

Herbstzeitlese

Zum
Mitnehmen

Die Seniorenzeitung für Oldenburg und umzu
Unabhängig und engagiert

30. Jahrgang | August / September 2026 | Ausgabe 180



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

Raus aus der Wohnung, rein ins Quartier

Auf gute Nachbarschaft



Miteinander macht's mehr Spaß
Foto: Stadtteilteam „Bümmerbrück“

Oldenburg hat viele Gesichter. Historische Hundehütten und Stadtvillen, Siedlungshäuser und Mehrfamilienhaussiedlungen der Nachkriegszeit, Einfamilienhäuser rund um den Stadtkern, neues urbanes Wohnen auf ehemaligem Kasernen- oder Industriegelände, modernes Hafenflair oder fast dörfliches Wohnen am Stadtrand. Jeder Stadtteil hat seinen eigenen Charakter und Charme. Und überall leben Menschen, die sich nicht nur in Häusern oder Wohnungen aufhalten, sondern im öffentlichen Raum unterwegs sind. Sie kaufen ein, gehen spazieren, machen Sport oder spielen, fahren zur Arbeit oder Schule, gehen zum Arzt oder besuchen kulturelle Veranstaltungen. Gute Gelegenheiten, sich zu begegnen und auszutauschen. Doch trotz-

dem haben inzwischen viele Menschen das Gefühl, allein unter vielen zu sein. Das betrifft vor allem Ältere, aber zunehmend auch jüngere Menschen. Einsamkeit oder das Gefühl, nicht teilhaben und mitgestalten zu können, können nicht nur unglücklich, sondern auch krank machen und sogar das Vertrauen in die Demokratie schwächen. Also was tun? Viele Kommunen, auch Oldenburg, setzen auf die Stärkung von Quartieren als Orte guter Nachbarschaft und Teilhabe.

Doch was heißt das konkret? Was tun, wenn mir zu Hause die Decke auf den Kopf fällt? Wenn ich zusammen mit anderen etwas machen möchte, ohne gleich einem Verein beizutreten? Wenn ich mich für meinen Stadtteil, mein Quartier engagieren möchte, zusammen mit den Leuten, die dort

wohnen? Leute kennenlernen, Veranstaltungen mit planen und organisieren. Oder einfach nur dabei sein und zuhören. Genau dafür gibt es in Oldenburg den „**Sozialen Stadtplan**“, einen digitalen Überblick über viele soziale Angebote in den verschiedenen Stadtteilen. „**Wir im Quartier**“ heißt hier eine Rubrik. Viele Gruppen und Initiativen, verteilt über das gesamte Stadtgebiet, sind dort zu finden. Neben den städtisch finanzierten und hauptamtlich geleiteten Stadtteiltreffs, auch „Gemeinwesenarbeit“ genannt, sind es besonders die ehrenamtlich organisierten Angebote, die zum Mitmachen einladen. Hierzu zählen Nachbarschafts- und Quartiersgruppen genauso wie Stadtteilteams. Sie stehen für direkte Bürgerbeteiligung. Jede*r kann mitmachen, zu den Treffen kommen, an Foren und Stadtteilversammlungen teilnehmen oder Veranstaltungen wie Open Air Kino und Feste besuchen. Immer geht es um die Belange der Menschen vor Ort, deren Ideen und Wünsche für ein gutes Miteinander und für die Verbesserung des direkten Umfeldes. In einigen Stadtteilen haben sich hierzu auch Vereine gegründet, die feste Anlaufpunkte im Quartier bereitstellen, wie z.B. den ViertelRaum in Eversten oder das Bürgerhaus Ofenerdiek. Eher formal zusammengeführt werden die verschiedenen Stadtteil-Initiativen in den Runden Tischen.

Hier tauschen sich die genannten Akteure sowie weitere Einrichtungen, wie z.B. Bürgervereine und Freizeitstätten, aus. So entstehen immer neue Ideen für die Stadtteile, die dann, zum Teil auch mit städtischer Unterstützung durch sogenannte Stadtteilbudgets, umgesetzt werden können.

Fazit: Lebendige Quartiere leben von den Menschen vor Ort. Jede*r kann mitmachen und gemeinsam können wir viel bewirken. Und: Jede Veränderung beginnt mit einem ersten Schritt, und sei es raus aus der eigenen Tür!

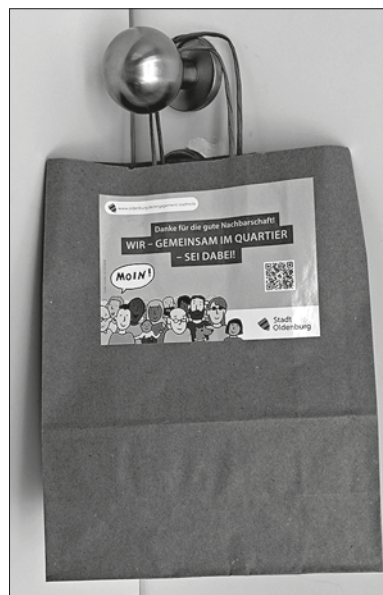


Foto: Frauke Wiedermann

Vielleicht zusammen mit dem Nachbarn oder der Nachbarin. Einfach mal klingeln, los geht's!
Frauke Wiedermann

Ein neuer Ort für Stadtgeschichte und gesellschaftlichen Dialog

Das neue Stadtmuseum Oldenburg



Neubau des Stadtmuseums Oldenburg
Foto: Caspar Sessler

Nach umfassender Neugestaltung präsentiert sich das Stadtmuseum als offenes Haus, das historische

Sammlungen mit aktuellen gesellschaftlichen Fragestellungen verbindet. Im Mittelpunkt stehen neben den bekannten Kapiteln der Stadtgeschichte auch Stimmen und Erfahrungen, die lange wenig sichtbar waren.

„Das neue Stadtmuseum steht für ein modernes Kulturverständnis: offen, dialogorientiert und zugänglich für alle Menschen. Mit einer neuen Dauerausstellung, offenen Veranstaltungsformaten und Räumen für Austausch und Beteiligung versteht sich das Museum als lebendiger Ort für die gesamte Stadtgesellschaft. Es verbindet historische Bildung mit gesellschaftlichem Austausch und stärkt damit die kulturelle Identität Oldenburgs nachhaltig“, so Kulturdezernent Holger Denckmann.

Die Dauerausstellung umfasst rund 350 Objekte auf zwei Ebenen. Neben bedeutenden Exponaten wie den erstmals gezeigten Heidenwall-Hölzern, dem Grundstein der Synagoge von 1854 oder dem mittelalterlichen Richtschwert sind auch Objekte zu sehen, die vom Alltag und Leben der Menschen bis in die Gegenwart erzählen: etwa ein Ticket zum Nirvana-Konzert in Oldenburg im Jahr 1989, die Kultfiguren Mecki und Esel vom Kramermarkt oder der Wohnungsschlüssel eines aus Syrien geflüchteten Oldenburgers – zu seinem inzwischen zerbrochenen ehemaligen Zuhause.

Die drei Themenbereiche „Was ist Stadt?“, „Wer macht Stadt?“ und „Oldenburg ist ...“ schlagen dabei

stets die Brücke in die Gegenwart und Zukunft. Wie war Oldenburg? Wie erleben wir die Stadt heute? Und wie soll sie künftig aussehen?

Eine Besonderheit der Ausstellung sind partizipative Elemente wie „leere“ Vitрины, die von Bürgerinnen und Bürgern mit eigenen Objekten gestaltet werden können.

Der gesamte Neubau ist barrierearm gestaltet und ermöglicht damit möglichst vielen Menschen einen selbstverständlichen Zugang zu Ausstellungen, Veranstaltungen und Aufenthaltsbereichen.

Öffnungszeiten:
Di. bis So., 10–18 Uhr
Eintritt Dauerausstellung:
8 Euro, erm. 6 Euro



Runter vom Gas

Wo auch immer ein Mensch sich aufhält, bekommt er häufig so etwas zu hören wie „Keine Zeit, muss zum nächsten Termin!“ Ob das ein Grund u.a. dafür sein könnte, dass es auf unseren Straßen immer schneller, hektischer und auch rüpelhafter zugeht?

Ich selbst kann das bezeugen, da täglich sowohl mit Rad als auch Auto in Stadt und im Land Oldenburg unterwegs. Manchmal braucht es, so scheint mir, richtig Mut, eine Straße zu Fuß überqueren zu wollen, und Ampeln gibt es nun mal nicht überall. Ältere und bewegungseingeschränkte Menschen werden ein Lied davon singen können.

Auffällig finde ich auch, dass Schilder, die auf eine 30er-Zone oder auf eine Spielstraße hinweisen, zumeist völlig ignoriert werden. Warum ist das so? Sind Verkehrsregeln im Grunde vorzugsweise dazu da, nicht beachtet zu werden?

