

**Wenn jeder eine Blume pflanzte....
von Peter Härtling**

Wenn jeder eine Blume pflanzte,
jeder Mensch auf dieser Welt,
und, anstatt zu schießen, tanzte
und mit Lächeln zahlte, statt mit Geld -
wenn ein jeder einen andern wärmte,
keiner mehr von seiner Stärke schwärmte,
keiner mehr den andern schlug,



keiner sich verstrickte in der Lüge -
wenn die Alten wie die Kinder würden,
sie sich teilten in den Bürden,
wenn dies Wenn sich leben ließ,
wär's noch lang kein Paradies - bloß die
Menschenzeit hätte angefangen, die in
Streit und Krieg uns beinahe ist vergangen.

Mein Freund, der Baum, hat viel gesehen und gehört.... (3. Teil)

<„Endlich ist der Krieg vorbei und wir müssen nicht mehr um das Leben unserer Soldaten bangen.“ Diesen Satz hörte ich kurz nach dem Kriegsende des öfteren. Eigentlich ein Grund, sich zu freuen. Doch davon merkte man vorerst nichts. Woran mag das liegen? Eines Tages erfuhr ich es, als ich ein Gespräch zweier Männer hörte.

Anstatt sich zu freuen, dass der Krieg endlich vorbei ist, streiten sich jetzt die verschiedenen Parteien, wie Deutschland regiert werden soll. „Die einen wollen einen demokratischen Staat, andere hätten gern den Kaiser wieder und wieder andere wollen eine Räterepublik wie in Russland,“ erklärte Walter seinem Freund Richard. In manchen Städten kam es schon zu gewaltsamen Auseinandersetzungen. „Ich meine, wir sollten den Kaiser wieder regieren lassen, da war wenigstens Ordnung,“ meinte Richard. „Um Gottes willen,“ sagte Walter. „Der Kaiser hat doch das Volk gar nicht gefragt, der kannte doch nur das Militär. Das möchte ich auf gar keinen Fall mehr. Außerdem hat er manchmal mit seinen Äußerungen die anderen Staaten ganz schön verärgert. Ich wünsche mir, dass die gemäßigten Parteien sich durchsetzen und wir einen demokratischen Staat bekommen.“ „Das klingt ja gut, was du sagst, wollen wir mal sehen, was die Zukunft bringt,“ entgegnete Richard.

So standen also die Dinge, kaum war der Krieg zu Ende, stritten sie sich um die Macht. Richard und Walter gingen täglich an mir vorüber und so erfuhr ich immer wieder etwas Neues. Die gemäßigte Partei hatte sich durchgesetzt, doch immer wieder gab es Unruhen, verursacht von Radikalen und alten Offizieren, die das Volk aufhetzten.

„Stell dir vor,“ hörte ich eines Tages Walter sagen, „gestern habe ich für ein Pfund Butter eine Million Mark bezahlt. Wo wird denn das noch enden, unser Geld ist nichts mehr wert.“ „Du wirst es nicht glauben, heute kostete ein Pfund Butter bereits zehn Millionen.“

Die Preise ändern sich vom Morgen bis zum Abend. Es werden immer größere Geldscheine gedruckt, bald sind wir alle Milliardäre,“ ergänzte Richard. „Ich habe gelesen, die Regierung will das ändern, das Geld soll abgewertet werden. Das ist natürlich für die kleinen Sparer schlecht. Wer Grundstücke oder andere feste Werte hat, der ist gut raus.“ Einige Zeit später hörte ich Walter sagen: „Nun ist es Wirklichkeit. Wir haben eine neue Währung. Für 1 Billion Mark bekommt man 1 Rentenmark und für einen Dollar muss man 4,20 Rentenmark zahlen.“ „Die Abwertung hat sich gelohnt. Viele Leute haben zwar Geld verloren, aber die Wirtschaft geht aufwärts,“ erzählte Walter. Er hatte die neuesten Nachrichten auf einem kleinen Rundfunkempfänger gehört, den sein Bruder gebastelt hatte. „Das ist eine tolle Sache, jetzt kann ich immer die neusten Nachrichten hören. Es kratzt und brummt zwar etwas, aber sicher wird der Empfang mit der Zeit besser.“

