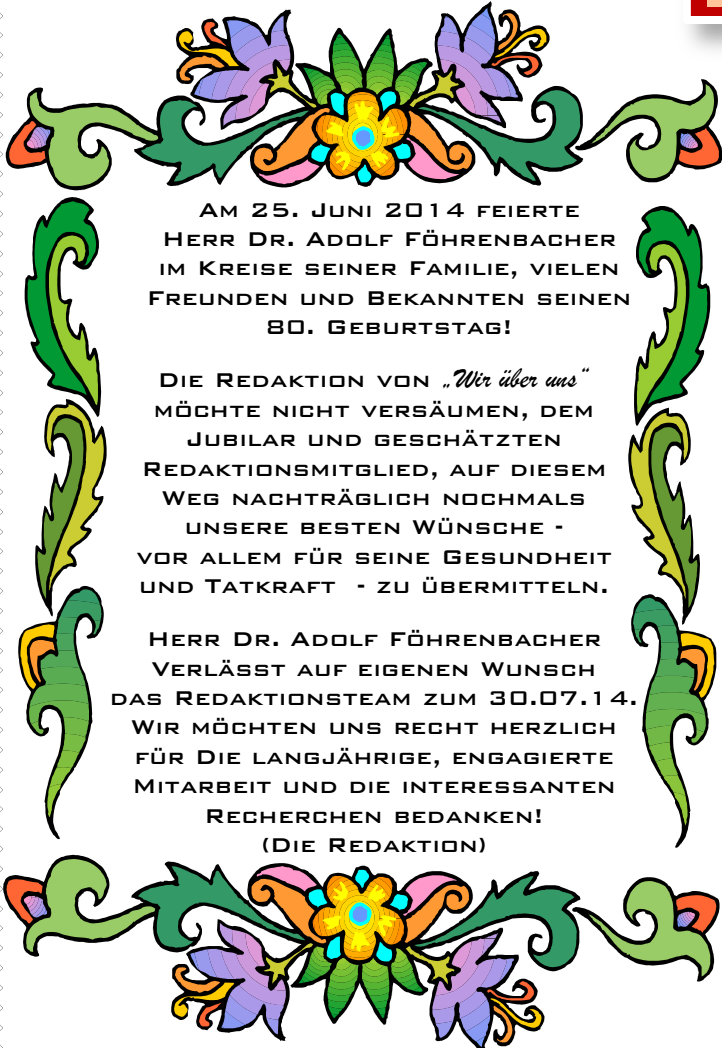




Wir über uns

Aktuelles, Informatives und Unterhaltendes für Senioren

Nr. 107 – 07.08.2014



AM 25. JUNI 2014 FEIERTE
HERR DR. ADOLF FÖHRENBACHER
IM KREISE SEINER FAMILIE, VIELEN
FREUNDEN UND BEKANNTEN SEINEN
80. GEBURTSTAG!

DIE REDAKTION VON „Wir über uns“
MÖCHTE NICHT VERSÄUMEN, DEM
JUBILAR UND GESCHÄTZTEN
REDAKTIONSMITGLIED, AUF DIESEM
WEG NACHTRÄGLICH NOCHMAL
UNSERE BESTEN WÜNSCHE -
VOR ALLEM FÜR SEINE GESUNDHEIT
UND TATKRAFT - ZU ÜBERMITTELN.

HERR DR. ADOLF FÖHRENBACHER
VERLÄSST AUF EIGENEN WUNSCH
DAS REDAKTIONSTEAM ZUM 30.07.14.
WIR MÖCHTEN UNS RECHT HERZLICH
FÜR DIE LANGJÄHRIGE, ENGAGIERTE
MITARBEIT UND DIE INTERESSANTEN
RECHERCHEN BEDANKEN!
(DIE REDAKTION)

STAU sei Dank!

Wie muss die Fahrt in den Urlaub früher langweilig gewesen sein! Nur stures Dahinfahren, keine Abwechslung, ständig mit gleich bleibendem Tempo 160 in Deutschland, brave 120 dann jenseits des Brenners. Nach zehn- oder noch mehrstündiger monotoner Fahrt endlich aussteigen und die Beine vertreten. Vorher gab es lediglich kurze Tankstopps. Jetzt ist das zum Glück anders und wesentlich entspannter. In ein paar Stunden mal so eben nach Rimini düsen ist nicht mehr möglich, heute wird locker die drei- oder sogar vierfache Zeit benötigt. Dem Stau sei Dank! Es gibt doch zum Start in den Urlaub nichts Angenehmeres, als stundenlang auf der Straße zu stehen.