Bewohner dieser verkehrsberuhigten Bereiche wissen sicherlich, dass sie mit allem, aber nicht mit beispielsweise Rücksicht auf ihre spielenden Kinder rechnen dürfen.

Würde ich gefragt werden, aber keine Sorge, mich fragt niemand, würde ich landesweit für innerörtliche 30 km/h plädieren, außerdem für drastisch hohe Geldstrafen bei Nichteinhaltung, die richtig wehtun sollten.

Hilfreich könnte aber auch sein, sich einfach mal locker zu machen und sich nicht diesem permanenten Zeitdruck zu ergeben.

Text + Illustration: Elke Springer

Bitte vormerken!

Am **Sonntag, 23. August 2026**, sind Sie herzlich eingeladen! Das Redaktionsteam der **Herbstzeitlese** möchte Sie kennenlernen! Den 30. Geburtstag nehmen wir zum Anlass, Sie zu Kaffee und Kuchen einzuladen – von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr finden Sie uns im **Teepavillon des Oldenburger Schlossgartens**. Lassen Sie uns miteinander ins Gespräch kommen. Was wollten Sie schon immer über die einzige Oldenburger Seniorenzeitung wissen? Wer steckt eigentlich alles dahinter und was hat es mit dem Verein „WERKSTATT – Verein für Medienarbeit e.V.“ auf sich? Gegen 15:30 Uhr wird es dann auch noch eine Lesung geben. Freuen Sie sich auf einen illustren Nachmittag. Wir tun es auch! Imme Frahm-Harms



Illustration: Ulrike Ende

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, in diesem Jahr feiert die **Herbstzeitlese** ihr 30-jähriges Bestehen. Das bedeutet drei Jahrzehnte eine Zeitung von Älteren für Ältere in unserer Lieblingsstadt. Darauf können wir alle ein bisschen stolz sein. Zum einen, weil dieses Projekt all die Jahre durch viele engagierte Ehrenamtliche getragen wurde und wird und zum anderen, weil unsere treuen Anzeigenkunden diese Zeitung erst möglich machen. Eine Förderung haben wir zu keinem Zeitpunkt erhalten. Und an dieser Stelle kommen auch unsere Fördermitglieder sowie die zahlreichen Spenderinnen und Spender ins Spiel. Ihnen allen gilt ein großes **DANKESCHÖN** für diese wunderbare Unterstützung. Übrigens: Einen Antrag auf Fördermitgliedschaft finden Sie auf unserer Website unter **www.herbstzeitlese-ol.de**.

Für mich persönlich ist die **Herbstzeitlese** seit vielen Jahren ein Herzensprojekt. Die gemeinsame Arbeit im und mit dem Redaktionsteam bereitet mir große Freude. Auf unserer Website gibt es jetzt übrigens ein aktuelles Foto. Schauen Sie doch mal rein.

Wenn Sie uns persönlich kennenlernen möchten, dann sollten Sie sich unbedingt den Sonntag-nachmittag, **23. August 2026** freihalten. Wo und wann genau Sie uns treffen können, lesen Sie auf der Titelseite unten rechts.

Unsere Redaktionskollegin Ingrid Plümer ist in diesem Sommer 90 Jahre alt geworden. Sie hat eine richtig große „Party“ geschmissen, zu der sie viele Freunde und Wegbegleiter*innen eingeladen hatte. Es war eine Freude, sie dort zu sehen: mitten im Leben, aktiv, hellwach. Liebe Ingrid, wir hoffen sehr, dass Du das Team noch weitere Jahre bereicherst! Auf Seite drei hast Du einen kurzen Rückblick auf Dein Leben gewagt. Der ist uns allen sehr nahe gegangen. Trotz so mancher Widrigkeiten im Leben bezeichnest Du Dich selbst als „Glückskind“. Wenn man das mit 90 Jahren sagen kann, dann ist Vieles richtig gelaufen im Leben.

Liebe Leserinnen und Leser, genießen auch Sie das Leben, selbst, wenn es immer mal wieder Hürden zu „überspringen“ gilt. Manchmal braucht es dabei eine helfende Hand, die wir auch ergreifen sollten. In diesem Sinn grüßt Sie herzlich

Ihre



Imme Frahm-Harms

Unser Hausspatz

Hans Dampf in allen Gassen

Jeder hat das schon mal erlebt: Da sitzt man draußen in einem Straßencafé bei Kaffee und Kuchen – schon ist man umzingelt von einer Bande braun gefiederter Krümeliebe. Kurz wird die Lage gepeilt, dann hüpfen sie mit schnellen Sprüngen heran. Zuerst die Bodenkontrolle unter dem Tisch. Warum nicht gleich auf die Stuhllehne oder direkt auf den Tellerrand? Bloß keine falsche Bescheidenheit!

Das Köpfchen schräg geneigt, die Beute frech taxiert, schon wird energisch losgepickt. Bei Gefahr saust der ganze Haufen laut schimpfend ins nächste Gebüsch. Ein Schmunzeln fliegt ihm hinterher.

Wo Menschen sind, fällt eben immer was für hungrige Schnäbel ab. Das haben die cleveren Körnerfresser schon vor Jahrtausenden erkannt und leben seither mit uns unter einem Dach. Bereits kurz vor Sonnenaufgang schmettert uns Herr Spatz sein fröhliches „tschiep“ entgegen.



Foto: Peter Andryszak

Zugegeben, als heimischer Singvogel ist er weit weniger begabt als die Nachtigall. Egal, der Spatzenfrau gefällt's! Bis zu viermal im Jahr wird Hochzeit gefeiert. Und abgesehen von ein paar Seitensprüngen bleibt das Paar sich ein Leben lang treu.

Platz für das Liebesnest ist in der kleinsten Ritze. Am liebsten bauen Haussperlinge unter losen

Dachpfannen oder in geschützten Mauerspalt. Eilig wird ein Kugelnest aus Halmen, Moos und Federn zusammengezimmert. Schon bald kommt Leben in die Bude. Vier bis sechs Vogelbabys wollen versorgt sein – mit leckeren Maden, Würmern und Insekten. Da haben die Eltern alle Schnäbel voll zu tun.

Zwischendurch ist Wellness

angesagt! Spatzen baden für ihr Leben gern. Die kleinste Pfütze wird zum Luxuspool. Anschließend noch ein wohliges Sandbad, um das Gefieder von Parasiten zu befreien. Und das Wichtigste: Immer wieder Freunde treffen! Ganz gleich, ob mehrmals täglich zum Chorgesang, an den Futterplätzen oder zum Schlafen in den Schutzgehöhlen.

Ein herrliches Leben, könnte man meinen. Und doch: Es pfeifen längst nicht mehr so viele Spatzen von den Dächern, wie noch vor fünfzig Jahren. Die moderne Architektur mit ihren dichten Dächern und Fassaden bietet kaum noch Unterschlupf. Hinzu kommt der Mangel an Insekten und strukturreichen Biotopen. Es ist also höchste Zeit, etwas für die liebenswerten Piepmätze zu tun. Zum Beispiel durch naturnahe Gärten, in denen sie eiweißreiche „Babykost“ für ihren Nachwuchs finden. Oder auch mal einen Nistkasten als kuscheliges Eigenheim.

Karin Eickenberg

Was Du nicht willst, dass man dir tu'

Eine Goldene Regel?

Diese weitläufig bekannte Aussage: „Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem anderen zu“ gibt es auch in einer positiven Variante: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“

Anglikanische Christen bezeichnen sie im 17. Jahrhundert als Goldene Regel. Erstaunlich ist, dass sie weltweit in vielen Religionen und philosophischen Merksätzen formuliert wurde. Dabei entwickelte sie sich nicht zeitgleich und größtenteils unabhängig voneinander. Von Zarathustra beispielsweise, einem Religionsstifter Großpersiens um 600 vor unserer Zeit (v.u.Z.), stammt folgender Satz: „Was alles dir zuwider ist, das tue auch nicht anderen an.“

Der chinesische Religionsstifter Konfuzius, ca. 500 v.u.Z., machte „shu“, das Prinzip der Gegenseitigkeit, zum Herzstück seiner Moral-Lehre: „Was man selbst nicht wünscht, das füge man anderen nicht zu.“

In der Philosophie der griechischen Antike gehörte es für Thales von Milet, um 550 v.u.Z., zu der gerechtesten Lebensführung, „... wenn wir selbst nicht tun, was wir anderen übelnehmen.“

Seit ca. 500 v.u.Z. heißt es im Buddhismus: „Verletze nicht andere auf Wegen, die dir selbst als verletzend erscheinen“, ähnlich im Hinduismus: „Man soll sich nicht auf eine Weise gegen andere betragen, die einem selbst zuwider ist. Das ist der Kern aller Moral.“ In der Bibel bei Matthäus lässt sich folgender Satz finden: „Alles, was ihr euch von den Menschen erwartet, das tut ihnen auch.“ In abgewandelter Form heißt es im Islam:

