

*1786

Wissenswerte
Seiten unserer
HEIMAT

Die Natur und wir

Grün leben im Oldenburger Land

Wo Leidenschaft die Zukunft sichert

Graf Wedel erzählt von seiner Verbindung
zu Schloss Gödens

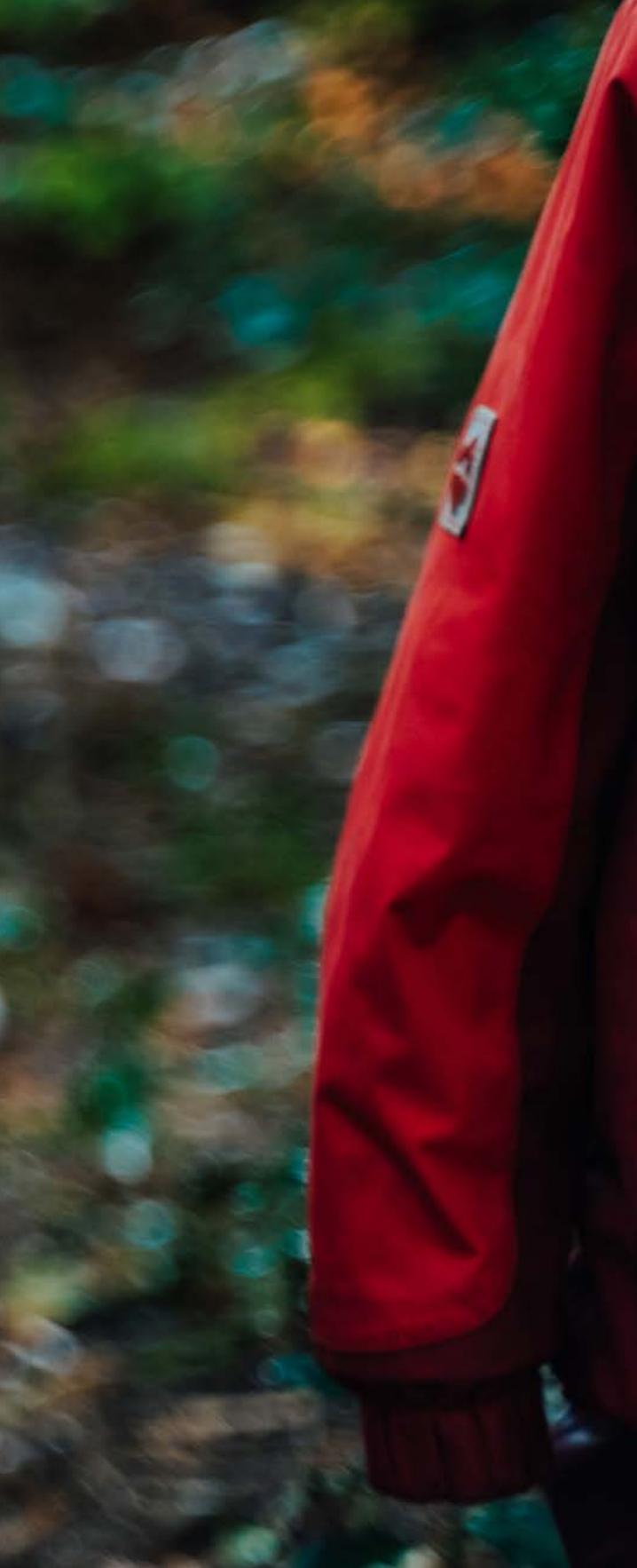
Immer passend gemacht

Was „Müller Small Living“ davon überzeugt,
nachhaltig zu produzieren

Sommerfrische Pasta & Saucen

Einfache Rezepte zum Nachkochen





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Garten am Haus, die von Bäumen umsäumte Straße, der Park um die Ecke – dass wir von Grün umgeben sind, halten wir für selbstverständlich. Aber: Wie bewusst ist uns eigentlich, dass die Natur uns guttut? Wie befriedigen wir unser Bedürfnis nach Zeit im Grünen in unserem Alltag? Und in welchen Lebensbereichen können wir der Natur (wieder) näherkommen?

Vier von diesen Lebensbereichen haben wir uns in dieser Ausgabe genauer angesehen. Und dabei unter anderem herausgefunden, warum Waldbaden wohltuend ist („Naturnah erholen“), was eine gute Deichschäferin auszeichnet („Naturnah arbeiten“), wie Kinder sich im Grünen entfalten („Naturnah aufwachsen“) und wann sie sogar Gemüse essen, das sie eigentlich nicht mögen („Naturnah essen“). Dafür haben uns Menschen tiefe Einblicke in ihren Alltag gewährt: Wir durften eine Alpaka-Wanderung, einen Tag im Waldkindergarten, einen Förster und den Gründer einer Solidarischen Landwirtschaft begleiten.

Dass es eine Herausforderung sein kann, Grün zu pflegen, weiß Maximilian Graf von Wedel – er verantwortet den Erhalt der Anlage von Schloss Gödens. Im wahrsten Sinne hochaktiv ist auch LzO-Mitarbeiterin Sonja Doye als Cheerleaderin bei den EWE Baskets. Warum das Gegenteil – Nichtstun – bei der Geldanlage sinnvoll sein kann, beschreibt der Cost-Average-Effekt.

Viel Freude beim Lesen – und auch gerne beim Aufgreifen der Impulse.

Bis zur nächsten Ausgabe und herzliche Grüße aus der Nähe

Ihre Jutta Schinzing
*aus dem LzO-Redaktionsteam *1786*



Inhalt

FOKUSSIERT

06 *Die Natur und wir* Grün leben im Oldenburger Land

UNTERWEGS

18 **Lieblingsort: Hartensbergsee**
Strandfieber-Veranstalter Wilko Affkennt die vielen Seiten seines Heimatsees schon seit Kindertagen.

20 **Lieblingsort: Schloss Gödens**
Für Graf Wedel ist Schloss Gödens nicht nur der Veranstaltungsort der Landpartie. Für ihn ist es auch sein Zuhause.

22 **Faktastische Festival-Kultur**
Selbst hartgesottene Musikfans aus dem Oldenburger Land werden bei diesen Zahlen sicherlich noch Neues lernen.



Warum *1786?

In diesem Jahr wurde die „Ersparungscasse für das Herzogthum Oldenburg“, die heutige LzO, gegründet. Damit ist sie die älteste durchgehend geschäftstätige Sparkasse der Welt.

CLEVER

24

Vornewegdenker

Warum „Müller Small Living“ nicht nur aus eigener Überzeugung nachhaltige Möbel produziert.

24



26

Money Talks

Wie Nichtstun unser Vermögen steigern kann.



28

MENSCHLICH

28

LzO-Mitarbeiterin im Porträt

Cheerleaderin Sonja Doye weiß, wie wichtig es ist, sich auf andere verlassen zu können.

34

Das ehrliche Dutzend

Künstlerin Ilka Meyer verrät im Interview, warum sie den Menschen als eine seltsame Ameise sieht.

GESCHMACKVOLL

30

Sommerfrische Pasta & Saucen

Felix Lönnecke vom „Nudelladen“ erklärt das Geheimnis leckerer hausgemachter Pasta.

+ drei Rezeptideen zum Nachkochen



30

Die Natur und wir

Grün leben im Oldenburger Land



Die Natur ist das Fundament unseres Lebens. Und wir wissen auch, dass sie uns guttut. Von Orten, an denen es saftig grünt und nur gedämpfte Geräusche zu hören sind, fühlen wir uns angezogen. Aber: Welche Bedeutung hat die Natur für uns im Alltag? Wie integrieren wir sie in unser Leben? Wir tauchen ein in unterschiedliche Lebensbereiche und erkunden, welche Berührungspunkte Menschen dort mit der Natur haben – oder für sich schaffen.

Jetzt gewinnen:

3 Gutscheine im Wert von jeweils 100 € für eine Kanufahrt auf der Hunte





Allein schon der Anblick von Grün hat nachweislich eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wir fühlen uns ausgeglichener, genesen schneller, kurz: Uns geht es besser. Dennoch verbringen Menschen mit einem modernen Lebensstil laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchschnittlich etwa 22 Stunden am Tag in geschlossenen Räumen.* Die gute Nachricht: Diese Tatsache lässt sich ganz leicht ändern. Indem wir die Tür öffnen – symbolisch und wortwörtlich. Indem wir zur Natur hinausgehen und sie hineinlassen. Jede und jeder auf seine Weise.

Naturnah erholen

Zum Beispiel beim sogenannten Waldbaden. Die Idee stammt ursprünglich aus Japan. Der Wald soll aus nächster Nähe atmosphärisch und mit allen Sinnen wahrgenommen werden und so seine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten. Die integrative Garten- und Landschaftstherapeutin Sonja Eitel-Harms begleitet die bis zu acht Teilnehmenden eines Kurses der VHS Oldenburg deshalb bewusst langsam durch den Wildenloh. Was sie benötigen? Lediglich wetterfeste Kleidung und ein Sitzkissen.

„Beim Waldbaden lässt man sich anregen: Man sucht sich einen Platz und spürt, was um einen herum passiert“, erklärt Eitel-Harms. Dazu vermittelt die Naturpädagogin auch Atem- und Achtsamkeitsübungen,

etwa sich mit dem Rücken an einen Baum zu lehnen. „Allein diese Haltung bewirkt schon etwas – man fühlt sich gestützt und merkt, wie gut es tut, dass einfach mal nichts passiert“, weiß Eitel-Harms. „Die Teilnehmenden genießen es, richtig zur Ruhe zu kommen – fernab von Medien oder dem Daueraustausch mit anderen.“

Auch für die Wanderung im Watt gilt: Den weiten Horizont vor Augen, die salzige Meeresluft in der Nase, das Plätschern des Wassers im Ohr, den Schlick an den Füßen, öffnen sich die Sinne auf vielen Ebenen der Umgebung. Wo auch immer das Oldenburger Land auf die Nordsee trifft, werden Wattführungen angeboten – von Wangerooge über den Jadebusen bis in die Wesermündung. Unter anderem vom geprüften Nationalpark-Wattführer Gerke Enno Ennen.

