



# Wir über uns

Aktuelles, Informatives und Unterhaltendes für Senioren

Nr. 82 – 03.06.2010

## DIE WILDEN ALTEN

„Die Wilden Alten“ ist ein in Katzenelnbogen gegründeter gemischter Chor, dessen Mitglieder zwischen 1929 und 1944 geboren wurden.

Der „typische“ Rentner sitzt gemütlich in einem Schaukelstuhl oder geht im Park spazieren. Aber nicht, wenn er zum Chor „Die Wilden Alten“ in Katzenelnbogen, Rheinland-Pfalz gehört. Und wer jetzt glaubt, es ist nun mal wieder ein Chor mit dem üblichen altersgemäßen Repertoire entstanden, wo doch die meisten Chöre gerade ihre Pforten schließen, irrt gewaltig.

Gemäß ihrer amerikanischen Vorbilder - der Gruppe Young@heart - beschäftigen sich die Mitglieder der Wilden Alten mit



Klassikern aus Pop, Rock, Soul, Funk und Punk, jedoch in deutscher Sprache. Als Nick Vinzentz, - Musiker aus Berghausen, - das erstmal davon hörte, und den Chor Young@heart auf Videos erlebte, war er so begeistert, dass er glaubte, dass so etwas hier in Deutschland auch geht. Und darum rief er ein ähnliches Projekt ins Leben. Der Chor, der alle 14 Tage montags in Klingelbach (Hotel Sonnenhof) probt, ist offen für alle Senioren, die gerne mitmachen wollen. Auch aus Nachbargemeinden.

**Wer interessiert ist und mehr erfahren möchte oder jemand kennt, der interessiert sein könnte, wende sich bitte an Nick Vinzentz (06486) 91 14 12 oder Dr. Adolf Föhrenbacher, Tel.: (06486) 90 14 48.**

## EIN JAHR RENTNER – Geschichten zum Schmunzeln.....

### Endlich Rentner - mein erster Tag:

**4. Mai:** Ich stehe früh auf, und weiß gar nicht, was ich zuerst tun soll. Der Rasen muss gemäht werden, ich will die Dachrinne reparieren, ich muss die Wasserhähne entkalken, ich will ein Vogelhäuschen bauen und endlich mal „Krieg und Frieden“ lesen. Treffe vor dem Haus meinen Nachbarn. Er ist auch Rentner. Er läuft unrasiert im Jogginganzug rum, sieht aus wie Jörg Kachelmann nach 30 Tequila. Er schaut den ganzen Tag Nachmittagstalkshows oder löst Kreuzworträtsel. Das wäre nichts für mich. Ich mähe erst mal den Rasen, reinige die Dachrinne und fange mit einem Vogelhäuschen an. Das Leben ist wunderbar.

**2. Juni:** Der Rasen ist gemäht, die Dachrinne gereinigt und das Vogelhäuschen ist fertig. Die Piepmätze kommen an und tirillieren fröhlich. Ich fahre zum Baumarkt, besorge Entkalker für die Wasserhähne. Der Baumarkt ist voll mit Rentnern. Jeden Morgen trifft sich da das Krampfadergeschwader am Holzzuschnitt. Trübe Tassen. Fahre nach Hause und entkalke die Wasserhähne.

**7. Juni:** Etwas länger geschlafen. Dann frühstücke ich, und kontrolliere, ob die Wasserhähne nicht neuen Kalk angesetzt haben. Danach Rasenmähen und Fahrt zum Baumarkt. Lasse mir Holz für ein weiteres

Vogelhäuschen zuschneiden. Dann hab ich zwei. Eins für die Vogelmännchen, eins für die Vogelweibchen.....

**22. Juni:** Bis Mittags geschlafen. Dann noch ein Vogelhäuschen für Behinderte gebaut. Dann Rasen gedüngt, damit er schneller wächst und häufiger gemäht werden muss. Danach Tee mit meiner Frau! Ich gebe ihr Tipps für den Haushalt. Aber manchmal habe ich den Verdacht, ich nerve sie. Zum Beispiel. Wenn wir im Garten zusammen Dart spielen. Nicht dass wir uns streiten – aber warum klebt sie vor dem Werfen immer mein Foto auf die Dartscheibe?