„Niemand von euch ist ein Gläubiger, bevor er nicht für seinen Bruder wünscht, was er für sich selbst begehrt.“ Und auch Immanuel Kant greift das Thema in seinem „kategorischen Imperativ“ auf: „Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könnte.“ Weil es hier um soziale Klugheit, Fairness, Moral und auch Menschenwürde geht, wird eine solche Aussage einerseits als ethischer Wegweiser geschätzt. Andererseits aber gilt sie in der neuzeitlichen Philosophie als ethisch untauglich, weil sie grundlegend davon ausgeht, dass alle Menschen dasselbe wollen. George Bernard Shaw hat das 1903 wie folgt scherzhaft hinterfragt: „Behandle andere nicht wie du möchtest, dass sie dich behandeln. Ihr Geschmack könnte nicht derselbe sein.“

Sind „Goldene Regeln“ also grundsätzlich sinnvoll, wenn doch die Wertvorstellungen des einen Menschen ganz andere sein können als die eines anderen? Zudem kann niemand davon ausgehen, dass sein Gegenüber diese guten Gedanken und Taten überhaupt wünscht. Vielleicht täten wir also gut daran, nicht stets von den eigenen Prinzipien auszugehen, sondern herauszufinden, was dem/der Anderen denn guttun würde, Goldene Regel hin oder her.

Elke Springer



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



GU V OL

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

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

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.),
Karin Eickenberg, Ulrike Ende,
Anja Grimm-Jürgens, Jörg-Ingolf
Otte, Ingrid Plümer, Elke Springer,
Frauke Wiedermann, Christiane Woelky

Ansprechpartner für

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

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

Neunzig Jahre – ein Rückblick

Alles hat seine Zeit

Im Sommer 1936 erblickte ich das Licht der Welt, ein Mädchen mit roten Haaren, noch fehlten die Sommersprossen. Schauen Sie auf meine Kinderjahre, sehe ich ein fröhliches Schulkind, das mit vielen Nachbarskindern draußen herumtobte, an der Klopfschnecke hing, Hopschen spielte und abends, wenn die Dämmerung einfiel, das beliebte Verstecken.

Wir waren eine normale Familie, zwei Kinder, eine Mutter, die zeitweise als Schaffnerin bei der Straßenbahn arbeitete, und ein berufstätiger Vater, den ich nur am Abend und an den Wochenenden zu Gesicht bekam. Die Schule bereitet mir Freude, jeden Morgen ging ich zusammen mit den Nachbarskindern in die Volksschule. Adolf Hitler war unser Führer, wir beteten jeden Morgen vor dem Unterricht für ihn ... Warum wir beteten, blieb mir fremd. Im Herbst 1944 wurde die Schule in ein Lazarett verwandelt, kein Unterricht mehr. Unsere Keller wurden Schutzräume, Panjewagen (eine Art Planwagen) fuhren durch unsere Hauptstraße, meine Mutter und ich boten den Menschen Schmalzbrote an. Es waren Flüchtlinge. Meine Kinderwelt veränderte sich, das Wort „Krieg“ nahm auch bei uns Gestalt an. Im Januar 1945 hieß es, alle Einwohner müssen kurzfristig die Stadt verlassen, da Straßenkämpfe mit einfallenden russischen Truppen zu erwarten seien. Also nur ein paar Sachen für ein paar Tage und dann wieder heimkommen. In einer eisigen Januar-Nacht begaben wir uns mit tausenden anderen Müttern und Kindern auf den Bahnhof, pferchten uns in einen schon vollbesetzten Zug und fuhren davon. Wir wollten nach Rummelsburg, aber dort kamen wir nie an. In diesem Monat endete meine behütete Kindheit.

Wir wurden Flüchtlinge, aber nicht solche, wie damals jene im Panjewagen. Schon nach ein paar Tagen fielen wir den russischen Soldaten in die Hände. Mehrfach schon habe ich an dieser Stelle über die Flucht geschrieben. Sie bleibt unvergessen und prägt bis heute mein Leben. Unsere Flucht währte bis zum August 1945. Zwar war der Krieg beendet, doch noch nicht für uns. Rückblickend sehe ich eine geschundene Frau mit

zerlumpte Kindern, die in der Uckermark um Brot bettelten.

Heute erfüllt mich tiefe Dankbarkeit, weil meine Familie noch einmal davongekommen war und wir eine neue Heimat im Westen fanden. Wir wurden wieder eine ganz normale Familie.

Mein Leben lang fühlte ich mich für meine Mutter verantwortlich, obwohl ihr Mann an ihrer Seite stand. Nie konnte ich sie für längere Zeit alleine lassen, ich hatte Angst, es könnte ihr etwas passieren. Denn die russischen Soldaten hatten sie zweimal von uns gerissen und sie verschleppt. Bis heute gerate ich in Angstattacken, wenn eng Befreundete von mir, mit denen ich täglich Umgang habe, für eine kurze Weile nicht erreichbar sind. So hat sich letztlich das Fluchterleben und die Mutterangst in meiner Seele festgesetzt und mich bis heute begleitet.

Die Kindheit prägt und wird die Basis für das Menschwerden, das

Weiterkommen. – Ich erlebte zwar die Nachkriegsjahre in Armut, aber das war ich nicht alleine. In der Schule zeigte sich gleich nach der Währungsreform, wer „reich“ ist und wer arm. Die reichen Schülerinnen hatten schon am Tag darauf Lederschuhe an, ich ging noch barfuß. Ein paar Jahre Oberschule waren meine schönsten. Weil arm, konnte ich jedoch nicht bis zum Abitur bleiben, denn die Lernmittel kosteten viel Geld, das konnten meine Eltern nicht bezahlen. Meinen Traum, einmal Lehrerin zu werden, musste ich vergessen. Stattdessen wurde ich „Großhandelskaufmann“. Schon zur Konfirmation bekam ich Geschenke für die Aussteuer, das war so üblich. Aber so richtig kam keine Freude auf, lieber hätte ich etwas nur für mich alleine geschenkt bekommen. Die Aussteuer wuchs und es wurde Zeit, einen Partner zu finden. Weil alle meine Freundinnen bereits verheiratet waren,

suchte auch ich einen Mann und fand ihn auch, aber er war nicht der Richtige. Mit 29 Jahren war ich wieder alleine.

Heute sehe ich, dass die ersten 30 Jahre meines Lebens eine Vorbereitung gewesen sind für das Künftige. Genug Lebenserfahrung hatte ich bereits gesammelt, sie genügte, um meinen Weg zu finden. Ich habe meinen Berufsraum erfüllen können und wurde Lehrerin. 27 Jahre lang durfte ich sein, was ich schon in der Kindheit für mich erdacht hatte. Natürlich gab es Einbrüche, Jahre, in denen ich mich verlor, immer aber hatte ich einen Menschen an meiner Seite, der mir seine Hand reichte. Nach jedem Niedergeschmettertsein gibt es auch wieder einen Neuanfang, die altbewährten Erfahrungen mehren sich mit den neuen. Und mit jeder neuen Altersstufe gibt es neue Erkenntnisse. Das Leben wird reich, je älter ich werde. Mit 70 Jahre meinte ich,

das Tor zum Altwerden geöffnet zu haben. Ja, aber um Altsein zu können, muss man das Altwerden lernen. Immer wieder begegnet einem Neues, man muss es nur erfassen und mutig sein. Denn wer das Leben lebt und es auch ausschöpft, der kann das Alter als eine erntereiche Zeit erleben. Nach meiner Pensionierung und Pflege meiner Mutter, nach ihrem Lebensabschied, erlebte ich noch einmal das Glück, Neues zu beginnen. Ich hatte Mut und wurde Redakteurin dieser Zeitung, lernte Fußreflexzonenmassage und begann mit 80 Jahren Yoga zu praktizieren, zu üben, zu erleben. Dazu gehört aber wirklich Mut! Nie habe ich je daran gedacht, einmal eine so alte Frau zu werden. Vielleicht brauche ich aber noch eine kleine Weile, um das Altsein als Ganzes zu lernen. Alles hat seine Zeit.

Im Rückblick auf meine gelebten 90 Jahre darf ich bekennen, dass ich ein Glückskind bin.

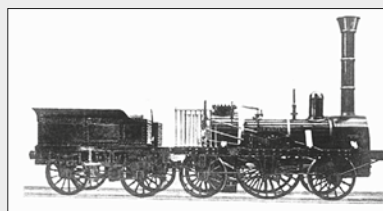
Ingrid Plümer

Woher kommt die Redensart?

