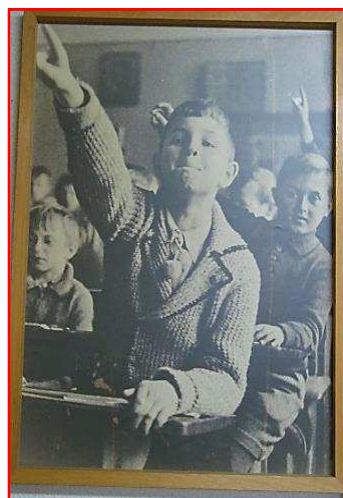


## GEDANKEN ÜBER DIE GUTE ALTE ZEIT VON OTTO BUTZBACH – letzte Folge

Wenn wir uns an die sogenannte gute alte Zeit erinnern, denken wir auch an die Schulzeit zurück.

Der Schulweg wurde zu Fuß zurückgelegt, auch wenn er recht weit war oder Regen und Schnee in der Luft lagen. Gar manchmal mussten die nassen Kleider am Ofen getrocknet werden. Andererseits hatte der Schulweg auch seine Vorteile. Da wurden Entdeckungen gemacht, manchmal auch ein Kämpfchen ausgefochten, und wenn wir nach Hause kamen, waren wir ausgeglichen, wenn es auch manchmal hieß: „Wo bleibst du denn so lange, wir müssen doch ins Feld.“ Heute werden die Kinder mit dem Bus befördert. Das ist bequem, aber von Erlebnissen, die ein Schulweg bieten kann, können sie wenig erzählen. Viele ältere Leute können heute noch Gedichte und Lieder auswendig, die sie in der Schule gelernt haben.



**Ob das die heutige Generation in fünfzig Jahren auch noch kann?**

Die meisten Kinder blieben acht Jahre in der Volksschule, nur wenige eines Jahrgangs besuchten eine weiterführende Einrichtung wie Realschule oder Gymnasium.

Und dennoch haben es auch viele Volksschüler durch Fleiß und Ausdauer weit gebracht, sind tüchtige Handwerker geworden oder haben neben der Berufsausübung noch ein Studium absolviert.

Heute haben die Kinder viele Möglichkeiten, eine gute Ausbildung zu bekommen. Doch nutzen alle die angebotenen Möglichkeiten?

Die wenigen Beispiele zeigen, dass sich vieles im Leben geändert, zum Teil verbessert hat und wir fragen uns: Warum bezeichnen wir die frühere Zeit dennoch als „die gute alte Zeit?“

Eine Antwort könnte sein, dass die Menschen das, was nicht so gut

war, schneller vergessen und nur das Gute im Gedächtnis bewahren. Es war gewiss nicht alles gut und viele Menschen lebten in armseligen Verhältnissen.

Doch gibt es meiner Meinung nach durchaus Dinge, die uns positiv in Erinnerung sind.

Die Menschen hatten z. B. mehr Zeit füreinander. Man half sich gegenseitig und hatte trotz der vielen Arbeit noch Zeit, miteinander zu reden.

Da spielte man auch noch miteinander, die Großmutter erzählte in der Dämmerstunde Märchen, man traf sich am Brunnen oder an der Milchbank zu einem Schwätzchen.

Nachbarn besuchten sich abends und an Weihnachten war man mit einem neuen Hemd oder ein Paar Strümpfen zufrieden. Weihnachtsgebäck gab es frühestens in der Adventszeit, meist erst an Weihnachten.

Die meisten Menschen lebten in Großfamilien zusammen, dort fühlte man sich geborgen und für die Kinder war immer jemand da, besondere Betreuungsangebote waren nicht nötig.

Eigentlich müssten wir heute mehr Zeit füreinander haben. Maschinen verrichten Arbeiten in wenigen Stunden, die früher Tage oder gar Wochen dauerten. Wir leben in einer Demokratie, sind größtenteils sozial abgesichert und haben dank der Medizin und der verbesserten Lebensbedingungen eine höhere Lebenserwartung als frühere Generationen.

Entfernungen, die zu überwinden die Menschen früher oft Wochen oder gar Monate brauchten, bewältigen wir heute in wenigen Stunden.

