



Wir über uns

Aktuelles, Informatives und Unterhaltendes für Senioren

Nr. 118 – 02. Juni 2016

Siebenschläfer oder Sieben Schläfer!

Der 27. Juni wird als Siebenschläfer Tag bezeichnet und die Regel „Regen am Siebenschläfer Tag, regnets noch sieben Wochen danach“ ist allgemein bekannt.

Doch nur selten folgen sieben Wochen Regen, auch wenn es am 27. Juni nieselt. Doch woher kommt der seltsame Name?

Es gibt verschiedene Deutungen. Es könnte mit dem possierlichen, flinken, nachtaktiven Nager zusammenhängen, der sieben Monate des Jahres in einer Höhle oder einem Erdloch verschläft und deshalb Siebenschläfer genannt wird. In römischer Zeit, in manchen Gegenden bis heute, galten die mausähnlichen Tiere als Leckerbissen. Auch wegen ihres Silber glänzenden Fells wurden sie gezüchtet, um Kleidungsstücke und Mützen damit zu verzieren. Eine andere Namensdeutung erzählt eine Legende aus frühchristlicher Zeit. Während der kurzen Regierungszeit (249 -251) des römischen Kaisers Messius Trajanus Decius (geboren etwa 190, gestorben 251 nach Chr.) wurden Menschen, die den christlichen Glauben

angenommen hatten, grausam verfolgt. Trotz dieser Gefahr bekannten sich sieben Beamte am kaiserlichen Hof zum christlichen Glauben. Decius gab den Befehl, sie gefangen zu setzen. Die sieben Männer wurden gewarnt, flohen und verbargen sich in einer Höhle in der Nähe der kleinasiatischen Stadt Ephesus. Als sie dort entdeckt wurden, ließ der Kaiser die Höhle zumauern. Die Männer legten sich nieder und schliefen auf dem harten Boden ein. Sie verschliefen die politischen Ereignisse der folgenden Jahrhunderte, bekamen weder die Erhebung des Christentums zur Staatsreligion im Jahre 324, noch die Teilung des römischen Reiches 395 mit. Sie erwachten erst, als man 446



die Mauer am Höhleneingang zerschlug. Nachdem sie das Wunder ihres Überlebens vor Kaiser Theodosius II. bezeugt hatten, schliefen sie am 27. Juni 446 für immer ein. **Otto Butzbach**

Eine logische Folgerung - von Günter Quabus

„Opa, kannst du mir sagen, was Emanipation ist?“
– „Du meinst wahrscheinlich Emanzipation“.

– „Ja, - ja, das genau meine ich.“ - „Emanzipation bedeutet Gleichberechtigung, Gleichstellung, besonders der Frauen mit den Männern. Wenn es benachteiligten Frauen zum Beispiel gelingt, sich mit ihren Ansprüchen Männern gegenüber erfolgreich durchzusetzen, dann haben sich die Frauen emanzipiert. Hast du das verstanden?“ –

„Nein, Opa“ „Stell dir vor, deine Mama und dein Papa arbeiten Tag für Tag acht stundenlang im selben Büro, und beide machen dieselbe Arbeit.

Deine Mama aber kriegt dafür weniger Geld als dein Papa. Na, was würdest du dazu sagen?“ – „Das wäre ungerecht, Opa“. „Richtig, mein Junge“.

Nehmen wir noch an, deine Mama lässt sich diesen Zustand nicht länger gefallen und beschwert sich bei ihrem Chef.

Der sieht die Ungerechtigkeit ein und bezahlt ihr nun den gleichen Lohn wie deinem Papa. Die Frau wäre jetzt dem Manne gleichgestellt, sie hätte sich emanzipiert. Hast du noch eine Frage?“

„Ich glaube, Opa, die alten Frauen wissen auch nicht, was Emanzipation ist. Wenn die Oma putzt und kocht und wäscht, und du sitzt in deinem Sessel drin und liest die Zeitung, und nur du kriegst eine Rente, die Oma aber keine - gell, Opa, dann hat sich die Oma noch nicht emanzipiert“.