Ganz aufgeregt kam Walter eines Morgens und erzählte seinem Freund, was er gehört hatte. „Stell dir vor, die New Yorker Börse ist zusammengebrochen, nun gibt es keine Kredite mehr, das wird schlecht für Deutschland. Hoffentlich bekommen die Radikalen mit diesem Hitler jetzt nicht die Oberhand.“

Die beiden jungen Männer waren an der Politik interessiert und ich hoffe, dass ich weiterhin von ihnen erfahre, wie es in Deutschland weiter geht.> (Fortsetzung folgt).
Otto Butzbach

**Wer möchte schon leben ohne den Trost
der Bäume (Günter Eich)**

Liebe Leserinnen und Leser,
ein Baum erzählt aus seinem Leben, dazu war auch diesmal wieder Phantasie gefragt. Bisher haben wir einen Baum, der Ende des 19. Jahrhunderts gepflanzt wurde, belauscht. Er hat von der Kaiserzeit, dem ersten Weltkrieg berichtet und heute hat er über einige

bedeutende Geschehnisse aus der Nachkriegszeit, der sogenannten „Weimarer Republik“ geplaudert. Natürlich musste er sich auf wenige Einzelheiten beschränken, wollte er lückenlos berichten, würde es den Rahmen unserer Zeitung sprengen. Sicher hatten Sie auch schon einmal den Wunsch, zu erfahren, was zum Bei-

spiel eine jahrhundertalte Eiche alles gesehen hat und Sie möchten gerne einmal mit ihr in die Vergangenheit blicken.

Wenn Ihnen dazu etwas einfällt, schreiben Sie ihre Gedanken auf. Die Redaktion würde sich über einen Beitrag freuen! (Adresse siehe Impressum).

Seniorinnen haben immer wieder neue Ideen - Kaffeestündchen und Modenschau!



extravaganter Kleider, die zum Teil aus Amerika stammten, mit den dazu passenden Accessoires. Ebenso Hüte aus verschiedenen Zeitepochen. Paula Götterd welche im Besitz dieser Raritäten ist, lud zu einer Modenschau in ihr Haus ein. Alle ehemaligen Mitglieder waren bereit sich daran zu beteiligen und freuten sich schon auf das Ereignis.

Die 15 Damen im Alter von 70 - 90 Jahren - unterschiedlich in Größe und Umfang - fanden in dem großen Fundus alle ein passendes Model. Als sich alle mit ihrer neuen Robe angefreundet hatten und im Spiegel sahen, wurde erst mal herzlich gelacht. Ein neues Lebensgefühl wurde geweckt und alle fühlten sich um Jahre jünger. Kleider machen Leute!

Frau Krist aus Kaub kommentierte die Models, die gekonnt und ihrer

Seniorinnen haben immer wieder neue Ideen! Die Tanz- und Gymnastikgruppe Sankt Goarshausen, die aus Altersgründen nicht mehr aktiv sein kann, trifft sich einmal im Monat zu einem Kaffeestündchen.

Eine der Damen die einer Theatergruppe angehörte, war noch im Besitz, einiger

Würde bewusst über den Laufsteg schritten. Sie beriet die Damen zu welchem Anlass, dieses oder jenes Model getragen werden könne.

Mit viel Humor und ausgewählter Ausdrucksweise empfahl Sie, die passende Garderobe zum morgentlichen Stadtbummel, zum Lunch, zum 5 Uhr Tee und abendlichen Casinobesuch.

Nach der Modenschau wurde auf dem Dachgarten Weck, Worscht und Wein serviert.

Da der Zug in unmittelbarer Nähe hier vorbei fährt, musste immer mal wieder, aufgrund des Lärmes, eine Trinkpause eingelegt werden.

Frau Krist unterhielt alle noch mit einigen Chansons aus der Theaterzeit. Alles in allem, war es ein gelungener Nachmittag, der alle sehr erfreut hat und vielleicht anderen zur Anregung dient.