„Es ist allerhöchste Eisenbahn“

Vielleicht hat jemand in letzter Minute den Bahnsteig erreicht und springt noch vorm Schließen der Türen in den sogleich abfahrenden Zug. „Das war allerhöchste Eisenbahn!“, denken wir. Aber ist das eine Erklärung? Denn eigentlich ergibt der Satz keinen Sinn – doch wie ist er entstanden? Der Berliner Autor und Satiriker Adolf Glaßbrenner (1810–1876) schrieb 1847 eine Posse mit dem Titel „Ein Heiratsantrag in der Niederwallstraße“. Die Hauptfigur ist ein zerstreuter Briefträger

namens Bornike. Er vertauscht ständig Wörter und sorgt damit beim Publikum für viele Lacher. Als Bornike merkt, dass die Post, die er austragen soll, schon längst mit dem Zug eingetroffen ist, wird er hektisch und berlinert: „Et is allerhöchste Eisenbahn, die Zeit is schon vor drei Stunden anjekommen!“ Er meint natürlich: „Et is allerhöchste Zeit, die Eisenbahn is schon vor drei Stunden anjekommen.“ Aber wie kann dieser Versprecher so populär werden? Das hängt wohl damit zusammen, dass Adolf Glasbren-



Der „Adler“, Bj. 1835, verkehrte zwischen Nürnberg und Fürth, Foto kurz nach 1850

ner zu seiner Zeit ein vielgelesener Autor ist. Noch heute wird der Ausdruck oft benutzt, wenn etwas sehr eilig ist, die Uhr also fünf vor zwölf anzeigen würde.

Als Adolf Glaßbrenner mit diesem Satz bekannt wird, ist in Deutschland das Eisenbahnzeitalter gerade erst angebrochen. Die erste Dampflokomotive fährt 1835 zwischen Nürnberg und Fürth. Fünf Jahre später gibt es schon 500 km Eisenbahnstrecke in Deutschland. Und 1850 sind es bereits 6.000 km. Plötzlich kann man rasend schnell durch das Land reisen. So bekommt der Ausdruck „Allerhöchste Eisenbahn“ auch eine tiefere Bedeutung für die fortschrittliche Zeit.

Ulrike Ende

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.

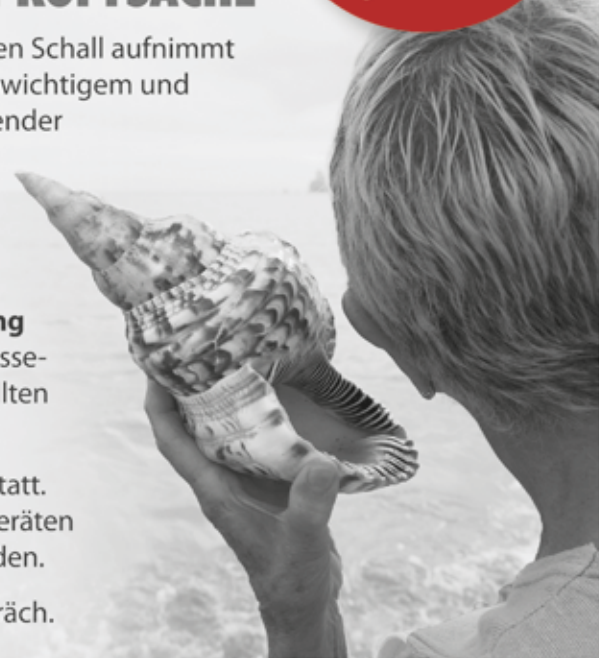
Gerne informieren wir Sie hierzu ausführlich in einem persönlichen Gespräch.

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!



BRILLEN HESS



Beratung
speziell
für
Senioren

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

ZENTRUM FÜR
HÖRBERATUNG
in Oldenburg

STATIONÄRE ALTENPFLEGE SEIT 1960

»Gerne«

ist einfach
das schönste
Kompliment.

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

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

Von Gästen, die
gerne bei uns zu
Gast sind.

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

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



ALTEN- UND PFLEGEHEIM
Bodenburgallee 51
gGmbH

Pflegedienst Müller GmbH



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



**Diagnose Demenz:
Wir helfen Ihnen gerne!**

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

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

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

**Ansprechperson für
Öffentlichkeitsarbeit**
Renate Gerdes | Tel. 0441 7706-6858
Alexanderstraße 189
26121 Oldenburg | www.diko-ol.de

Im Arboretum Neuenkoop

Auf botanische Weltreise gehen

Manchmal ist die Welt ganz klein, gerade mal zwanzig Hektar groß. So, wie im wunderschönen Baumpark von Matthias Rieger. Ganz gemütlich kann man hier durch das Reich der grünen Riesen streifen, von Norddeutschland bis nach China oder Südamerika. Und statt Koffer tut es auch ein kleiner Picknickkorb.

um mit exotischen Bäumen unter hiesigen Klimabedingungen zu experimentieren. Inzwischen ist aus dem Arboretum ein Besucher-garten entstanden, der neben 750 Gehölzen aus aller Herren Länder auch Raum für kulturelle Veranstaltungen bietet.

„Es ist mir wichtig, einen Ort zu schaffen, an dem Menschen zu-

für seltene Tiere sein“, erklärt der Naturfreund. Wie bestellt setzt ein lautstarkes Froschkonzert ein.

Die Zeit vergeht im Fluge. Überall dort, wo es am schönsten ist, stehen Stühle und Tische bereit. Jeder darf sein eigenes Picknick mitbringen. Oder man meldet sich zur „English Tea-Time“ bzw. zur italienischen „Dolce Vita“ mit typischen Köstlichkeiten an. Das ganze Jahr über gibt es Themenführungen und besondere Veranstaltungen. Und am Wochenende natürlich auch lecker Kaffee und Kuchen.

Ich fühle mich einfach nur beglückt an diesem Ort der Schönheit und Inspiration. Alle Sinne stehen auf Empfang. Statt digitaler Mattscheibe ist hier „echtes“ Erleben gefragt. Mal Handy wegstecken und wirklich hören, sehen, fühlen, riechen, was die Natur zu sagen hat. Auch darum geht es im Arboretum Neuenkoop!

Text + Foto: Karin Eickenberg



Pagodenbrücke im Arboretum Neuenkoop

Ich bin in Neuenkoop, einem ländlichen Ortsteil der Gemeinde Berne in der Wesermarsch. Man könnte es fast übersehen, das kleine Hinweisschild „Arboretum“, kurz vor der Hofeinfahrt. Dabei versteckt sich hinter den historischen Gebäuden ein Juwel der Gartenarchitektur – ein Baumpark, der zu den schönsten unseres Landes zählt!

Da ist er auch schon, der Parkbesitzer. Ein sympathischer Typ, groß und breitschultrig, mit kleinen Lachfältchen im bärtigen Gesicht. „Herzlich willkommen“, empfängt Rieger seine Gäste und führt uns persönlich durch seine mit viel Sachverstand und Leidenschaft gestaltete Anlage.

Vor dreißig Jahren habe er die Hofstelle erworben, erzählt der 59-jährige Gartenarchitekt. Zunächst richtete er hier einen Versuchs- und Schaugarten ein,

sammenkommen und ein positives Lebensgefühl entwickeln können“, betont er, „denn das brauchen wir heute mehr denn je.“

Auf verschlungenen Pfaden geht es durch mehr als zwanzig nach Klimazonen bepflanzte Gartenräume – die Kastanienwiese, den Maurischen Garten, den Japanischen Herbstwald, den mediterranen Weinberg oder die Teichlandschaft mit einer kunstvoll gestalteten Pagodenbrücke, ein echter Hingucker! Es gibt Bekanntes und Unbekanntes, schwarze Magnolien, nach Marzipan duftende Zierkirschen, Urwelt-Mammutbäume, den Taschentuchbaum mit seinen cremefarbenen Hochblättern, den chinesischen Seidenbaum, der gerade übersät ist von fedrigen, betörend duftenden Blüten und andere botanische Überraschungen. Dazwischen kreucht und fleucht das Leben. „Der Park soll auch ein Refugium

2 x in eigener Sache

In unserem Büro der **Herbstzeitlese** im Bahnhofsviertel ist noch Platz für einen weiteren Schreibtisch. Wer hat Interesse, diesen ebenso zentralen wie günstigen Arbeitsplatz zu mieten? Bei Interesse schreiben Sie uns an info@herbstzeitlese-ol.de.

Imme Frahm-Harms

Die akustische **Hörzeitlese** finden Sie auf unserer Website unter www.herbstzeitlese-ol.de. Unser Dank geht an das Team der Hörzeitung Oldenburg, die es auch blinden und sehbeeinträchtigten Menschen ermöglichen, unsere Artikel hören zu können.