„Ach, mein Junge, schau doch mal nach draußen, was für ein schöner Vogel auf dem Blumenkasten sitzt“.

Quelle: Gestern – heute+morgen

Nachlese: Kindermund

Fragt die Nachbarin die kleine Susi: „Na, geht ihr heute auch zum Bartholomäus Markt????“

Diese antwortet: „Naa, mir gehn uf de Määht“!!!
(Anonym)

Geschichten die das Leben schreibt.....

Jeder kennt doch den Ausdruck „Falscher Fufziger“, damit ist u.U. ein Mensch, oder auch ein Geldschein gemeint! Haben Sie schon einmal einen falschen Fünfzig Euroschein im Portemonnaie gehabt? Hoffentlich nicht, sind sie froh darüber!

Nun möchte ich kurz erzählen, was uns passiert ist. Wir sind sehr oft in Nastätten und erledigen dort auch u.a. die Bankangelegenheiten, wie z.B. am Automat Geld abheben, oder auch einzahlen.

Nun vor kurzen hat mein Mann 100.00 € am Geldautomat eingezahlt und dafür die entsprechende Quittung bekommen.

Auf dieser war nun zu lesen: „Gebucht werden 100,00€ - Darin enthaltendes fälschungsverdächtiges Geld in Höhe von 50,00 EUR wird Ihrem Konto nur unter Vorbehalt gutgeschrieben.“

Habe am nächsten Tag bei der Bank angerufen und um Auskunft gebeten, was das nun bedeutet und wie es weitergeht.



Wenn Sie am Bank-schalter einen gefälschten Geldschein einzahlen, muss die Polizei kommen und den Schein einziehen, dieser wird dann vernichtet, oder an die

Bundesbank weitergeleitet. Sie sehen ihr Geld nie wieder – Pech gehabt und viele Scherereien! Der Automat wirft verdächtige Scheine in ein extra Fach, diese Scheine werden dann später nochmals geprüft und entsprechend behandelt. Unser 50-ziger wurde Tage später von der Bank geprüft und doch für „Gut“ befunden, also er war nicht falsch! Glück gehabt!

Aber wie kann man sich schützen? So einen Schein kann man überall bekommen und ein Laie kennt doch den Unterschied nicht!

Wer kommt schon auf die Idee, Falschgeld im Portemonnaie zu haben? Vielleicht eine UV-Lampe kaufen und jeden größeren Schein überprüfen? Aber wer macht das schon? Weiterhin viel Glück für Sie und die „Richtigen Scheine“!

Beate Reiche

Jedes Jahr wieder – eine Laune der Natur!

Am Waldesrand von Berndroth können Sie jedes Jahr im Frühjahr zur Kirschblüte dieses „Gesicht“ sehen, es ist ein Kirschbaum!

Sehr schnell vergänglich, je nach der Dauer der Kirschblüte ca. 8 – 10 Tage, jetzt ist nur noch ein Schatten zu sehen!



Aufnahme vom 22.04.16 von Wolfgang Reiche

Erinnerungen: Meine Begegnungen mit Pferden – von Dr. Adolf Föhrenbacher

Eine letzte Begegnung hatte ich während meiner praktischen Berufsausbildung.

Im 1. Lehrjahr musste ich während der Herbst- und Wintermonate ein Pferdegespann betreuen und mit ihm arbeiten.



Es waren ein Wallach und eine Stute.



Sie waren altgediente Ackergäule, die schon aller-

hand „Fuhrlaute“ erlebt hatten.

Es waren zwei richtige, schlaue Schlitzohren.

Das fing morgens beim Putzen im Stall mit Striegel und Bürste an. Es war ein schmaler Pferdestall, die Stände grenzten auf der einen Seite an die Stallmauer. Zwischen den beiden Pferden hing eine lose, an zwei Ketten an der Decke aufgehängte Trennstange. Während der Putzarbeiten unterbrachen die Tiere ihr Frühstück und beobachteten den Pferdepfleger ganz genau.