Schon seit Kindertagen begeistert er sich für das Watt und hat in den vergangenen zwanzig Jahren viele Gruppen über den Meeresgrund geführt, unter anderem in Schillig, Dangast und neuerdings auch zur Insel Langlütjen II. „So erfahren wir mehr vom Lebensraum Wattenmeer, der erst einmal unspektakulär wirken mag, aber über 10.000 Arten beherbergt – zwei Drittel sind nur hier an der Nordsee zu finden“, stellt Ennen heraus. „Ein eindruckliches Erlebnis!“ Das spüren auch die Teilnehmenden seiner Führungen – sie verabschieden sich so gut wie immer mit einem Lächeln von Ennen. Und kommen häufig wieder.

Nicht nur die Pflanzen- und Wasser-, auch die Tierwelt berührt uns. Und lässt sich – mit ein bisschen Glück – von uns berühren, etwa Alpakas bei einer Wanderung.

Tieren nahe zu sein oder sie in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten, übt einen ganz bestimmten Reiz auf uns aus. Wer etwa bei den Ahlhorner Fischteichen in der Gemeinde Großenkneten ein wenig Geduld aufbringt, kann hier Rehe, aber auch verschiedene Vogelarten wie den Grau- und Silberreiher sehen. Sie kommen insbesondere dann in Scharen herbeigeflogen, wenn im Herbst das sogenannte Abfischen stattfindet. „Ein Highlight“, weiß Gästeführerin Christa Thöle vom Arbeitskreis Gästeführung zu berichten, die gemeinsam mit einer Kollegin seit 2012 das Erlebnis zweimal im Jahr Gruppen von bis zu 25 Personen anbietet.

Die Fische werden zum Winter hin in kleinere, eisfreie Teiche umgesiedelt oder zum Verkauf



an Angel- und Fischereivereine gegeben. Ein Teil der Tiere wird mit Netzen herausgefischt, ein anderer aus dem zurückbleibenden Graben gekeschert, nachdem das Wasser der Fischteiche abgelassen worden ist. Brav aufgereiht warten die Reiher diesen Moment ab – und bedienen sich. „Die Teilnehmenden sind fasziniert von diesem Ablauf, insbesondere die Kinder“, erzählt Thöle. „Sie dürfen auch selbst aktiv werden und zum Beispiel kleine



Hechte aus einem Bottich fischen.“ Einmal legte ein Mitarbeiter einem kleinen Jungen kurzerhand einen großen Karpfen in den Arm. Der stellte erstaunt fest: „Riecht nach Fisch!“ So nahe kommen die Kinder diesem Tier eben selten. Am Schluss haben sie Matsch an der Hose und ein Leuchten in den Augen.

Naturnah aufwachsen

Es gilt auch bei Kindern als erwiesen: Je mehr Natur ein Kind um sich herum hat, desto geringer ist sein Risiko, psychische Krankheiten

zu entwickeln. Wie eine Studie der belgischen Universitäten Hasselt und Gent** belegt, sind sie mental stabiler, seltener verhaltensauffällig und sogar intelligenter. Aber wie vermitteln wir unseren Kindern einen Bezug zum Wichtigsten, das wir haben und das es zu bewahren gilt?

Indem wir uns mit ihnen mitten hineinbegeben – so wie Elke Eggers und Lena Reinsch. Sie sind Erzieherinnen im Waldkindergarten Schortens und können bestätigen:



DIE ALPAKA-WANDERUNG

SICH FÜHREN LASSEN

Der Anblick dürfte bei den Betrachtenden für eine Mischung aus Verwunderung und Belustigung sorgen: Menschen spazieren an Wiesen und Waldstücken in Drantum vorbei, an der Leine kein Hund, sondern ein anderes Tier. Knapp einen Meter groß, leicht rundlich und vor allem mit dicht behaartem Kopf und Körper: ein Alpaka. Die Teilnehmenden der Alpaka-Wanderung von Christina und Andreas Klövekorn erleben, dass die Wegbegleiter zwar zum Knuddeln aussehen, aber genau das Gegenteil wünschen – nämlich Distanz und Selbstbestimmtheit. Sie entscheiden über Tempo und Pausen und darüber, wer ihnen wie nahe kommen darf. „Ich hatte erwartet, dass wir mit den Tieren spazieren gehen – aber eigentlich ist es umgekehrt“, lacht Sabrina Krechmann. So bringen die Alpakas die Spaziergängerinnen und Spaziergänger hinaus in die Natur und ihnen nahe, dass nicht immer der Mensch vorgibt, wie und wohin es geht.



Weitere Eindrücke der Alpaka-Wanderung gibt es auf *1786 Online.

Per Pedale durch die Landschaft

Sie sind gerne mit dem Fahrrad in der Natur unterwegs? Dann lassen Sie sich von den Touren-Tipps unserer *1786-Leserinnen und -Leser inspirieren!



** Ergebnisse aus dem Studienprojekt R-7351: www.uhasselt.be/nl/projecten/detail/13500-project-r-7351

„Die Kinder wissen, wie sich Wetter anfühlt, welchen Baum sie vor sich haben und dass sie nichts im Wald zurücklassen sollen.“ Auch Konzepte, wie sie das Waldpädagogikzentrum Weser-Ems und die Pfadfinderbildungsstätte in Sage anbieten, sind derzeit hoch gefragt. Das zeigt, dass sich viele Eltern für ihr Kind mehr Natur im Alltag wünschen.

Wenn die Plätze bei institutionellen Angeboten belegt und die Möglichkeiten im Wohnumfeld begrenzt sind, dann bietet ein Schrebergarten eine Alternative. Früher gerne als „spießig“ verschrien, erkennen heute insbesondere Menschen aus städtischen Gegenden das Potenzial dieses Fleckchens Erde. Knapp 25.000 Mitglieder zählt etwa der Landesverband Niedersachsen. Tendenz steigend. Nicht umsonst berichtet auch Gerhard Brinkmann, Erster Vorsitzender des Kleingartenvereins Deichhorst in Delmenhorst: „Seit der Corona-Pandemie erhalten wir mehr Anfragen zu freien Gärten. Darunter sind auch viele junge Menschen mit Kindern.“

Wissen zu Wasser erwandern

Es ist ein Element, das uns fasziniert: Wasser. Seinem Reiz können wir auf unterschiedlichen Wegen – auch wortwörtlich – nachgehen, etwa auf dem Wasserlehrpfad Hunte.



Naturnah arbeiten

Während der Großteil der Bevölkerung die freie Natur bewusst aufsuchen muss, verbringen andere berufsbedingt gleich mehrere Stunden täglich in ihr. Ein eindrucksvolles Beispiel für einen solchen Berufszweig ist die Baumkronenökologie. Begründerin dieses Forschungsfelds ist die US-Amerika-



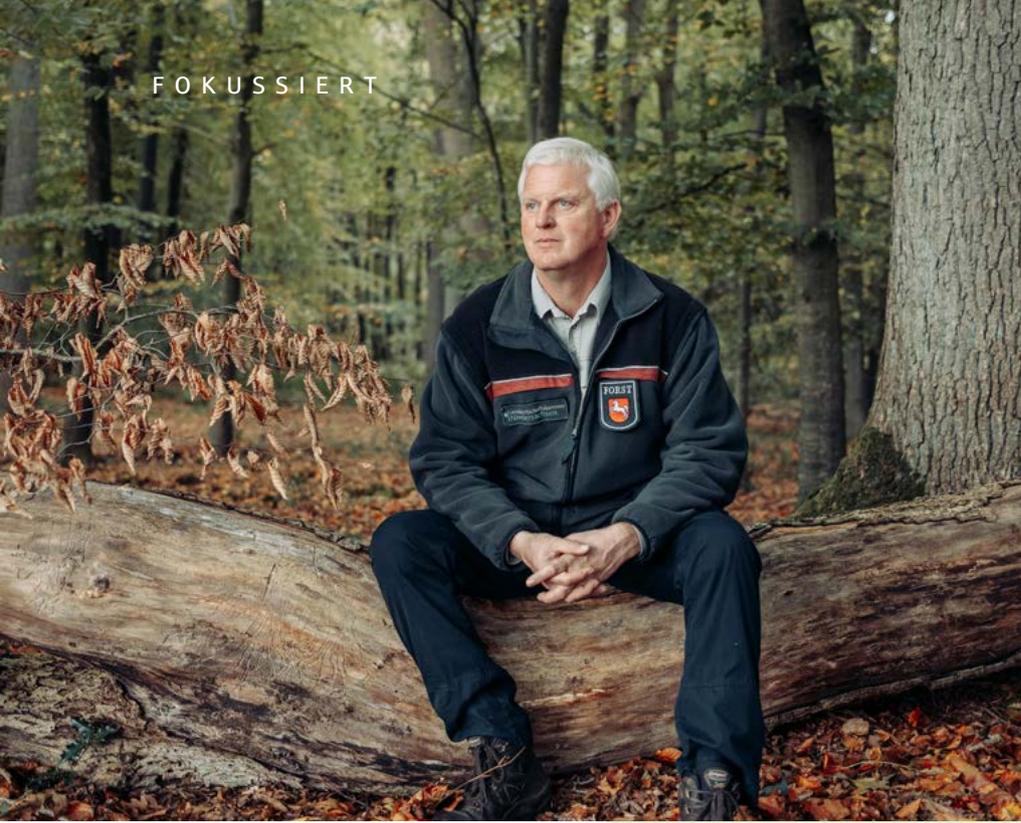
DER WALDKINDERGARTEN

DIE NATUR UND SICH SELBST ENTDECKEN

An einen Moment erinnert sich Elke Eggers aus über 20 Jahren als Erzieherin besonders gut. Einer ihrer Schützlinge stand mit neuen Turnschuhen inmitten einer knöchelhohen Pfütze. Und strahlte. „Die Schuhe sind außen dicht und innen leicht!“ – für ihn war somit klar, dass es die verhassten Gummistiefel nicht braucht. Genau darum geht es im Waldkindergarten Schortens: Dinge direkt zu erfahren. So werden die Kinder „waldkompetent“. Sie lernen den Umgang mit der Natur und ihre Facetten kennen. Und sie werden „lebenskompetent“ – achten auf ihre Sachen und sich. Ihr Selbst zu entdecken, dafür bietet der Wald den Kindern ideale Voraussetzungen. „Hier haben Bedürfnisse und Gefühle ihren Raum“, erklärt Elke Eggers. Sie hat das Konzept für den Waldkindergarten „Die Trolle“ entwickelt. Und sozusagen zum natürlichen Teil des Upjever Forsts gemacht. Zum Besten von Natur und Kindern.



