsbewegen des Bildbandes für photographische Serien“. Doch die Technik ist nicht wirklich ausgereift, sodass sich das Bioskop langfristig nicht durchsetzen kann.

Unabhängig davon nimmt die Entwicklung ihren Lauf. So erobern die ersten Stummfilme schon bald die damals überall entstehenden Lichtspieltheater.

Ruhig ist es bei solchen Vorführungen nie. Klavierspieler sorgen für die launige und inhaltlich passende Untermalung. Geht es um eine Premiere, so kommt es durchaus vor, dass ein vielköpfiges Orchester die Begleitung vornimmt. Wenig später kommen dann Schallplatten zum Einsatz.

Aber dann folgt Donnerstag, der 17. Februar 1921: Vor genau einhundert Jahren zeigt der knapp 30-jährige schwedische Elektro-Ingenieur und Erfinder Sven Oscar Fredrik Archadiuson Berglund (*20. Juli 1881 in Stockholm; † im Mai 1937 in Berlin) den ersten

lippensynchronen Tonfilm. Sein Geheimnis ist ein Verfahren der „Mehrfach-Doppelzange“. Mit einer sogenannten Kammlende erzeugt er 22 parallele Doppelzacken der Tonschrift. Dass der Ton nicht perfekt ist, hat eher andere Ursachen wie die mangelnde Qualität von Mikrofonen, Lautsprechern und Verstärkern.

Die Entwicklung jedoch lässt sich nicht aufhalten. Der polnische Ingenieur Józef Tykociński-Tykociner kommt auf die Idee, die Filmspur mit einer Tonspur zu kombinieren. Zwar verpasst er das Patent dafür, weil ein Konkurrent schneller ist als er, doch er gilt bis heute als „Vater der Idee“.

Weil in den 1920er-Jahren immer mehr Tonfilme in die Kinos kommen, verlieren allein in Deutschland rund 12.000 Musiker ihre Arbeit. Es kommt zum Streit zwischen den Künstlern und der Filmindustrie. Mit Wut, Plakaten und Existenzangst protestieren die Pianisten und Orchester-Mitglieder. Der Tonfilm sei „Kitsch sowie wirtschaftlicher und geistiger Mord“. Das alles sei eine „Konservenbüchsen-Apparatur“ die „kellerhaft“ klinge, die „quietscht und das Gehör verdirbt“. Nun, das Stadium der Konservenbüchsenhaftigkeit ist längst überwunden. Heute gibt es andere Probleme.

An dieser Stelle ein Wort an alle Kinos der Neuzeit: „Wir vermissen euch und hoffen, dass wir schon bald wieder in roten Sesseln sitzend schöne, romantische und spannende Filme sehen können.“

Imme Frahm-Harms



Sven Oscar Fredrik Archadiuson Berglund

Lach mal wieder!

Über die heilende Wirkung eines Lächelns



Vor ein paar Tagen fiel mein Blick auf einen Zettel, der sich schon längere Zeit auf meinem Schreibtisch herumtreibt. Darauf steht ein Zitat aus der Filmkomödie „Schönes Schlamassel“, die ich vor Monaten im Fernsehen angeschaut habe. Der damals schnell notierte Satz – frei nach Albert Einstein, wie ich mittlerweile weiß – wurde von einer Figur namens Frau Goldmann gesprochen. Er lautet: „Ein Weg zum Glück ist das Weglassen des Jammerns.“ Irgendwie ist das stimmig, oder? Glück und Jammern, das passt so gar nicht zusammen.



„Es nützt ja nichts.“ Wie oft habe ich diesen Satz in den vergangenen Wochen schon gehört. Nein, es nützt kein Jammern, wir müssen sehen, dass wir gut durch die Zeit kommen. Dazu gehört, dass wir uns an die bekannten AHA-Regeln halten. Dank Impferum können wir, was die Corona-Pandemie betrifft, ja mittlerweile auch wieder Licht am Ende des Tunnels sehen.

Natürlich gibt es immer wieder Gründe zur Sorge, aber Schimpfen und schlechte Laune bringen uns nicht weiter. Mit einem kleinen Trick können wir uns jedoch selbst helfen: Bekannt ist die Tatsache, dass wir lächeln, wenn wir glücklich sind. Andersherum funktioniert es aber auch, sozusagen im Gegenzug: Wir werden glücklich, wenn wir lächeln. In dieser Hinsicht ist das menschliche Gehirn wohl etwas einfach gestrickt. Es registriert „Lächeln“ und denkt „Glück“. Wie praktisch!