Alle Einrichtungen nach DIN ISO zertifiziert

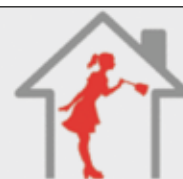
**Wir pflegen
Menschlichkeit**

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

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

**Caritas
Oldenburg**

**Haushaltshilfe
hat noch Termine frei!**



Ihre Haushaltshelfer
NordKonsult GmbH

Unterstützung für Pflegegrad 1-5
Direktabrechnung mit der Pflegekasse

0441-21 21 8561

Ihre Haushaltshilfen für
Stadt und Landkreis Oldenburg

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

Zwischen Kunst, Kontroverse und Künstlicher Intelligenz

Das Wahlplakat

Unübersehbar – es ist wieder soweit. Am 13. September werden in Niedersachsen die Kommunalparlamente gewählt. Der Wahlkampf nimmt Fahrt auf. An Laternenmasten und großen Stellwänden hängen sie über-, unter- und nebeneinander, die Wahlplakate. Viele Gesichter sehen uns an, wir lesen Namen und Slogans der verschiedenen Parteien. Schon interessant, was es so alles gibt. Alle buhlen um Aufmerksamkeit, manche eher zurückhaltend, manche mit markigen Worten oder überraschender Gestaltung, manche hinterlassen auch Fragezeichen. Trotz „Social Media“ und sonstigen digitalen Werbeformaten scheint das gute alte Wahlplakat nach wie vor dazuzugehören. Die einen nervt es, andere finden es informativ, manchen ist es auch einfach egal.

Wahlplakate haben in Deutschland eine lange Tradition. Dank der Erfindung der Lithographie Ende des 18. Jahrhunderts konnten Wahlplakate ab dem 19. Jahrhundert farbig und oft künstlerisch expressiv gestaltet sowie massenhaft hergestellt werden. Bereits bei den Reichstagswahlen Ende der 1880er-Jahre und in der Weimarer Republik zwischen 1919 und 1933 hingen sie an vielen Litfaßsäulen, womit auch das „wilde Plakatieren“ an Zäunen oder Hauswänden unterbunden werden



So sieht's von hinten aus Foto: Wikipedia

sollte. In der Zeit des Nationalsozialismus wurden Wahlplakate dann zum zentralen Propagandamittel. Es ging nicht mehr um die Positionen verschiedener Parteien, sondern um „Führerkult“, die Verherrlichung des Arbeiter-, Bauern- und Soldatentums und um den Aufbau

von Feindbildern, insbesondere gegenüber der jüdischen Bevölkerung.

Nach Ende des Zweiten Weltkrieges dienten Wahlplakate in der Bundesrepublik dann wieder der Wahlwerbung und politischen Kommunikation. Themen wie soziale Marktwirtschaft, Antikommunismus und die Teilung Deutschlands standen bis in die 1960er-Jahre im Vordergrund. Ab den 1970er-Jahren personalisierte sich der Wahlkampf zunehmend. Der Wahlslogan „Willy wählen“ dürfte vielen von uns noch in Erinnerung sein. Und auch die polarisierenden Wahlplakate des Künstlers Klaus Staack in den 1980er-Jahren sind uns wahrscheinlich noch im Gedächtnis („Freiheit statt Strauß“). Ist das Provokation oder Kunstfreiheit? Dazu gab es kontroverse Meinungen, die heftig diskutiert wurden.

Die DDR setzte in dieser Zeit auf das Plakat als Mittel der staatlichen Propaganda und der Massenmobilisierung für die SED und die Einheitsliste der „Nationalen Front“ ein.

Nach der Wiedervereinigung und besonders seit den 2000er-Jahren wurden Wahlplakate immer vielfältiger. Immer mehr kleine Parteien werben für sich. Die Personifizierung auf Wahlplakaten soll Vertrauen und Identifikation erzeugen. Minimalistische Gestaltung steht im Vordergrund, kurze Botschaften und markante Symbole können schnell erfasst werden. Häufig geht es um Emotionen statt um Fakten. Digitale Anteile, wie z.B. QR-Codes, werden in analoge Plakate integriert und erzeugen dadurch größere Reichweiten. Und auch die Künstliche Intelligenz (KI) hat längst Einzug gehalten in die Welt der Wahlplakate. In Sekunden können Slogans und Fotos generiert werden – im besten Falle witzig, im schlimmsten Falle manipulativ wirkend oder bewusste Fälschung.

Eines jedoch scheint klar zu sein: Trotz aller digitalen Kommunikation und Medien werden analoge Wahlplakate nach wie vor gesehen. Sie wirken, auch wenn sie scheinbar nur im Vorübergehen wahrgenommen werden. Bleiben wir kritisch gegenüber ihren Botschaften und sehen wir sie als Dokumente einer vielfältigen und lebendigen Demokratie!

Frauke Wiedermann

Neues von Kater Mika

Wir sind umgezogen!

Darf ich mich vorstellen? Ich bin Mika, der Kater, den Sie aus den Schilderungen meiner „Menschen-Mutter“ kennen. Es ist so viel in der letzten Zeit in unserem Leben geschehen, dass ich persönlich darüber berichten muss.

Wir sind umgezogen! Darunter konnte ich mir zunächst nichts vorstellen. Doch nach und nach dämmerte mir, was für eine Tragweite diese Worte hatten. Wir mussten nach einer Ewigkeit von 22 Jahren (so alt bin ich zwar noch nicht, aber meine „Dosenöffner“, wie ich meine Leute nenne) unsere vertraute Umgebung verlassen und irgendwo anders einen Neuanfang beginnen. Uns wurde die Wohnung gekündigt. Ich erlebte, wie meine Menschen litten und immer trauriger wurden. Zum Schluss mussten sie packen. Alles stand voller Kisten, Kartons und Säcken. Es war ein großes Abenteuer, aber auch ein ängstliches und komisch bedrohliches Gefühl, als ob einem der Boden unter den



Pfoten weggezogen wird. In die Kisten zu krabbeln, machte auch nicht so richtig Spaß. Das ganze Zuhause wurde ungemütlich und trauriger. Ich wanderte lustlos herum und verabschiedete mich von allem Vertrauten und Gewohnten: meinem Garten, meiner Umgebung, der Straße und von meinem Menschenfreund in der Nachbarschaft. Das tat am meisten weh. Was hatten wir in unserem alten Zuhause nicht alles erlebt!

Ich wurde in die „Doktor-Kiste“ gesteckt und ins Auto gepackt und umgezogen. Im neuen Zuhause roch alles ganz neu und ungewohnt. Meine Dosenöffner wurden langsam wieder fröhlicher und die vielen Kisten wurden ausgepackt und alles neu geordnet und „eingrichtet“. Hier ist alles viel heller und freundlicher und die gedrückte Stimmung schwindet so langsam. In die „Nachbarschaft“ kann ich leider nicht gehen, ich habe meinen eigenen, kleinen Garten. Ganz schnuckelig aber eingezäunt, damit ich nicht auf die Straße kann und überfahren werde. Ich bin ja nun schon ein alter und erfahrener Kater und brauche keinen Tanzsaal Platz mehr. Ich bin es zufrieden mich auf den von Sonne beschienenen Steinen der Terrasse zu aalen und mich von meinen Dosenöffnern verwöhnen zu lassen. Auch sie scheinen im neuen Zuhause angekommen zu sein. So langsam stellt sich ein Wohlgefühl ein!

Ein kluger Mensch hat einmal gesagt: „In jedem Abschied steckt auch ein neuer Anfang.“

Anja Grimm-Jürgens

Rätsel: Ein Wort stört

Bei den nachfolgenden Begriffen ist immer jeweils einer dabei, der inhaltlich nichts mit den übrigen zu tun hat. Die Anfangsbuchstaben dieser „falschen“ Wörter ergeben – von oben nach unten gelesen – einen windgeschützten Sitzplatz am Meer.

Kiel – Hamburg – Stuttgart – Bremen
Badeanzug – Tennisball – Schwimmbad – Dusche
Löwenzahn – Hahnenfuß – Rose – Sonnenblume
Albatros – Kohlmeise – Schwalbe – Zaunkönig
Maren – Niels – Gudrun – Susanne
Dach – Rasen – Beet – Gartenschere
Blockflöte – Fagott – Klavier – Oboe
Mutter – Tante – Tochter – Opa
Radieschen – Apfel – Kirsche – Birne
Fernseher – Buch – Handy – Computer

Viel Spaß wünscht Ulrike Ende
 Die Lösung finden Sie auf Seite 8.

Fersensporen oder Arthrose?

Wir können Ihnen helfen!

