



Wir über uns

Aktuelles, Informatives und Unterhaltendes für Senioren

Nr.117 – 07.04.2016

Sommerzeit – Winterzeit?

Am letzten Sonntag im März wurde die Winterzeit von der Sommerzeit abgelöst. Dann wurde die Uhr um eine Stunde von 2 auf 3 Uhr vorgestellt. In diesem Jahr geschah dies am 27. März 2016.

In Deutschland wurde die Sommerzeit 1916 unter Kaiser Wilhelm II. eingeführt.

Die Umstellung am 30. April brachte teilweise große Verwirrung. Arbeiter kamen zu spät zur Fröhschicht und die Bauern konnten sich nicht nach dem Stand der Sonne richten.

Die alte Regel „Mittag ist dann, wenn die Sonne ihren höchsten Punkt erreicht hat“, konnte plötzlich nicht mehr angewandt werden. Die Umstellung wurde mit wirtschaftlichen Vorteilen begründet, eine Stunde mehr Tageslicht bedeutete eine Stunde mehr Arbeitszeit.

In der Weimarer Republik wurde die Regelung 1919 rückgängig gemacht, zu Beginn des zweiten Weltkriegs wurde sie von der Führung des Dritten Reiches aus den oben genannten Gründen wieder eingeführt. In der Nachkriegszeit entstand erneut Verwirrung. In den westlichen Besatzungszonen galt die Sommerzeit, in der sowjetisch besetzten Zone die Moskauer Zeit. Der Zeitunterschied wurde noch verstärkt, als man im Westen zwischen 1947 und 1949 vom 11. Mai bis 29. Juni eine Hochsommerzeit einföhrte, die Uhren nochmals eine Stunde vorstellte.

Schließlich schaffte man 1950 die Zeitumstellung ab, es galt ganzjährig die normale Winterzeit.

Da die übrigen europäischen Staaten die Uhren nach wie vor umstellten, passte Deutschland sich

1980 an und stellt seit dieser Zeit Ende März und Ende Oktober die Uhren vor bzw. zurück.

Die Umstellung ist nicht unumstritten, zumal das Ziel, Energie einzusparen, nicht erreicht wird. Außerdem brauchen Menschen und Tiere regelmäßig eine gewisse Zeit, bis sich die innere Uhr an die Zeitumstellung gewöhnt hat.

(Quelle: Als Vorlage diente ein Aufsatz von Ines Klut, verkürzt von Otto Butzbach)



Tradition und Brauchtum

Ursprünglich war die Nacht auf den 1. Mai eine heidnische Fröhsjahrsfeier. Walpurgisnacht wird sie nach der heiligen Walpurga, die 778 als Äbtissin des Klosters Heidenheim verstarb, benannt.

Das Aufstellen des Maibaumes geht wahrscheinlich auf einen uralten heidnischen Volksbrauch zurück. Als Segens- und Fruchtbarkeitssymbol verehrten ihn unsere Vorfahren und huldigten in dieser Form ihrer Fröhslingsgöttin Maia.

Im 13. Jahrhundert wird der „Grüne Baum“ zum



ersten Mal als Maibaum erwähnt, doch erst viel später bestückte man ihn mit Figuren und Bändern. Der Maibaum und das Aufstellen eines geschmückten Baumes oder Stammes am letzten Tag des Aprils, am 1. Mai, an Pfingsten oder an Johanni ist ein in vielen Teilen Deutschlands aber auch in Nord- und Mitteleuropa verbreitetes Brauchtum.

In manchen ländlichen Gegenden hat sich der Spaß gehalten, den Maibaum aus dem Wald des Nachbardorfes zu stehlen und ihn dann am nächsten Tag gegen den »Preis« von zwei Hektoliter Bier auslösen zu lassen. Die jungen Burschen rechnen es sich als „Heldentat“ an, bei dieser Gaudi nicht erwischt zu werden.

