



Nr. 83 – 05.08.2010

Unser diesjähriges **Sommerlied** ist von Paul Gerhardt (12.3.1607 – 1676) geboren in Gräfenhainichen bei Wittenberg. Er gehört zu den bedeutendsten deutschen Dichtern des Barock.

In einer der ältesten Kirchen Berlins – Berliner Nikolaikirche – wirkte er zwischen 1657 und 1667 als Pfarrer und schuf hier gemeinsam mit dem Kantor Johann Crüger jene weltbekann-

ten Kirchenlieder wie: „**Nun ruhen alle Wälder**“ oder „**Geh aus, mein Herz, und suche Freud**“, die bis heute seinen Ruhm begründen. Nachstehend drei Strophen aus dem Original.

Sommerlied - Geh aus mein Herz und suche Freud!

Geh aus mein Herz und suche Freud
In dieser lieben Sommerzeit
An deines Gottes Gaben;
Schau an der schönen Gärtenzier
Und siehe, wie sie mir und dir
Sich ausgeschmücket haben.

Die Bäume stehen voller Laub,
Das Erdreich decket seinen Staub
Mit einem grünem Kleide;
Narzissus und die Tulipan,
Die ziehen sich viel schöner an
Als Salomonis Seide.

Die Lerche schwingt sich in die Luft,
Das Täublein fliegt aus seiner Kluft
Und macht sich in die Wälder;
Die hochbegabte Nachtigall
Ergötzt und füllt mit ihrem Schall
Berg, Hügel, Tal und Felder.

Mein Freund, der Baum, hat viel gesehen und gehört....

Nun dauert der Krieg schon zwei Jahre und ein Ende ist nicht abzusehen. So hörte ich die Menschen klagen. Von Begeisterung war nichts mehr zu spüren.

Viele Gespräche der Vorübergehenden drehten sich um den Krieg. Ein Gespräch was ich vor einigen Tagen hörte, hat mich besonders bewegt. Fritz und Wilhelm unterhielten sich.

„Na Fritz, was meinst du denn zum Krieg.“ „Ach Wilhelm, ich finde es schrecklich. Ich habe 1870 als Feldjäger den Krieg gegen Frankreich mitgemacht. Krieg trifft immer die kleinen Leute, die müssen den Kopf hinhalten, den Großen geht es doch nur um die Erhaltung ihrer Macht. Die Gefallenen werden in geschwollenen Reden als Helden geehrt. Darauf hätten sie gerne verzichtet, sie wollten leben. Und wenn neben dir ein guter Kamerad tödlich getroffen wird, dann hast du nur noch Angst um dein eigenes Leben. Und dieser Krieg jetzt, der ist noch viel schlimmer. Wie viele Opfer hat der schon gekostet und ob wir den je gewinnen, das bezweifle ich.“

Das Gespräch ging mir nicht aus dem Sinn. Sollten wirklich einige der fröhlichen jungen Burschen, die singend in den Krieg gezogen waren, schon nicht mehr leben? Eines Tages fuhr ein Wagen, gezogen von zwei Pferden, mit einer schweren Last Richtung Zollhaus. „Jetzt müssen wir auch unsere Kirchenglocken noch abliefern, um Munition daraus zu machen, schimpfte ein Mann, als ob damit der Krieg zu gewinnen wäre!“ So musste ich viele Klagen hören, ich hatte den Eindruck, dass selbst die Kinder

nicht mehr so fröhlich lachten wie vor dem Krieg.

Da wurde ich wieder Zeuge eines Gespräches. Zwei Männer auf dem Heimweg von der Arbeit, wahrscheinlich kamen sie aus dem Zementwerk in Zollhaus. Einer der beiden war glücklicher Bezieher einer Zeitung, denn nicht jeder konnte sich eine Zeitung leisten.

Dort hatte er gelesen, dass Deutschland kapituliert und Kaiser Wilhelm abgedankt hatte.