Auch kommen nur so die Fahrer zu ihren dringend benötigten Pausen, ohne teure Raststätten anfahren zu müssen, wo - die Versuchung ist halt immer da - doch nur wieder Geld für Eis, kalte Getränke oder Süßigkeiten ausgegeben wird. Im Stau freut sich jeder darüber, dass Proviant von zu Hause eingepackt wurde.

Lecker belegte Brötchen, die in der Hitze auch nur ein kleines bisschen pappig geworden sind, und lauwarmer Cola, die zwar nicht ganz so gut schmeckt, aber dafür gesünder, da magenschonender ist, als direkt aus dem Kühlschrank und voller Eiskwürfel.

Der Stau hat aber noch ganz andere Vorzüge. Die Car-to-Car-Kommunikation funktioniert im Stillstand perfekt, alle Leute sind fröhlich und entspannt - sie haben ja Urlaub!

Wenn mal wieder länger gar nichts geht, werden einfach die Campingstühle ausgepackt und die Autobahn wird atmosphärisch zum Biergarten, wo man sich bei einem gemütlichen Schwatz die Zeit vertreibt.

Freundschaften fürs Leben werden hier geschlossen und garantiert wurde auch schon die eine oder andere Ehe im Stau angebahnt.

Die Staus zur Urlaubszeit werden von Jahr zu Jahr länger, es scheint, als ob immer mehr Menschen es



genießen, Teil der langen Autoschlange zu sein. Heiß begehrt sind daher auch die Tipps der Verkehrsexperten, die vor jedem Ferienwochenende über die dicksten Staus informieren.

So ist dann auch eines endgültig geklärt, wer auf diesen Autobahnabschnitten steht, der tut dies absolut freiwillig. Sonst wäre er ja an einem anderen Tag oder zumindest zu einer anderen Uhrzeit losgefahren. **In diesem Sinne: Wir sehen uns wie jedes Jahr, auf der Autobahn gen Süden!**

Quelle: ACE-Europa, Martina Glücks – finale@ace-lenkrad.de

Jugenderinnerungen - Jugendstreiche „Spätes Geständnis“

Es wird immer auf die Jugend geschimpft, aber kleine Streiche mussten sein (hat wohl jeder gemacht) und so ist es auch noch heute!

Nun zu meiner Geschichte. Ich bin in NASSAU an der Lahn aufgewachsen. Es war Anfang 1960. Meine beiden Freunde und ich, „das Trio war unzertrennlich“ – und mit unseren 17 Lenzen, hatten wir nur Unsinn im Kopf! So war es auch bei dem nachstehenden Streich!

Es war 1 Tag vor Muttertag und wir wollten jeder seiner Mutter – wie immer – einen großen Strauß mit Flieder „besorgen“! Der schönste Flieder wuchs unterhalb der Burg, in Höhe des Denkmals vom „Freiherr vom und zu Stein“. (Siehe INFO) Ja, der Flieder war schnell geschnitten, aber wie aus heiterem Himmel, kam uns plötzlich die Idee, dem guten Freiherrn ein „Kostüm“ zu verpassen.

Den Flieder haben wir schnell nach Hause gebracht. Jeder nahm jetzt einige Rollen Toilettenpapier mit und dann zurück auf den Berg, zum „Freiherrn!“ Dann ging es los! Wir haben ihn - rundum - von den Schultern ab komplett bis zu den Füßen mit Toilettenpapier eingewickelt. Sah richtig gut aus, so ganz in weiß. Der Verhüllungskünstler Christo hätte seinen Spaß daran gehabt! Von schlechtem Gewissen keine Spur, es war ein Riesenspaß!