Paula Götterd aus Wellmich

Die „Quetschekuchenschnut“ oder das blütenweiße Taschentuch“ - Erinnerungen an die Kindheit.....

Man liegt sicher nicht falsch, wenn man behauptet, dass in der Herbst- und Erntezeit die Zwetschge, mundartlich auch Quetsche genannt, zwar nicht in aller, aber „in vieler Leute Mund“ ist. Sie ist ein leckeres Herbstobst, ich habe aber das Gefühl, dass sie ob der vielen Früchte (Pflirsiche, Aprikosen, Mirabellen, Weintrauben, Wasser- und Zuckermelonen, Phyalis, Kiwi grün, Kiwi braun...) ein etwas stiefmütterliches Dasein in der Verbrauchergunst fristet. Unschlagbar ist sie jedoch für die Zubereitung von Quetschepfeffer, Quetschemus, Quetschelatwerge, Quetschemarmelade.... Großer Beliebtheit erfreuen sich auch die verschiedensten Formen der Zwetschgenkuchen, süß, sauer, mit viel Schlagsahne.....!

Meist ist der Kuchen eine sehr saftige Angelegenheit und beim Backen läuft die Brühe (leeft di Brie) in den Backofen.

Nun, mit solchem saftigen Kuchen, hatte ich an einem Sonntag in den Herbstferien, die ich bei meiner Großmutter verbrachte, gefrühstückt. Ich war in Eile, da ich Messdienerdienst hatte. Es gelang mir - ohne dass mich meine Oma einer strengen Inspektion unterzogen hatte - unbemerkt aus dem Haus zu kommen.

Wir standen „im vollen Ornat“ in der Sakristei, zusammen mit dem Pfarrer zum Einzug bereit, als mich Hochwürdens Blick traf und er mein Gesicht eingehend „musterte“.

Es entspann sich folgender Dialog zwischen Diener und Herrn. Pfarrer: „Adolf, du hast eine riesige Quetschekuchenschnute, so kannst du nicht an den Altar gehen. Putz Dir gut den Mund ab.“

Fieberhaft durchsuchte ich sämtliche Taschen meiner Kleider mit dem Ergebnis. O-Ton Adolf: „Herr Parrer ich hun ka Taschetuch, ich huns vergess“.

Der Pfarrer greift in seine Tasche und holt ein frischgewaschenes, bestens gebügeltes, blütenweißes Taschentuch heraus. „Da, nimm meins“.

Die Größe hätte ganz bestimmt zum Reinigen vieler „Quetschekuchekindermundverschmierter Messdiener-schnauzen“ gereicht.

Was mag wohl seine Pfarrhaushälterin gedacht haben, als sie Pfarrers „Quetschekindermundverschmierterreinigungstuch“ fand?

Über den riesigen Wortschwall, den meine Oma über mich ausschüttete, als ich ihr pflichtgetreu von meinem Missgeschick berichtete, schweigt „des Sängers Höflichkeit“.

Adolf Föhrenbacher



Ernährung: Lebensmittel unter Schutzatmosphäre

Schön frisch sind sie anzuschauen, die mit einem Schutzgas verpackten Lebensmittel wie geschnittene Salate, Obst in Stücken, Hackfleisch, Wurstzubereitungen, Nudelgerichte und vieles mehr.

Der Trend der Lebensmittelhersteller geht dahin, frische Lebensmittel mit einer begrenzten Haltbarkeit in sogenannter Schutzatmosphäre zu hüllen.

Dieses Schutzgas wird an die Anforderungen des jeweiligen Lebensmittels angepasst und setzt sich entsprechend aus unterschiedlichen Anteilen Kohlendioxid (CO₂), Sauerstoff (O₂) und Stickstoff (N₂) zusammen.

Wie ist dieses Verfahren für den Verbraucher zu beurteilen?

Nehmen wir das Beispiel Hackfleisch. Hackfleisch ist ein hochempfindliches Lebensmittel. Es sollte beim Metzger beim Einkauf frisch hergestellt und am gleichen Tag verarbeitet werden, so war bisher die Empfehlung.