Trotz der Errungenschaften, die uns das Leben erleichtern, glauben wir, etwas verloren zu haben: **die Geborgenheit in Großfamilie und Dorfgemeinschaft.**

Viele Menschen haben Angst vor der Zukunft. Die Technisierung bringt neben ihren Vorteilen zunehmend Vereinsamung, die dörflichen Gemeinschaften und Vereine verlieren an Zuspruch.

Alte Menschen leben oft alleine in riesigen Häusern oder in Altersheimen.

Die jungen Leute wohnen oft weit entfernt, weil sie dort Arbeit gefunden haben. Wir können zwar das Rad der Geschichte nicht zurückdrehen, aber nicht alles aus der vergangenen Zeit ist überholt und ablehnenswert.

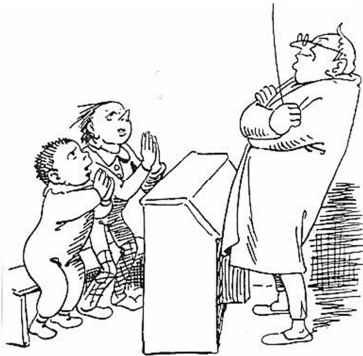
Die Pflege der Dorfgemeinschaft und das gemeinsame Feiern der dörflichen Feste wie Kirmes und Vereinsjubiläen sollte uns ein Anliegen sein.

**Nachtrag:** Über die sogenannte gute alte Zeit können sicher viele Leserinnen und Leser noch mehr erzählen. Die Redaktion würde sich über Beiträge zu dem Thema freuen. ■

**Richard Pfeifer aus Ergeshausen - der uns allen schon aus vorherigen Beiträgen bekannt ist, hat zu diesem Thema wieder seine Gedanken niedergeschrieben. Nachstehend Teil I (Fortsetzung folgt).**

## ERINNERUNGEN.....

Wisst ihr noch, wie's damals war, so vor 70 - 80 Jahr, als wir alle noch Kinder waren und Respekt vor den Älteren hatten, man grüßte noch Jeden, das war klar, die Lehrer und Pfarrer mit Diener sogar.



Damals lebte meist eine Großfamilie im Haus,

es reichte oft der Platz nicht aus, da lag man auch im Bett zu zweit, das hat die Kinder stets gefreut.

Morgens war oft der erste Gang, aber da saß man nicht sehr lang.

Im Sommer hielt man sich die Nase zu, im Winter war man durchgefroren im Nu, meist lag eine alte Zeitung auf dem Brett, damit nachher alles ordentlich und nett, oft stand das Häuschen mit Herz im Hof, und morgens war der Andrang recht groß.

Nach der Sitzung hat man gewaschen sich, und eilte an den Frühstückstisch, zuerst gab es reichlich Pfeffersticker, zum Schluss ein Brot mit guter Butter.

## Glosse: Pink Lady trifft Frau Boskop

Einem Bericht der Boulevardpresse zufolge hat es bei dem Treffen der eleganten Pink Lady und Frau Boskop, die bekanntlich in einer sehr ländlichen Gegend zu Hause ist, auf dem diesjährigen Apfelfest einen handfesten Streit gegeben.

Es soll um Parfum, um den Duft, den jede der Damen an diesem Abend aufgelegt hatte, gegangen sein.

Von der Pink Lady weiß man ja, sie ist immer äußerst elegant, um nicht zu sagen glamourös.

Hinter vorgehaltener Hand wurde gesagt, sie sei auch außerordentlich knackig und süß. Bei diesen Eigenschaften ist wohl eine gewisse Arroganz seitens der Lady für Frau Boskop vorhersehbar gewesen.

Frau Boskop hatte das wohl ganz vergessen und meinte, Parfum müssten nur Damen auftragen, die das nötig hätten, ihr würde ihr natürlicher Duft nach reiner Landluft gut tun und Allergien kamen bei ihr nicht vor. Woraufhin die Pink Lady auf den rauen Teint Frau Boskops zu sprechen kam und ihr diverse Schönheitstipps gegeben hat.