Ist der Baum dann geschmückt und mit der Muskelkraft der Männer und viel Geschicklichkeit zum festen Stand gebracht, muss er natürlich nachts bewacht werden. Sonst würden ihn die Nachbardörfiler mit Sicherheit umlegen und in ihren Wald zurücktransportieren.

Dass sich in der Nacht zum 1. Mai auch heute noch allenthalben Geister und Kobolde herumtreiben, hat schon mancher Hausbesitzer verspürt, wenn er am nächsten Morgen Gartentüre, Fensterläden und Mülleimer wieder in der nahen und fernen Nachbarschaft einsammeln muss.

Den 1. Mai als „Tag der Arbeit“ - und zwar international - arbeitsfrei zu halten und zu feiern, ist erst seit etwa 100 Jahren üblich.

Ausgleichende Gerechtigkeit....

Es war im Jahr 1943 oder 1944 und noch Krieg, wir Kinder hätten gerne mal Schokolade oder Bonbons gegessen, aber es gab ja NICHTS! Mein Heißhunger auf was Süßes war so groß, aber wo finde ich was zum Naschen, dachte ich mir? Auf einmal fiel mir ein, Mama wollte doch heute Hefekuchen backen, vielleicht macht sie auch einen Streuselkuchen.



Denn wenn sie Krümele macht, durfte ich immer ein paar essen. Die Streusel nannten wir bei uns Krümele. Heute buk sie einen Krümelkuchen, ich half ihr dabei und gab gleichzeitig acht, wie das gemacht wird. Natürlich habe ich von den Streuseln auch ein Teil heimlich genascht!

Aber ich wollte mehr haben. Als Mama weg war, nahm ich mir eine Schüssel und machte wunderbare Krümele. Ach schmeckten die gut, ich konnte sie nur nicht alle schnabulieren.

Aber wohin damit, ich wollte sie ja erst später verspeisen und suchte nun einen „sicheren“ Platz dafür. Da hatte ich die Idee: ein guter Platz, wäre doch unter Omas Bett! Also, nahm ich meine Schüssel mit den restlichen Streuseln und habe sie bei Oma unters Bett gestellt, dann ich ging spielen. Am Abend ging ich freudig in Omas Zimmer und wollte wieder von meinen Krümele naschen, aber wer kommt mir da entgegen?

Unsere Katze Muschi. Ich dachte, sie wird mir doch nicht die Krümele genascht haben? Aber die Schüssel war leer und ich musste lachen, denn sie leckte jetzt noch ihr Mäulchen. Anscheinend haben sie ihr genauso gut geschmeckt wie mir – nun – wie oft habe ich schon bei meiner Mama heimlich aus der Schüssel genascht!

(Anni Pfeifer, Ergeshausen - damals 10 Jahre alt)

Der Zahn.....

Nach einer wahren Begebenheit



Erblickt man das Licht der Welt, in dem Mund noch etwas fehlt.

Aber so nach einem Jahr, sind die ersten Zähne da.

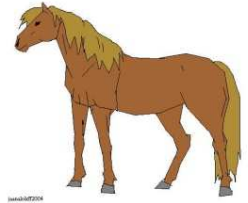
Milchzähne werden sie genannt, warum, das ist mir nicht bekannt.

Als Klein-Fritzchen älter war, er war so um die 5/6 Jahr, da fiel der erste Zahn ihm aus. Er dachte schon, oh, welch ein Graus. Was mach ich ohne Zähne jetzt und er sich von den Spiegel setzt um sich das Loch mal anzusehen.

Da bleibt sein Herz vor Freud' fast stehen und er rief laut: Hurra, hurra mein erster Kaffeetooth ist da!

Eine Leserschrift: (Name ist der Red. bekannt)

ERINNERUNGEN – Meine Begegnungen mit Pferden



Eine dritte Episode war zum Ende des 2. Weltkrieges. Deutschen Soldaten kamen auf dem Rückzug auch durch Gundersheim. Sehr viele ihrer Fahrzeuge wurden von Pferden gezogen. Die amerikanischen Jabos (Jagdbomber) griffen die Fliehenden pausenlos an. Es gab sehr viele Opfer bei Mensch und Tier.