Schmerzlinderung durch niedrigdosierte Strahlentherapie

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

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

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

Folgende Bereiche können behandelt werden

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



Strahlentherapie Nord



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



www.strahlentherapie-nord.de/schmerzbestrahlung

Strahlentherapie Nord - Zentrum Westerstede

Ärztehaus an der Ammerlandklinik
 An der Hössen 34
 26655 Westerstede

Telefon: 04488.84232.66
 E-mail: info@strahlentherapie-nord.de

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

www.strahlentherapie-nord.de

Zum 100. Geburtstag von Dietmar Schönherr

Pan y Arte – Brot und Kunst

Am 17. Mai 2026 wäre der Schauspieler, TV-Moderator, Sänger und Autor Dietmar Schönherr 100 Jahre alt geworden. Geboren in Innsbruck, aufgewachsen in Potsdam, erhielt Dietmar Schönherr bereits während des Krieges seine erste Filmrolle. Gegen den Willen seiner Eltern meldete er sich dann im Mai 1944 zu den Gebirgsjägern. Kurz vor Kriegsende desertierte er und fand Unterschlupf bei einem Bauern.

In den 1950er-Jahren begann seine Karriere als Filmschauspieler. Die Fernsehzuschauer*innen erinnern sich noch heute gerne an seine Rolle als Commander Cliff

Allister McLane in „Raumpatrouille – die phantastischen Abenteuer des Raumschiffes Orion“. Ab 1966 spielte er in dieser ersten deutschen Science-Fiction Serie an der Seite von Eva Pflug und Wolfgang Völz. Die Schwarz-Weiß-Verfilmung erhielt bald Kultstatus und wurde



Dietmar Schönherr

Foto: U. Franz

immer wieder in den verschiedenen Regionalprogrammen gesendet.

Auch als TV-Moderator ist Dietmar Schönherr in Erinnerung geblieben. Von 1969 führte er drei Jahre lang zusammen mit seiner Ehefrau Vivi Bach durch die Samstagabend-Sendung „Wünsch dir was“. Ab 1973 leitete er die erste Talk-Show „Je später der Abend“.

In den 1980er-Jahren begann sein Engagement für Nicaragua. Mit den Einnahmen aus seinen Filmrollen unterstützte der Künstler die dortigen Projekte, wie die „Casa de los Tres Mundos“ (Haus der drei Welten). Zusammen u.a. mit dem Dichter-Priester Ernesto

Cardenal begründete er eine integrierte Kunst- und Musikschule für Kinder und Jugendliche aus den Elendsvierteln der Stadt Granada. Die Initiatoren vertraten die Auffassung, dass für die Entwicklung des Selbstbewusstseins bei Kindern und Jugendlichen Kunst und Musik ebenso wichtig wie das tägliche Brot seien. Demzufolge erhielt ihr Projekt den Namen „Pan y Arte“ (Brot und Kunst).

Bei der Auszeichnung mit dem Deutschen Fernsehpreis 2005 betonte Dietmar Schönherr: „Meine Arbeit in Nicaragua ist mir wichtiger als alles, was ich auf der Bühne, in Film oder Fernsehen gemacht habe.“ In jedem Jahr reisten Diet-

mar Schönherr und Vivi Bach nach Nicaragua, um den Fortgang der Projekte vor Ort zu begutachten (siehe auch www.panyarte.de).

Am 18. Juli 2014 ist er auf Ibiza gestorben, ein Jahr nach dem Tod seiner Ehefrau. Die Projekte in Nicaragua entwickelten sich jedoch weiter.

Aber infolge der herrschenden politischen Verhältnisse wurde das Kulturzentrum von staatlicher Seite 2025 aufgelöst. Daraufhin verlagerte das Team in Nicaragua den Schwerpunkt seiner Aktivitäten in das Nachbarland Costa Rica, wo die Mitarbeitenden die Arbeit im Sinne von Dietmar Schönherr fortsetzen. *Christiane Woelky*

Sigmaringen ehrt auf ungewöhnliche Art

Eine Allee für Hochbetagte

Äpfel beschenken nicht nur erfrischende, saftig-knackige Geschmacksmomente und gelten, wie bereits in alten babylonischen Schriften erwähnt, als gesundheitsfördernd. Eine walisische Zeitung schrieb 1866 dem „Superfood“ gar eine herausragende Eigenschaft zu: „An apple a day keeps the doctor away.“ (Ein Apfel am Tag, mit dem Doktor kein Plag‘). Wait and see ...

Darüber hinaus steht die Frucht für Kraft und Vertrauen in die Zukunft und eignet sich als „Taufbäumchen“ zum lebensbegleitenden Geschenk, das gute „Frucht“ tragen möge.

In der ehemaligen Residenz- und heutigen Kreisstadt Sigmaringen am südlichen Rand der Schwäbischen Alb findet sich ein besonderer und hierzulande bislang einmaliger Einsatz des Kulturbaums. Nicht nur das imposante Hohenzollernschloss lässt erstaunen, sondern auch der überraschende Blick vom Stadtrand aus auf eine ungewöhnliche Allee aus Apfelbäumen. Die Idee zu diesem Naturerlebnis ging vor mehr als 20 Jahren vom Stadtrat aus und soll Ortsansässigen anlässlich ihres

100. Geburtstages eine besondere Ehrung zukommen lassen. Diese erfolgt dann im Rahmen einer kleinen „Pflanz-Zeremonie“ mit Gästen, an der die Jubilare, wenn möglich, persönlich teilnehmen und aus der Hand des Bürgermeisters eine Urkunde sowie, ja tatsächlich, eine Tafel Schokolade überreicht bekommen. „Solch ein Lebensbaum“, so Marcus Ehm, „macht ein langes Leben sichtbar und ist eine schöne symbolische Geste.“ Wie wahr – und welche respektvolle Würdigung der Lebensleistungen zugunsten von bislang 35 Frauen und 15 Männern.

Zusätzliche Namenstafeln laden bei einem Spaziergang entlang der „Allee der Hundert-



Illustration: Ulrike Ende

jährigen“ zum Innehalten und, wer weiß, auch zur kurzen Besinnung auf persönliche Begebenheiten ein.

Erwähnt sei, dass das Setzen der Bäume und deren Pflege in der Hand des städtischen Bauhofs liegen.

Wie die „Frankfurter Rundschau“ berichtete, stand in diesem Jahr im Mittelpunkt der Feierlichkeit eine Dame, die seit ihrer Geburt (1926) ihr Leben in Sigmaringen geführt hat, mithin seit der Weimarer Republik.

Welch ein Jahrhundert der Um-

brüche und der Belastungen! Die Hochbetagte rezitierte ein mittelhochdeutsches Gedicht und sang frohen Herzens mit den Anwesenden zu Ehren des Stadtpatrons das „Fidelislied“.

„Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“ Zeigt sich am Beispiel Sigmaringens nicht, wie richtig und wichtig solche Initiativen sind, auch gänzlich ohne Weltuntergangsstimmung? Martin Luther, dem das Zitat zugeschrieben wird, hätte an dieser Ehrung für Hundertjährige vermutlich große Freude gehabt – und ihr eine gedeihliche, nachahmenswerte Zukunft gewünscht.

Jörg-Ingolf Otte

In eigener Sache

Wir suchen Sie!

Anzeigenberater

Nach vielen Jahren erfolgreicher Zusammenarbeit zieht sich unser sehr geschätzter Kollege Klaus Reckow im Berich Anzeigenberatung aus gesundheitlichen Gründen leider zurück. Das bedauern wir sehr, doch wir akzeptieren seine Entscheidung und wünschen ihm von Herzen alles, alles Gute.

Danke, Klaus, für Deinen ebenso engagierten wie zuverlässigen Einsatz! Du bist großartig! Es hat viel Freude bereitet, mit Dir zusammenzuarbeiten.

Das bedeutet: Ab sofort suchen wir eine*n neue*n Akquisiteur*in für die Herbstzeitlese. Verbunden ist diese Aufgabe mit einer Provision. Dabei kann der bzw. die Nachfolger*in auf einen großen Stamm von Anzeigenkunden zurückgreifen und zugleich eigene Kontakte mit einbringen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf über info@herbstzeitlese.de oder übers Smartphone **0179 3200 400**.

Imme Frahm-Harms

Buchtipps: Miss Merkel ermittelt

Wie geht es eigentlich der Altbundeskanslerin Angela Merkel nach ihrer Pensionierung? Sie ist ja mit ihrem Ehemann nach Brandenburg umgezogen. Wird es ihr da in der Uckermark nicht langweilig? Diese Frage hat sich der Autor David Safier gestellt und prompt die Antwort geliefert: Nein! Sie ermittelt in einem Mordfall.

Die Geschichte beginnt damit, dass die ehemalige Kanzlerin seit sechs Wochen in Klein-Freudenberg, gelegen am Dampsee, lebt. Tatsächlich langweilt sie sich zunächst in der Provinz, fernab der Großstadt – bis ein ungeklärter Todesfall sie zu neuen Aktivitäten anregt. Freiherr Philipp von Baugenwitz wird tot in seiner Rittersrüstung aufgefunden.