Stichwort Endorphine. Dabei handelt es sich um ein körpereigenes Hormon, das wie ein Schmerzmittel wirkt – garantiert ohne schädliche Nebenwirkungen. Durch die Bewegung ganz bestimmter Gesichtsmuskeln können wir nachweislich unsere Emotionalität positiv beeinflussen. Mit anderen Worten, wir können zumindest kleine Sorgen einfach weglächeln. Klingt verrückt, doch es gibt wissenschaftliche Studien, die das belegen.¹⁾

Lachen lohnt sich übrigens in mehrfacher Hinsicht: Es stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck, reduziert Stresshormone und verlängert das Leben. Der amerikanische Wissenschaftler Dr. Lee Berk von der Loma Linda University in Kalifornien hat nachgewiesen, dass Lachen – selbst wenn es künstlich ist – dafür sorgt, dass die natürlichen Killer-

zellen im Blut deutlich ansteigen. Diese Zellen sind besonders wichtig im Kampf gegen Viruserkrankungen und Krebs. Auch sogenannte Immunglobuline in Blut und Speichel vermehren sich und machen uns widerstandsfähiger gegen Erkältungen und Atemwegserkrankungen.



Also, worauf warten wir? Tief durchatmen, lächeln ... und glücklich(er) werden.

Imme Frahm-Harms

¹⁾ Nicholas Coles (University of Tennessee): Ergebnis einer Auswertung von 138 Studien seit 1970 zu dem Thema. Smiley: Ulrike Ende

Du bist Pflegefachkraft (m/w/d) und suchst eine neue Herausforderung? Wir haben einen Platz im Team frei!

Wir bieten:

- attraktive Vergütung und Unterstützung bei Fort- und Weiterbildungen
- mitarbeiterfreundliche Dienstplangestaltung mit Berücksichtigung Ihrer persönlichen Interessen
- feste Bezugspersonen in der Einarbeitungsphase
- ein erfolgreich implementiertes Qualitätsmanagementsystem
- ein offenes und vertrauensvolles Arbeitsklima

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

Cura Seniorencentrum Oldenburg Mittagsweg · Haus für Menschen mit Demenz · Frau Maria Padeken
Mittagsweg 34 · 26133 Oldenburg · Telefon: 04 41.94 42 10 · E-Mail: leitung.oldenburg-mittagweg@cura-ag.com

Nachklang zur Weihnachtsgeschichte

Die verschwundene Puppe

Ich ahnte nicht, wie viel Erinnerungen die Weihnachtsgeschichte von der „verschwundenen Puppe“ in der **Herbstzeitlese** Nr. 146 (Dez. 2020/Jan. 2021) bei Leserinnen auslösen würde. Aufgrund der Vielzahl an interessanten Rückmeldungen möchte ich es hier kundtun.

Kaum war die Geschichte veröffentlicht, erfuhr ich durch Karten, Briefe, Telefonate und direkte Gespräche, wie Frauen sich an ihre Schildkröt-Puppe erinnert fühlten. Es tauchten Puppennamen wie Renate, Evi, Bärbel und Erika auf. Einige kamen ins Grübeln, wo ihre Puppe verblieben sein könnte, andere wiederum berichteten, dass ihre Schildkröt-Puppe auf dem Hausboden, im Keller oder im Kleiderschrank verwahrt würde.

Das Verschwinden der Puppe vor Weihnachten kannten sie auch, mit den unterschiedlich-



Leni Schulte (re.) im Jahr 1962 mit Puppe und Cousine Foto: privat

ten Begründungen von Seiten der Mutter damals. Von einer älteren Dame erfuhr ich, dass sie ihrer Tochter erzählt hätte, die Puppe würde vor Weihnachten verreisen, nach Paris, dort gäbe es schöne Kleider. Mit einem Kofferchen ausgestattet wurde die Puppe „auf die Reise“ geschickt und kam am Heiligabend pünktlich wieder zurück. Sie war neu eingekleidet und im Kofferchen befanden sich weitere schöne Kleidungsstücke, was natürlich Begeisterung bei der Tochter auslöste.

Für die meisten Puppen wurde von Müttern, Großmüttern und Tanten etwas Neues genäht, gestrickt und gehäkelt. Diese schönen Erinnerungen erfahren zu dürfen, war eine große Freude!

Ein ganz persönliches Ereignis ereilte mich am 24. Dezember 2020: Durch den Postboten erhielt ich am Heiligabend noch ein kleines Überraschungspäckchen von meiner Cousine aus der Nähe von Frankfurt. Beim Auspacken entdeckte ich einige Fotos aus meiner Kindheit und dabei eine mich berührende Aufnahme mit ihr und mir. Sie hatte meine Schildkröt-Puppe im Arm und ich ihre etwas Kleinere (die damalige Bekleidung der Puppe ist noch bei mir vorhanden). Da ich kaum Kindheitsfotos besitze, das heißt, auch nicht mit meiner Puppe „Lotti“, fühlte ich mich mit fast 70 Jahren reich beschenkt und spürbar beglückt.