**30. Juni:** Will mal wieder mit einem anderen Menschen reden, und gehe zum Arzt. Viele Rentner gehen zum Arzt, um mal zu quatschen; ich habe mir Prostatabeschwerden ausgedacht. Aber er schickt mich nach Hause - Prostata würde bei Kassenpatienten in meinem Alter nicht mehr behandelt - Rentner hätten genügend Zeit zum Pinkeln?

**13. Juli:** Schlafen bis Zwei. Danach Rasen mähen und ein Vogelhäuschen basteln. Im Garten stehen jetzt 28 Stück. Als ich es aufstellen will, entdecke ich auf dem Rasen einen Brief.

Die Vögel haben ihn geschrieben: „Alter, hör auf mit den Scheiß Vogelhäuschen, wir sind satt und es ist uns vor den anderen Tieren peinlich.“ ▶

Mein Nachbar bietet mir ein Kreuzworträtselheft an. Ich schaue mal rein. Russischer Fluss mit 7 Buchstaben. Ach was denkt sich der Idiot? Das ich Zeit habe, mir im Atlas russische Flüsse mit sieben Buchstaben rauszusuchen?

Verfasser unbekannt (Fortsetzung folgt)

**Quelle:** Beitrag aus „Meine Seniorenzeitung“

**Nicht zu langsam; Nicht zu schnell.**  
**Nicht zu dunkel; Nicht zu hell.**  
**Nicht zu laut; Nicht zu leis'.**  
**Nicht zu kalt; Nicht zu heiß.**  
**Nicht zu gar; Nicht zu roh.**  
**Nicht zu krumm; Nicht zu grad.**  
**Sehr vernünftig..... aber fad!**

## Die Mücken – von Wilhelm Busch (Aus: „Zu guter Letzt“).....

Dich freut die warme Sonne.  
 Du lebst im Monat Mai.  
 In deiner Regentonne  
 Da rührt sich allerlei.

Viel kleine Tierlein steigen  
 Bald auf - bald niederwärts,  
 Und, was besonders eigen,  
 Sie atmen mit dem Sterz.

Sie fliegen auf und nieder  
 Im Abendsonnenglanz  
 Und singen feine Lieder  
 Bei ihrem Hochzeitstanz.

Drückst du auch in die Kissen  
 Dein wertees Angesicht,  
 Dich wird zu finden wissen  
 Der Rüssel, welcher sticht.

Noch sind sie ohne Tücken,  
 Rein kindlich ist ihr Sinn.  
 Bald aber sind sie Mücken  
 Und fliegen frei dahin.

Du gehst zu Bett um zehne,  
 Du hast zu schlafen vor,  
 Dann hörst du jene Töne  
 Ganz dicht an deinem Ohr.

Merkst du, dass er dich impfe,  
 So reib mit Salmiak  
 Und dreh dich um und schimpfe  
 Auf dieses Mückenpack.

## Ein Baum erzählt.....

**Zu fällen einen schönen Baum  
 braucht's eine halbe Stunde kaum.**

**Zu wachsen, bis man ihn bewundert,  
 braucht er, bedenk es, ein Jahrhundert.**

**D**iese Verse fielen mir ein, als einige Bäume an der Straße von Zollhaus nach Burgschwalbach gefällt werden mussten. Oft bin ich an ihnen vorbeigegangen und habe mich manchmal heimlich mit ihnen unterhalten. So ein Baum kann gar viel erzählen, man muss nur auf das Rauschen seiner Blätter hören. In den folgenden Ausgaben unserer Zeitung möchte ich aufschreiben, was mir einer der Bäume zu erzählen hatte.

„Als ich gepflanzt wurde,“ begann er seine Erzählung, „da regierte in Deutschland noch ein Kaiser, es war Wilhelm II. Das war vor über hundert Jahren.

Die Männer, die mich gepflanzt haben, leben alle schon lange nicht mehr. Ich erinnere mich aber noch gut daran, worüber sie sich unterhielten. Sie sprachen von ihren häuslichen Sorgen, einem war schon zum zweiten Mal ein Kind gestorben, ein anderer hatte seine Frau im Kindbett verloren. Doch nicht nur traurige Geschichten bekam ich zu hören.