Unverletzte oder leicht verletzte Pferde liefen ziel- und planlos in den Feldgemarkungen umher. Die Verwaltung ließ die Tiere einfangen und gab sie an interessierte Bauern ab. Mein Onkel hatte ein Gespann Haflingerpferde bekommen. Wunderschöne Tiere! Temperamentvolle Fuchse mit langen Mähnen und mit bis auf den Boden reichenden, dichten Schwänzen. Wir hatten sie Lizzy und Fanny getauft.

Sie leisteten brav ihren Dienst im landwirtschaftlichen Betrieb meines Onkels. Sie waren sehr lebhaft und der Fuhrmann musste sie immer fest an der Leine haben, um sie zu zügeln.

Man musste aufpassen, dass sie sich bei ihrem Temperament kurzzeitig nicht überforderten.

Mit Lizzy und Fanny hatte ich herrliche Ferien. Sonntags durfte ich sie im großen Hof meines Onkels reiten. Zum Ende der Sommerferien musste ich wieder nach Alzey in die Schule.

Nach einer Hiobsbotschaft aus Gundersheim war ich „am Boden zerstört“. Lizzy und Fanny waren kurz hintereinander aus ungeklärten Gründen verstorben. Ich war für längere Zeit sehr, sehr traurig, beklagte ich doch den Verlust zweier Freunde.

(Dr. Adolf Föhrenbacher)

Mit dem Scooter durch den Winter

„Und dräut der Winter noch so sehr, mit stürmischen Gebaren. Dann muss warme Kleidung her, denn Scooter wird gefahren. Doch kommen Schnee und Glatteis rein, dann bleibe ich schön brav daheim.“

Damit ist die Frage kritischer Zeitgenossen, ob ich auch Winterreifen und Schneeketten hätte, beantwortet. Schneeketten, nein, gutes Reifenprofil braucht man das ganze Jahr über. Ich fahre ja nicht nur asphaltierte Straßen. Tja! Wenn ich auf die vergangenen Wochen zurückblicke, dann war's ja mit dem „Dräuen des Winters“ 2015/2016 nicht so weit her. Deshalb konnte ich dem aktuellen Winterwetter gut trotzen. Wichtig sind: Warme winddichte Kleidung, „heizbare“ Handschuhe (die gibt es wirklich), Wolldecke für über die Knie, Pudelmütze für warme Ohren (das ist ganz wichtig), u.U. Regencape. Die Fahrten zu Rewe, Bank und Kirche konnten gut gemeistert werden, auf längere Fahrten ins Gelände hab ich verzichtet. Am Fastnachtsdienstag hatten wir (Anni Pfeifer und ich) beim Kreppel Kaffee im Pfarrheim mit unserem lustigen Auftritt: „Rendezvous auf Rädern“ viel Spaß. Jetzt freue ich mich wieder auf meine Fahrten durch Wald und Flur. **(Dr. Adolf Föhrenbacher)**

MUTTERTAG – von Hellmut Holthaus

Großmutter war nur einmal krank. Meine Großmutter hatte sieben Söhne. Zuerst waren sie alle ziemlich gleich, aber nachdem sie geheiratet hatten, traten die Unterschiede hervor. Einer trocknete das Geschirr niemals ab. Ein anderer trocknete gelegentlich ab. Ein dritter trocknete regelmäßig ab. Wieder ein anderer übernahm sogar das Waschen des Geschirrs, er machte sich die Hände nass. Einer, er war Studienrat, wusste alles, was den Haushalt betraf, und gab auch gerne Anleitungen, aber er rührte keinen Finger.

An Großmutter's achtzigstem Geburtstag unterhielten sich die Schwiegertöchter darüber. Von schroffer Ablehnung des Mannes in der Hauswirtschaft bis zur Dienstverpflichtung des Mannes in der Hauswirtschaft waren alle Meinungen vertreten. Eine klare Mehrheit ergab sich für den männlichen Haushaltsdienst im Notfall. Was soll denn werden, sagte eine, wenn die Frau einmal krank wird?