Der ermittelnde Kommissar geht von einem Selbstmord aus, aber daran glaubt Angela nicht. Sie begibt

sich auf die Spurensuche, immer dabei ihr Ehemann Achim, Leibwächter Mike und Mops Putin. Sie trifft auf sechs Frauen, die aus den unterschiedlichsten Gründen überhaupt nicht gut auf den Freiherrn zu sprechen sind und daher ein Motiv besitzen.

Wer ist nun die Mörderin? Das wird hier nicht verraten. Es ist ein leicht zu lesendes Buch mit ironischen, aber nie verletzenden Anmerkungen zu dem früheren

Leben von Angela, als sie noch Bundeskanzlerin war. Der Roman ist in satirisch-witzigem Stil geschrieben und wurde bereits verfilmt, mit Katharina Thalbach in der Hauptrolle.

Der in Bremen lebende Autor David Safier, Jahrgang 1966, hat in einem ähnlichen Format mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben, darunter „Mieses Karma“, „Happy Family“ und „MUH!“, die Flucht einer sprechenden Rinderherde aus einem norddeutschen Bauernhof auf ihrem Weg nach Indien. Sein neuestes Buch: „00 Laschet“.

Christiane Woelky

David Safier: Miss Merkel.

Mord in der Uckermark. Rowohlt Verlag, Hamburg, 2021, 320 S., 18 € (Es gibt weitere Bände mit Miss Merkel)

Pflege Service Edewecht

Anstalt öffentlichen Rechts

...mehr als nur gute Pflege

UNSER PFLEGEHEIM:

- » stationäre Langzeitpflege
- » Kurzzeitpflege
- » attraktive Betreuungsleistungen
- » neue Räumlichkeiten und zusätzliche Plätze

» **KINDERTAGESPFLEGE**
„WELTENTDECKER“ (0-3 JAHRE)

UNSERE SOZIALSTATION:

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

UNSER „ESSEN AUF RÄDERN“:

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



Kindertagespflege
„Weltentdecker“

Starten Sie
mit uns durch!

**WIR SUCHEN
MITARBEITER/
INNEN**
W/M/D)

ALTEN- UND PFLEGEHEIM EDEWECHT
Viehdamm 8 | 26188 Edewecht
Telefon 04405-9275-0 | Fax 04405-9275-45
Mail: info@altenheim-edewecht.de

SOZIALSTATION EDEWECHT
Hauptstraße 86 | 26188 Edewecht
Telefon 04405-9848-10 | Fax 04405-9848-148
Mail: info@sozialstation-edewecht.de

WWW.PFLEGESERVICE-EDEWECHT.DE

Fehler sind wichtig

Das Museum der Misserfolge

Wer kennt das nicht? Wir alle sind sicher mehrfach an irgendwelchen Stellen in unserem Leben gescheitert. Und das ist auch gut so, denn aus Fehlern lässt sich oft vortrefflich lernen – wenn wir es zulassen. Nun ist Deutschland nicht gerade ein Land, in dem es eine ausgeprägt positive „Kultur des Scheiterns“ gibt, aber wir arbeiten (hoffentlich) daran.

Der schwedische Psychologe und Innovationsforscher Samuel West gründete 2017 ein interessantes und zudem mobiles Museum, das ausschließlich gescheiterte Projekte in den Mittelpunkt stellt. Hintergrund waren seine Studien zur Förderung von Forschung und Experimentierfreude in der Arbeitswelt. Er fand heraus, dass die Angst vor dem Versagen selbst in den fortschrittlichsten

Unternehmen eine Innovationsbremse ist. Und so sammelte er absolute Fehlproduktionen ganz nach dem Motto „Es ist klug, aus seinen Fehlern zu lernen, aber noch klüger, aus den Fehlern anderer zu lernen“, um andere Erfinder*innen auf neue und spannende Art zum Lernen zu animieren.

Da gibt es z.B. das Parfum, mit dem der Motorrad-Hersteller Harley-Davidson auf die Nase gefallen ist. Oder das Brettspiel „Trump, the Game“ aus den 1980er-Jahren, das absolut keinen Absatz fand. Vergeblich war auch der Versuch, eine Plastikmaske auf den Markt zu bringen, die Gesichter verschönern sollte. Und wer mag schon eine Cola trinken, die nach Kaffee schmeckt?

„Little Miss No Name“ war der Name einer scheußlichen Puppe der Spielzeugmarke Hasbro, die



Little Miss No Name – der Gegenpol zu Barbie
Foto: Jake Ahles

bei Kindern überhaupt keinen Anklang fand. Diese Puppe sollte Mitte der 1960er-Jahre im Gegensatz zur Barbie das Lebensgefühl von weniger glücklichen Mädchen wiedergeben. Sie hatte große,

traurige Augen, trug Lumpen und eine dicke Träne kullerte über ihre Wange. Ihre Überlebens-Chance am Markt tendierte gegen Null. Dafür sind die wenigen, heute noch existierenden Exemplare von Little Miss No Name ein attraktives Sammler-Objekt.

Es lässt sich leicht vorstellen, dass ein Besuch dieses Museums zu einem lustigen, ja skurrilen Ausflug in die Fehlgriffe vieler Unternehmen mutiert. Insgesamt sind es rund 100 mehr oder weniger spektakuläre Exponate aus fast allen Branchen, die es zu sehen gibt.

Ob modernste High-Tech oder durchfallverursachende Kartoffelchips, beängstigende und gefährliche historische medizinische Geräte, unheimliche Spion-Puppen oder stoffersetzendes Waschpulver: Gezeigt wird ein

Flop nach dem anderen. Manches dieser Fehlprodukte hat für seinen Erfinder ein finanzielles Fiasko verursacht, andere waren nur ein Ausrutscher. Mit anderen Worten: Jede Idee, die auf wirtschaftlichen Erfolg getrimmt ist, ist immer auch mit einem Risiko verbunden. Nehmen wir es vielleicht wie Nelson Mandela, der zu dem Thema Folgendes sagte: „Ich verliere nie. Entweder gewinne ich oder ich lerne.“ Oder Joanne K. Rowling: „Ohne Misserfolge zu leben ist unmöglich. Es sei denn, du lebst so vorsichtig, dass du genauso gut gar nicht gelebt haben könntest – was einem totalen Scheitern gleichkommt.“

Imme Frahm-Harms

Ab Dezember 2026 ist die Ausstellung in London zu sehen. (www.museumoffailure.com)

Zweigeteilte Insel am Rande Europas

Zypern

Zypern, die drittgrößte Insel im Mittelmeer, verdankt ihren Namen dem reichen Kupfervorkommen (cyprus = Kupfer). Heute leben dort über 1,3 Millionen Einwohner*innen, im Süden überwiegend orthodoxe Griechen und im Norden vor allem muslimische Türken. Die Hauptstadt Nikosia/ Lefkosia ist zweigeteilt, beim Grenzübergang muss ein Personalausweis oder Pass vorgelegt werden.

Die Insel, vor der Küste der Türkei und des Libanon gelegen, hat eine bewegte Geschichte hinter sich. Schon immer galt sie als Verkehrsknotenpunkt, und im Mittelalter war sie für die Kreuzfahrer eine wichtige Station auf dem Weg zur heiligen Stadt Jerusalem.

Richard Löwenherz eroberte Zypern, danach übernahmen französische Könige und schließlich die Venezianer die Herrschaft, bis schließlich die Osmanen eindringen und bis zum 19. Jahrhundert blieben. Daher sind auf Zypern heute noch zahlreiche mittelalterliche Burgen, Befestigungsanlagen und französische Kathedralen zu bewundern, die letzteren wurden teilweise in Moscheen umgewandelt.

Nach dem Ende der Osmanen-Herrschaft im 19. Jahrhundert wurde Zypern Teil des britischen Königreichs und blieb es bis 1960. Und noch heute besteht auf der gesamten Insel Linksverkehr, d. h. beim Überqueren der Straße empfiehlt es sich für den Fußgänger auf jeden Fall, erst nach rechts und dann nach links zu gucken.

1974 kam es zum sogenannten Zypernkonflikt. Die damalige Regierung in Athen wollte den Anschluss von ganz Zypern an Griechenland durchsetzen. Daraufhin besetzten die Türken den Norden, und vertrieben die dort ansässigen Griechen. Ebenso mussten die Türken im Süden in



Zypern (seit 1983) Karte: Maximilian Dörrbecker

den Norden umsiedeln. Seither ist die Grenze quer durch das Land durch UN-Soldaten abgesichert, doch können die Bewohner nach Vorlage ihrer Ausweisdokumente von dem einen in den anderen Landesteil wechseln und zum Beispiel zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren.

Der nördliche Teil versteht sich seit 1983 als eigener Staat. Diese Türkische Republik Nordzypern wird aber nur von der Türkei anerkannt und ist von ihr abhängig. Der südliche, griechisch geprägte Teil der Insel ist ein unabhängiger Staat. Er gehört seit 2004 der Europäischen

Union (EU) an und hat in diesem Jahr sogar den Vorsitz im Rat der Europäischen Union.