Die Schulkinder gingen morgens und mittags zur Schule. Manchmal stritten sie auch miteinander und die Buben lieferten sich Ringkämpfe. Aber eins muss ich sagen, sie haben sich nie ernstlich verletzt. Am 27. Januar gingen die Kinder besonders freudig zur Schule und ich hörte ein Kind sagen. >Heute bekommen wir einen Weckmann und keine Hausaufgaben, der Kaiser hat nämlich Geburtstag.< Das war also der Grund ihrer Fröhlichkeit.

Die Erwachsenen, die an mir vorbeikamen, haben auch manchmal auf den Kaiser geschimpft, weil er so viel Geld für die Rüstung ausgab und manchmal so unbedachte Reden hielt.

Hoffentlich gibt es keinen Krieg, hörte ich sie oft sagen. Einmal kamen mehrere junge Männer singend von Zollhaus. Sie waren festlich gekleidet, hatten sich mit Blumen geschmückt und schwangen ihre Stöcke. >Ich komme zur Kavallerie<, hörte ich einen sagen. Aha, die waren zur Musterung. So etwas sollte ich noch öfter erleben. Morgens gingen immer viele Männer in Richtung Zollhaus, um dort in einer der Fabriken zu arbeiten. Im Zementwerk waren die meisten beschäftigt. Manche Arbeiter kamen von weit her zu Fuß nach Zollhaus.

Wenn sie abends nach Hause kamen, mussten sie oft noch in der Landwirtschaft arbeiten. Die Leute hatten nur wenig Freizeit und Urlaub kannten sie gar nicht.

Als ich noch ganz klein war, wurde eine Eisenbahnstrecke von Diez nach Bad Schwalbach und später bis Wiesbaden gebaut. Nun konnten die Leute auch mal verreisen. Doch nicht jeder konnte sich das leisten, manche haben ihr Leben lang das Dorf nicht verlassen.

Einmal im Jahr gab es ein großes Fest, die Kirmes. Da wurde getanzt und gesungen und am Kirmestag gab es endlich wieder mal Kuchen. Den gab es sonst nur an hohen Feiertagen. Als ich schon etwas größer gewachsen war, waren die Menschen eines Tages sehr aufgeregt. Junge Männer zogen an mir vorbei, sangen und riefen: >Wir ziehen in den Krieg!< Ich konnte nicht verstehen, dass sie sich auf den Krieg freuten. Aber damals waren viele Menschen begeistert, manche meldeten sich sogar freiwillig zum Kriegsdienst.

Otto Butzbach (Fortsetzung folgt.)



### Erinnerung an die Schulzeit – „Die Sünderin“...

Im Nebengebäude der Schule wurden die Knaben unterrichtet und da blieb es nicht aus, dass man sich am Rand der getrennten Schulhöfe traf.

Ehrlich gesagt man legte es geradezu darauf an! Da ich auch dem Hobby meines Vaters frönte, dem Lesen, fiel mir auch das Schreiben sehr leicht, besonders von Aufsätzen. Oft wurde ich von Mitschülerinnen gebeten, für sie Briefe zu entwerfen, die dann den Jungen zugespielt wurden.

Einer meiner Vorschläge für Irmgard W., einem Mädchen aus meiner Nachbarschaft, welches den gleichen Schulweg hatte, lautete: >Es hat einmal gebrannt, da ist der Herbert H. mit dem Nachthemd herum gerannt.< Das hielt ich als „Dichterin“ für wahnsinnig erotisch.

Meine Lehrerin - Frl. Brinkmann - allerdings weniger! Da ich meine Werke stets bei mir trug, aber leider verloren hatte, wurden sie von meiner Lehrerin gefunden, ich wurde anhand der Schrift als „Briefschreiberin“ und „Autorin“ entlarvt, meine Mutter wurde umgehend zur Schule bestellt.