Der Krieg war zu Ende. Und wie geht es jetzt weiter ohne unseren Kaiser, fragte der andere. In der Zeitung steht, dass ein Mann namens Scheidemann die Republik ausgerufen hat. Was ist denn eine Republik? wollte der Gesprächspartner wissen. Genau weiß ich es auch nicht. Man sagt, wir müssten Abgeordnete wählen, die dann die Regierung wählen. Ob das mal gut geht, wendete der Frager ein.

So habe ich als Baum viel gehört, und ich werde auch weiter gut aufpassen und euch erzählen, was mir alles zu „Ohren“, d. h. zu meinen Blättern, gekommen ist, vor allen Dingen wie die Menschen ohne Kaiser auskommen werden.“

Damit endet für heute die Geschichte.

Das nächste Mal wird der Baum die Menschen wieder belauschen und vielleicht hören, wie sie die Republik erlebten. Übrigens: der Fritz, der sich mit Wilhelm unterhielt, war mein Urgroßvater.

Seinen Wehrpass, in dem sein Einsatz im Krieg vermerkt ist, habe ich dem Heimatmuseum in Hahnstätten gegeben. (Fortsetzung folgt)

Otto Butzbach

EIN JAHR RENTNER – Geschichten zum Schmunzeln

1. August: Es gibt insgesamt 1.376 russische Flüsse mit 7 Buchstaben. Die bekanntesten sind: BJELAJA, DNJESTR, IR-TYSCH, UTSCHUR und WOLCHOW. Am Abend Krise mit meiner Frau. Unser erotisches Leben ist eingeschlafen. Passiert vielen Rentnern. Meine Frau schlägt als Lösung vor, wir sollten es mal an ungewöhnlichen Orten probieren.

4. September: Wir haben die Seiten im Bett getauscht. Hilft auch nicht. Habe gelesen, 50% der Männer über 65 nehmen Viagra. 70% davon können sich allerdings nicht mehr daran erinnern, warum

30. September: Krieg und Frieden lese ich nicht mehr. Schau jetzt mehr Nachmittagstalkshows. Heut ist das Thema „Ich mach Dich kalt, Du blöde Summse“. Na ja, ein bisschen lehnt sich das ja auch an „Krieg und Frieden an“.

26. Oktober: Meine Frau meint, wir sollen etwas für unsere Körper tun ... Wellness ... Sobald man Rentner ist, soll alles nur noch Wellness sein. Man soll die Seele baumeln lassen ... Warum? Wenn man älter wird, baumelt am Körper sowieso schon so viel. Da muss die Seele nicht auch noch mit baumeln. Meine Frau schleppt mich zum Rentner-Yoga, zur Rentner-Sauna, zum Pilates. Pilates - Das war für mich bislang der Typ, der Jesus gekreuzigt hat!

12. November: Beim Rentner-Yoga soll ich die Figur machen: „Das Gnu liegt in der Morgensonne“. Ich mache die Figur „Der Arbeitnehmer betätigt die Stechuhr“. Werde aus dem Kurs geworfen!

3. Januar: Habe mit dem Sport aufgehört. Nur den Jogginganzug trage ich noch ganz gern. Rasieren tu ich mich auch nicht mehr. Wenn ich auf die Straße gehe, fragen mich manchmal die Obdachlosen, ob ich einen Euro brauche.

Meine Frau will mich aktivieren und schafft einen Dackel an. Das ist das Ende. Wenn der beste Freund eines Mannes, eine Wurst mit Beinen ist, die Purzel heißt, ist es Zeit für ihn, abzutreten. Dackel wurden Anfang des 20. Jhds. in England gezüchtet. Ziel der Züchtung war es, eine Nackenrolle zu haben, die selbstständig in die Waschmaschine gehen kann! Ich schäme mich. Aber ich geh mit ihm spazieren. Sitze dann im Wald auf einer Bank, mein Blick fällt auf die Ameisen am Boden. Tja, die arbeiten und arbeiten, von denen sagt keine „Ich bin in Rente und mach jetzt Pilates“.