Schon im Altertum wurde Zypern wegen seiner landschaftlichen Schönheiten gerühmt. Aphrodite, die antike Göttin der Schönheit soll hier geboren sein. Es gibt teils schneebedeckte Bergketten, die über 1.000 m hoch sind, fruchtbare Ebenen und weite Sandstrände. Heutzutage haben sich die meisten Bewohner*innen mit der Zweiteilung ihrer Insel arrangiert, der Tourismus ist neben der Landwirtschaft zu einer wichtigen Einnahmequelle geworden.

Christiane Woelky

Ihr heißes Mittagessen

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

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

Telefon:
0441-3900033

Nutzen Sie unser
Probierangebot
für Neukunden!

GLORIA seit 1989

Ihr Menü-Bringdienst

Nur bei uns
auf echtem
Porzellanteller!

www.gloria-menue-bringdienst.de

Unsere Dienstleistungen

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

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

Sprechen Sie uns an:
0441 9708-0



Kaufen & Verkaufen



Wertermittlung & Maklertätigkeit



Vermieten



Miethausverwaltung & Wohnungseigentumsverwaltung

www.gsg-oldenburg.de

Wo **Wohnen** zuhause ist.



Ein neuer Film von „Oldenburg-Film“

Eine Hafenrundfahrt durch die Zeiten

Es gibt ein neues Werk von „Oldenburg-Film“. Dahinter stehen die drei ebenso ambitionierten wie erfahrenen Rentner Wolfgang Meyer, Norbert Pollak und Berthold Sommer. Dieses Mal geht es um den Oldenburger Hafen, der bis in die 1960er-Jahre zu den umschlagstärksten Binnenhäfen Niedersachsens zählte. Damals sah noch alles ganz anders aus. Wo heute Cafés, eine lange, schöne Promenade sowie das Arbeitsamt und Wohnhäuser das Bild prägen, war seinerzeit ein geschäftiger Arbeits- und Industriehafen, geprägt von Hafenarbeitern, Lagerhäusern, Silos, Gleisanlagen und Kränen. „Hier wurden



Bäcker Einkauf in den 1960er-Jahren
Foto: Stadtmuseum Oldenburg

vor allem Getreide, Futtermittel, Sand, Kies und andere Massengüter umgeschlagen. Frachtschiffe brachten all diese Waren aus dem Umland oder transportierten sie weiter über den Küstenkanal und die Hunte“, so Wolfgang Meyer.

Anfang der 1960er-Jahre wurde die Hafenanlage modernisiert:

Die Kranbahnen wurden erneuert und neue Kräne installiert, um den Umschlag effizienter zu machen. Es war die Zeit des Aufbruchs, mehrere Unternehmen – darunter die Speditionen Roelofs und J. Müller sowie die Unternehmen Midgard und Rhein-Umschlag – investierten in neue Gebäude und Anlagen. Gleichzeitig wandelte sich die gesamte Stadt. Der zunehmende Autoverkehr führte zu großen Umbaumaßnahmen rund um den Hafen. So entstand 1962 u.a. am Stautor ein neuer Verkehrskreis. Oldenburg erlebte damals einen der stärksten städtebaulichen Umbrüche seiner Geschichte. Obwohl der innerstädtische

Hafen in dieser Zeit noch florierende, zeigten sich schon erste Grenzen. Die Schiffe wurden größer, die Anforderungen an moderne Logistik stiegen. In den folgenden Jahrzehnten verlagerte sich der Güterumschlag schrittweise in den größeren Osthafen. Nach und nach verlor der alte Stadthafen seine wirtschaftliche Funktion und wurde später zu dem Freizeit- und Wohngebiet umgestaltet, das wir heute kennen.

Im aktuellen Film über die wechselhafte Geschichte des Oldenburger Hafens kommen – wie auch in den anderen Werken der Filmemacher – zahlreiche Zeitzeugen zu Wort. Parallel dazu steigen

Erinnerungen auf, die in eindrucksvoller Weise bildnerisch untermauert werden. So wird auch dieser Film für viele Oldenburgerinnen und Oldenburger wieder zu einem wichtigen Stück Stadtgeschichte.

Weitere Informationen über das Team und die Filme finden Sie im Internet unter www.oldenburg-film.net. Am **Dienstag, 8. September 2026, um 19 Uhr**, wird der Film **im PFL** gezeigt.

Imme Frhm-Harms

Rätsellösung

– Buch: **Strandkorb**
– Dach – Klavier – Opa – Radleschen
– nissball – Rose – Albatros – Nils
– Lösung zu Seite 5: Stütze – Ten

Esskultur in den 1950er/-60er-Jahren

Der Henkelmann

Neulich hörte ich im Radio eine Sendung über den Henkelmann. Ein verschließbarer Behälter, der emailliert oder aus Aluminium ist und einen Tragebügel hat. Sowas hatte ich doch schon mal bei uns gesehen. Nach kurzem Suchen in der Abstellkammer, wurde ich fündig (hier ohne Henkel).

In den 1960er-Jahren hatte mein Mann nämlich für die Verpflegung bei den Pfadfindern immer dieses besondere Kochgeschirr mitgenommen. Da wurde dann in der Mittagszeit der Eintopf oder etwas anderes erst im Pfadfinderlager zubereitet, anschließend in die mitgebrachten Behälter gefüllt und sogleich gegessen.

Ursprünglich stammt der Vorvorgänger der modernen

Lunch-Box aus dem Ruhrgebiet. Der Henkelmann wurde von den Grubenarbeitern erstmals genutzt und war der Aufbewahrungsbehälter für das Essen. So gehörte er nicht nur im Bergbau, sondern auch in den Fabriken und auf der Baustelle einfach dazu. Bis in die 1960er-Jahre brachten die Arbeiter die Mahlzeiten in diesem Behälter von zu Hause mit. Damals gab es keine Werkskantine. Meist stellte der Lehrling eine Stunde vor der Mittagspause die „Pötte“ ins heiße Wasser. Auf diese Weise wurde der Inhalt der Henkelmänner erhitzt. Mal war es eine Suppe, mal waren es Kartoffeln, Soße und verschiedene Gemüse. Manchmal krönten ein oder zwei Mettwurstchen das Essen.



Bei geringer Entfernung zwischen Wohnung und Arbeitsplatz wurde das Essen auch von den Frauen der Arbeiter noch warm im Henkelmann – zur besseren Isolierung mit Tüchern und Zeitungspapier umwickelt – ans Werkstor gebracht. Das hatte den Vorteil, dass die frisch gekochte Mahlzeit nicht aufgewärmt werden musste. Mit dem Aufkommen von Kantinen, Imbissbuden und Automaten verschwand jedoch der Henkel-

mann aus dem Arbeitsalltag. Erst Jahrzehnte später wird er wieder entdeckt. Neuerdings nehmen umweltbewusste Benutzer*innen ihr Essen in mehrschichtigen Lunch-Boxen aus Edelstahl mit ins Büro. Diese Variante kommt aus Indien. Dort heißt der Henkelmann Tiffin. Mehrere Tiffin-Boxen werden übereinander gesteckt und von einem Bügel gehalten. Genauso wie beim „guten, alten“ Henkelmann.

Text + Foto: Ulrike Ende

Am Dienstag, 29. Sept. 2026, erscheint die 181. Ausgabe der **Herbstzeitlese**. Sie wird ab dann an den bekannten Verteilstellen ausgelegt.

Schlusslicht

„Gibt es schließlich eine bessere Form, mit dem Leben fertigzuwerden, als mit Liebe und Humor?“
Charles Dickens (1812–1870),
engl. Schriftsteller

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



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

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



„Nicht einsam - sondern gemeinsam!“
Tagespflege
Wir laden Sie gerne zu einem Probetag ein!
Lernen Sie uns kennen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Eckenhoff Centrum Tagespflege GmbH
Schafdam 60 • 26188 Edewecht-KleinScharrel
0 44 86 / 9 14 88 90



Aus Liebe zum Menschen.

Betreutes Wohnen in zentraler Lage

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

Ambulanter Pflegedienst

- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung

DRK Seniorenwohnanlage/Ambulanter Pflegedienst

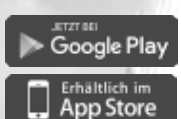
Hundsmühler Str. 81 A und B • 26131 Oldenburg Eversten
Tel.: (0441) 361091-0 • info@drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de
www.drk-seniorenwohnanlage-oldenburg.de

Alles in einer APP

E-Rezept & DigiTaler®



Einfach. Hankens ApoAPP im Appstore laden und 10 DigiTaler® als Willkommensgruß sichern



Hankens Apotheken

IMMER IN DER NÄHE