



Wie bleibt man jung? Albert Schweitzer (1875 – 1965)

Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt –
Sie ist ein Geisteszustand.

Sie ist Schwung des Willens,
Regsamkeit der Phantasie,
Stärke der Gefühle,
Sieg des Mutes über die Feigheit,
Triumph der Abenteuerlust über
die Trägheit.

Niemand wird alt, weil er eine
Anzahl Jahre hinter sich
gebracht hat.

Man wird nur alt, wenn man
seinen Idealen Lebewohl sagt.
Mit den Jahren runzelt die Haut,
mit dem Verzicht auf
Begeisterung
aber runzelt die Seele.

Du bist so jung wie deine Zuversicht,
so alt wie deine Zweifel,
so jung wie dein Selbstvertrauen,
so alt wie deine Furcht.
So jung wie deine Hoffnungen,
so alt wie deine Verzagtheit. -
Solange die Botschaften der
Schönheit, Freude, Kühnheit,
Größe dein Herz erreichen,
solange bist du jung.

Warum mein Baum nichts mehr erzählen kann..... (7. Teil) Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Hermann Hesse

In meinen bisherigen Erzählungen habe ich versucht, dem Rauschen der Blätter meines Freundes, dem Baum, zu entnehmen, was er in seinem langen Leben zu sehen und zu hören bekam. Seit die Nazis regierten erfuhr er nur noch wenig von den Menschen, die an ihm vorbei gingen. Sie hatten offensichtlich Angst, ihre manchmal kritischen Gespräche gelangten in falsche Ohren und sie könnten mit der Geheimen Staatspolizei Bekanntschaft machen und verhaftet werden. Nur den engsten Freunden konnte man noch vertrauen. Es kam sogar vor, dass Kinder – häufig unbewusst – ihre Eltern in Schwierigkeiten brachten, indem sie zu Hause gehörte Gespräche weiter erzählten.

Von dem Baum konnte ich also nichts mehr erfahren, deshalb erzähle ich von meinen eigenen Erinnerungen aus dieser Zeit. Ende der 30er Jahre schienen die Menschen zufrieden zu sein. Sie gingen ihrer Arbeit nach, feierten und leb-

ten friedlich miteinander. Wir Kinder besuchten den Kindergarten und lebten in kindlicher Unbesorgtheit. Doch gut 20 Jahre nach Ende des verheerenden Völkermordens von 1914 – 18, drohte ein neuer Sturm über Europa hereinzubrechen. Walter, den wir von den vorhergehenden Geschichten kennen, war von Anfang an skeptisch gegenüber Hitler. Leider sollte sich sein Misstrauen bewahrheiten. Im September 1939 begann erneut ein fürchterlicher Krieg, entfacht durch den Überfall Deutschlands auf Polen.

„Was ist Krieg? fragte ich, und meine Oma versuchte eine Antwort, von der sie aber selbst nicht recht überzeugt war. Warum Völker sich bekämpfen und töten, konnte sie mir nicht erklären.

Die ersten Kriegsjahre spürten wir kaum, zumal sich die Kampfhandlungen weit weg in Frankreich und Russland abspielten. Neu war, dass es Lebensmittel nur noch auf Lebensmittelkarten gab. Auch dies war für die Landbevölkerung nicht so problematisch. Für die Bauern ohnehin nicht und die meisten Nichtlandwirte konnten die knapp bemessenen Rationen durch Kleinviehhaltung und Früchten aus dem Garten aufbessern.

Da es keine Kinos gab, zogen Filmvorführer durch die Dörfer und zeigten Filme, wobei unsere Turnhalle als Vorführraum diente. Nachmittags wurden den Kindern, abends den Erwachsenen Filme gezeigt. Ich erinnere mich an Filme, in denen uns Luft- und Seeschlachten gezeigt wurden, bei denen deutsche Soldaten als siegreiche Helden hervorgingen.