12. Februar: Bin nachts nicht müde. *Wowon* auch? Stehe deshalb auf, setze mich ins Auto und fahre durch die nächtliche Stadt. Ich lande bei meiner alten Firma, steige aus, streichle das Gebäude.

Auf der Rückfahrt sehe ich, wie an einer Landstraße Türken auf dem illegalen Arbeitsstrich rumstehen und warten, dass sie zur Schwarzarbeit abgeholt werden. Traurig so was!

3. März: Habe mich dunkel geschminkt, mir einen Schnäuzer angeklebt und reihe mich unter die Türken an der Straße ein. Serhat, Mehmet, Ügür und Özcan. Im Auto stellt sich raus, die heißen eigentlich Franz, Theo, Günther und Willi. Und sind auch Rentner mit angeklebten Schnäuzern. Am Nachmittag - Arbeit auf einer Baustelle. Ich war lange nicht so glücklich!

12. April: Fahre jetzt jeden Morgen mit den andern Rentnern auf die Baustelle. Nachmittags sitzen wir zusammen und überlegen, was wir noch machen könnten. Wir wollen eine Firma gründen, einen Konzern erschaffen, wir wollen ackern und malochen. Auch mit 65 kann man noch viel bewegen. Eine Geschäftsidee für unseren Konzern haben wir auch schon: Vogelhäuschen.

Quelle: „Meine Seniorenzeitung“ (Verfasser unbekannt)

„DIE ERSTEN RAUCHZEICHEN“ Meine Erinnerung an die Schulzeit.....

In den letzten Wochen wurde häufig an die Beendigung des Zweiten Weltkrieges gedacht. Auch mir kamen Erinnerungen an diese Zeit. Die amerikanischen Besatzungssoldaten waren mit Lebensmitteln und Genussmitteln bestens versorgt.

Noch halb gefüllte Zigarettenschachteln wurden einfach weggeworfen. Angerauchte Zigaretten - meist wurde nur ein- oder zweimal daran gezogen, schmiss man einfach weg.

Das waren die „Quellen“ für die deutschen Raucher, sich mit den köstlichen „Glimmstengeln“ zu versorgen.

Sie wurden aufgehoben und weiter geraucht oder der Tabak wurde gesammelt um dann in „Selbstgedrehten“ (oft in Zeitungspapier) zu verschwinden. Das Aufheben der Kippen nannte man „Kippen-Stecken“.

Es gab sogar in Rheinhessen einen Schlager, der sich mit dem Thema beschäftigte.

Ich erinnere mich an die ersten Sätze des Liedes: „Babbe guck, do leit an Ammikippe! Sterz dich druff, sunst is er fort.“

Während des Krieges gab es kaum Zigaretten. Bei den Soldaten waren sie rationiert. Das waren Probleme für die starken Raucher. Man versuchte durch Tausch gegen Lebensmittelrationen an die begehrten „Sargnägel“ heranzukommen. Wir Buben mussten das von den Erwachsenen so begehrte Kraut natürlich auch einmal versuchen.

Die ersten Züge schmeckten entsetzlich. Aber man wollte ja erwachsen sein. Zunächst „pafften“ wir nur. Als mein Cousin einen „Lungenzug“ versuchen wollte, hatte das schreckliche Auswirkungen. Er lief rot an im Gesicht, die Luft blieb im weg, er röchelte, er hustete und, und ... Wir versuchten es dann noch mit Tabak-Pfeifen.

Besonders beim Indianerspiel pafften wir die Friedenspfeife, genau so, wie es Karl May im „Winnetou“ beschrieben hatte.

Unsere „Rauchutensilien“ hatten wir in Omas Garten unter einem Stein versteckt.

Eines Tages kam mein Cousin mit der Nachricht, dass Rauchen für Kinder besonders schädlich sei. Sein „Informant“ hatte ihm das Phänomen in den schrecklichsten Farben beschrieben.

Kurz entschlossen zerstörten wir unsere Pfeifen in einem „feierlichen Akt“ und beschlossen, nie mehr zu rauchen.