Immer öfter findet man jedoch verpacktes Hackfleisch in der Kühltheke mit einem Verbrauchshinweis, der eine mehrtägige Zeitspanne aufweist.

Wie passt das zusammen? Hackfleisch ist aufgrund seiner vergrößerten Oberfläche sehr empfindlich gegenüber aeroben Mikroorganismen, gegenüber Farbveränderungen oder dem Ranzigwerden des Fettes. In allen Fällen ist Sauerstoff verantwortlich. Daher versucht man, die Haltbarkeit, das Aussehen und den Geschmack zu erhalten, in dem man der Packung den Sauerstoff fast gänzlich entzieht und anschließend ein „Schutzgasgemisch“ in die Packung bläst.

Grundsätzlich ist ein solch verpacktes Lebensmittel gesundheitlich unbedenklich.

Die angewendeten Gase kommen in der Atmosphäre vor. Trotzdem sollten unter Schutzatmosphäre verpackte Lebensmittel nicht zu lange gelagert und deutlich vor dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verbraucht werden.

Bestimmte Bakterien, wie Listerien, können sich auch unter ungünstigen Bedingungen doch noch vermehren und im schlimmsten Fall eine Lebensmittelinfektion verursachen. Das Gasgemisch stabilisiert aber auch die rote Fleischfarbe und sorgt lange für ein frisches Aussehen. Verbraucherschützer sehen diese Vorgehensweise kritisch. Sie bemängeln, dass die Fleischqualität leide und dem Verbraucher fälschlicherweise Frische vorgegaukelt werde.

Dies wurde von Wissenschaftlern des Max Rubner Instituts bestätigt. Sie haben bei Versuchen festgestellt, dass das Fleisch durch die sehr hohen Sauerstoffkonzentrationen einen Altgeschmack entwickelt, dass es zäh wird und ranzig schmeckt.

Grundsätzlich ist dieses Haltbarkeitsverfahren zwar nicht abzulehnen, aber wer Lebensmittel bewusst einkaufen möchte, kann das Kleingedruckte auf der Hackfleischpackung lesen, so steht hier u. a. „*Unter Schutzatmosphäre verpackt*“.

Unter Berücksichtigung von Aspekten einer nachhaltigen Ernährung sollte man frischen, wenig verpackten Lebensmitteln aus regionaler Erzeugung den Vorzug geben.

Brigitta Poppe/Ute Pötsch, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Ostefel, Internet: www.ernaehrungsberatung.rlp.de

Das sollten Sie wissen: Warum Zitrone auf's Schnitzel? Warum wird zur besseren Eisenaufnahme aus der Nahrung immer wieder empfohlen, das Essen mit Zitronensaft anzusäuern oder mit frischen Apfelscheiben zu garnieren?

Eisensalze sind in dem sauren Milieu des Magens wesentlich besser löslich als unter neutralen Bedingungen. Gerade ältere Menschen können aber an Magensäuremangel (Anazidität) unterschiedlich stark leiden. Das ist eine Möglichkeit der Entstehung von Eisenmangel. Erfahrungen haben nun gezeigt, dass das in der Zitrone beziehungsweise im Apfel enthaltene Vitamin C, aber auch die in den Früchten vorhandene Zitronensäure beziehungsweise Apfelsäure die Verfügbarkeit von Eisen aus der Nahrung fördert. Es bilden sich in diesem Fall lose Verbindungen zwischen dem vorhandenen Eisen und der zugeführten Säure, die man als Komplexe bezeichnet. Das Nahrungseisen wird dadurch nicht verändert und kann leichter vom Körper aufgenommen werden. (Beate Reiche)

Deftiges zur Herbstzeit: Himmel und Erd'

Im Bauernhaushalt gab es früher immer wieder ein Gericht was viele nicht mochten, wenn es zusammen gekocht wurde. Getrennt gekocht hat man es geliebt, sein Name ist „Himmel und Erde mit Blutwurst.“

Das Rezept ist für 4 Personen:

1 kg Kartoffeln, etwas Salz, (ca. ½ Teelöffel) 100 g Butter, ca. ¼ Ltr. Milch, 750 g Äpfel, 5 Eßl. Wasser, 100 g Zucker, 4 Scheiben Blutwurst.