Am Montag stand es dann in der Zeitung: **„Wahrscheinlich haben sich Jugendliche am Wochenende einen makabren Scherz erlaubt und die würdige Figur des Freiherrn so verunstaltet. Wer hat etwas gesehen und kann Hinweise zu dieser Tat geben?“**



Wir hatten ganz schön Herzklopfen, aber Gott sei Dank, ist es nie herausgekommen, wer es war! Meiner Mutter habe ich diesen Streich erst im Jahre 1994 zu ihrem 80. Geburtstag „gebeichtet.“ Wolfgang Reiche

INFO: Am 28. Juni 1953 konnte dank der finanziellen Hilfe des Bundeslandes-Rheinland-Pfalz das wiedererrichtete Freiherr-vom-Stein-Denkmal in Nassau der Öffentlichkeit übergeben werden. In Anwesenheit des Bundespräsidenten Theodor Heuss und des Ministerpräsidenten Peter Altmeier wurde aus diesem Anlass die Bedeutung des Reichsfreiherrn für die deutsche Geschichte betont und gewürdigt. Steins Name, der untrennbar mit der Abschaffung der bäuerlichen Erbuntertänigkeit in Preußen, der Schaffung der Städteordnung und der Einführung der Ministerialbürokratie verbunden ist, wurde am 26. Oktober 1757 in Nassau geboren und starb am 29. Juli 1831 auf Schloß Cappenberg in Westfalen. (Quelle: INFO - Auszug aus dem Landesarchiv Rheinland-Pfalz)

Das Wahlrecht – ein in langen Kämpfen erstrittenes hohes Gut

Für den 25. Mai waren die Bürger der europäischen Union zur Wahl des neuen europäischen Parlaments aufgerufen. Die Rheinland-Pfälzer durften gleichzeitig die kommunalen Vertretungen und Bürgermeister wählen, wobei jeder Wahlberechtigte von seinem Wahlrecht Gebrauch machen konnte.



Dank unserer freien und unabhängigen Berichterstattung in Presse, Funk und Fernsehen werden wir nach der Wahl über die Wahlbeteiligung informiert.

Dann stelle ich mir regelmäßig die Frage, warum verhältnismäßig viele Bürger auf dieses Recht verzichten, für dessen Erlangung in vergangenen Jahrhunderten Menschen ihr Leben aufs Spiel gesetzt haben.

Schauen wir zurück in die Vergangenheit, stellen wir fest, dass das Recht wählen zu dürfen noch nicht sehr alt ist und in vielen Ländern auch heute noch nicht unserem Verständnis entspricht.

Schon in der Antike gab es Wahlen, die aber meist auf bestimmte privilegierte Personengruppen beschränkt oder mit Bedingungen verknüpft waren.

So waren sowohl in Griechenland als auch im alten Rom Frauen und Sklaven von der Wahl ausgeschlossen. In Rom war das Recht der Wahl mit der Pflicht zum Militärdienst verknüpft. Weder im „Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation“ (entstanden im 10. Jahrhundert unter den Ottonen, wurde es 1806 unter dem Einfluss Napoleons beendet) noch die Territorien, die es bildeten, kannten eine Vertretung des Volkes.

In den mittelalterlichen Städten hatten sich, oft nach bürgerkriegsähnlichen Kämpfen zwischen Patriziern und Zünften, demokratische Strukturen entwickelt und wurden Wahlen durchgeführt, wobei allerdings nicht alle Bewohner die gleichen Rechte besaßen.

Frauen, unselbständige Handwerker und Lohnarbeiter wurden diese Rechte nicht zugestanden. Ehe die Menschen in den übrigen Landesteilen von Wahlen träumen konnten, kämpften sie um das Recht der Freizügigkeit. Ohne Genehmigung der Obrigkeit durfte man nicht einmal seinen Wohnsitz frei wählen. Im Herzogtum Nassau wurde die allgemeine Freizügigkeit im Jahre 1810 eingeführt. Erste Wahlen fanden im Zuge der Revolution 1848 statt.

Von März bis April 1848 bereitete ein Vorparlament, bestehend aus 574 vornehmlich von den Territorialherren entsandten Männern, eine Wahl vor, die im Mai 1848 stattfand.

Die nur von Männern gewählte Nationalversammlung erarbeitete eine Verfassung und einen Grundrechtskatalog, deren Grundsätze zum Teil in unser heutiges Grundgesetz übernommen wurden.

Die Bemühungen scheiterten leider am Widerstand der Landesherren. Diese führten ihrerseits 1849 ein Dreiklassenwahlrecht ein, das aber Frauen immer

noch ausschloss. Der ersten Klasse gehörten Bürger mit hohem Einkommen (Adlige, Großgrundbesitzer), der zweiten Klasse Bürger mit mittlerem Einkommen (Kaufleute) und der dritten Klasse die restlichen 83 % der Männer an. Jede Klasse wählte ein Drittel der Abgeordneten, der Wert einer Stimme hing also vom Einkommen ab.