Dieses Vorhaben hielt bis „18“ stand. Dann konnte ich der „Stuyvesant“ oder der „HB“ nicht widerstehen. Seit nunmehr 37 Jahren bin ich aber wieder „clean“ und ich muss sagen, das ist mir gut bekommen.

Adolf Föhrenbacher

Ernährung – Frauen essen gesünder

Eigentlich ist es keine neue Erkenntnis, die die Auswertung nationaler Statistiken erbracht hat. Es gibt eindeutig geschlechterspezifische Unterschiede beim Verzehr von Lebensmitteln und Alkohol. Frauen essen doppelt so viel Obst und Gemüse, verzehren nur halb so viel Fleisch und trinken weniger Alkohol als Männer. Zusätzlich wissen sie mehr über gesunde Ernährung und setzen dieses Wissen eben auch häufiger um. Zwar sind auch Frauen im Durchschnitt zu 43 Prozent übergewichtig, bei Männern sind es aber 60 Prozent.

Gerne wird damit argumentiert, dass sei genetisch bedingt. Tatsächlich aber hilft zur Erklärung eine kulturhistorische Betrachtung. Das jeweilige Essverhalten spiegelt vor allem die entsprechende Geschlechterrolle in der Gesellschaft wider. Essen ist somit ein Werkzeug zur Gestaltung der geschlechtlichen Identität und hilft Akzeptanz im sozialen Umfeld zu erlangen.

Das Umfeld erwartet nämlich, dass man sich entsprechend „männlich - stark – fleischhaltig“ oder „weiblich - schwach – pflanzlich“ ernährt. Dass das kulturhistorisch gelernt ist, zeigt ein Vergleich mit Völkern, bei denen zum Beispiel Fleisch im Überfluss vorhanden ist. Hier gibt es keine statistischen Fleisch-Verzehrsunterschiede zwischen Männern und Frauen. Zusätzlich kommt hinzu, dass Mädchen klassischer Weise früh in die Verantwortung für den Haushalt hin erzogen werden, und dadurch auch eine gewisse Kompetenz im Bereich Ernährung erwerben.

Beim Thema Alkohol wird andererseits wieder der gesellschaftliche Einfluss deutlich z.B. durch Gruppenzwang bei Jugendlichen oder Zugehörigkeit zu einer sozialen Schicht. Problematisch wird es besonders dann, wenn auch Mädchen und junge Frauen nicht mehr automatisch Ernährungskompetenz von ihren Müttern und Großmüttern erlernen und Grundwissen verloren geht.

Im neuen Vortragsangebot der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz mit dem Titel „Wie sag ich's meinem Kind? Gutes Essen – zu Hause und in der Schule“ werden diese Aspekte angesprochen.

Brigitta Poppe, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Ostefel

Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de; www.aid.de

Selbsttest – HÖREN SIE NOCH ALLES?

Testen Sie mit ein paar einfachen Fragen, ob Sie Ihr Gehör vom Arzt oder Hörgeräteakustiker überprüfen lassen sollten!

Schwerhörigkeit entwickelt sich im Alter meistens so schleichend, dass die Betroffenen es zunächst gar nicht wahrnehmen: Erst verstummt ganz unbemerkt das Ticken der Uhr oder das Gezitscher der Vögel.

Dann wird die Türklingel immer öfter überhört, der Fernseher lauter gestellt, bei Gesprächen wird nicht mehr alles richtig verstanden!

Die Ursache dafür wird meist bei anderen gesucht: „Ich höre gut, aber die anderen nuscheln so.“

Doch auch wenn Betroffene längst ahnen, wo die Ursache für das Verständigungsproblem liegt, möchten sie es oft nicht wahrhaben. Obwohl die Angehörigen die Vermutung äußern, es könnte am Gehör liegen, wird kein Arzt aufgesucht.