Hier tauchen Sie noch tiefer in die Geschichte des Waldkindergartens ein.



DER FÖRSTER

WAS ZÄHLT: DAS GROSSE GANZE

„Die Natur kommt ohne uns aus, wir aber definitiv nicht ohne sie.“ Das Mantra von Bezirksförster Christian Schulze Döring umfasst alles, was ihm im Umgang mit seinem Wald wichtig ist: die Achtsamkeit und wohlthuende Stille, aber auch nachhaltige Wirtschaft und ein zukunftsfähiger Umgang mit dem komplexen Ökosystem. Diese gleichermaßen philosophische wie pragmatische Herangehensweise hat der 53-jährige Westfale im Gepäck, wenn er in sein 5.000 Hektar großes Verwaltungsgebiet in Westerstede fährt. Mit seiner Expertise hilft er dem Wald dabei, Bedrohungen abzuwehren – darunter Sturmschäden, Schädlinge und Krankheiten, aber auch der zunehmende Druck durch die Besucherinnen und Besucher. „Menschen sollten ihren Erholungsort mit Verstand betreten und behandeln“, betont Döring. Nicht nur, weil ein Leben ohne diesen „hohen Grünanteil“ für ihn unvorstellbar ist, glaubt er daran: „Wir schaffen das auch.“

nerin Dr. Margaret Lowman. Seit Anfang der 1970er-Jahre begibt sie sich – ausgerüstet mit Flaschenzug, Seilen, Klettergurt und Eimer für Proben – in einen Lebensraum, der von der Wissenschaft lange vernachlässigt wurde. Ihre Erkenntnisse aus der Regenwaldwelt in über 30 Meter Höhe hat sie in viel beachteten Büchern veröffentlicht.

Urwaldriesen gibt es im Oldenburger Land zwar nicht. Aber auch hier arbeiten viele Menschen in und mit dem Wald. Förster wie Christian Schulze Döring tauchen tief in dieses Ökosystem ein und sorgen dafür, dass es im Gleichgewicht bleibt.

Auf eine andere Art kümmert sich die Deichschäferin Birgit Dreyer um Grün: Die insgesamt 900 Mutter-schafe sorgen durch ihre Bewegung beim Grasens dafür, dass sich der Untergrund auf den Deichen verdichtet. Als „trippelwalzende Deichpflieger“ bezeichnet sie der II. Oldenburgische Deichband, der insgesamt zehn Deichschäfereien unterhält. Einmal pro Woche wird eine Gruppe, die aus 80 bis 100 Tie-



Mehr über Christian Schulze Dörings Arbeit lesen Sie auf *1786 Online.

ren besteht, von Dreyer umgeweidet. Zumindest wenn sie noch da ist. „Heute Morgen musste ich eine Gruppe wieder einfangen, nachdem sie sich selbstständig gemacht hatte“, schmunzelt Dreyer.

Sie klingt zufrieden, auch wenn sie ihre Tagesplanung anpassen musste. „Mein Beruf erfordert Spontanität, ist aber unheimlich abwechslungsreich“, stellt die gelernte Landwirtin und Tier- arztshelferin fest. Zudem: Andere





Es geht eben doch:

Umweltschutz als Unternehmenszweck

Das Geschäftsmodell des Oldenburger Start-ups ImmerBunt GmbH ist die Anlage naturnaher Blühwiesen. Damit widerlegt das Team um Tom Junge (26) und Felix Jan Kunert (23) nicht nur die These, dass Unternehmertum und Umweltschutz schwer zu vereinen sind. Es macht sogar ein erfolgreiches Geschäftsmodell daraus. Wie gelingt das?

Wie würden Sie beschreiben, was Sie tun?

Tom Junge: Es gibt zwei Säulen: Zum einen verwandeln wir Firmengelände in naturnahe Grundstücke, indem wir blühende Wiesen, Streuobstbäume und Hecken pflanzen.

Felix Jan Kunert: Zum anderen realisieren wir gemeinsam mit Landwirtinnen und Landwirten großflächige Blühwiesen an Standorten minderer Qualität. Hier liegt großes Potenzial, knapp die Hälfte der Gesamtfläche in Deutschland wird landwirtschaftlich genutzt.

Gewinnt Naturschutz also weiter an Bedeutung?

Kunert: Ein befreundeter Künstler hat es auf den Punkt gebracht: Das Thema unserer Generation ist die Umwelt. Damit setzt sich fast jede Person und auch so gut wie jedes Unternehmen auseinander.

Junge: Mitarbeitende wissen es mittlerweile zu schätzen, wenn sich der Arbeitgeber für Umweltbelange einsetzt. Ein Drittel der jungen Talente sieht das bei der Jobauswahl sogar als essenzielles Kriterium an.

Trotzdem verbringen die Menschen immer mehr Zeit mit digitalen Medien ...

Junge: Deshalb verfolgen wir immer den Ansatz der Interaktion und Partizipation. Alle sollen verstehen, was es eigentlich heißt, Lebensräume zu schaffen. Das funktioniert am Bildschirm nicht. Aber wer mit Natur in Kontakt kommt, will sie auch erhalten.

Kunert: Wenn man eine Sprache lernt, klappt das auch am besten, indem man sie hört und spricht. Mit der Natur brauchen wir ebenfalls direkten Kontakt, um sie wirklich verstehen zu können.

Wie sorgen Sie für solche Begegnungen?

Junge: Über das Thema Biodiversität muss man aufklären. Beim CO₂ ist es simpel: Verbrauche ich weniger, ist das gut. Bei Biodiversität liegt die Sache anders, weil Ökosysteme komplex sind.

Kunert: Kommunikation gehört deshalb zu unseren Aufgaben. Einerseits wollen wir Verständnis dafür wecken, dass es günstiger und effektiver ist, wenn wir gemeinsam große Flächen bewirtschaften. Andererseits sind auch kleine Maßnahmen zu Hause wichtig. Darüber klären wir auf – in Workshops oder Erklärvideos in den sozialen Medien.

Was können diejenigen tun, die Sie überzeugt haben?

Kunert: Am besten ein bequemes Blühwiesen-Abo auf unserer Website abschließen. Damit können wir die Flächen mehrjährig sichern und ökologisch die besten Ergebnisse erzielen.

Junge: Das Ganze läuft automatisch ab und das gute Gefühl gibt es dauerhaft statt nur einmalig. Los geht es ab 4 Euro im Monat. In der Summe ergibt das einen großen Effekt, weil wir Energien bündeln.

Weitere Infos zu ImmerBunt und dem Blühwiesen-Abo finden Sie hier:



müssten extra spazieren gehen, um die Sonne zu genießen, während sie schon längst draußen sei. Jeden Tag viele Stunden im Büro zu verbringen, konnte sie sich noch nie vorstellen. „Damit fühle ich mich nicht wohl – ich bin lieber im Freien, bei den Tieren“, sagt Dreyer. „Das ist genau mein Ding!“

Nah am – genauer gesagt: mit dem – Element Wasser arbeitet auch Dirk Uffmann. Er ist als Verbands-techniker im Wasserbau beim Entwässerungsverband Butjadingen beschäftigt und koordiniert die Tätigkeiten in den verschiedenen Einsatzgebieten. Der Verband ist unter anderem für die Zu- und Entwässerung des 23.000 Hektar großen Gebiets zuständig.

Kurz erklärt: Im Sommer muss Wasser aus der Weser Äckern und Weiden zugeführt werden, damit das Vieh dort mit Tränkewasser versorgt ist. Gleichzeitig dienen die schmalen Wassergräben als Abzäunung für die Tiere, auch Viehkehrung genannt. In regenreichen Monaten sorgen Uffmann und sein Team wiederum dafür, dass

das zusätzliche Niederschlagswasser in die Weser oder die Nordsee abgeführt wird. „Das ist wichtig, damit unsere Städte oder Flächen nicht überschwemmt werden“, erklärt Uffmann. Denn dieses Risiko ist auch durch die geografische Beschaffenheit der Region bedingt. „Ich erkläre den Verbandsmitgliedern immer, dass Butjadingen wie ein Suppenteller ist“, verrät der gelernte Wasserbauwerker. „Das Gebiet ist außen hoch und innen tief. Gäbe es keine Deiche, würde das Hochwasser zweimal am Tag das Verbandsgebiet überfluten.“



Naturnah essen

Dass die Natur Wasser benötigt, um etwa das Wachstum von Pflanzen sicherzustellen, gehört für uns zum selbstverständlichen Wissen. Welche Bedingungen brauchen Paprika oder Brokkoli jedoch genau, um eine knackige Frucht oder schmackhafte Röschen hervorzubringen? Fragen wie diese können wir oft nicht mehr beantworten. >>

SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

DER NATUR AM NÄCHSTEN

Einmal die Woche holt Melanie Rackemann ihren Ernteanteil bei Peter Kluins Gärtnerei Erdfrüchte in Hatten ab. Für einen festen monatlichen Betrag wird sie an der Ernte beteiligt – das Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft, kurz SoLaWi.

Für Kluin bedeutet sie vor allem Planungssicherheit: „Meine 65 Mitglieder verpflichten sich für ein Jahr, den Hof zu unterstützen.“ Der Gärtnermeister produziert die Lebensmittel nach den strengen Richtlinien des Bioland-Verbands, weil „diese Bewirtschaftung der Natur am nächsten ist“. Der Natur näher fühlt sich auch Melanie Rackemann seit Bezug des Ernteanteils. „In meiner Familie achten wir jetzt viel bewusster auf Regionalität und Saisonalität“, stellt die Sozialversicherungsfachwirtin fest. Sie ist von der SoLaWi überzeugt – unter anderem, weil die Ware direkt nach der Ernte verpackt wird: „Die Frische merkt man!“



Neugierig geworden?
Die ganze Geschichte
lesen Sie hier.