Kartoffelbrei: Die Kartoffeln weich kochen, schälen und durch die Presse drücken. Butter, heiße Milch und Salz zugeben und solange rühren, bis der Brei weiß und schaumig wird. Apfelmus: Die Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. In dem Wasser weich kochen, dann durch ein Sieb streichen und den Zucker unterrühren. Das Apfelmus und den Kartoffelbrei untereinander rühren, (wer möchte) die Blutwurstscheiben in einer Pfanne anrösten und auf den Brei legen. (Anni Pfeifer)

Was so nicht im Lexikon steht - Kurioses und Schlaues aus allen Wissensgebieten Wissenswertes über den Kakaoguss

In Spanien entwickelte sich das Kakaotrinken zu einer regelrechten Kultur. Die Spanier hatten 1520 den Kakao aus Mexiko mitgebracht. Im Altmexikanischen wurde er „cocoatl“ genannt und von den Indianern schon seit Jahrhunderten angebaut, genossen und sogar als Zahlungsmittel verwendet. Im 18. Jhd. pflegten die vornehmen Spanier regelrechte Kakaogesellschaften zu veranstalten. Ein Zeitgenosse berichtet: „Eine jede Tasse von Porzellan stand auf einer Untertasse von Achat mit Gold eingefasst. Es waren da Schokolade mit Eis, warme Schokolade, und solche mit Eiern und Milch. Es gibt Frauenzimmer, die Sechs Tassen nacheinander trinken.“ In Deutschland wurde Kakao zu Beginn des 17. Jhdts. zunächst nur in Apotheken als Medizin und Stärkungsmittel verwendet. Zum 1. Mal als Getränk 1673 in einer Kaffeestube in Bremen angeboten. Wegen des hohen Preises (Zölle, Steuern, Abgaben) war der Genuss zunächst nur den Reichen vorbehalten. (Föhrenbacher) **Quelle:** Brockhaus,1996 ➤

Erinnerung an eine Schulwanderung

Ich war zirka acht oder neun Jahre alt, als wir mit unserem Lehrer noch vor den Sommerferien eine Wanderung unternahmen.

An die genaue Wanderroute kann ich mich nicht mehr erinnern, nur noch, dass die Besichtigung des Klosters Arnstein ein Programmpunkt war.

Es war ein sehr schöner und warmer Sommertag. Wir hatten zwar alle etwas Geld, Proviant und Getränke dabei, aber das Wandern machte sehr durstig und müde. So waren nach der Besichtigung des Klosters Arnstein auch schon fast alle Trinkvorräte aufgebraucht und eine längere Pause notwendig.

Wir steuerten in Obernhof ein Lokal an, dass in der Nähe des Bahnhofs lag.

Der Kellner, entsetzt über die Horde Kinder, zeigte uns direkt den Weg zu einer mit vielen Bäumen bestandenen Gartenterrasse. Ich vermute, dass wir doch recht laut waren.

Ich hatte gerade die bestellte Limonade bekommen und trank ganz gierig, als ein Junge, der etwas jünger als ich war, mich fragte: „Wo is dann hier der Abee?“

Da ich kurz vorher schon dort war, konnte ich ihm den Weg beschreiben. Er rannte los. Kurze Zeit später stand er wieder vor mir, trat von einem Bein auf das andere und sagte ganz verzweifelt: „Dort ist kein Abee, da ist nur eine Tür auf der Toilette steht.“

Als ich ihm sagte, dass er genau dahin müsste, rannte er los und hat auch „Gott sei Dank“ noch die Kurve gekriegt.

Vor dem Heimweg haben wir uns noch unsere Trinkgefäße mit Wasser aufgefüllt.

Mein Fazit aus dieser Wanderung: Nie mehr Limonade beim Wandern und immer direkte Orientierung wo das „stille Örtchen“ ist.