Ein Film hat mich besonders beeindruckt und mich bis in die Träume verfolgt. Er zeigte, wie Sturzkampfbomber (Stukas) polnische Städte bombardierten und Menschen und Tiere in panischer Angst umherirrten. Die Piloten wurden anschließend gefeiert und mit Orden ausgezeichnet. Die Filme blieben nicht ohne Einfluss auf unser Spielverhalten. Auf einem Baum sitzend fühlten wir uns wie Piloten, oder spielten Fallschirmjäger, indem wir von Mauern sprangen. Beliebt war ein Kreisspiel, wobei der Kreis in Sektoren aufgeteilt war, die verschiedene Länder darstellten. Nun erklärte ein Land einem andern den Krieg.



Konnte man den weglaufernden Gegner von seinem Feld aus noch berühren, erhielt man ein Stück des gegnerischen Landes. Eine schöne Abwechslung war für mich, wenn Soldaten für einige Zeit bei uns einquartiert wurden. Doch bald merkte ich, dass der Krieg nicht wie im Film oder in unserem Spiel abläuft.

Dies wurde mir deutlich, als ich an der Trauerfeier für einen gefallenen Soldaten, den ich gut kannte, teilnahm. Krieg ist kein Spiel, Krieg bringt Tod und Trauer.

Der Kampf um Stalingrad, bei dem tausende Soldaten den Tod fanden, hat auch uns Kinder tief betroffen gemacht.

Als dann die Bombenangriffe auf die Städte zunahm und riesige Bomberverbände über uns hinweg flogen, wuchs die Angst. Ein besonderes Erlebnis habe ich noch heute in lebhafter Erinnerung. Ein Flugzeug warf, vermutlich wegen technischer Schwierigkeiten, seine Bombenlast planlos ab, wobei eine der Bomben knapp 100 m von unserem Wohnhaus entfernt einschlug. Ich hatte panische Angst. Welche Ängste müssen

dagegen die Menschen in den Städten gehabt haben, die regelrechten Bombenhageln ausgesetzt waren. Gegen Ende des Krieges setzten uns Tiefflieger in Angst und Schrecken, schossen sie doch auf alles, was sich bewegte. Die Furcht steigerte sich, als der Geschützdonner von der Westfront immer deutlicher zu hören war.

Die Bevölkerung wurde beruhigt, indem man von einer Wunderwaffe erzählte, die Deutschland den Sieg bringen sollte. Nur wenige glaubten der Propaganda noch.

Als Ende März 1945 amerikanische Panzer, die auf den Straßen errichteten Panzersperren durchbrachen und von Zollhaus kommend an unserem Haus vorbeifuhren, wuchs die Spannung. Was würde jetzt geschehen?

Einige Häuser mussten für die Soldaten geräumt werden, die Bewohner kamen bei den Nachbarn unter. Die Menschen fügten sich klaglos, wussten sie doch, dass der Krieg vorbei war, endlich konnten wir nachts wieder ungestört schlafen.

Wir Kinder hatten bis zum Herbst 1945 keinen Unterricht. Unser Schulgebäude diente als Kommandantur. Hier fand auch die Essensausgabe statt und die Bevölkerung holte sich den Kaffeesatz des Bohnenkaffees, den ihnen die Soldaten gerne gaben. Wir Kinder freundeten uns mit den Soldaten an, was uns manchmal einen Kaugummi oder ein Stückchen Schokolade einbrachte, Köstlichkeiten, die wir lange nicht gesehen hatten.

Die Folgejahre waren schwierig, doch ging es langsam aufwärts. Die Länder entstanden, die Menschen durften frei ihr Parlament wählen und 1949 schlossen sich die Westländer zur Bundesrepublik zusammen.

All dies und die weitere Entwicklung hat sich während der Lebenszeit meines Freundes, dem Baum, ereignet und wenn er nicht den Straßenbaumaßnahmen zum Opfer fällt, kann er noch viele Jahre das Leben und Treiben der Menschen beobachten.

Ich würde mich sehr freuen, wenn mein Beitrag Leser/innen zu Rückmeldungen, Ergänzungen oder Berichten über eigene Erlebnisse aus dieser Zeit veranlassen würde. (Adresse siehe Impressum).