Der Wallach versuchte einen ganz behutsam und allmählich mit dem Körper gegen die Stallwand zu drücken. Da half nur ein kräftiger Klaps mit einem Stock, der immer greifbar sein musste. Die Stute war ein ganz raffiniertes Biest. Sie schnupperte während des Putzens am Boden in der Torfeinstreu. Wenn man nicht aufpasste, drehte sie blitzschnell den Kopf und biss einem in den Oberschenkel. Auch da half nur eine Gerte, um sich Respekt zu verschaffen.

Es würde den Rahmen dieses Berichtes sprengen, auch noch über meine Erlebnisse bei der Feldarbeit zu berichten. Wie schon gesagt, die Beiden waren richtige „Schlitzohren“.

Aber es machte Spaß mit ihnen zu arbeiten.

Spiele-Nachmittag in Ergeshausen



Die Senioren-Spielegruppe und die Ortsgemeinde Ergeshausen planen in den Sommerferien einen Spiele-Nachmittag für Jung und Alt - **am**, und **im Backes**. Jeder kann kommen und mitspielen.

Bei schönem Wetter werden im Außenbereich Aktionsspiele veranstaltet und auch im Backes gibt es lustige Veranstaltungen wie Bingo-Spiele und natürlich auch Brett- und Kartenspiele.

Mit Getränken und Waffel-Backen wird auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Termine und weitere Details werden demnächst noch im Mitteilungsblatt der VG unter den Nachrichten der Ortsgemeinde Ergeshausen veröffentlicht. **Anneliese Greuling**

Ernährung: Hülsenfrüchte weltweit im Fokus

Die Vereinten Nationen (UN) haben 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte (International Year of Pulses)“ erklärt.

Es gibt zahlreiche gute Gründe, das Bewusstsein auf die wertvollen Kulturpflanzen zu lenken, die weltweit in hunderte Sorten von verschiedener Form und Farbe von Acker-, Kidney- und Limabohnen über Teller- und Beluga-



linsen bis hin zu Kichererbsen und Lupinen angebaut werden. Das Internationale Jahr soll den weltweiten Konsum von Hülsenfrüchten ankurbeln und über ihren Beitrag zur Erhöhung der Boden-

fruchtbarkeit, Anpassung an den Klimawandel und Bekämpfung der Mangelernährung aufklären.

Der Nährwert von Hülsenfrüchten wird häufig unterschätzt. Dabei können sie einen wesentlichen Beitrag zu einer vielfältigen, gesunden Ernährung leisten und sogar zur Überwindung von Hunger und Unterernährung eingesetzt werden.

Sie enthalten hochwertiges Eiweiß, sie haben drei Mal mehr Eiweiß als Reis, reichlich Ballaststoffe, einen hohen Anteil an Mineralstoffen, B-Vitaminen und sekundäre Pflanzenstoffe.

Sie gelten als geeignet zur Vorbeugung von Übergewicht, Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen und Krebserkrankungen. Da sie kein Gluten enthalten, sind Hülsenfrüchte, z.B. in Form von Kichererbsenmehl oder Linsen-„Nudeln“ zur Ernährung bei Zöliakie geeignet.

Des Weiteren sind sie wertvolle Eiweißlieferanten für die Menschen, die ihren Fleischkonsum bewusst einschränken oder ganz darauf verzichten. Leguminosen fördern nicht nur die Gesundheit der Menschen, sondern auch die des Ackerbodens. Damit sind sie ein wichtiger Baustein für eine nachhaltige Landwirtschaft.

Zu ihren Besonderheiten gehört nämlich, dass ihre Wurzelknöllchen eine Symbiose mit Bakterien eingehen. Diese können Stickstoff aus der Luft binden, die dann den Hülsenfrüchten zur Bildung von Eiweiß oder den nachfolgenden Kulturen als Nährstoff zur Verfügung stehen. Es hat sich erwiesen, dass ein verstärkter Anbau von Hülsenfrüchten wesentlich zur Artenvielfalt in den Agrarlandschaften beiträgt.

Jahrhundertlang waren auch bei uns Hülsenfrüchte ein fester Bestandteil der Ernährung. In den letzten Jahren sind sie leider „aus der Mode gekommen“. Das wird sich jetzt ändern.