Da meine Schwester Hilde in dem nahe gelegenen Kindergarten beschäftigt war, und zudem, wie schon gesagt, auch die Lehrerin kannte, konnte sie mir helfen, die entstandene Aufregung beizulegen, ohne dass es zu größerem Schaden für die „Sünderin“ kam - die ihre erste Reise in das Reich der Poesie versucht hatte.

Ruth Krist

### WASSER MARSCH – TRINKEN!

**Was in jungen Jahren selbstverständlich ist, fällt im Alter oft schwer!**

**So bringen Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt ins Lot:**

Egal ob Sie prickelndes Mineralwasser, Leitungswasser der Saftschorlen bevorzugen - eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist lebenswichtig. Gerade bei Senioren kommt sie allerdings oft zu kurz. „Ältere haben ein geringeres Durstempfinden“, erklärt Susann C. Ruprecht, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke. „Sie bemerken nicht, dass sie zu wenig trinken, oder vergessen es schlichtweg.“

Aber auch die Angst, unterwegs oder nachts auf die Toilette zu müssen, spielt eine Rolle. Dabei übersehen viele Menschen, wie gefährlich ein Flüssigkeitsmangel ist. „Neben der Austrocknung von Haut und Schleimhäuten kann der Wassermangel zu Kreislauf- und Nierenversagen, Verwirrheitszuständen und schlimmstenfalls gar zu Bewusstlosigkeit führen“, sagt Dr. Ina Bergheim, Ökotrophologin an der Universität Hohenheim. Unsere Experten geben Ihnen deshalb Tipps, wie es mit dem Trinken klappt.

(Vanessa von Blumenstein)

- **Notieren Sie sich, was, wann und wieviel Sie trinken!** Mindestens 1 ½ Liter täglich sollten es sein. Wenn Sie schwitzen, entsprechend mehr. Vorsicht: Bei bestimmten Erkrankungen, wie einer schweren Herz oder Niereninsuffizienz, ist Flüssigkeit nur in eingeschränkten Mengen erlaubt. Sprechen Sie in diesem Fall bitte mit ihrem Arzt!

- Trinken Sie zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser, Tee oder Schorle. **„Streifen Sie alte Gewohnheiten wie >Zum Essen trinkt man nicht< ab“**, sagt Bergheim. Ein Teil der empfohlenen Flüssigkeitsmenge lässt sich auch über die Nahrung aufnehmen, zum Beispiel mit einer Suppe, Obst oder Gemüse. Eine saftige Wassermelone etwa besteht zu 90 Prozent aus Wasser.

- Stellen Sie bereits morgens Ihre Trinkration für den ganzen Tag an einer gut sichtbaren Stelle - etwa auf dem Couchtisch oder in der Küche - bereit. Und das Glas am besten gleich daneben.

**„Wählen Sie ein Glas, das mindestens 150 Milliliter fasst“** empfiehlt Ruprecht.

Denn bei kleinen Gläsern habe man zwar das Gefühl, ausreichend zu trinken, tue es aber oft nicht. Schenken Sie sich über den Tag verteilt immer wieder ein Glas ein, und trinken Sie es in kleinen Schlucken. Auf Vorrat zu trinken macht jedoch wenig Sinn. Denn wenn Sie mehr als einen halben Liter auf einmal trinken, kann der Körper die Flüssigkeit nicht mehr verarbeiten, sie wird rasch wieder ausgeschieden.

- „Falls Ihnen das volle Glas zu schwer wird, steigen Sie auf ein leichteres Modell aus Plastik um“, rät Bergheim. **Und trinken Sie, bevor der Durst kommt!** „Denn Durst ist ein Warnsignal unseres Körpers und setzt erst ein, wenn wir bereits an Flüssigkeitsmangel leiden“, weiß Ruprecht. Wem Wasser pur zu langweilig ist, der kann es mit einem Spritzer Fruchtsaft aufpeppen.
- Denn: „Je abwechslungsreicher die Getränke, desto lieber trinkt man“, sagt Bergheim.
- Nehmen Sie sich ein Beispiel an den Briten, und **schaffen Sie sich Ihr persönliches kleines Trinkritual.** Es muss jedoch nicht immer der Fünf-Uhr-Tee sein: „Machen Sie sich einen schmackhaften Fruchtsaft, einen Milchshake, oder trinken Sie einen Kaffee, und essen Sie einen Keks dazu“, rät Ruprecht. Wer es lieber herzhaft mag, kann auch eine Tasse Brühe schlürfen.