Otto Butzbach

ENKEL – Eine Fast-nicht-Glosse! Mit den Enkeln die Zeit vergessen.....

Vorab zwei Definitionen:

1. Glosse = spöttische Randbemerkung
2. Enkel = Kindeskind; das Schönste, was einem Oldie passieren kann. (lt. Prof. Swientek)

Ja, wie soll man „das Schönste“ glossieren? Enkel sind nicht „Rand“, sondern Zentrum und der Spott weicht schnell der völlig überbordenden Faszination. Enkel sind Zukunft! Enkel zeigen, dass die Erziehung der eigenen Kinder wenigstens ansatzweise geglückt ist (woran man manchmal berechtigte Zweifel haben kann).

Zumindest sind die eigenen Kinder im Erwachsenenalter so positiv zukunftsorientiert, dass sie sich trauen, sich fortzupflanzen. Und sie sind doch nicht so egozentrisch wie es manchmal den Anschein haben kann, denn Kinder haben heißt, lebenslang teilen müssen.

Mit Enkeln darf man (fast) alles, was man mit den eigenen Kindern nicht durfte.

Man darf die Zeit vergessen. Kneten, malen, vorlesen, matschen, Eichhörnchen gucken, verbotenerweise Enten füttern, durch dickes Herbstlaub stapfen - und dann zwei Stunden zu spät zum Essen kommen. Hier eröffnen sich ungeahnte Erziehungsmöglichkeiten, z.B. die Einübung des „Ganz-unschuldig-Guckens“

und den aufgebrachten Eltern versuchsweise zu erläutern, dass die eigene Uhr stehen geblieben ist, die Kirchturmuhre für heute das Geläut ausnahmsweise eingestellt hat, auch kein uhrentragender Passant in der Nähe war - und außerdem war der kleine Igel im Laub sooo süß. Verweigerte aber eine Lebensrettung, wo man sich doch sooo zeitaufwendig bemühen musste!

Und die mittlere Generation gibt sich entnervt: Der Kleine hat's doch nicht kapiert und der Alte hat's nicht mehr drauf (denkstel!).

Man kann den Enkeln natürlich auch „bitte“ und „danke“ beibringen, falls die Eltern das im Eifer des Alltags vergaßen. „Knicks“ und „Diener“ sind seit zwei Generationen Mega-out, nicht mal mehr die Begriffe sind heute noch geläufig. Enkel haben den Riesenvorteil, dass man kann oder darf, aber nie MUSS!

Wir dürfen inkonsequent sein und den entnervten Erziehern dann klar machen, dass Kinder lernen müssen(!), bei **wem** sie was dürfen und bei **wem** nicht (wegen der Flexibilität).

Enkel und Oldies sind vereinbar. Sie sind geradezu kompatibel. Sandkiste und Rentenempfang ergänzen sich hervorragend. Und wenn die süßen Kleinen dann zu Pubertätsmonstern geworden sind, wissen sie ganz genau, wer sie trotz allem noch liebt: Oma und Opa!

Dr. Adolf Föhrenbacher

Quelle: Prof. Dr. Christine Swientek, BAGSO Nachrichten 01/2011 →

LANDLEBEN – EINST UND JETZT! Gedicht von Richard Pfeifer (Altbürgermeister) aus Ergeshausen

Was gab es früher viel zu schwätze,
mit zehn - zwölf Mann beim Pflanzen setze,
oder beim Kartoffelraffen im Feld,
und man hatte noch paar Helfer bestellt,
es wurde getratscht in einem fort,
manchmal verstand man nicht sein eigen Wort.
Wenn man heute auf dem Acker ist,
hat man Glück, wenn man überhaupt jemand trifft

Im Herbst wenn die Dreschmaschine beim Haus,
alles half sich gegenseitig aus,
von morgens um sechse bis abends um achte,
keiner früher an Feierabend dachte,
wenn jemand abends fast fertig war,
wurde es manchmal neune sogar,
an eine Vierzigstundenwoche war nicht zu denke,
Mittwochs wäre dann die Woche zu Ende.
Die Schnapsflasche gehörte immer dazu,
oftmals ging es lustig zu.