Eine Frau, sagte Großmutter, darf nicht krank werden. Warst du denn niemals krank, Großmutter?, fragten die Schwiegertöchter. Sie wussten, dass Großvater dem Verein der radikalen Nichtabtrockner angehörte. Doch, einmal war ich krank, sagte sie. Und dann kam jene unglaubliche Geschichte vom Wasserkochen, die man nicht für möglich halten sollte und unter die gut erfundenen Anekdoten einreihen müsste, wenn sie eben nicht von Großmutter stammte, die eine Lüge sogar im Spaß für Sünde hielt.

Ja, fuhr sie fort, ich konnte mich nicht mehr auf den Beinen halten, schleppte mich die Treppe hinauf und legte mich ins Bett.

Später kam Großvater und fragte, ob er mir etwas zu essen bringen sollte. Ich hätte gern ein weichgekochtes Ei, sagte ich, kannst du das machen? Selbstverständlich, sagte Großvater. Wasser kochen, ein Ei hinein, vier Minuten. Drei, sagte ich, ich möchte es schön weich. Er ging, und ich musste ziemlich lange warten.

Als er wieder heraufkam, hatte er einen Schöpflöffel mit heißem Wasser in der Hand. Sieh doch mal bitte nach, sagte er, ob das Wasser kocht. Seitdem bin ich niemals mehr krank geworden!

Großvater saß in der Ecke. Wir sahen ihn an. War er wirklich so dumm oder hat' er sich nur so angestellt? Er trug einen weißen Bart von sündhafter Fülle, hinter dessen dichtem Gestrüpp er sein Mienspiel im Verborgenen abwickelte. Ein ganz verschlagener Bursche! (gestern heute+morgen)

Schneeglöckchen - von Friedrich Rückert (1788 – 1866)

Der Schnee, der gestern noch in Flöckchen

Vom Himmel fiel

Hängt nun geronnen heut als Glöckchen

Am zarten Stiel.

Schneeglöckchen läutet, was bedeutet's
Im stillen Hain?

O komm geschwind. Im Haine läutet's
Den Frühling ein.

O kommt, ihr Blätter, Blüt' und Blume,
Die ihr noch träumt,

All zu des Frühlings Heiligtume!

Kommt ungesäumt!



Superfoods – wirklich super?

Superfoods erobern derzeit Supermärkte und Naturkostläden. Was steckt dahinter? Sind diese Lebensmittel besser und „gesünder“ als andere? Eine richtige Definition für diese „Super-Lebensmittel“ gibt es nicht und schon gar keine gesetzliche Definition. Gemeint sind Lebensmittel, denen aufgrund ihres hohen Gehaltes an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen eine gesundheitliche Wirkung zugesprochen wird. Sie sollen das Herz schützen, die Hautalterung verlangsamen oder die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Dafür sind immer mehr Konsumenten bereit, viel Geld zu bezahlen. Sie werden selten frisch, sondern getrocknet, verarbeitet in Müslis oder als Pulver zum Einrühren in Wasser oder Smoothies angeboten. Es gibt sie aber auch in Kapselform als Nahrungsergänzungsmittel. Zu den beliebtesten Superfoods gehören Chiasamen sowie Gojibeeren, Aronja, Açai-beeren, Hanf oder Matcha. Welche Ausmaße der Hype um Trendlebensmittel annehmen kann, zeigt der Grünkohl, der als „Kale“ in New York als neues Superfood gefeiert wird – allerdings nicht als spießiges Gemüse zubereitet, sondern als Smoothie oder als Chips geröstet, wobei in der letzten Variante die Frage bleibt, ob durch das Rösten überhaupt noch nennenswert Nährstoffe übrig bleiben.