Gut, dass die Kampagne der UN das wertvolle Lebensmittel nun wieder in den Fokus setzt. **Ute Pötsch, Brigitta Poppe, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel**
www.ernaehrungsberatung.rlp.de

Im Jahr 2016 wurden erfolgreich gewählt:

Tier des Jahres – *Feldhamster*



Vogel des Jahres – *der Stieglitz*



Baum des Jahres – *die Winterlinde*



Blume des Jahres –

die Wiesen-schlüssel-blume



Erinnerungen an meine Kindheit.....

Die Geburtstagsüberraschung: Es war im Jahre 1936! Mama hatte bald Geburtstag und wünschte sich schon so lang, einen schönen, glänzenden Wasserkessel für auf den neuen Herd.

Papa sagte zu mir: „Annichen, den kaufen wir der Mama zum Geburtstag!“ Aber wo bekam man einen solchen Kessel? Er fuhr mit dem Fahrrad nach Hahnstätten in den Kaufladen Senft, dort hat er einen dieser Wasserkessel gesehen und gekauft.

Mama durfte ihn noch nicht sehen und deshalb musste er versteckt werden. Papa hatte eine Idee und sagte: „Wir verstecken ihn in unserem Bienenhaus in den leeren Bienenkästen, da kommt Mama nicht hin.“ Am Geburtstag haben Papa und ich schon früh morgens Mamas Platz und den Tisch mit Blumen aus dem Garten geschmückt.

Der schöne Kessel kam auf den Tisch. Mama wusste nicht was sie sagen sollte, so freute sie sich über das Geschenk, denn es war ein besonders schöner und glänzender Wasserkessel! Er war das Glanzstück auf ihrem neuen Herd und hat jahrelang für warmes Wasser gesorgt. **Anni Pfeifer**

SICHERHEITSTIPPS für Senioren - Checkliste: Teil 1

Prüfen, ob die eigene Wohnung altersgerecht ist:

Zugang zur Wohnung Ja Nein

Ist die Wohnung ohne Stufen und Schwellen?

Wenn Treppen als Zugang überwunden werden müssen, gibt es einen Aufzug oder andere Lösungen zur Überwindung von Höhenunterschieden?

Gibt es im Treppenhaus beidseitig Handläufe?

Ist der Balkon oder die Terrasse ohne Stufen zu erreichen?

Ist der Wohnungsflur mind. 120cm breit, damit Sie sich auch mit einem Geh-Wagen bequem bewegen können?

Ist die Klingel gut hör- bzw. sichtbar?

(Fortsetzung in der nächsten Ausgabe Nr. 119)

Quelle: www.landesseniorenvertretung-rlp.de

Rauchmelder retten Leben!

Jedes Jahr sterben 600 Menschen an den Folgen von Verbrennungen oder ersticken im Rauch. 80% davon kommen durch die Rauchgase um (überwiegend durch Kohlenmonoxid).

Nur 5 Atemzüge reichen zum Sterben. 20% sterben infolge von Verbrennungen. Brände breiten sich rasend schnell aus. Es bleiben oft nur wenige Minuten zur Flucht.

Vor allem im Schlaf wird Rauch nicht wahrgenommen. Brände entstehen oft durch Rauchen, defekte Elektrogeräte, Verwendung von Kerzen, durch Kurzschluss infolge alter Elektroleitungen usw., Rauchmelder sind daher die besten Lebensretter im Haus und in der Wohnung. Sie geben den nötigen Vorsprung zur Flucht und zum Anruf bei der Feuerwehr ☎ 112.

Rauchmelder sind leicht zu montieren. Sie sind möglichst an der Decke, in Raummitte anzubringen. Der Abstand von den Wänden soll mindestens 50 Zentimeter betragen. Sie sind auf alle Fälle im Schlaf- und Kinderzimmer, sowie in Fluren, die als Fluchtweg dienen, anzubringen. In Räumen, in denen normalerweise starker Dampf, Rauch oder Staub entsteht, sollte keine Montage vorgenommen werden. Rauchmelder sollen von guter Qualität sein und den gesetzlichen Vorschriften entsprechen. Lassen Sie sich vom Fachhandel beraten.