Über ausgewogenes Wachstum

„Dass Pflanzen und Tiere wachsen, liegt im Interesse von Landwirtinnen und Landwirten. Allerdings: nicht grenzenlos, findet Carsten Janßen. Auf seinem Hof in Rastede setzt er auf Qualität statt Quantität. Über seine Haltung lesen Sie auf *1786!“



Von der Herkunft und Herstellung naturnaher Produkte haben wir uns entfremdet.

Dabei kann der direktere Bezug zum Anbau von Nahrungsmitteln helfen, sich bewusster und gesünder zu ernähren. Diese Erkenntnis erklärt möglicherweise die „Kehrtwende von der Abkehr“: Die Anzahl der SoLaWi-Betriebe, der Urban-Gardening-Projekte, der Kräuter- und Gemüsebeete in Gärten oder auch der Pflanzensäcke und -taschen für Kartoffeln, Mini-Gurken und Zwergtomaten auf Balkonen nimmt zu. Je intensiver der Bezug zu Samen, Boden und Pflege, desto mehr Verbindung haben wir zu einem Lebensmittel. Auch weil durch die aufgewendete Mühe die Wertschätzung gegenüber der eigens geernteten Frucht oder dem Gemüse steigt. Das ist auch der Eindruck von Sonja Eitel-Harms. Vor ihrem Ruhestand und der Tätigkeit als Garten- und Landschaftstherapeutin hat sie als Lehrerin an der Kooperativen Gesamtschule Rastede unterrichtet und dort über 20 Jahre lang den Schulgarten betreut. „Selbst Kinder, die eigentlich sehr wählerisch beim Essen waren,

konnten sich für die angebauten Lebensmittel begeistern“, blickt sie zurück.

Mit bis zu 15 Schülerinnen und Schülern pflanzte sie Kartoffeln und Kürbisse an, erntete und presste die Äpfel der Bäume aus dem Garten. „Die Gruppe hat viel über das Wachsen von Obst und Gemüse gelernt und auch das gemeinsame Kochen geschätzt.“ Nachdem der Kürbis von den Kindern in Würfel geschnitten und zubereitet worden war, schmeckte er plötzlich, obwohl sie ihn zu Hause nicht angerührt hätten. „Auch die Kartoffeln waren ‚die besten‘, die die Gruppe jemals gegessen hatte“, schmunzelt Eitel-Harms.

Fazit

Die Nähe zur Natur bereichert uns – das wissen, spüren und schmecken wir sogar. Egal ob Landbewohner oder Großstädterin. Selbst überzeugte Stadtmenschen wollen vermehrt ins Grüne; wollen Entschleunigung statt Beton-Dschungel und Dauer-Input. Wir streben danach, (wieder mehr) Bezug zur Natur zu haben, in Harmonie mit ihr zu sein. Weniger „indoor“, mehr „outdoor“ sollte unsere Devise deswegen lauten. Der Natur mehr Bewusstheit widmen. Unsere Möglichkeiten sind so facettenreich wie das Grün selbst.

Die beste Zeit für Obst und Gemüse

Wann ist Mangold reif, in welchen Monaten plant man am besten Kohlrabi beim Kochen ein und wann kommen Himbeeren auf die Torte? Der Saisonkalender von *1786 verrät es Ihnen!



Grünes Engagement der LzO „Nachhaltigkeit ist wichtig“

Mit der UMWELTKümmerei fördert die LzO jedes Jahr nachhaltige Schulprojekte. Davon profitiert jedoch nicht nur die Natur. Auch die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler lernen wichtige Lektionen fürs Leben.

Dass Kirsten Glurich und Julia Timling voller Begeisterung dabei sind, wird sofort klar. Mit strahlenden Augen erzählen sie von der UMWELTKümmerei, die sie vor zwei Jahren ins Leben gerufen haben. Dass sie damit die Arbeit von jungen Menschen unterstützen, ist kein Zufall. „Wir haben uns auf Jugendliche konzentriert, weil diese bereits ein großes ökologisches Bewusstsein besitzen und diesem Thema sehr affin gegenüberstehen“, erzählt Timling, die bei der LzO im Bereich Öffentlichkeitsarbeit tätig ist.

Das Vorhaben kam nicht aus dem Blauen heraus: Die Natur zu schützen, ist seit Langem auch für die LzO ein wichtiges Anliegen. Für Glurich steht fest: „Nachhaltigkeit ist wichtig.“ Als öffentlich-rechtliche Sparkasse sei es ihr Auftrag, das Gemeinwohl zu fördern, erklärt Nachhaltigkeitsmanagerin Glurich. Dies tue die LzO einerseits, indem sie ihre innerbetrieblichen Prozesse grüner gestalte – beispielsweise durch verringerte

CO₂-Emissionen, den Bezug von beinahe 100 % Ökostrom oder eine zunehmende Digitalisierung. Andererseits habe es sich die Sparkasse zum Ziel gesetzt, Privatpersonen, Unternehmen und Kommunen im Zuge der Finanzberatung auf ihrem Weg zu mehr Nachhaltigkeit zu begleiten. Die UMWELTKümmerei sei aktuell ein Weg von vielen, sich regional für die Natur einzusetzen.

WICHTIGER BEITRAG FÜR UMWELT UND SCHULE

Sandra Scharpekant, die dank der Unterstützung der UMWELTKümmerei mit ihren Schülerinnen und Schülern den Innenhof der Astrid-Lindgren-Schule in Edewecht begrünte, kennt den Erfolg



An der Astrid-Lindgren-Schule in Edewecht hat die UMWELTKümmerei ein summendes Projekt unterstützt: Dank der Förderung konnte die Imker-AG den Innenhof insektenfreundlicher gestalten. Blühende Beete, eine Trockenmauer sowie ein Baum bieten nun neue Unterschlüpfen für die kleinen Tiere. Außerdem konnte die AG neue Imkeranzüge und -handschuhe kaufen, damit sich die Schülerinnen und Schüler noch besser um die schuleigenen Bienenvölker kümmern können.

Für Glurich und Timling ist dieser Besuch auch ein Zeichen der Wertschätzung für die einzelnen Klassen und AGs. „In den Projekten stecken viel Zeit und Arbeit von den Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften. Das wollen wir honorieren“, sagt Glurich.

Die nächste Runde grüner Projekte starte im Sommerhalbjahr 2023, verraten die beiden. Und sind ebenso stolz auf ihr Werk wie die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler der UMWELTKümmerei.



Schmackhaft wird es an der Liebfrauenschule Vechta: Mit der Unterstützung der UMWELTKümmerei legten Schülerinnen und Schüler mehrere Hochbeete sowie eine Kräuterspirale an. Die drei Klassen, die sich sowohl um die Beete als auch um die Pflanzen kümmern, kochen dann aus ihrer Ernte in der Schulküche gesunde Mahlzeiten.



In Delmenhorst hat die UMWELTKümmerei der OBS Süd bei einer lukrativen Idee geholfen. Statt leere Pfandflaschen einfach zu entsorgen, sammeln die Schülerinnen und Schüler sie in selbst gestalteten Mülltonnen, die fest mit dem Boden verankert sind. Das so eingenommene Pfandgeld wird anschließend genutzt, um das AG-Angebot der Schule auszubauen.

des Projekts aus erster Hand. „Die mitarbeitenden Kinder und Jugendlichen waren stolz auf ihre geleistete Arbeit, übernahmen selbstbewusst Verantwortung und entwickelten ein Interesse an Fragen rund um die Bienen“, weiß sie.

Scharpekant sieht einen klaren Mehrwert in dem Vorhaben: „Ich denke, durch dieses und ähnliche Projekte können wir einen kleinen, aber wichtigen Beitrag leisten – sowohl für den Umweltschutz als auch für eine Schule, die an den Interessen und Fähigkeiten der Schülerrinnen und Schüler anknüpft. Eine Schule, an der gerne und mit Freude gelebt sowie gelernt wird.“ Glurich und Timling – oder auch Kolleginnen und Kollegen aus nahe gelegenen Filialen – genießen es, mehrere Projekte persönlich zu besuchen.

Gemeinsame Erlebnisse bringen uns einander näher. Deshalb entwickeln wir als LzO Projekte wie die UMWELTKümmerei.

Für einen Moment Ruhe

Raus in die Natur, sich die Sonne ins Gesicht strahlen lassen und tief durchatmen: Um einfach mal eine Pause einzulegen, eignet sich ein Ausflug ins Grüne bestens. Weit müssen wir im Oldenburger Land dafür zum Glück nicht fahren – hier gibt es an jeder Ecke die Möglichkeit, den Stopp-Knopf zu drücken und alle Eindrücke auf sich wirken zu lassen. Wie auf diesem Foto, das in Vechta entstanden ist.

Fotografin:
Sandra Herzog
aus Vechta

sandraherzog.de





**Nähe ist, sich
der Welt verbunden
zu fühlen**



Das Festival lockt jedes Jahr tanzfreudige Electro-Fans nach Goldenstedt.



Planschen und Party am Hartensbergsee in Goldenstedt

Vom Strandfieber gepackt

Was ist der Hartensbergsee in Goldenstedt? Eine friedliche Oase für Naturliebhaberinnen und -liebhaber? Ein attraktiver Badesee für alle Wasserfans? Oder etwa ein spektakulärer Veranstaltungsort für Musikfestivals? Als Veranstaltungskaufmann kenne ich die Antwort: Er ist alles auf einmal – und genau deswegen mein Lieblingsort.

Meine erste Begegnung mit dem Hartensbergsee? Daran kann ich mich beim besten Willen nicht erinnern! Ich bin nämlich in der direkten Nachbarschaft aufgewachsen. Vor allem im Sommer war das fantastisch: Der lange

Sandstrand, das seichte Wasser, Wälder und Wiesen gleich nebeneinander – was mehr kann sich ein Knirps wünschen?

Damals habe ich noch gar nicht bemerkt, wie schön der See liegt. An der Westseite grenzt er an die Ort-



Entspannen und Relaxen gehören genauso zum Strandfieber wie ausgelassenes Feiern.