Dieses Wahlrecht galt bis 1918. Nach der Abdankung des Kaisers, dem Ende des sogenannten „Zweiten Reiches“ und der Ausrufung der Republik traten grundlegende Änderungen ein.

In Weimar tagte die verfassunggebende deutsche Nationalversammlung, die im Zuge der Novemberrevolution entstanden war.

Sie erarbeitete eine Verfassung nach der am 19. Januar 1919 die Nationalversammlung, das gesetzgebende Organ der „Weimarer Republik“, gewählt wurde.

Dies waren die ersten allgemeinen, gleichen, geheimen, direkten Wahlen in Deutschland, bei denen auch Frauen das Wahlrecht gewährt wurde.

Mit der Machtübernahme der Nationalsozialistischen Partei 1933 endete die Weimarer Republik ➔

➔ und die im „Dritten Reich“ stattfindenden Wahlen fanden nur zum Schein statt. Sie dienten dazu, dem Ausland die Einheit zwischen „Volk und Führer“ zu demonstrieren.

1946 fanden erstmals wieder freie Wahlen in Kommunen und Ländern statt. 1948 – 1949 tagte ein von den westlichen Ländern gebildeter Parlamentarischer Rat und erarbeitete das Grundgesetz, nach dem am 14. August 1949 der erste deutsche Bundestag gewählt wurde.

Bekanntlich ging die sowjetisch besetzte Zone einen anderen Weg, freie Wahlen gab es in der DDR nicht. Mit der Wiedervereinigung gelten für alle Bürger und Bürgerinnen die gleichen Rechte, die es unbedingt zu verteidigen gilt.

Dies können wir am besten, indem wir von unserem Wahlrecht Gebrauch machen.

Damit stärken wir die Demokratie und verhindern, dass die Kräfte, die den demokratischen Staat bekämpfen, nicht stark werden.

Otto Butzbach

Ernährung: Apfel für Allergiker?

Bald ist es wieder soweit, die apfelarme Zeit geht zu Ende. Schon Ende Juli/Anfang August gibt es mit dem Weißen Klarapfel eine einheimische Sorte, die aber nur zwei Wochen gelagert werden kann. Es folgen Ende August Jamba und James Grieve.

Für einige Menschen aber ist der herzhafteste Biss in einen Apfel kein Vergnügen. Sie haben eine Allergie, die oft in Form einer Kreuzallergie mit einer Birkenpollen-, Erle- oder Haselnussallergie kombiniert ist. Es handelt sich dabei um eine Reaktion auf mehrere Stoffe, die vor allem in Pflanzen der botanischen Familie der Rosengewächse, zu denen auch die Äpfel gehören, gebildet werden.

Es sind Abwehrstoffe der Pflanze, sogenannte Polyphenole, die auch in vielen anderen Pflanzen gebildet werden. Im Falle der Apfelallergie ist es das „Mal d 1“ auf das 68 bis 85 Prozent der Apfelallergiker reagiert. Diese Substanz kommt sowohl in der Schale als auch im Fruchtfleisch vor.

In der Vergangenheit gab es mehrere Studien und Untersuchungen, die sich mit der Allergenität verschiedener Apfelsorten befassten und zur Hoffnung Anlass gaben, dass es einige Apfelsorten, wie z.B. Santana geben könnte, die von Allergikern besser vertragen werden. Tatsächlich enthält diese Apfelsorte, aber auch einige andere, vor allem alte Apfelsorten wie Berlepsch, Gloster, Goldparmäne, im besten Falle weniger von diesem Abwehrstoff.

Weitere Studien ergaben allerdings, dass die Bildung solcher Stoffe und deren Konzentration abhängig von verschiedenen Stressfaktoren ist, der die Pflanze und deren Früchte im Lauf ihres Wachstums ausgesetzt sind wie Sonneneinstrahlung, Trockenheit, Frost, Nährstoffmangel, Befall

mit Viren und Pilzen und einige mehr. Demnach kann man leider keine eindeutige Empfehlung für den „Allergiker Apfel“ geben.