Dabei ist Schwerhörigkeit keine Alterserscheinung, die man hinnehmen muss: Meist lässt sich der Hörverlust durch individuell angepasste Hörgeräte ausgleichen. Dabei ist es wichtig, Hörhilfen so früh wie möglich zu nutzen. Denn wenn der

Hörnerv nicht regelmäßig genutzt wird, verliert er seine Leistungsfähigkeit. Ein erst später angeschafftes Hörgerät kann die Hörprobleme dann nicht mehr so gut lösen.

Was ist Altersschwerhörigkeit?

Im Alter ist meist die Schallempfindungsschwerhörigkeit die Ursache für Hörprobleme.

Jahrelange Belastungen durch Lärm sowie eine schlechtere Durchblutung des Innenohrs haben das Ohr unwiederbringlich geschädigt.

Die Folge: Hohe Töne werden meist weniger gut wahrgenommen. Konsonanten wie **l**, **m** oder **t** werden deshalb schlechter gehört. Diese Verluste erschweren das Hören ganz besonders in geräuschvoller Umgebung.

Bei jüngeren Menschen können dagegen auch Defekte an den Strukturen, die den Schall ins Innenohr tragen, nämlich Außen- oder Mittelohr, Hörprobleme verursachen.

Eine solche sogenannte Schalleitungsschwerhörigkeit kann durch Operationen oder Medikamente häufig wieder beseitigt werden.

Testen Sie Ihr Gehör mit einfachen Fragen:

1. Fällt es Ihnen schwerer als früher, die einzelnen Worte eines Lieblingsschlagers zu verstehen, wenn er im Radio gespielt wird?
2. Ist es für Sie schwieriger als früher, ein Gespräch zu verstehen, wenn noch mehrere Leute im selben Raum sprechen?
3. Haben Sie jemals das Gefühl gehabt, dass Ihr Gehör schlecht ist?
4. Hören Sie das Telefon läuten, wenn es sich im Nebenraum befindet und die Tür geschlossen ist?
5. Hören Sie das Telefon läuten, wenn es sich im selben Raum befindet?
6. Werden Sie beim Lesen manchmal durch Geräusche aus dem Nebenraum gestört?
7. Hören Sie das Wasser im Kessel kochen, wenn Sie in der Küche sind?
8. Können Sie einem Tischgespräch bei einem großen Abendessen folgen?

Wenn Sie von den Fragen 1 - 3 einige mit „ja“ oder „ja, manchmal“ beantwortet haben oder von den Fragen 4 - 8 einige mit „nein“ oder „selten“, sollten Sie Ihr Gehör beim Arzt oder Hörgeräteakustiker testen lassen!

Beate Reiche

Quelle: Seniorenratgeber 03/99

GLOSSE: REDEN HILFT IMMER! Wenn der Computer streikt - Lieber gelassen bleiben!

Der Autor Fank Adrian hält nichts von Wutausbrüchen, wenn der Computer streikt.

Mehr als jeder Zweite, so las ich neulich in der Zeitung, bekommt mindestens einmal pro Woche einen Wutanfall wegen technischer Ärgernisse. Elf Prozent passiert das sogar täglich, hat eine Studie ergeben. Manche versuchen sogar ihren Ärger abzureagieren, indem sie auf Maus, Tastatur oder Bildschirm schlagen. Dabei wissen wir eigentlich doch alle: Gewalt verbessert nicht ihre Funktion. Ich bin jetzt in einem Alter, in dem ich auf das Versagen von Geräten gelassen reagiere. Verweigert mir mein Computer die Zusammenarbeit durch technische Blockaden, spreche ich mit ihm. Zunächst schildere ich, wie gut er es bei mir habe. Er brauche nur ab und an unkomplizierte, meist kurze Texte zu speichern. Im Vergleich zu anderen Texten in Redaktionen oder Industriebetrieben sei dies eine Ruhestand-Existenz.

Dann verstärke ich meine Argumentation durch unmissverständliche Drohungen.

Würde ich die Partnerschaft beenden, so mache ich ihm deutlich, könne er sich auf den sozialen Abstieg als Gebrauchs-Computer einstellen.

Im staubigen Regal eines Ladens für Geräte zweiter Wahl könne er dann Wochen verbringen.