Unbekannte exotische Lebensmittel bergen ein gewisses Risiko für Reaktionen bisher unbekannter Allergene, Kreuzreaktionen oder Überempfindlichkeiten. Wer regelmäßig Medikamente nimmt, sollte an mögliche Wechselwirkungen denken. Gojibeeren dürfen von Personen, die bestimmte gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, nicht einmal in Form von Konfitüre gegessen werden. Hinsichtlich der Pestizidbelastung sind vor allem chinesische Gojibeeren und Grüntees aufgefallen. Aber auch unsere heimischen Lebensmittel sind Superfoods. So stellt zum Beispiel Leinsamen eine gute Alternative zu Chia-Samen dar. Ihr Omega-3-Gehalt ist ähnlich hoch, ebenso der Gehalt an Ballaststoffen. Schwarze Johannisbeeren enthalten mehr Vitamin C als teure Gojibeeren. Echtes „Superfood“ kommt aus der Region und wird entsprechend der Saison verarbeitet. Es ist vielleicht nicht so cool, dafür wesentlich günstiger im Preis!

Ute Pötsch - Brigitta Poppe - Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel (www.ernaehrungsberatung.rlp.de)

KLEINE HAUSHALTSTIPPS von A-Z: Heute Joghurt

Joghurt selber machen: Einen auf 36°C angewärmten Liter Frischmilch wird 1 Teelöffel Joghurt zugegeben und mit dem Schneebesen oder Rührgerät gut untergeschlagen. Die Milch in den auf 50°C angeheizten Backofen stellen und bei geöffneter Ofentür so lange stehen lassen, bis die Milch zu stocken beginnt – etwa nach einigen Stunden. Herausnehmen und für 20 Minuten in die Gefriertruhe (Schockkühlung), dann in den Kühlschrank stellen. Geschmacksverstärker, z.B. Obst, Marmelade oder Säfte nach Geschmack dazugeben.

(Beate Reiche) Mehr praktische Tipps demnächst!

Zum Muttertag

Kurt Tucholsky hat in Berliner Mundart ein Gedicht geschrieben - ein Loblied auf alle Mütter!

Mutterns Hände

Hast uns Stulln jeschnitten
un Kaffe jekocht
un de Töpfe rübajeschohm -
un jewischt und jenäht
un jemacht und jedreht...
alles mit deine Hände.

Hast de Milch zujedeckt,
uns Bobongs zujesteckt
un Zeitungen ausjetragen -
hast die Hemden jezählt
un Kartoffeln jeschält...
alles mit deine Hände.

Hast uns manches Mal
bei großen Schkandal
auch'n Katzenkopp jegeben
Hast uns hochgebracht
Wir wahn Sticker acht
sechse sind noch am Leben...
alles mit deine Hände

Heiß warn se un kalt.
Nu sind se alt.
Nu bist du bald am Ende.
Da stehn wa nu hier,
und denn komm wir bei dir
und streicheln deine Hände.

Kurt Tucholsky (*09.01.1890 in Berlin; † 21.12.1935 in Göteborg) war ein deutscher Journalist und Schriftsteller. Er zählt zu den bedeutendsten Publizisten der Weimarer Republik.

Als politisch engagierter Journalist und zeitweiliger Mitherausgeber der Wochenzeitschrift *Die Weltbühne* erwies er sich als Gesellschaftskritiker in der Tradition Heinrich Heines.

Zugleich war er Satiriker, Kabarettautor, Liedtexter, Romanautor, Lyriker und Kritiker (Literatur, Film, Musik). Er verstand sich selbst als linker Demokrat, Sozialist, Pazifist und Antimilitarist und warnte vor der Erstarkung der politischen Rechten – vor allem in Politik, Militär und Justiz – und vor der Bedrohung durch den Nationalsozialismus.

Erinnerungen – ein Muttertag mit „Folgen“!

In meinen früheren Erzählungen hatte ich berichtet, dass ich in Oberstdorf/Allgäu aufgewachsen bin. Meine Eltern hatten dort im Jahre 1951 einen Gasthof mit Pension gekauft.