Die Party geht weiter: Am 2. September findet das Strandfieber zum achten Mal statt.

schaft, auf der anderen wartet aber nur noch pure Natur. Alles öffnet sich und wird durch nichts gestört. Goldenstedt ist zwar keine Großstadt, aber der Blick über den See tut trotzdem gut. Der Alltag liegt hinter einem und ist fast schon vergessen, wenn man ankommt.

Erst leise, dann laut

Irgendwann war klar: Der See taugt nicht nur zum Planschen, auch Partys funktionieren dort prima. Bei einer privaten Feier mit elektronischer Musik keimte gemeinsam mit anderen schließlich die Idee zum „Strandfieber“. Das Festival-Team hat von Anfang an groß

gedacht und hatte Erfolg damit. Das hat mit den Acts zu tun, die wir buchen – das liegt aber auch an der Location. Electro und House passen perfekt zum Ambiente von Strand und See. Wenn dann noch die Sonne untergeht und den Gästen in die glücklichen Gesichter strahlt – dann ist das nah dran am perfekten Moment. Genau dann fühle ich mich auch an meinem absoluten Lieblingsort.

Arbeitsreich ist der Tag danach, schließlich wollen wir den See picobello hinterlassen. Deshalb bin ich schon mal auf einer Weide herumgekrabbelt, weil dort noch Müll lag – und musste dann vor den Kühen flüchten, weil sie sich gestört fühlten. Das gilt für den Rest der Bevölkerung übrigens nicht. Das „Strandfieber“ ist zwar laut, die Bässe wummern ordentlich. Trotzdem ist der ganze Ort dabei, Beschwerden hat es noch nie gegeben.

„DOCH EINMAL IM JAHR MÜSSEN DIE KIDS DAHEIMBLEIBEN – UND ICH GEHE ALLEIN AN MEINEN LIEBLINGSORT.“

Wilko Aff

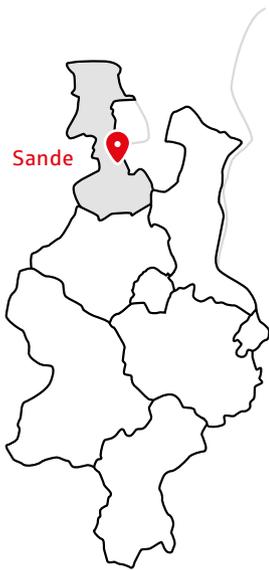
Die nächste Generation

Mittlerweile sind meine eigenen Kinder am Hartensbergsee zu Hause. Ihre erste Begegnung haben sie längst hinter sich – und können sich später bestimmt auch nicht mehr daran erinnern. Den langen Strand und das seichte Wasser weiß ich mittlerweile auch als Papa zu schätzen. Doch einmal im Jahr müssen die Kids daheimbleiben – und ich gehe allein an meinen Lieblingsort. Das Strandfieber packt sie sicher früh genug.



Wilko Aff (40) ist Goldenstedter durch und durch. Der gelernte Veranstaltungskaufmann gehört zu den Urgesteinen des „Strandfieber“-Festivals. Nach zwischenzeitlicher Corona-Pause hat er im Januar 2023 beim Veranstalter plus2event die Marketing-Aktivitäten für das Großereignis wieder übernommen.





Heimat und Erbe zugleich

Wo Leidenschaft die Zukunft sichert

Schloss Gödens im Landkreis Friesland ist nicht nur ein beliebter Veranstaltungsort. Für mich ist es ein Zuhause, das nicht nur viel Verantwortung, sondern auch eine immense Bereicherung bedeutet. Deswegen setze ich alles daran, meinen Lieblingssort zu erhalten – für mich, meine Kinder und auch die Region.

*Ob trubelig oder still,
urban oder ländlich:
Das Oldenburger Land bietet
unzählige charmante Orte.*

*Eben: Lieblingssorte.
Die Bewohnerinnen und Bewohner
der Region stellen sie vor.
In dieser Ausgabe Schloss Gödens
in Friesland und den
Hartensbergsee in Goldenstedt.*

***Hinweis:**
Sie haben auch einen
„Lieblingssort“ in der Region?
Dann schicken Sie uns gerne
Bild und Beschreibung an:
1786@lzo.com*

Auf dem Gelände von Schloss Gödens gibt es eine Bank, nahe der Vorburg. Zu jeder Jahreszeit kann man von dort aus die untergehende Sonne betrachten und einen Moment zur Ruhe kommen. Ich habe auf dieser Bank viel Zeit mit meinem Vater verbracht, heute sitze ich dort mit meiner Frau und unseren Kindern. Familie, Kindheit, Heimat – das ist für mich Gödens. Und ein Fels in der Brandung.

Das war nicht immer so. Als Kind habe ich das Schloss als riesigen Spielplatz empfunden, der sich bestens zum Versteckenspielen eignete. Nach dem Tod meines Vaters wurde ich mir jedoch der großen Verantwortung bewusst, die ein solches Erbe mit sich bringt. Gödens befindet sich seit 1746 im Besitz meiner Familie und braucht innovative Konzepte, um bestehen zu können. Wie konnte ich als Mittzwanziger, der noch in der Ausbildung war, das Anwesen würdig fortführen? Inzwischen habe ich Möglichkeiten und Wege gefunden, mit dem Gewicht umzugehen. Mir bereitet es sogar richtig Freude, Gödens weiterzuentwickeln.

Das tun wir nicht nur über Events wie die zweimal jährlich stattfindende Landpartie, sondern auch über unsere Tätigkeiten in der Land- und Forstwirtschaft sowie den Ausbau erneuerbarer Energien. Besonders Letzteres liegt uns sehr am Herzen. Denn die Natur ist ein elementarer Bestandteil der Anlage. Wir sind umringt von Bäumen, überall zwitschern und pfeifen die Vögel. Nachdem ich als Strategieberater viel in den europäischen Finanzzentren unterwegs war, weiß ich diese Nähe zum Grünen umso mehr zu schätzen. Für mich gibt es keinen schöneren Ort.





Seit 1746 im Familienbesitz: Schloss Gödens

„ICH WÜNSCHE MIR FÜR DAS SCHLOSS, DASS ZUMINDEST EINES MEINER KINDER GENAU SO VERRÜCKT DANACH WIRD, WIE ICH ES BIN.“

Maximilian Graf von Wedel

Damit Schloss Gödens weiter mit dem Zeitgeist gehen kann, stecken wir außerdem viel Arbeit in die Instandhaltung des Geländes. Wir arbeiten für diese Projekte viel mit

dem Freundeskreis „Herrlichkeit Gödens“ zusammen – und das mit großer Leidenschaft. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass zumindest eines meiner Kinder ähnlich verliebt und verrückt nach Schloss Gödens wird, wie ich es bin und wie mein Vater es war. Nur so lässt sich die Aufgabe des Erhalts stemmen, nur so kann das Schloss die Region auch in Zukunft bereichern. Weiterhin gemeinsam mit meinem Nachwuchs auf unserer Bank zu sitzen, ist dafür aber sicherlich eine gute Voraussetzung.

Zweimal jährlich findet auf der Anlage die Landpartie statt.



Die Natur und Schloss Gödens gehören untrennbar zusammen.



Maximilian Graf von Wedel (35) wuchs auf Schloss Gödens auf, bevor er in London studierte. Seit 2020 lebt er wieder auf der Anlage seiner Familie und engagiert sich ehrenamtlich neben seiner Arbeit als Strategieberater unter anderem als Patrons herr der Kirche Neustadtgödens und bei der IHK.

Faktastische Festival-Kultur

Von den mehr als tausend Festivals in Deutschland finden mit dem „Deichbrand“ und dem „Hurricane“ zwei der größten in Norddeutschland statt. Aber auch das Oldenburger Land hat in dieser Hinsicht viel zu bieten: einen bunten Mix an Orten und Musikstilen, viel Charakter und Atmosphäre.

2.100

Quadratmeter groß war die Fläche eines Getreidesilos im Oldenburger Hafen, auf der beim Elektro-Festival „Ein außergewöhnliches Ereignis“ künstlerische Projektionen zu sehen waren. Wer das mit dem heimischen Fernseher vergleichen möchte: Das entspricht einer Bildschirmdiagonalen von 3.000 Zoll.

Zum 30. Mal

findet in diesem Jahr das Internationale Filmfest Oldenburg statt. Seit 1994 widmet es sich jedes Jahr an fünf Tagen in der zweiten Septemberwoche dem Independent-Film aus aller Welt. Eine der Spielstätten: das Hochsicherheitsgefängnis Oldenburg.

20.160

Dosen „Paderborner 0,5“ haben sich die etwa 2.000 Besucherinnen und Besucher des „Fonsstock“-Festivals gegönnt, um sich im Juni am Weserstrand in Nordenham abzukühlen. So punkig wie die Musik.

4.000

Meter Bauzaun wurden benötigt, um das Gelände bei der „Oldenbora“ am Nethener See in Rastede zu umzäunen. Und 3.500 Kilo Eis, um den 10.000 Besucherinnen und Besucher des Elektro-Festivals die nötige Abkühlung zu verschaffen.

30

Minuten dauerte es gerade einmal, bis das „watt en schlick“ im Sommer 2023 ausverkauft war. Kein Wunder: Die Lage am Kurhaus-Strand in Dangast ist einzigartig. Das bestätigen auch die Künstlerinnen und Künstler, wenn sie von der Bühne abends die Sonne im Watt versinken sehen.



1.148

Dies ist die Zahl aller Künstlerinnen und Künstler, die in den letzten 32 Jahren beim Jazzfest Delmenhorst aufgetreten sind.

162

DJanes und DJs standen bisher auf der Bühne bei „Tante Mia tanzt“, dem größten Electro-Festival im Nordwesten. Zu ihren Beats tanzten allein im Jahr 2022 über 25.000 Fans auf dem Stoppelmarktgelände in Vechta.

Immer passend gemacht

Nachhaltige und platzsparende Möbel, um die Ecke produziert

An unsere Möbel stellen wir hohe Anforderungen. Sie sollen lange halten, funktional sein und dabei noch gut aussehen. Diesen Anspruch teilt auch das Familienunternehmen „Müller Small Living“. Dass seine Möbel in Bockhorn im Landkreis Friesland produziert werden, gehört dabei genauso zum Selbstverständnis wie die Devise, so nachhaltig wie möglich zu agieren. Denn das fordert nicht nur Geschäftsführer Jochen Müller.