Auf jeden Fall aber ist es möglich, die Verträglichkeit von Äpfeln durch folgende Maßnahmen zu verbessern: Erhitzen, Backen, Oxidieren (Schälen, Reiben, Schneiden). Auch Süßmost und Apfelwein werden gut vertragen.

Brigitta Poppe - Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz, www.ernaehrungsberatung.rlp.de

Apfelkantate - von Herman Claudius



Der Apfel war nicht gleich am Baum.
Da war erst lauter Blüte.
Da war erst lauter Blütenschäum.
Da war erst lauter Frühlingstraum
und lauter Lieb und Güte.

Dann waren Blätter grün an grün
Und grün an grün nur Blätter.
Die Amsel nach des Tages Mühn,
sie sang ihr Abendlied gar kühn –
und auch bei Regenwetter.

Der Herbst, der macht die Blätter steif.
Der Sommer muss sich packen.
Hei ! Dass ich auf dem Finger pfeif:
Da sind die ersten Äpfel reif
Und haben rote Backen!

Und haben Backen rund und rot
und hängen da und nicken.
Und sind das lichte Himmelsbrot.
Wir haben unsre liebe Not,
dass wir sie alle pflücken.

Und was bei Sonn und Himmel war,
erquickt nun Mund und Magen
und macht die Augen hell und klar.
So rundet sich das Apfeljahr.
Und mehr ist nicht zu sagen.



Vor 75 Jahren begann der zweite Weltkrieg Hierzu ein Gedicht über die damaligen Erlebnisse:

Meine Soldatenzeit 1942-1945
Richard Pfeifer, Ergeshausen - Jahrgang 1924

Wir werden älter, die Zeit vergeht,
im Gedächtnis bleibt, was man selbst erlebt,
man denkt zurück an schlimme Zeiten,
die wir als Jungen mussten erleiden.
Kaum war man 18, schon rief die Pflicht,
wir mussten gehen, ob wir wollten oder nicht.

In einer Kaserne in Nordfrankreich dann,
das Soldatenleben jetzt begann.
Bei der Begrüßung sagte der Batteriechef salopp:
„Ihr werdet geschliffen, dass euch das Wasser im A ... kocht.“
So wurden wir behandelt den ganzen Tag,
alles geschah immer im flotten Trab.
Wir wurden hart hergenommen, die meiste Zeit,
nicht mal zum Essen blieb ausreichend Zeit.
Hunger hatte man immer, aus gutem Grund,
ich wog ja noch keine 90 Pfund.
Doch zum Glück traf manchmal, und das war fein,
von meinen Eltern ein Päckchen ein.

Nach 4 Monaten Ausbildung war es dann soweit,
ich wurde einer Feldeinheit zugeteilt.
In einem Schloss in der Normandie machten wir Station,
hier herrschte ein etwas gemäßigter Ton.
Trotz strengen Dienstes war es auszuhalten dort,
doch nach 6 Monaten mussten wir wieder fort.

In der Ukraine bei Kiew wurden wir eingesetzt,
die Härte des Krieges lernten wir kennen jetzt.
Nach zwei Monaten schon, vielleicht war es mein Glück,
kam ich wegen einer Krankheit in die Heimat zurück.
Vier Monate bin ich in Deutschland gewesen,
um von meiner Krankheit zu genesen.
Zweimal war ich in Urlaub zu Haus,
doch dann ging es wieder nach Russland hinaus.

Nach 10 Tagen Fahrt in einem Güterwagen,
wurden wir im Mittelabschnitt in Poloz ausgeladen.
Im Wald, Richtung Smolensk war unser Einsatzort,
so gut es ging hielten wir die Stellungen dort.
Kleinere Gegenangriffe haben nichts gebracht,
der Gegner hatte eine zu große Übermacht.
Hier hörte man kein Gebrüll mehr,
alles ging sachlich zu und fair,
jeder unterstützte den anderen wo er kann,
vom höchsten Offizier bis zum kleinsten Mann.

Auf den Wegen im Sommer viel Staub, im Herbst viel
Schlamm, bis dann starker Frost und dicker Schnee kam.