Uda Schmidt

Information für unsere Leser - In eigener Sache:

Nachdem uns immer wieder zahlreiche Anfragen von Leserinnen und Lesern erreichen, die unsere Seniorenzeitung „*Wir über uns*“ im Internet nicht finden - bzw. im Forum der Verbandsgemeinde Katzenelnbogen - möchten wir heute den Weg, einen sogenannten „online-Wegweiser“ für Sie veröffentlichen.

Nachstehend sind alle Schritte nacheinander beschrieben, die es Ihnen erleichtern, im Forum der VG interessante Beiträge und Aktivitäten nachzulesen.



Internet: www.rhein-lahn-bruecke.de - es erscheint dann die Startseite des Seniorenbüros „DIE BRÜCKE“, Bad Ems

Verteiler rechts: VG Katzenelnbogen anklicken, Startseite der **VG Katzenelnbogen erscheint**, dann gewünschtes Thema wählen:

- Internet-Treff „55 plus“
- Erzählcafé: Veranstaltungen 2010
- NeNa
- Seniorenbeirat Katzenelnbogen
- Seniorenzeitung „*Wir über uns*“ – ab Nr. 78 bis Nr. 84 vom 07.10.10.

Die Zeitung kann als **pdf-Datei** gelesen und ggf. auch ausgedruckt werden.

Die Redaktion – Beate Reiche

Der Baum des Jahres 2010 – DIE EBERESCHE

Eberesche - *Sorbus aucuparia*: Die „Eber“esche hat nichts mit Ebern, männlichen Schweinen also, zu tun. In der Vorsilbe steckt vielmehr die gleiche Wortwurzel wie in „Aber“glaube. Das soll heißen, es handle sich nicht um das Echte und Rechte, sondern um etwas Ähnliches.

Die Eberesche ist - trotz der Ähnlichkeit der Blätter - halt keine Esche. Im späten Frühling zeigen dies überdeutlich die doldig-rispigen Blütenstände, im Herbst die Früchte, die bei der Wildform rot, bei vielen Gartensorten gelbrot sind. Wild ist die Eberesche nicht allzu selten in feuchten Wäldern und dort auf Schlagflächen oder ehemaligen Windwürfen anzutreffen. Dort wird sie selten höher als 15 m. Gartenformen werden der Beeren wegen angebaut. Sie enthalten in unterschiedlichem Maße Vitamin C und Provitamin A.

Daneben kommt jedoch auch Parasorbinsäure vor, die zumindest in größerer Menge giftig ist.

Beate Reiche

Quelle: KOSMOS Tier- und Pflanzenführer, Stgt.



Terminvorschau: Oktober – November

14.10. **Erzählcafé:** Café Faust – „Mit dem Wohnmobil durch Island“ von Albrecht und Renate Gemmer

03.11. **Mainz:** Seniorenforum

04.11. **Kloster Schönau,** Strüth – 14.00 Uhr Autorenlesung Frau Ruth Lerp

11.11. **Erzählcafé:** Cafe Faust – Sitten und Brauchtum zum Jahreswechsel

29.11. **Mainz:** Seniorenkongress

SENIOREN SCHREIBEN FÜR SENIOREN -

Die fünf Gebote für Senioren - Das erste Gebot:

Ihr sollt nicht immer von Krankheiten reden!

Irgendwas plagt doch heut' einen jeden.

Ein bisschen Rheuma, schlechtes Gehör, verschlissene Knochen, das Gehen fällt schwer.

Der Kreislauf wird träger und schlechter das Sehen, so wie einst kann man nicht mehr zum Tanzen gehen.

Ja, man ist alt, das Gedächtnis kriegt Sprünge, es kommen noch mehr unangenehme Dinge.

Trotzdem ist das Leben immer noch schön,

man muss nur die kleinen Dinge seh 'n:

Wie die Schneeglöckchen so tapfer steh 'n,

Kinder sich beim Spiele dreh 'n,

Osterglocken heraus sich schieben,

die Sträucher sich schmücken mit neuen Trieben.

Und über allem lacht die Sonne.

Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

(Quelle: Verf. unbekannt - Fortsetzung folgt)

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**