Damals kam jede Familie mit einem Fahrrad aus,
heute stehen einige Autos vorm Haus,
auch sah man in jedem Zimmer einen Ofen stehen,
heute braucht man nur an den Knöpfen zu drehen.
Kein Kühlschranks oder Gefriertruhe waren vorhanden,
deren Inhalte alle im Keller standen.
Auch die Gartenfrüchte wurden eingemacht
und ebenfalls in den Keller gebracht.
Im Garten, wo viele Früchte gediehen,
sieht man heute nur noch Blumen blühen,
oder man hat Zierrasen dort angesät,
der wird alle paar Tage gemäht.

Im Keller, wo man früher die Kartoffeln fand,
steht heute ein großer Heizöltank,
wo einst standen zwei stolze Rösser,
liegen nun die Dieselfässer,
da wo früher die Kühe muhten,
hört man jetzt den Traktor tuten,
und dort wo ehemals die Schweine lagen,
wurde umgebaut zu Autogaragen,
wo einst gackerte eine Hühnerschar,
ist jetzt eine schicke kleine Bar,
die Scheune wird gebraucht noch kaum,
ist ausgebaut als Partyraum,
im Schuppen, wo das Holz lag drin,
kommt nur noch Wohlstandsabfall hin.
(Fortsetzung folgt)

Leicht – Lecker – SCHNELL: SPUNDEKÄS

Rezept von Anni Pfeifer, Ergeshausen

Zur Grillzeit oder zu einem guten Glas Wein ist dies ein exquisiter Genuss!

- 300 g Philadelphia Frischkäse
- 125 g Butter
- 125 g Quark
- 1 Zwiebel
- Schnittlauch
- Paprika Edelsüß nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- ALLES GUT RÜHREN!
- Guten Appetit!

Ernährung: Kirschenland Mittelrhein auf der BUGA - Auf der Bundesgartenschau in Koblenz präsentiert sich das Kirschenland Rheinland- Pfalz mit dem Motto: „Vielfalt erleben – Projekt Mittelrheinkirsche“

Das Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel stellt 54 alte und neue Sorten aus dem oberen Mittelrheintal vor, davon 19 rein regionale Kirschen. Darunter auch die Perle von Filsen, Diemitzer, Geisepitter oder Bopparder Krächer.

Der attraktive Informationsstand bietet viel Wissenswertes zu Anbau, Vielfalt und Verarbeitung von Kirschen.

Bis in den September gibt es Verkostungstermine: von der frischen Kirsche (22. 28. und 29.05., 2. und 3.6. sowie 16. und 17.07.) bis zu den Verarbeitungsprodukten Senf, Kirschessig und Trockenkirschen.

Kirschen gehören zur Familie der Rosengewächse. Einst kannte man nur die saure, kleine Wildkirsche, bis der römische Feldherr und Feinschmecker Lukullus von seinen Feldzügen im Jahre 74 v. Chr. den ersten Kirschbaum vom Schwarzen Meer nach Rom brachte. Im Laufe der Zeit wurden bis heute 500 Kirscharten weltweit gezüchtet. Diese Vielfalt gilt es zu erhalten. Tatsächlich könnten in den nächsten Jahren einige der einmaligen Raritäten des Mittelrheintales verschwinden und somit der Region ein wertvolles Kulturgut und Nutzungspotenzial verloren gehen.

Umso wichtiger ist es, diese alten Sorten im Rahmen der BUGA wieder ins Bewusstsein der Menschen zu bringen.

Der Markt für Kirschen sieht zurzeit aber noch anders aus: Besonders feste, großfruchtige und dunkelrote Süßkirschen liegen bei Verbrauchern im Trend wie die festfleischige Knorpelkirsche oder die saftig-weiche Herzkirsche.