Dazu gibt es viele lustige Geschichten und Erlebnisse! Nun eine davon: Am Muttertag im Jahre 1955 waren meine Tante Kuni, Onkel Kurt mit den 5 Kindern aus Regensburg zu Besuch. Meine Schwester (13) und ich (8) deckten den Frühstückstisch für die ganze Familie. Um den Teller unserer Mutti und meiner Tante wurde ein frischgepflückter Blumenkranz dekoriert. Natürlich hatten wir alle zum Muttertag ein Gedicht oder Lied einstudiert, um unsere Mütter zu überraschen. Leider, sollte am nächsten Tag die Rückfahrt nach Regensburg sein. Ich liebte meine Kusine Helga und alle anderen so sehr, dass es immer viel Tränen zum Abschied gab.

Da hatte ich eine tolle Idee: Wenn der VW-Bus kaputt war, konnten sie doch nicht fahren, wir wären aber einen Tag länger zusammen und konnten „Mensch ärgere Dich nicht“ spielen. Kurz und gut: Wir steckten richtig dicke Kartoffel in den Auspuff und schoben mit einem Kochlöffel nach. Familie steigt ein – VW Bus surrt nur, geht nicht – also ab in die VW-Werkstatt um die Ecke!!! Wir hatten einen Tag für uns gerettet und waren glücklich! Aber was dann kam, darüber möchte ich lieber nichts verlauten lassen! Es war furchtbar – in jeder Hinsicht – hat richtig wehgetan!

(Beate Reiche)

Zum Gedenken an Eberhard Bauer

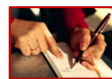


**ACH WIE FLÜCHTIG,
ACH WIE NICHTIG
IST DER MENSCHEN
LEBEN!
WIE EIN NEBEL BALD
ENTSTEHET
UND AUCH WIEDER BALD
VERGEHET,
SO IST UNSER LEBEN,
SEHET!**

(MICHAEL FRANCK, 1652)

Der Seniorenbeirat trauert um sein langjähriges Mitglied Eberhard Bauer. Dankbar nehmen wir von ihm Abschied. Er war viele Jahre im Beirat aktiv und hinterlässt in unseren Reihen eine schmerzliche Lücke. Nicht nur für die Belange älterer Mitbürger setzte er sich ein, er hatte auch ein Herz für Kinder und unterstützte die generationenübergreifenden Projekte. Seinen Angehörigen gilt unsere Anteilnahme. Eberhard wird uns in guter Erinnerung bleiben.

Der Seniorenbeirat der VG Katzenelnbogen



TERMINVORSCHAU: April – Mai 2016

- 06.04. **Sicher mobil** (2. Kurstag) - Referent Friedhelm Oppenhäuser – **Beginn 16.00 Uhr in der Einrichschänke**
- 13.04. **Sicher mobil** (3. Kurstag) - Referent Friedhelm Oppenhäuser – **Beginn 16.00 Uhr in der Einrichschänke**
- 14.04. **Erzähl-Café** (Café Faust) **Beginn 14.30 Uhr**, Thema: Anekdoten, Geschichten, Gedichte & Sketche bekannter Persönlichkeiten u. a. von Lorient, Karl Valentin und Heinz Erhardt
- 23.04. **Wanderung mit dem Landrat, Beginn 11.00 Uhr** (Veranstaltung des Förderkreises der Brücke: „Geschichtliche Wanderung um und durch Bad Ems“)
- 27.04. **Sicher mobil** (4. Kurstag) - Referent Friedhelm Oppenhäuser – **Beginn 16.00 Uhr in der Einrichschänke**
- 12.05. **Erzähl-Café** (Café Faust) – **Beginn 14.30 Uhr** Thema: Gut hören im Alter

DAS INTERESSIERT NICHT NUR SENIOREN

Im Haus der Familie (Dachgeschoß, Aufzug ist vorhanden) in Katzenelnbogen, Römerberg 12 gibt es weiterhin das Angebot des

Seniorenbeirates der VG:

die SENIORENSERVICESTELLE für ältere Menschen – Sprechstunden nach vorheriger Anmeldung – unter 06486 – 7178

Impressum und Anschrift der Redaktion:

Otto Butzbach & Beate Reiche (verantwortlich)

Anni Pfeifer, Wolfgang Reiche, Anneliese Greuling (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**