Ihr Duft wäre auch rein natürlich, sie würde ihn lediglich mit teuren Duftnoten unterstreichen. Ihre reine Haut hatte sie von den Eltern Golden Delicious und Lady Williams geerbt. Lediglich vor der Sonne müsse sie sich schützen und würde daher so rote Wangen haben.

Ohne die roten Wangen würde man verbrennen und sie bezweifelte, ob Frau Boskop da genügend Vorsorge trafe. Ihre Haut sähe eher ein wenig rau und verbrannt aus.

Es soll den ganzen Abend immer wieder zu kleineren Meinungsverschiedenheiten zwischen Frau Boskop und Pink Lady gekommen sein, bis man sich dann ganz zum Schluss des Festes darauf einigen konnte, dass jede der beiden Damen ihre Fans habe und auch diese seien vollkommen unterschiedlich.

Der eine mag es eben lieber elegant und der andere deftig.

Nebenbei bemerkt: Unterschiedlicher konnten auch die beiden Herren, die die Damen nach Hause geleiteten, nicht gewesen sein.

Die Pink Lady wurde von Herrn Royal Gala und Frau Boskop von Herrn Cox Orange begleitet. ■

**Quelle:** G. Rottstedt

## Lachen ist gesund! Was die nicht alles wissen: Bahnbrechende Erkenntnisse von Kindern!

- Für Mädchen ist es besser, nicht zu heiraten, aber Jungs brauchen jemanden zum Putzen!
- Ich habe Locken, Papa hat Locken, Mama hat nur Haare.
- Mein Papa ist Wassermann und meine Mutter ist Wasserwaage.
- Wenn eine Frau ein Baby bekommt, wird sie Gebärmutter. Mein kleiner Bruder ist schon abgestillt, jetzt muss er nur noch abgeflascht werden.
- Meine Mama kauft nur Eier von freilaufenden Bauern!
- Ich brauche keinen Hustensaft, ich kann auch ohne husten! Einmal war ich so krank, da hatte ich 40 Kilo Fieber! ■ (gestern-heute+morgen)



## Ernährung - Multivitaminsäfte – multigesund?

Erkältungen, Winterzeit, Vitamine tanken.....

Da greift man gerne zur Multivitaminsaftflasche, denn auf diese bequeme Art und Weise kann man doch seinen Vitaminbedarf unkompliziert decken und man fühlt sich auf der sicheren Seite. Ist das berechtigt?



Bei dem großen Angebot an Multi(Vitamin)säften muss man zunächst unterscheiden in solche, die aus einem Mix an verschiedenen Früchten bestehen – und sonst nichts. Man findet sie als Bioprodukte mit der Bezeichnung „Multisäfte“. Oft werden sie als Direktsäfte, also nicht aus Konzentrat, angeboten.

Das Gros der im Handel befindlichen Säfte dieser Art sind allerdings Multivitaminsäfte, denen unterschiedliche Vitamine zugesetzt worden sind, obwohl die verwendeten Früchte auch schon einiges davon zu bieten hätten.

Die Zeitschrift Ökotest hat verschiedene Säfte in der aktuellen Ausgabe unter die Lupe genommen.

Zugefügt werden wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C, B1, B2, B6, B12 und Biotin, die bei einem Überangebot vom Körper wieder ausgeschieden werden.

Anders verhält es sich bei den zugefügten fettlöslichen Vitaminen E und Beta Carotin (Provitamin A). Besonders die Zugabe von Beta-Carotin wird mittlerweile sehr kritisch gesehen. In Früchten und Gemüse kommt diese Vorstufe von Vitamin A im Verbund mit vielen anderen Carotinoiden vor, die gemeinsam vom Körper aufgenommen und verstoffwechselt werden.

Eine erhöhte Konzentration von isoliertem Beta-Carotin wie bei vielen Vitamin-Säften enthalten, kann allerdings gesundheitsschädlich sein, wie es die CARET-Studie eindeutig belegt.

Hier gab man Rauchern eine erhöhte Dosis, weil man annahm, dass es die Lungenschleimhäute besonders schützen würde. Das Gegenteil war der Fall.

Mittlerweile empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung täglich höchstens 2 Milligramm isoliertes Beta-Carotin aufzunehmen.

Alleine in einem Glas Multivitaminsaft (250 ml) können schon 0,75 mg enthalten sein.