**Quelle:** Senioren Ratgeber aus der Apotheke 04/2010

### Noch ein Tipp für Sie: Machen Sie den Hauttest!

Nehmen Sie die Haut am Handrücken oder Arm vorsichtig mit zwei Fingern der anderen Hand und ziehen Sie die Haut nach oben. Die Haut sollte gleich wieder elastisch zurückgehen, dann ist der Flüssigkeitshaushalt bei Ihnen ok. Bleibt die Haut aber sog. „stehen“, sollten Sie mehr trinken, um diesen Flüssigkeitsverlust schnellstens auszugleichen!

Beate Reiche

### Wenn einer eine Reise tut !

Im Dezember 2001 rief mich mein Sohn aus San Francisco an und fragte mich, ob ich nicht über Weihnachten und Neu Jahr zu ihm kommen wollte. Natürlich wollte ich. Er hat mir die Reise in Amerika gebucht und mit meiner Zustimmung - keinen Direktflug - sondern über London und Nordamerika (Seattle). Dadurch wurde der Flug um 600 DM günstiger. Flugzeit: 11 Stunden anstatt 9 Stunden. ►

Da ich leider die englische Sprache nicht beherrsche, informierte ich mich über die gängigsten Redewendungen, um mir notfalls helfen zu können. Ein englisches Wörterbuch wollte ich auch mitnehmen. Ich freute mich auf diese Reise.

Das Ereignis „11. September“ war ja noch allen recht bewusst, deshalb musste mit entsprechenden Sicherheitskontrollen gerechnet werden.

In Frankfurt die erste Kontrolle. Eine Nagelschere wurde in meiner Handtasche entdeckt. Ich gab sie in den Abfallkorb. Bei der Landung in London Heathrow kam die zweite Kontrolle. Ich musste meinen Mantel ausziehen und zusammen mit meinem Trolley und der Handtasche auf ein Rollband legen, welches durch eine Durchleuchtungsschleuse lief. Ich selbst musste mich hinstellen, Beine auseinander und Arme seitlich ausgestreckt. Eine Beamtin wollte mich mit einem Gerät abtasten, als ich aus den Augenwinkeln sah, dass meine Sachen schon durch die Schleuse liefen und auf der anderen Seite der Kontrolle auf einen Tresen geschoben wurden. Dort stand eine elegant gekleidete Dame, die nach meiner Handtasche und meinem Trolley griff, als seien es Ihre Sachen. Vor Entsetzen schrie ich: „Das gehört mir!“, sprang durch die Kontrolle auf die Dame zu und riss ihr beides aus der Hand. Sie sprach in akzentfreiem Deutsch: „Dann nehmen Sie sich's doch!“ und verschwand mit ihrem, auf dem Tresen stehenden, Arztkoffer. Als ich mich umdrehte, um wieder zur Kontrolle zu gehen, kam der nächste Schreck. Drei Beamte hatten Maschinenpistolen auf mich gerichtet. Mir wurde klar, hier war ich der Täter, denn ich war ja unerlaubt durch die Kontrolle gesprungen. Ich wurde unglaublich wütend, erst werden fast meine Sachen durch das Verhalten der Kontrollbeamten an der Schleuse geklaut und jetzt bin ich der Übeltäter. Aber wie konnte ich das erklären, ohne die englische Sprache zu beherrschen?

Ich ging zurück zur Beamtin um mich weiter kontrollieren zu lassen. Immer noch wütend ließ ich meinen Trolley, meine Handtasche und meinen Mantel vor ihre Füße fallen und stellte mich wieder hin, Beine auseinander und Arme seitlich gestreckt

Ich glaube es war gut, dass ich in diesem Moment kein Englisch sprechen konnte. Wer weiß, was ich dann gesagt hätte. Aber meine Blicke sprachen Bände.