Wie Menschen wohnen und leben, ist einem konstanten Wandel unterworfen. Derzeit wird die Miete teurer, der Wohnraum insbesondere in der Stadt immer kleiner und das Schlafzimmer dann gleichzeitig als Homeoffice genutzt: Diesen formalen wie optischen Ansprüchen müssen auch unsere Möbel gerecht werden. Jochen Müller, Geschäftsführer von „Müller Small Living“, hat sich mit seinem Familienunternehmen auf funktionale, platzsparende Möbel im Premium-Segment spezialisiert. Doch dem war nicht immer so.

TREND UND NOTWENDIGKEIT

Seine Anfänge nahm das Unternehmen 1869, als Gerhard Wilhelm Oetken eine ehemalige Kunsttischlerei in Bockhorn übernahm. Inzwischen führt Müller den Betrieb, der seit 2018 „Müller Small Living“ heißt, in fünfter Generation. Er beschäftigt 52 Mitarbeitende, 7 Auszubildende und besitzt mehrere Designpreise für seine Produkte. Bis heute sitzt das

Unternehmen in Bockhorn, seiner Geburtsstätte. Für Müller eine Selbstverständlichkeit. „Ich wüsste nicht, was mich dazu bewegen sollte, woanders zu produzieren“, sagt er. „Es ist meine Heimat. Ich bin hier groß geworden, sie liegt mir am Herzen. Und es ist ein charmanter, schöner Standort.“

Heute zeichnet der Fokus auf minimalistische Möbel das Unternehmen aus. Aber: „Es war kein strategischer Ansatz, sondern ein Entwicklungsprozess“, sagt Müller. Den Grundstein legte 1966 das stapelbare Bett von Designer Rolf Heide. Mittlerweile gilt es als Design-Klassiker, den „Müller Small Living“ inzwischen seit über 50 Jahren im Angebot hat. Danach seien immer mehr Designerinnen und Designer mit ähnlichen Ideen auf das Unternehmen zugekommen, stellt Experte Müller fest. „Mittlerweile ist Minimalismus natürlich ein richtiger Trend, aber gleichzeitig auch eine Notwendigkeit. Diesem Design-Anspruch kommen wir nach“, sagt der studierte Betriebswirtschaftler.

IM BLICK: NACHHALTIGKEIT UND DIE SECHSTE GENERATION

Ähnlich leidenschaftlich ist Müller beim Thema Nachhaltigkeit. Das wird nicht nur daran deutlich, dass für die Möbel ausschließlich Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft verwendet wird. Bereits die Hälfte des Strombedarfs decken eigene Photovoltaikanlagen ab, statt Gas oder Öl verbrennt das Unternehmen zum Heizen die übrig gebliebenen Holzabfälle.



Geschäftsführer Jochen Müller leitet das Unternehmen in der fünften Generation.



le der Produktion. Müller ist aufgewachsen mit dieser Sorgfalt, möglichst wenig Ressourcen zu verbrauchen. „Das ist schon seit 150 Jahren unser Ziel“, schmunzelt er. Auch seine Kundinnen und Kunden trieben das Unternehmen an, viel in diese Richtung zu

„MICH MOTIVIERT ES, DAS UNTERNEHMEN SO ZU LEITEN, DASS ES AUCH NOCH VON EINER SECHSTEN GENERATION FORTGEFÜHRT WERDEN KANN.“

Jochen Müller

unternehmen – ihnen sei Nachhaltigkeit sehr wichtig. „Sie fordern regional produzierte Möbel und möglichst wenig Ressourcenverschwendung. Und genau das fordert uns wiederum“, sagt er. Das bleibe ein kontinuierlicher Prozess.

Nicht nur durch die Bedeutung von Nachhaltigkeit hat sich das Unternehmen stetig verändert. Blickt Müller auf die Historie seines Betriebes zurück, erkennt er den enormen Wandel, den das Geschäft seit Gründung durchlaufen hat: von einer kleinen, regional tätigen Tischlerei über die Umstellung auf Serienproduktion hin zum Fokus auf minimalistische Design-Möbel. Aber was ist sein persönliches Ziel für „Müller Small Living“? „Mich motiviert es, das Unternehmen so zu leiten, dass es auch noch von einer sechsten Generation fortgeführt werden kann“, sagt Müller. „Und je besser es dasteht, desto größer ist die Chance, dass es meine Kinder übernehmen wollen.“

Clever anlegen mit dem Cost-Average-Effekt

Einfach immer das Richtige

„Die Börse ist etwas für Expertinnen und Experten“ – so lautet ein verbreitetes Vorurteil über den Wertpapierhandel. Dabei sind manche Mechanismen überraschend einfach, aber dennoch wirkungsvoll für die Vermögensbildung. „Es ist nicht nötig, außergewöhnliche Dinge zu tun, um außergewöhnliche Ergebnisse zu erzielen“, ist auch die 92-jährige Investment-Legende Warren Buffett überzeugt.

Zu diesen simplen Wirkungsweisen gehört auch der sogenannte „Cost-Average-Effekt“. Wörtlich könnte man ihn mit „Durchschnittskosteneffekt“ übersetzen – aber das allein griffe zu kurz. Denn hinter diesem Begriff steckt

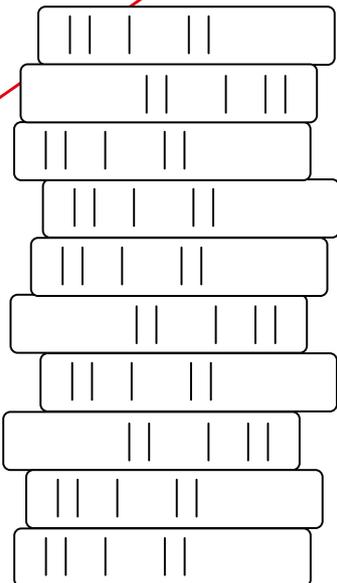
eine clevere Anlagestrategie, für die man (fast) kein Börsenwissen braucht. Um von den Vorteilen des „Cost Averaging“ zu profitieren, muss man nämlich vor allem eines tun: nichts.



ATTRAKTIVE AUTOMATIK FÜR DIE ANLAGE

Eine Ausnahme macht zu Beginn nur die Investment-Entscheidung. Zu diesem Zeitpunkt legt man fest, welchen Betrag man monatlich investieren möchte – zum Beispiel 100 Euro – und in welches Produkt das Geld fließen soll. Komplizierter wird es nicht, denn danach passiert Folgendes: In guten Zeiten wird über einen Wertpapiersparplan regelmäßig das Wunschprodukt gekauft, während der Kurs kontinuierlich steigt. Aber: Je teurer es wird, desto weniger Anteile werden pro Transaktion erworben, da die monatliche Rate konstant bei 100 Euro bleibt.

Das gleiche Prinzip trifft auch auf die entgegengesetzte Entwicklung zu, nämlich auf fallende Kurse. Im Normalfall ist das ein unangenehmer Moment für Anlegerinnen und Anleger, schließlich sinkt der Wert ihres Vermögens. Für die

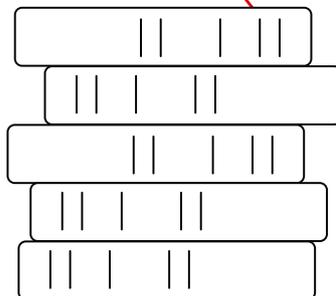


monatliche Sparrate ist der Rückgang aber eine gute Nachricht, denn fallende Notierungen bedeuten sinkende Preise. Dadurch werden mehr Anteile gekauft als zuvor bei höheren Kursen, da es weiterhin bei der vereinbarten Sparrate bleibt. Eine kluge Strategie, findet auch Pragmatiker Buffett: „Ob es sich nun um Socken handelt oder um Aktien: Ich kaufe gerne Qualitätsware, wenn sie im Preis reduziert ist.“

IN DER UNRUHE LIEGT DIE KRAFT

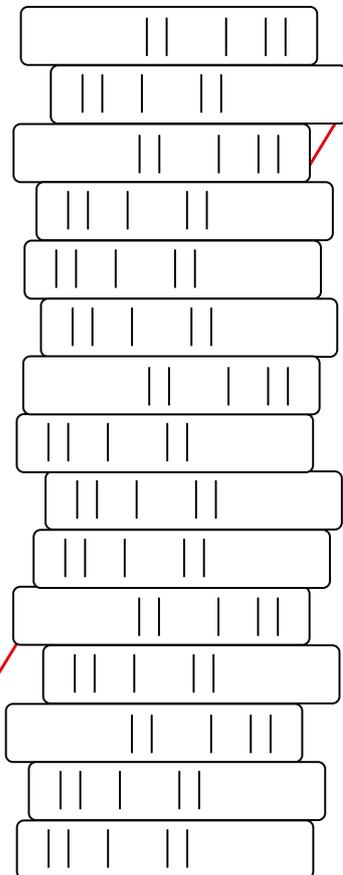
Es ist ein Paradoxon: Wenn es an den Börsen richtig stürmisch wird, wenn es mal hochgeht und mal runter, dann können Anlegerinnen und Anleger mit monatlichen Sparbeiträgen besonders beruhigt sein. Dieses Umfeld ist für ihre Strategie nämlich ideal. Je höher und heftiger die Schwankungen, desto größer sind die Chancen, vom Durchschnittskosteneffekt zu profitieren.

Egal, ob die Kurse steigen oder fallen: Mit der regelmäßigen monatlichen Sparrate treffen Sparerinnen und Sparer immer die richtige Entscheidung.



Weitere Informationen zum Cost-Average-Effekt finden Sie auf*1786 Online.

Bei hohen Kursen halten sie sich zurück, bei niedrigen Kursen greifen sie zu – ganz automatisch. Diesen Effekt erreicht man durch schlichtes Nichtstun. Und auch das passt zu den Prinzipien des Multimilliardärs Warren Buffett: „Man muss nicht viele Dinge im Leben richtig machen – solange man nicht zu viele Dinge falsch macht.“ Und siehe da: Manchmal ist die Börse eben doch ganz einfach.