Auch zum Färben anderer Lebensmittel wird gerne Beta-Carotin eingesetzt wie z.B. bei Soßen, Pudding, Joghurt, Gebäck und vielen anderen Produkten.

Nebenbei sei erwähnt, dass die meisten zugesetzten Vitamine mit Hilfe von gentechnisch veränderten Bakterien hergestellt werden.

Deutschland ist kein Vitaminmangelland. Durch eine „normale“ Mischkost werden alle Vitamine in ausreichender Menge aufgenommen.

Berücksichtigt man die Empfehlung von „5-am-Tag“ Obst und Gemüse, werden neben der Fülle an Vitaminen auch Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die uns die Natur in ausgewogenem Maße bietet, ausreichend aufgenommen Ein Glas Multisaft – ohne Zusätze – kann dabei eine Portion von fünf sein. ■

**Brigitta Poppe, Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz - [www.ernaehrungsberatung.rlp.de](http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de)**

## DER SENIORENBEIRAT INFORMIERT

Veranstaltungen 2014

### Erzähl-Cafés



09.01. Erzähl-Café: (Faust)	Wir begrüßen das neue Jahr mit Liedern, Gedichten & Geschichten
20.02. Erzähl-Café närrisch	Bach-Meyer, Dörsdorf
02.03. Fastnacht	Stift
04.03. Fastnacht	Kath.-Pfarrheim
13.03. Erzähl-Café: (Faust)	„Aus dem Poesiealbum“
10.04. Erzähl-Café: (Faust)	Berühmte Frauen der Geschichte
08.05. Erzähl-Café:	Grillnachmittag, Biebrich
12.06. Erzähl-Café unterwegs	Ausflug mit Verkehrsverein
02.07. Spielenachmittag	Katzenelnbogen, im Stadtpark
14.08. Erzähl-Café: (Faust)	Wie kann ich mich gegen Abzocke schützen
September - Ausflug:	VG und Seniorenbeirat
09.10. Erzähl-Café: (Faust)	Mit dem Traktor unterwegs in Oberhessen A. Gemmer
13.11. Erzähl-Café: (Faust)	Geschichte der Feuerwehr
22.12. Erzähl-Café: (Faust)	Wir singen Weihnachtslieder

**Änderungen vorbehalten!**

## IN EIGENER SACHE.....



Am 20. Januar 2014 feierte unser Redaktionsmitglied Otto Butzbach seinen 80. Geburtstag - wir wollen nicht versäumen, ihm unsere herzlichsten Glückwünsche und alles Gute für seinen weiteren Lebensweg auszusprechen. Danke, lieber Otto

für Deine guten Ideen und die engagierte Arbeit. Behalte Deinen Humor, wir freuen uns auf eine weitere Zusammenarbeit mit Dir. Der Seniorenbeirat der VG schließt sich diesen Wünschen an. ■ (Beate Reiche)

**GEDÄCHTNISPFLEGE – WER LAUT LIEST,  
AKTIVIERT DEN SPRACHSCHATZ –  
Schon um das 35.Lebensjahr herum  
beginnt das Gehirn zu „schrumpfen“!**

Jeden Tag gehen etwa 100.000 Gehirnzellen zu Grunde. Im Laufe eines gesunden Lebens etwas zwei bis drei Milliarden. Und da jede einzelne Gehirnzelle irgendein Wissen gespeichert hat, müsste eigentlich mit diesem Rückgang auch eine allmähliche, aber stetige Verringerung des Gesamtwissens einsetzen. Das ist glücklicherweise nicht der Fall.

Denn jenen Inhalt des Wissens, den eine Zelle gespeichert hat, kann eine andere übernehmen.

Man muss nur durch ständiges Wiederholen des ganzen Sprachschatzes, der speziellen Kenntnisse dafür sorgen, dass alles im Gedächtnis bleibt.

Und nichts ist dazu besser geeignet als Reden und Lesen. Wer laut liest setzt gleichzeitig das Lese- und Sprach- sowie das Hörzentrum in Aktion.

Lautes Lesen ist also ein vorzügliches Mittel, um den Sprachschatz immer neu zu aktivieren.