Als ich diese Episode meinem Sohn erzählte, lachte er nur und sagte: „Ach Mama, wo klaut es sich besser, als unter den Augen der Polizei.“ (Uda Schmidt)

### Ernährung: Stevia – Süßes ohne Reue?

Schon seit längerem ist sie im Handel – aber nicht als Lebensmittel: Stevia, eine Pflanze, in deren Blätter ein zuckerähnlicher Stoff produziert wird.

Diese so genannten Stevioglykoside sind bis zu 300mal süßer als Haushaltszucker. Bisher durften Produkte wie Flüssigkonzentrate, Tabletten oder Pulver nicht als Lebensmittel verkauft werden. Man findet sie in Bioläden und Reformhäusern in der Kosmetik-Abteilung. Stevia ist zwar süß, enthält aber keine Kalorien und ist nicht kariesfördernd. Ein ideales Mittel also für süßen Genuss ohne Reue. Aber genau das musste erst gründlich erforscht werden. Stevia rebaudiana, auch Süßkraut oder Honigkraut genannt,

wächst in Paraguay und wird dort schon lange zum Süßen von Speisen und Getränken verwendet. Für uns galt die Pflanze nach der Europäischen Gesetzgebung allerdings als „Novel Food“ (neuartiges Lebensmittel). Durch langwierige wissenschaftliche Untersuchungen musste erst ihre Unbedenklichkeit bestätigt werden, damit ihre Produkte europaweit auf die Märkte kommen dürfen. Diese Unbedenklichkeit wurde nun durch ein Gutachten der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) festgestellt und dabei auch eine zulässige tägliche Aufnahmemenge von vier Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht festgelegt. Mit einer europaweiten Zulassung ist demnach in nächster Zeit zu rechnen.

Zwei Tropfen Stevia entsprechen ca. einem Teelöffel Zucker. Für Diabetiker und für diejenigen, die auf Süßes nicht verzichten, aber trotzdem auf ihre Figur achten wollen, kann Stevia eine Alternative sein.

**Brigitta Poppe, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel,**

Internet: [www.ernaehrungsberatung.rlp.de](http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de), aid



### Terminvorschau: Juni - Juli 2010:

10.06. „**Erzählcafé unterwegs**“ – Halbtagsfahrt nach Kloster Altenberg – Anmeldung!

28.06. **14.30 Sitzung des Seniorenbeirates** in Klingelbach – Hotel Sonnenhof

08.07. **14.30 Uhr: Grillnachmittag in Dörsdorf**

### Blume des Jahres 2010 - Sibirische Schwertlilie

Von der Stiftung Naturschutz Hamburg und Stiftung Loki Schmidt wurde zur Blume des Jahres 2010 die Sibirische Schwertlilie (*Iris sibirica*) ausgewählt.



Die Eurasierin besiedelt extensiv genutzte Moorwiesen und Uferstreifen, die keine Düngergaben erhalten und wenigstens im Frühjahr zeitweilig überschwemmt sind. Sie verträgt keine Heumahd. Wenn nur ein Streueschnitt im Spätsommer erfolgt, schadet ihr

das nicht, da sie schon im Mai oder Juni blüht und bis zum August ihre Samen schon gereift sind. Die blauvioletten Schwertlilienblüten duften angenehm. Die drei inneren Blütenblätter stehen aufrecht und sind länger als die deutlich schmälere Narben. Die Adern der Blütenblätter sind intensiver gefärbt. Nachdem bei uns bis etwa gegen 1960 ein steter Rückgang festzustellen war, kann seit dieser Zeit zumindest ein Stillstand bemerkt werden, da immer mehr Grenzertragsböden unbewirtschaftet bleiben.

**INFO - Buch** „Goldener Kosmos Tier- und Pflanzenführer“ – ISBN 34400544535 (Beate Reiche)

#### Impressum

**Redaktion:** Dr. Adolf Föhrenbacher, Beate Reiche (verantwortlich)

Otto Butzbach, Anni Pfeifer, Wolfgang Reiche, Uda Schmidt

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

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

**Satz:** Beate Reiche, In der Lehmkauf 3 - 56370 Berndroth, 06486-8666 **FAX 8188**