Einige Süßkirscharten sind schon Ende Mai reif, während Sauerkirschen erst gegen Mitte bis Ende Juli auf den Markt kommen. Wegen ihrer hohen Erträge und ihrer guten Qualität ist die dunkelrote, sehr saftige Schattenmorelle am meisten verbreitet. Mit ihr ist eine alte Sorte auf dem Gipfel ihrer Karriere: sie wird bereits in Schriften aus dem Jahr 1650 erwähnt.

Die ersten mittelrheinischen Kirschen werden Ende Mai bei Direktvermarktern in Filsen und Osterspai angeboten.

Brigitta Poppe, Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz, Dienstleistungszentrum Westerwald-Osteifel

SENIOREN SCHREIBEN FÜR SENIOREN

Das vierte Gebot:

Ihr sollt auch niemals resignieren,
Lasst vom Gerede der Leute Euch nicht irritieren.

Seid Ihr noch zusammen, ein älteres Paar,
seid dankbar dafür, es ist wunderbar.

Einsamkeit kann oft schrecklich sein,
sucht die Gesellschaft, bleibt nicht allein.

Zusammen leben, zusammen reisen,
zusammen ausgeh'n, zusammen toll speisen.

Gebt Wärme, genießt Gemütlichkeit,
vor allem auch die Zärtlichkeit.

Es gibt nichts Schöneres unter der Sonne.
Freunde, das Leben ist doch eine Wonne!

(Verfasser unbekannt)



GESUNDHEIT AKTUELL - LUST AUF SPARGEL?

„Bis Johanni nicht vergessen: sieben Wochen Spargel essen.“

Dieses nette Sprichwort erinnert uns daran, dass die Spargelsaison begonnen hat. In mühevoller Handarbeit stechen Erntehelfer die weißen Sprossen, die dann in Gourmettempeln oder daheim auf dem Teller landen. Nach Johanni, also dem 24. Juni, ist es traditionell vorbei mit der Spargelernte. Dann erholen sich die Pflanzen bis zum nächsten Frühling.

Der typische deutsche Spargel ist weiß, wobei die Spitzen manchmal violette Züge tragen. Daneben gibt es noch grünen Spargel. In welcher Farbe die schlanken Stangen erscheinen, hängt vom Sonnenlicht ab. Verstecken sich die Sprossen gänzlich unter den angelegten Erdwällen, bleiben sie vornehm blass. Ragen die Spitzen aus der Erde heraus, färben sie sich violett. Grüner Spargel wächst oberirdisch und darf sich sonnen. Dabei bildet er den grünen Farbstoff Chlorophyll.

Weißer Spargel schmeckt sehr mild, violetter ein wenig kräftiger. Die grüne Variante besticht durch einen herzhaft-würzigen Geschmack. Bitter sollten die Stangen dagegen nicht sein. Dann haben die Spargelstecher sie zu nah an der Wurzel abgetrennt. Haben Sie bitteren Spargel erwischt, sollten Sie dies entweder reklamieren oder die unteren Enden großzügig abschneiden.

Wer am Spargelstand steht, muss sich überlegen, welche „Klasse“ er erwerben möchte. Echt Klasse ist weißer Spargel, wenn er nach der Vermarktungsnorm der Europäischen Union die Kriterien der „Klasse Extra“ erfüllt. Dafür muss die Stange unter anderem praktisch kerzengerade sein, einen „Bauchumfang“ von mindestens zwölf Millimetern haben und geschlossene Köpfchen aufweisen.

Wächst der Spargel nicht akkurat, sondern ist leicht gebogen, rutscht er gleich in die „Klasse I“. Krümmere Sprosse, deren Köpfchen leicht geöffnet sind, die grünliche Stellen tragen und zudem leicht holzig sein dürfen, gehören in die günstigere „Klasse II“.

Was steckt im Spargel drin?