Anfangs war ich als Fahrer und Melde-Reiter eingesetzt,
später als Fernsprecher und Funker, bis zuletzt.
Mit unserer Ausrüstung und dem Funkgerät auf dem Rücken
mussten wir trotz schwerer Last noch ganz schön flitzen.
Manchmal dachte man, es geht nicht mehr,
doch der Feind war ja hinter uns her.
Damals war das Funkgerät 46 Pfund schwer,
sowie 52 Pfund der Kasten mit Zubehör,
eines von beiden hatte ich ständig zu tragen,
wenn wir auf dem Rückmarsch waren.

Als Artillerie-Funktrupp mit vier Mann waren wir oft allein,
nicht immer trafen die Essensträger bei uns ein.
Viel Wald und Sumpflände gab es dort,
wir waren fast jeden Tag an einem anderen Ort.
Hunger und Durst waren unsere ständigen Begleiter,
und das lästige Ungeziefer in unseren Kleidern.
Hatte man sich ausnahmsweise zum Schlafen gelegt
haben die Viecher uns enorm gequält.
Für Waschen und Körperpflege blieb wenig Zeit,
man war ja ständig auf der Hut und einsatzbereit.

(Fortsetzung in der nächsten Ausgabe am 02. Oktober 2014)

Wussten Sie das schon? INFO's für das Alltagsleben

Zentralschlüssel für Behindertentoiletten

Seit 1986 wurden nach und nach sämtliche Behindertentoiletten an den Raststätten, Tankstellen und Kiosken an den Bundesautobahnen mit der „EURO Behinderten-WC-Schließanlage“ bestückt. In den folgenden Jahren haben in Deutschland über 4000 Städte und Gemeinden in Hochschulen, Universitäten, Freizeitanlagen, Kaufhäusern und öffentlichen Gebäuden diese Idee aufgegriffen und die gleiche Schließanlage in ihren Behindertentoiletten installiert. Das Konzept wurde seinerzeit vom Club Behinderter und ihrer Freunde Darmstadt e. V. (CBF) entwickelt und umgesetzt. Auch viele Behindertentoiletten in Österreich, der Schweiz sowie in einigen weiteren europäischen Ländern sind mit dieser Schließanlage ausgestattet. Der CBF Darmstadt ist heute auch die Stelle, die den sogenannten EURO-Toilettenschlüssel zentral in Deutschland und in das europäische Ausland vertreibt. Es gibt zudem ein vom CBF Darmstadt aufgelegtes Verzeichnis in dem die über 6700 Toilettenstandorte in Deutschland und Europa enthalten sind.

Der CBF ist darauf bedacht, dass der Schlüssel nur Menschen mit einer Behinderung ausgehändigt wird, die auf behindertengerechte Toiletten angewiesen sind. Das sind z. B. schwer Gehbehinderte, Rollstuhlfahrer, Stoma Träger, Blinde, Schwerbehinderte, die hilfsbedürftig sind, Menschen mit Multipler Sklerose, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u.a. .

Für den Schlüssel bzw. das Verzeichnis fallen folgende Gebühren an:

- **20,00 Euro** für einen EURO-Toilettenschlüssel
- oder **27,00 Euro** für den Schlüssel und das Verzeichnis „DER LOCUS“ oder
- **8,00 Euro** für den Behindertentoilettenführer „DER LOCUS“ als Einzelexemplar.
- Weitergehende Informationen erhalten Sie beim CBF : **Club Behinderter und Ihrer Freunde** 64293 Darmstadt, Pallawiesenstraße 123 a ☎ **06151 – 812218 (Recherche von Anni Pfeifer)**

Terminvorschau: August - September

- 14.08. Erzähl-Café (Faust) Beginn 14.30 Uhr, „Geschichte der Feuerwehr“ - Referent: Herr Lothar Brühl
- 20.08. Clubtreffen der Freunde und Förderer des Seniorenbüros im Berghotel auf der Loreley (15 Jahre Förderverein)
- 19.09. Netzwerk Demenz Diez-Hahnstätten-Katzenelnbogen, Aktionstag: Weltalzheimertag

Impressum und Anschrift der Redaktion:

Otto Butzbach und Beate Reiche (verantwortlich)

Anni Pfeifer, Wolfgang Reiche, Uda Schmidt (Redaktionsmitglieder)

Anschrift: Seniorenzeitung „Wir über uns“ zu Hd. Otto Butzbach
Im Horstberg 16 - 56368 Katzenelnbogen ☎ **06486 - 8581** oder bei:
Beate Reiche (Satz) In der Lehmkauf 3 - 56370 Berndroth **06486-8666**