Weil wir
als LzO
mittendrin
sind

Vertrauen im Mannschaftssport

Nur gemeinsam geht es hoch hinaus

Sonja Doye ist Teamarbeit wichtig. Das trifft nicht nur auf ihr duales Studium bei der LzO zu, sondern auch auf ihren Sport. Als Cheerleaderin bei den EWE Baskets muss sie sich auf ihr Team verlassen können – denn nur so können die spektakulären Auftritte gelingen.

Dröhnende Trommeln, das laute Klatschen der Fans, die quiet-schenden Sohlen der Basketballspieler. Plötzlich das schrille Signal zum Time-out. Die Cheerleaderinnen und Cheerleader der EWE Baskets stürmen auf die Spielfläche und bringen sich in Aufstellung. Unter ihnen ist Sonja Doye. Sie atmet noch einmal tief ein – dann setzen auch schon die ersten Takte der Musik ein. Los geht's!

Als Cheerleaderin tritt Doye regelmäßig vor dem großen Publikum der Oldenburger Basketballmannschaft auf. Sie ist eine sogenannte Flyerin, wird also von ihrer Mannschaft bis zu drei Meter in die Luft geworfen, wo sie Drehungen, Salti und andere eindrucksvolle Figuren vollführt. Als Cheerleaderinnen und Cheerleader sorgen sie und ihr Team einerseits für Stimmung bei den Basketballspielen, andererseits nehmen sie selbst mit ihren anspruchsvollen Routinen voller Turn-, Akrobatik- und Tanzelemente an Wettkämpfen teil.

„Das Fliegen macht mir beim Cheerleading am meisten Spaß“, verrät Doye. „Auch wenn ich bei neuen Figuren am Anfang noch etwas ängstlich bin, denn oben in der Luft kann mir niemand helfen.“ Dementsprechend groß ist ihr Vertrauen in das Team, das sie sowohl hochwirft als auch auffängt. „Ohne diese Gewissheit könnte ich den Sport nicht ausüben“, sagt Doye. Denn Verletzungen sind nicht unüblich.

Doye ist seit 2017 Teil der Cheerleaderinnen und Cheerleader. Vorher spielte sie Fußball und boxte. Und als Kind tanzte sie Ballett. „Ich denke, dass mir diese Dehnbarkeit heute noch zugutekommt“, erklärt Doye. Sie sei aber keine Grundvoraussetzung, um den Sport auszuüben. Je nach Größe und Kraft werde man unterschiedlichen Positionen zugeordnet. „Eine Grundsportlichkeit hilft allerdings“, verrät Doye.

DAS LAMPENFIEBER BLEIBT

Ihre Erfahrungen aus dem Sport prägen auch ihr Arbeitsleben. Doye absolviert bei der LzO ein duales Studium der Bank- und Versicherungswirtschaft, das eine Ausbildung als Bankkauffrau beinhaltet. „Ich bin es gewohnt, auf andere zu vertrauen und mit ihnen für ein gemeinsames Ziel zusammenzuarbeiten. So sehe ich auch die Teamarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen.“ Außerdem habe ihr das Cheerleading viel Selbstbewusstsein gegeben. Durch die Auftritte kenne Doye es, vor fremden Personen souverän aufzutreten – ebenfalls eine Eigenschaft, die sie für ihr duales Studium sowie den Kontakt mit Kundinnen und Kunden zu nutzen weiß.

Das zeitintensive Training sieht Doye dabei als idealen Ausgleich zum Arbeitsalltag. Zweimal die Woche trainiert das Team jeweils bis zu drei Stunden lang – in der Regel bis in die späten Abendstunden hinein. Hinzu kommen Auftritte bei den Basketballspielen und Teilnahmen an Meisterschaften.

Trotz Doyes langjähriger Erfahrung als Cheerleaderin bleibt eines allerdings gleich: das Lampenfieber vor dem Auftritt. Nervös sei sie immer, auch wenn sie bereits Hunderte Spiele hinter sich habe. „Aber die Vorfreude, nun präsentieren zu können, was wir so lange einstudiert haben, überwiegt dann doch“, erklärt Doye.

Also, zurück aufs Spielfeld der EWE Baskets. Doye atmet aus, setzt ein strahlendes Lächeln auf. Und fliegt in die Luft.

Variantenreich und gut selbst herzustellen:

Sommerfrische Pasta & Saucen



Nudeln sind aus unseren Speiseplänen kaum mehr wegzudenken. Und das Beste: Mit ein wenig Ausprobieren und Geduld lässt sich leckere Pasta auch zu Hause herstellen. Felix Lönnecke, Eigentümer des Oldenburger „Nudelladens“, verrät, worauf dabei zu achten ist. Und was die Oberarme italienischer Omas mit köstlicher Pasta zu tun haben.



Sie sind lecker, kraftvolle Kohlenhydratlieferanten und begeistern sogar wählerische Kinder: Nudeln. Die Getreideprodukte schmecken zu jeder Jahreszeit und bilden die Basis vielfältiger Gerichte. Aber was sollte man bei der Herstellung von Pasta beachten, damit das Gericht auch schmeckt?

„Das Mischverhältnis von Hartweizengrieß und Wasser muss stimmen“, verrät Felix Lönnecke. „Außerdem kann die Luftfeuchtigkeit beeinflussen, in welchem Verhältnis die Zutaten hinzugegeben

Außerdem rät er für die Eigenproduktion zu Hause, den Hartweizengrieß mit Mehl zu mischen. In welchem Verhältnis dies zu tun sei, erfahre man am besten durch Ausprobieren. Denn der Geschmackserfolg der Nudeln stehe und falle mit dem Teig, weiß Lönnecke. Nicht nur das Verhältnis der Zutaten sei hier entscheidend – es spiele ebenfalls eine Rolle, wie lange der Teig geknetet werde, wie lange er ruhe und wie die fertige Pasta gelagert werde. Auch seine eigenen Rezepte hat er lange verfeinert.

ENTSCHEIDEND, UM DAS RICHTIGE VERHÄLTNISS DER ZUTATEN ZU FINDEN: AUSPROBIEREN!

werden müssen.“ Lönnecke arbeitet beim „Nudelladen“, den sein Vater 2005 gegründet hat. Seitdem bietet das Familienunternehmen hausgemachte Pasta, Saucen und Pestos auf Wochenmärkten in der Region an.

„Um selbst beispielsweise Ravioli herzustellen, muss man nur ordentlich kneten können. Nicht umsonst haben die italienischen Omas so große Oberarme“, lacht Lönnecke.

Lönnecke weiß, dass der Weg zum perfekten Nudelrezept lang sein kann. Wer Fragen zur Zubereitung habe, könne ihn in seiner Produktion oder telefonisch gerne um Rat fragen. „Oder einfach auf dem Markt zum Schnacken vorbeikommen“, schmunzelt er. „Dort ist immer genug Zeit dafür.“



Auf *1786 Online erzählt Felix Lönnecke noch mehr übers Pastakochen.



15 Min.



leicht



keine
Kühlzeit

FÜR ZU HAUSE

NUDELTEIGREZEPT

400 g Hartweizengrieß

100 g Mehl

150 ml Wasser

50 ml Ei

(oder zusätzliche 50 ml Wasser für eine vegane Variante)

Geben Sie alle Zutaten beisammen. Kneten Sie den Teig per Hand oder mit einer Küchenmaschine, bis alles miteinander vermischt ist. Ist der Teig zu trocken, geben Sie tröpfchenweise Wasser nach. Der Teig sollte zusammenkleben, sich aber noch per Hand zerbröseln lassen. Formen Sie den Teig anschließend zu einer Kugel, umwickeln Sie ihn mit Frischhaltefolie und lassen Sie ihn 30 Minuten lang ruhen. Nun kann der Teig ausgerollt und zu Pasta-Variationen Ihrer Wahl verarbeitet werden.



Zutaten für 2 Portionen:

60 g frischer Rucola
25 g Walnüsse
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
50 ml Sonnenblumenöl

Nach Geschmack: gewürfelter Feta

GRÜNES GESCHMACKSWUNDER

RUCOLA-PESTO



15 Min.



leicht



sehr
intensiv

Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken. Walnüsse mit dem Mörser zerstoßen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Rucola, Walnüsse und Knoblauch in einen Stabmixer geben und in kurzen Intervallen pürieren. Masse nicht zu heiß werden lassen. Nach und nach das Sonnenblumenöl zugeben. Das Pesto sollte nicht zu fest sein – im Zweifel etwas Wasser hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Pesto unter die Pasta mischen und nach Geschmack gewürfelten Feta darübergerben.



KÖSTLICH UND KNACKIG

GEMÜSE-MELANGE



30 Min.



leicht



variations-
reich

Zutaten für 2 Portionen:

1 Paprika
16 Kirschtomaten
300 g Brokkoli
½ Zwiebel
2 TL Öl
Salz
Parmesan
Pinienkerne

Nach Geschmack: 1 EL Frischkäse

Paprika und Tomaten waschen und klein schneiden. Brokkoli waschen und kurz in gesalzenem Wasser kochen. Zwiebel schälen und zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel anbraten. Anschließend Gemüse zugeben und unter regelmäßigem Wenden leicht anbraten. Mit Salz abschmecken. Nach Geschmack mit Frischkäse verfeinern. Gemüse-Melange über die Pasta geben und mit feinen Parmesan-Streifen und gerösteten Pinienkernen garnieren.

Tipp: Gemüsesorten lassen sich je nach individueller Präferenz zusammenstellen, etwa die Paprika durch Karotten austauschen. Dann die jeweiligen Garzeiten beachten!



Finden Sie die richtigen Zahlen?

SUDOKU

Ein Sudoku besteht aus neun Quadraten, die sich wiederum durch Zeilen und Spalten in weitere neun Felder aufteilen. Jede Zeile, Spalte und jedes Feld muss mit den Zahlen 1 bis 9 ausgefüllt werden, ohne dass sich die Zahlen innerhalb der Zeile, Spalte oder des Quadrats wiederholen dürfen.