Womöglich würde er irgendwann in einem Kinderzimmer landen.

Dort wäre er täglich mit nervigen „Ballerspielen“ beschäftigt. Nach der Schilderung solcher Zukunftsperspektiven funktioniert er sofort wieder. Einige meiner Freunde meinen, das sei ein unglaublich naiver Umgang mit Technik und Computern. Das stimmt. Aber es klappt - auf jeden Fall besser, als mit Gewalt.

Denn eigentlich ist mir der Computer ohnehin überlegen. Hat er nicht eben zustimmend gekichert?

Quelle: „Seniorenratgeber aus der Apotheke“ 04/09



Gedächtnisübung - SILBENRÄTSEL

Aus den Silben ak – bat - bel – ber – e – fe – flim – ge-ge – gno – halm – li – li – lie – ma – mel – mern – nack – ne – on – rant – re – rie – rig – scha – sche – se – stroh – ta – te – ten – tra – trau – ver – ver – wim- sind 12 Wörter nachstehender Bedeutungen zu bilden.

Die 3. und 5. Buchstaben – von oben nach unten gelesen - ergeben ein Sprichwort. Lösung abdecken!

- ① Gewühl
- ② Ware Zusteller
- ③ trockener Getreidestängel
- ④ betrübt
- ⑤ Wachholderschnaps
- ⑥ Tulpenbaum
- ⑦ unruhig, zittrig leuchten
- ⑧ Aufruhr
- ⑨ Elektrizitätsquelle
- ⑩ übermütiger Streich
- ⑪ Querbalken, Querträger
- ⑫ Behältnis mit Tragegriff

Viel Spaß beim Raten!

Lösung: („Wer angibt, hat mehr vom Leben“)

Beate Reiche

Was Senioren alles besser können!

Nachstehend eine Liste von 35 wertvollen Fähigkeiten älterer Menschen, die vor einiger Zeit im Magazin der „Süddeutschen Zeitung“ erschien. Von vielen Fähigkeiten der älteren Generation können junge Menschen nur den Hut ziehen.

1. Volkslieder auswendig singen
2. Sütterlin lesen
3. Häkeln, Stricken, Klöppeln und Sticken
4. Marmelade kochen
5. Geschichten erzählen
6. Kaffeebohnen von Hand mahlen
7. Wandern
8. Blumen zum Blühen bringen
9. Sich erinnern
10. Beten
11. Sachen im Lexikon nachschlagen
12. Ohne Handy auskommen
13. Die Wiederholungen im Leben erkennen
14. Der Zukunft gelassen entgegensehen
15. Eine Amsel von einem Star unterscheiden
16. Zuhören
17. Preise vergleichen und Geld sparen
18. Würde bewahren
19. Fernsehen, ohne zu zappen
20. Sachen aufbewahren
21. Klassentreffen besuchen
22. Geduldig sein
23. Gedichte aufsagen
24. Strohsterne basteln
25. Bundespräsident werden
26. Schwofen
27. Mit der Hand schreiben
28. Pilze sammeln
29. Die Tage genießen
30. Frieden stiften
31. Pünktlich sein
32. Wetterumschwünge fühlen
33. Auch mal daheim bleiben
34. Ehrenamtliche Arbeit leisten.
35. Das Auf und Ab des Lebens erklären



Terminvorschau: August-Oktober 2010

- 19.08. **Erzählcafé:** 14.30 Uhr „Muntere Spiele im Stadtpark – Treffen von Jung und Alt“
- 19.08. **Bad Ems:** 15. Geburtstag des Seniorenbüros „Brücke“ – Clubtreffen „Förderverein“ – Beginn 14.00 Uhr im Kreishaus
- 10.09. **VG Katzenelnbogen und Seniorenbeirat:** Halbtagsfahrt der Senioren der VG nach Alzey
- 07.-10.10. **„Mehrtagesfahrt ins Würzburger Land“** – Förderverein „Brücke“

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 Bendroth, 06486-8666 **FAX 8188**