Leni Schulte

Plattdütsch von Karin Steiner

Vörjarsblömen in uns Tuun

Na völs to kold Winterdagen,
Sneefall, Ruugfröst, diesig Hemelsgrau
will een Sneeklockje dat wagen,
hollt na mehr Vörjarsblömen Utschau;

un reekt sin lütt Kopp in de Runn,
sütt de witt Christrosen, de finen,
un de geel Winterling in't Grund –
ok Pannkooksblömen willt sük wiesen.

Blausterns bleuth in witt, rosa, blau –,
se ward waak, reekt herut dat Köpfchen.
Sneestolt staht, violett bit grau,
lütt Vögels sökt na Foor för't Kröpfchen.

Tulpen kiek neeisgierig in't Welt.
Osterklockjes wegen sük in't Dau.
De Sünn lacht van't blau Hemeltstelt.
Krokussen bleuht up in witt, geel, blau.

Klört Hyazinthen slappt woll noch
un sölt sük man ganz flink besinnen.
De witt Narzissen bleuth nu doch:
„Dat Vörjahr will up't Neei beginnen.“

(utsöcht van Leni Schulte bi www.de-plattsnackers.de)

Mittel gegen Fernweh

Virtuelle Museumsbesuche

Wann waren Sie das letzte Mal im Rijksmuseum in Amsterdam? Oder im Musée d'Orsay, Paris? Noch nie? Wie wäre es dann – räumlich etwas näher – erst einmal mit einem virtuellen Besuch im Deutschen Museum in München?

Nachdem nahezu alle Museen weltweit ihre Türen wegen der Corona-Pandemie schließen mussten, laden viele Institutionen jetzt zu einem kostenlosen Online-Spaziergang ein.

Klicken Sie zum Beispiel auf die Website mit dieser Adresse www.virtualltour.deutsches-museum.de, und schon öffnet sich eine ganz neue Welt. Sie können sich vorab entscheiden, welchen der insgesamt 36 Bereiche Sie „begehen“ wollen: Astronomie, Schifffahrt, Physik, Keramik ... Anschließend navigieren Sie sich per Computermouse durch die verschiedenen Räume. Wo sonst viele Menschen unterwegs sind, können Sie jetzt ungestört und virenfrei durch die

ehrwürdigen Räume „spazieren“. Ein großartiges Erlebnis!

Wirklich weltweit stehen uns die Türen der größten und bekanntesten Museen offen: Ob Vatikan, Washington, Mexiko-Stadt, Tokio, Wien, Los Angeles, Madrid – einfach und im Wortsinn grenzenlos. Es sollen mehr als 2.000 Galerien und Museen sein, die solch ein virtuelles Angebot online stellen.

Wenn Sie diesen zugegeben langen Link www.kosmopoetin.com/virtueller-museumsbesuch

21-museen-rund-um-die-welt-die-man-online-besuchen-kann/ anklicken, dann stehen Ihnen weitere Türen offen: Das Guggenheim Museum in New York, die Eremitage in St. Petersburg, der Louvre, das Pergamon Museum und noch viele mehr.

Während das kulturelle Leben da draußen nahezu stagniert, können Sie ganz gemütlich von Ihrem Sofa aus die großartigsten Ausstellungen besichtigen. Genießen Sie beispielsweise den

exklusiven Blick auf die Nofretete, einen Rembrandt oder ein impressionistisches Werk von Monet.

Ich war heute übrigens schon für ein halbes Stündchen im MASP, dem Museu de Arte de São Paulo sowie im National Museum of Modern and Contemporary Art in Seoul, Südkorea.

Imme Frahm-Harms

Am 30. März 2021 erscheint die 148. Ausgabe der **Herbstzeitlese**. Sie wird ab dann an den bekannten Verteilstellen ausgelegt.

Damit sind wir groß geworden



Auch in Ihrer Nähe – vor Ort und online!

www.hankens-apotheken.de



HANKENS
Apotheken
WIR SIND IN IHRER NÄHE

Rätsels Lösung

Lösung: 1. wahlweise, 2. identisch, 3. niederdeutsch, 4. Tonfall, 5. Erlkönig, 6. Rothaar, 7. Scheuklappe, 8. Programm, 9. Okarina, 10. reiner, 11. Tortenguss
Wintersport

Schlusslicht
Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.
Dietrich Bonhoeffer (1906–1945), evangelischer Theologe

RE/MAX Immobilien



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

Dann ist jetzt Zeit für Veränderung!

Wir beraten und unterstützen Sie bei Verkauf und Vermietung

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