Sich gegenseitig etwas vorzulesen ist ein hervorragendes Mittel gegen die im Alter so lästig werdende Vergesslichkeit.

Sehr viele Menschen beklagen, dass ihnen Worte entfallen, dass sie nach Worten ringen müssen. Viele versuchen, mit Medikamenten die Durchblutung des Gehirns zu verbessern.

Doch dadurch können die Gehirnzellen nichts speichern: Es müssen ihnen von außen Impulse gegeben werden, es bedarf der Sprachübung, der Wortfindung, des Hörens und Lesens, um die Gehirnzellen wieder mit frischem Merkmstoff zu füllen.

**Eine halbe Stunde täglich Vorlesen und Zuhören, eine halbe Stunde täglich das Sprechen und Lesen, aber auch das Zuhören üben:  
Schon nach einigen Wochen zeigt sich eine Besserung des Gedächtnisses. ■ (Quelle: ead)**

Winter.....

Otto Julius Bierbaum - 1865-1910)

Weg und Wiese zugedeckt,  
und der Himmel selbst verhangen  
Alle Berge sind versteckt,  
Alle Weiten eingegangen.

Ist wie eine graue Nacht,  
Die sich vor den Tag geschoben,  
Die der Sonne glühe Pracht  
Schleierdicht mit Dunst umwoben.

Oder seid ihr alle tot:  
Sonne, Mond und lichte Sterne?  
Ruht das wirkende Gebot,  
Das euch trieb durch Näh und Feme?

Leben, lebst du noch ringsum?  
Sind verschüttet alle Wege?  
Grau und eng die Welt und stumm.  
Doch mein Herz schlägt seine Schläge.

**Am 14. Februar ist wieder Valentinstag!**

Angesichts der Tatsache, dass der Valentinstag auf der ganzen Welt ein stattliches Alter aufweist, sind damit auch viele Valentinstags-Bräuche verbunden. Mit einer persönlichen Aufmerksamkeit macht man dem Partner eine Freude und zeigt ihm so, dass man ihn liebt! So ist es Brauch, dass sich verliebte Paare kleine Geschenke oder Blumen überreichen.



**Der Tag der Verliebten und der Liebenden!** Diese Tradition der Blumengeschenke wurde dann durch englische Auswanderer auch in den USA populär und kam von dort durch stationierte US-

Soldaten auch nach Deutschland. Im Jahre 1950 wurde dann in Nürnberg der erste offizielle Valentinstagball gegeben und fortan wurde auch hierzulande der Tag der Liebenden gefeiert. ■ (Beate Reiche)

**15 Regeln für gesundes Älterwerden!  
Manches hat ein Leben lang Gültigkeit.**

Bereits vor Jahren hat der Gerontologe Prof. Dr. Andreas Kruse aus Heidelberg im Auftrag der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung 15 zeitlose Regeln für gesundes Älterwerden entwickelt:

1. Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv.
2. Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst.
3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen.
4. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern.
5. Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor.
6. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen.
7. Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen.
8. Begreifen Sie das Alter als Chance.
9. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte.
10. Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance.
11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu.
12. Gesundheit ist keine Frage des Alters.
13. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin.
14. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege.
15. Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit.



**Terminvorschau: Februar - März 2014**

- 10.02. Im Pfarrheim: „Mir schwätze Platt“  
20.02. **Erzählcafé NÄRRISCH, in Dörsdorf**  
02.03. Fastnacht im Seniorenstift  
04.03. Fastnacht im Pfarrheim  
13.03. Erzählcafé: (Faust) „Aus dem Poesiealbum“  
25.03. Mitgliederversammlung „Die Brücke“

**Impressum und Anschrift Redaktion:**

Dr. Adolf Föhrenbacher, Beate Reiche (verantwortlich)

Otto Butzbach, Anni Pfeifer, Wolfgang Reiche, Uda Schmidt

**Redaktionsanschrift:** Seniorenzeitung „Wir über uns“ zu Hd. Dr.

Adolf Föhrenbacher, Im Vogelsberg 43 - 56368 Katzenelnbogen ☎ **06486-901448**

**Satz:** Beate Reiche - In der Lehmkauf 3 - 56370 Berndroth ☎ **06486-8666**