Beachten Sie, dass in Rheinland Pfalz seit Juli 2012 Rauchmelder Pflicht, auch für Altbauten, besteht. Wenn Sie hierzu und anderen Sicherheitsthemen noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren zuständigen Sicherheitsberater, oder die Sicherheitsberater des Seniorenbeirates der Verbandsgemeinde Katzenelnbogen.

Quelle: Sicherheitstipps für Senioren – www.landesseniorenvertretung-rlp.de



IN EIGENER SACHE: Auch dieses Jahr wieder ein Erfolg – der Pflastermarkt!

Am Sonntag, den 24. 04. war wieder der beliebte „Pflastermarkt“, der viele Besucher von nah und fern nach Katzenelnbogen gelockt hatte.



Der Seniorenbeirat der VG war wieder mit einem informativen Stand vertreten. Interessierte Besucher konnten sich über aktuelle Themen informieren und auch die hilfreiche „Notfallmappe“ zum Preis von 2,00 € sowie den „Notfallausweis“ für 0,50 € (+ 0,50 € für die Hülle) erwerben.

Wer noch keine „Notfallmappe“ oder den „Notfallausweis“ besitzt, kann beides bei der VG am Informationsschalter kaufen.

Den Notfallausweis können Sie bei den Seniorenbeiräten, oder auch in der **Bücherei für den Einrich** und in der **Einrich Apotheke für 50 Cent** kaufen. (B.R. die Redaktion)

Hilfe für „FLINI“: Übergabe der Übungsbögen + Übersetzungshilfen an Frau Bernards, Roswitha Vollmer, Heike Wünsche-Menz und Steffi Römer: Die Seniorenbeiräte Beate und Wolfgang Reiche



übergaben im April 360 Stück Farbkopien für das „Projekt Übungsbögen und Übersetzungshilfe als Vorbereitung zum sicheren Ausfüllen des Notfallausweises“, und gleich dazu die Übersetzungsbögen für „Deutsch/Englisch“.

Ein Geschenk der Familie Reiche für FLINI.

Am 11. Mai 2016 hat der Seniorenbeirat der VG, vertreten durch Otto Butzbach, Beate und Wolfgang Reiche nun 150 Stück Original Notfallausweise an Frau Bernards und Kolleginnen überreicht – eine Spende des Seniorenbeirates der VG, um mit diesen u.U. lebensrettenden Notfallausweisen den hier lebenden Flüchtlingen zu mehr gesundheitlicher Sicherheit zu verhelfen. (B. R. die Red.)

Am 11. Mai 2016 hat der Seniorenbeirat der VG, vertreten durch Otto Butzbach, Beate und Wolfgang Reiche nun 150 Stück Original Notfallausweise an Frau Bernards und Kolleginnen überreicht – eine Spende des Seniorenbeirates der VG, um mit diesen u.U. lebensrettenden Notfallausweisen den hier lebenden Flüchtlingen zu mehr gesundheitlicher Sicherheit zu verhelfen. (B. R. die Red.)



Vor der Realschule+ in Katzenelnbogen

TERMINVORSCHAU: Juni – August

- 08.06. 14.00-17.00 Uhr Volksliedersingen im Kloster Arnstein - Förderkreis Brücke
- 23.06. 15.00 Uhr, Stadtparkfest, Spiele für Kinder
- 14.07. 15.30 Uhr, Grillen in Rettert
- 27.07. 15.00 Uhr, Gartenparty bei Familie Bergholz



Kleine Haushaltstipps von A-Z: Ellbogen pflegen

Unschöne Rötung oder Hornhautbildung an den Ellbogen muss nicht sein! Erwärmen Sie in einem Wasserbad 2 Kompottschüsselchen mit jeweils 70 Gramm Öl aus der Küche auf annähernd 38 C. Tauchen Sie die Ellbogen ein und lassen Sie das Öl 10 Minuten einwirken. Wiederholen Sie dieses Bad eine Woche lang; der Erfolg wird Sie überraschen!

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
Sprechstunde nach vorheriger Anmeldung ☎ 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