5	7					9	1	
6			9		4			
1	4					2		
7			2			4		
			7	6	8			
		2			9			5
		7					9	6
			6		3			1
	9	6					4	3

SILBENRÄTSEL

Aus den folgenden Silben sind 22 Wörter mit den unten stehenden Bedeutungen zu bilden:

bunt – chlo – cock – der – der – e – en – en – end – ent – er – er – fin – form – gar – geb – gue – haelf – haft – hohl – irr – ita – kar – ke – leer – li – lin – lit – luef – mel – nis – null – pha – pit – raum – re – ren – rif – ro – rung – sa – se – sess – stift – stum – ta – tas – te – te – teig – tel – ten – ter – teu – tig – wa – wun

1. Absaugventilator

2. Raumsonde

3. freundlich, verzeihend

4. Labyrinth

5. Zeichenutensil

6. Preisanstieg

7. einfaches Fahrzeug

8. Schöpfer technischer Neuheiten

9. Staat in Südeuropa

10. kostenl. Gewährung best. Leistungen

11. mit festem Wohnsitz

12. Pilotenkabine

13. ausgehöhlte Stelle

14. Teil der Tastatur am PC

15. Nachkommin

16. früheres Betäubungsmittel

17. halber Teil

18. Nahrungsmittel aus Mehl als Beilage

19. letzter Zeitabschnitt

20. Zigarettenrest

21. übernatürlicher Vorgang

22. Resultat

Die ersten Buchstaben – von oben nach unten gelesen – ergeben die Lösung.

Im Gespräch mit Ilka Meyer

Menschen sind seltsame Ameisen

Die Künstlerin Ilka Meyer wurde 1972 in Bremen geboren und lebt heute mit ihrer Familie in Vechta. Zwischen diesen norddeutschen Stationen liegen Förderstipendien und Lehrtätigkeiten in Mainz, Leipzig und Berlin sowie eine rasante Karriere im internationalen Kunstbetrieb.



Eindrücke von Ilka Meyers Kunst warten auf *1786 Online auf Sie.

1 **Liebe Frau Meyer, wie wird man eigentlich Künstlerin?**

Die Kunst ist ein Werkzeug, um sich die Welt sehr genau anzuschauen und sie sich im Schaffensprozess bedeutungsgebend anzueignen. Das heißt, die Welt sehen zu lernen und Visionen zu entwickeln – das hat einen gewissen Suchtfaktor. Man kann mittels der Kunst die eigenen gefühlten Begrenzungen zu einem Tanz einladen. Grenzen haben mich immer geärgert.

2 **Ihre Kunst ist spektakulär, teilweise raumfüllend, manchmal haushoch. Wie entstand das Denken in diesen Dimensionen?**

Es ist die Faszination an flüchtigen und alltäglichen Dingen, die beim näheren Betrachten immer besonders sind und utopischen Gehalt haben. Diese kleinen Dinge kann man so groß werden lassen, dass sie den Menschen wie eine Wolke umfassen oder ihnen zum Beispiel den Weg versperren.

3 **Ihr Weg führte Sie unter anderem nach Berlin, heute leben Sie in Vechta. Worin liegt der Reiz des Kleinen?**

Das Kleine und das Große sind manchmal gar nicht so unterschiedlich. Sie sind im jeweils anderen enthalten. Aber der Reiz liegt auch darin, dass es der Wohnort meiner Familie ist, und dann ist da noch die Weite des Moores. Durch diese Landschaft streife ich gerne mit unserem Hund Charlie.

4 **Was von hier sollten sich die Metropolen abgucken?**

Gut ist zum Beispiel: Ohne weite Wege schnell in der Natur zu sein und kurze Wege zu Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern zu haben – jeder kennt hier gefühlt jeden.

5 **Und welche Eigenschaften von dort könnten dem Oldenburger Land guttun?**

Ich würde gerne auch hier auf mein Fahrrad steigen und wie in Berlin durch verschiedene Welten fahren. Diversität zuzulassen, ist immer ein gutes, fortwährendes Projekt!

6 **Sie feierten schon als junge Künstlerin Erfolge auf internationaler Bühne. Wie fühlte sich das für Sie an?**

Ich erinnere mich an ein freies Leben, das an jeder Ecke Überraschungen und viele tolle Begegnungen bereithielt ... und an besetzte Häuser und geplatze Kohleöfen.

7 Wer in der Kunstszene berühmt ist, wird deswegen noch lange nicht auf der Straße erkannt. Vorteil oder Nachteil?

Auf jeden Fall ein Vorteil. Deswegen wäre mir für dieses Interview die Abbildung eines Werkes noch lieber gewesen als ein Porträt. Für mich steht immer zuerst die Kunst, dann vielleicht ein Gesicht.

8 Schon mit 26 Jahren waren Sie Lehrbeauftragte, inzwischen unterrichten Sie am Gymnasium. Warum ist Ihnen das wichtig?

Das Unterrichten an der Schule schenkt unmittelbare Begegnungen. Manchmal begleiten mich Schülerinnen und Schüler über viele Jahre. Das ist etwas sehr Schönes.

9 Was vermitteln Sie den jungen Menschen?

Wenn es gut läuft, meine Begeisterung und eine Idee davon, dass die Kunst ein Zuhause bieten kann. Wenn es halb gut läuft, schult es das analytische Denken sowie die Fähigkeit, Zusammenhänge zu schaffen.

10 In Ihren Werken benutzen Sie immer wieder natürliche Materialien. Warum? Pflanzen haben für mich etwas sehr Utopisches und Wegweisendes. Für mich sind sie die Basis von Projektionen. Fortpflanzen, anpflanzen, weiterpflanzen ist ständiges Entwickeln und Behaupten.

11 Welche Inspirationen bietet Ihnen die Region?

Die Ambivalenz des ruhig glucksenden Moores zu den Massen an Gütern, die hier produziert und durch die Gegend transportiert werden. Der Mensch ist eine seltsame Ameise.

12 Wenn Sie einfach mal träumen dürften: Welches Projekt würden Sie im Oldenburger Land gerne umsetzen?

Es gibt einige nicht realisierte Arbeiten, die in meinen Notizbüchern schlafen. Eine Arbeit heißt zum Beispiel „Götterteilchen“, eine raumgroße Installation aus Schwarz-Weiß-Kopien. Es gibt einige Ideen im Zusammenhang mit dem Moor, unter anderem mit Torf. Auch diese Arbeit könnte groß werden.

Viele Grüße aus der Nähe!

O b im Web oder als gedrucktes Produkt: *1786 soll Sie mit interessanten und unterhaltsamen Inhalten bereichern. Wir hoffen, das ist uns auch mit der achten Ausgabe des Magazins gelungen. Geben Sie uns dazu gerne Feedback und schreiben Sie uns, über welche Themen Sie in Zukunft mehr erfahren möchten – am besten per E-Mail an: 1786@lzo.com

Lösungen Seite 33

Sudoku

5	7	3	8	2	6	9	1	4
6	2	8	9	1	4	3	5	7
1	4	9	3	5	7	2	6	8
7	6	1	2	3	5	4	8	9
9	5	4	7	6	8	1	3	2
8	3	2	1	4	9	6	7	5
3	1	7	4	8	2	5	9	6
4	8	5	6	9	3	7	2	1
2	9	6	5	7	1	8	4	3

Silbenrätsel

- ENTLUEFTER, 2. SATELLIT, 3. GUETIG,
- IRRGARTEN, 5. BUNTSTIFT, 6. TEUERUNG,
- KARREN, 8. ERFINDER, 9. ITALIEN,
- NULLTARIF, 11. SESSHAFT, 12. COCKPIT,
- HOHLRAUM, 14. LEERTASTE, 15. ENKELIN,
- CHLOROFORM, 17. HAELFTE, 18. TEIGWARE,
- ENDPHASE, 20. STUMMEL, 21. WUNDER,
- ERGEBNIS – ES GIBT KEIN SCHLECHTES WETTER, NUR FALSCHES KLEIDUNG.

Impressum:

Die Angaben in diesem Magazin und auf lzo.com/1786 wurden von der Redaktion sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit gegeben werden. Eine Haftung ist ausgeschlossen. Nachdruck, Kopien und Vervielfältigungen sind nur nach schriftlicher Genehmigung gestattet.

Herausgeber:

Landessparkasse zu Oldenburg
Berliner Platz 1, 26123 Oldenburg
Telefon: +49 441 2300, lzo.com, lzo@lzo.com

Konzept, Text und Gestaltung:

von Mende Marketing GmbH, Oldenburg, vonmende.de

Bildnachweise:

Titel: ©von Mende Marketing; Seite 2: ©von Mende Marketing; Seite 4: ©von Mende Marketing, ©plus2event; Seite 5: ©Foto- und Bilderwerk Oldenburg, ©von Mende Marketing, ©Felix Lönnecke; Seite 6: ©von Mende Marketing; Seite 8–9: ©von Mende Marketing; Seite 10: ©von Mende Marketing; Seite 11: ©Marcus Windus; Seite 12: ©ImmerBunt; Seite 13: ©von Mende Marketing; Seite 15: ©Oberschule Süd in Delmenhorst, ©LzO/ Fotograf: Wenzel; Seite 16: ©Sandra Herzog; Seite 18: ©plus2event; Seite 19: ©www.BILDERPROFI.de, ©plus2event; Seite 20–21: Schloss Gödens Entertainment GmbH; Seite 22: ©plus2event; Seite 25: ©Foto- und Bilderwerk Oldenburg, ©privat Müller, ©Vogelsänger Studios; Seite 26: ©Visual Generation, stock.adobe.com; Seite 28: ©von Mende Marketing; Seite 30–31: ©Felix Lönnecke; Seite 32: ©von Mende Marketing; Seite 34: ©Ilka Meyer, ©2023 Ilka Meyer/ VG-Bildkunst

Warum ist
Beratungsqualität
so wichtig,
Kathrin Kiesler?

Weil ich Menschen Sicherheit vermitteln will

Eine helfende Hand oder im besten Fall sogar eine Wunscherfüllerin zu sein. Das ist, was mich als Kundenberaterin der LzO antreibt.



Hier mehr zu
Kathrin Kiesler lesen

Unsere Nähe bringt Sie weiter.



LzO

meine Sparkasse