In erster Linie Wasser. Daneben punktet die Delikatesse mit einem hohen Vitamingehalt. Durch eine Portion weißen Spargel (etwa 500 Gramm) decken Sie ihren Tagesbedarf an Vitamin C und E zu etwa 80 Prozent ab. Auch Folsäure, weitere B-Vitamine und der Mineralstoff Kalium kommen reichlich vor. Grüner Spargel enthält mehr Vitamin C als die helle Variante.

Spargel hat auch seine Schattenseiten!

Das feine Aroma liefert die *Asparaginsäure*, die außerdem die Nierentätigkeit anregt. Wer zu den „*Asparaginsäure-Zersetzer*“ gehört, verstoffwechselt die Verbindungen. Wegen diesen Abbauprodukten riecht der Urin nach einem Spargelgericht wohl oft etwas eigentümlich. Angeblich soll jeder zweite Mensch dieses Enzym besitzen. In dem Gourmet-Gemüse stecken darüber hinaus *Purine*.

Diese Substanzen baut der Körper zu *Harnsäure* ab und scheidet sie über die Nieren wieder aus. Ist die Harnsäurekonzentration zu hoch, können sich Kristalle bilden, die sich zum Beispiel in Gelenken ablagern. Menschen, die an **Gicht** leiden, können deshalb unter Umständen einen Gichtanfall provozieren.

Sprechen Sie deshalb mit dem Arzt ab, wie viel Spargel Sie zu sich nehmen dürfen!

Funktionieren die Nieren nur noch eingeschränkt, - dies gilt auch, wenn Sie zu *Nierensteinen* neigen, kann sich die entwässernde Wirkung von Spargel negativ auf das Organ auswirken. Klären Sie in diesem Fall vorsichtshalber mit dem Arzt ab, ob Sie sich eine Portion Stangengemüse gönnen dürfen.

Tipp: Spargel können Sie mit gutem Gewissen essen, wenn Sie **abnehmen** möchten. 100 Gramm enthalten lediglich etwa 20 Kilokalorien. Pro Portion (500 Gramm) kommen Sie damit nur auf rund 100 Kilokalorien. Vergessen Sie allerdings nicht die Kalorien, die Sauce Hollandaise oder Buttersoße liefern!

Beate Reiche

Quelle: Dr. Martina Melzer, Apoth.-Umschau 06/10

Demenz – eine Krankheit die die ganze Familie betrifft - Informationen und Hilfe durch das Netzwerk Demenz

Noch immer wagen betroffene Angehörige die ein an Demenz erkranktes Familienmitglied betreuen, den Schritt in die Öffentlichkeit erst, wenn sie selbst am Rande ihrer eigenen körperlichen und seelischen Belastungsgrenze sind.

Die Belastungen durch die Rund-um-die-Uhr Betreuung und der Umgang mit den im Verlauf der Erkrankung eingetretenen Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen des Erkrankten, werden oftmals vom sozialen Umfeld der Familien nicht wahrgenommen.

Der Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Katzenelnbogen ist seit Gründung des Netzwerks Demenz, aktives Mitglied und unterstützt die Öffentlichkeitsarbeit.

Mit seinen Partnern bietet das Netzwerk unterschiedliche Entlastungsangebote und einen Angehörigengesprächskreis.

Gabriele Schönweitz vom Pflegestützpunkt Diez ist die Koordinatorin des Netzwerks. Sie bietet den Familien kostenfrei und trägerneutral Beratungen, unterstützt bei der Vermittlung von Hilfen und informiert über weitere Angebote der beteiligten Partner des Netzwerks.

Tel: 06432/9198-13. weitere Infos auch unter: www.rhein-lahn-info.de/pflegestuetzpunkte



Terminvorschau: Juni – August 2011

- 09.06. Erzählcafé:** (Halbtagesfahrt) nach Westerburg. Anmeldung: Anni Pfeifer! ☎ 06486 – 6235
- 21.07. Erzählcafé: Beginn 14.30 Uhr** – Grillen in Herold, Kesselmühle - Anmelden bei A. Pfeifer!
- 11.08. Erzählcafé:** Spielen im Park

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**