



Wir über uns

Aktuelles, Informatives und Unterhaltendes für Senioren

Nr. 91 – 01.12.2011

Wir wünschen allen unseren Leserinnen und Lesern ein frohes Weihnachtsfest und besinnliche Feiertage!

Weihnachtswünsche.....

Ruth-Ursula Westerop (1927-2010)

Vom Weihnachtsmann wünsch ich mir glatt, was heute kaum noch jemand hat: Geduld - Verständnis - Toleranz und dann noch eine Weihnachtsgans.

Als nächstes, falls es nicht zu spät: dass sich die Menschheit gut versteht, dass jeder öfter lächeln kann - und dann noch etwas Marzipan.



Auf meinem Zettel steht ganz dick: „Ich wünsche allen sehr viel Glück“, und kleingeschrieben steht ganz hinten: „Bring bitte mir auch Aachener Printen.“

Der Weihnachtsmann kann's gar nicht leiden, wünscht man zuviel, ist nicht bescheiden.

Drum bleibt mir diesmal nur zum Schluss die Bitte um 'ne Pfeffernuss.

ADVENT UND WEIHNACHTEN - ZEIT DER STILLE UND BESINNUNG - BIS JEMAND AUF DIE IDEE KAM - DASS GESCHENKE SEIN MÜSSEN!

Unsere diesjährige Weihnachtsgeschichte ist von Lieselotte Schwarz

DER TANNENBAUM... - Eine wahre Geschichte



Meine unvergessliche Weihnachtsgeschichte beginnt am 24.12.1943, als morgens um 5.00 Uhr mein Wecker klingelte. Es gab keinen Fliegeralarm in der Nacht. So hatte ich ein paar Stunden geschlafen. Schnell stand ich auf. Im Vorbeigehen stopfte ich die Decke im Kinderbettchen noch einmal ganz fest um meine kleine, sieben Monate alte, schlafende Tochter, denn es war bitterkalt. Schon rannte ich los. Es sollte um 7.00 Uhr noch einmal Tannenbäume geben. Auf einem kleinen Marktplatz in unserem Bremer Stadtteil war am Tag zuvor ein Bauer mit Bäumen gewesen. Er hatte versprochen, an diesem 24. Dezember um 7.00 Uhr noch einmal zu kommen. Es hatte sich herumgesprochen, ich war lange nicht die erste. Alle standen geordnet in einer Schlange. Ja, das hatten wir in den Kriegsjahren gelernt. Es war kurz nach 7.00 Uhr, als der Wagen kam. Alles ging sehr schnell. Bei einem Mann bezahlten wir unsere zwei Mark, der andere Bauer warf uns vom Wagen ein Bäumchen zu. Mit beiden Armen drückte ich es an mich vor lauter Glück. So schnell mich meine eisigen Füße tragen konnten, rannte ich nach Hause. Mein Töchterchen schlief noch. So machte ich Feuer im Ofen, um mich aufzuwärmen. Es waren minus 12°C, wie die Männer am Morgen sagten. Dann ging ich an die Arbeit, mein Bäumchen zu schmücken. Da meine Eltern glücklicherweise noch nicht ausgebombt waren, hatte ich mir aus ihrer Weihnachtstiste Kugeln, Sterne, Engelchen und ein paar Kerzenhalter geholt. Meine Eltern hatten, wie viele andere auch, keinen Mut, einen Baum zu schmücken. Sie meinten, wir würden doch die meiste Zeit im Bunker sitzen.

Mit den fünf Kerzen, die es auf Zuteilung gab, war mein Tannenbaum wunderschön. Ich stellte ihn erst einmal ins Schlafzimmer. Mein Mann, der nach einer schweren Verwundung aus dem Osten zurückkam, war jetzt zur Bewachung von französischen Kriegsgefangenen eingesetzt. Er hatte geschrieben, dass er um 14.00 Uhr im Hause sein könnte, wenn alles ohne Alarm und Zugverspätung ablaufen würde. Es war gegen 11.00 Uhr, als es an der Haustür klopfte. Als ich öffnete, traute ich meinen Augen nicht! Mein Vater stand da, in der Hand hielt er ein Tannenbäumchen Marke „Eigenbau“. Es war ein grüner Besenstiel, in den fein säuberlich Löcher gebohrt und Zweige eingeleimt waren. Viel später hat Vater erzählt, dass er abends durch Gärten geschlichen war und von verschiedenen Tannen immer nur ein Zweig ➤

lein abgeschnitten hatte. So kam es, dass der Baum mit den unterschiedlichsten Nadeln und Farben sehr seltsam aussah. Doch mir kamen beim Anblick die Tränen. Ich konnte doch nicht sagen, dass mein Baum schon geschmückt im Schlafzimmer stand.

Mein Vater sagte nur, mit seinen immer recht kurzen Worten: „Die kleine Familie soll doch ihr erstes gemeinsames Weihnachtsfest nicht ohne Bäumchen feiern müssen!“ Dann drehte er sich um und war auch schon verschwunden. Es könnte doch Alarm geben, und dann musste er bei Mutter im Hause sein.

So gegen 14 Uhr 30 hörte ich meinen Mann an der Haustür. Ich stürzte ihm - mit unserer Tochter auf dem Arm - entgegen. Aber was war das? Etwas mit spitzen Nadeln stand zwischen uns. Freudestrahlend erzählte mein Mann, dass er am Abend vorher mit einem Kameraden in der Fischbeker Heide war und sie sich ein Bäumchen besorgt hatten.

Es wurde ein glücklicher Abend. Ohne Fliegeralarm, mit Kerzen am Baum und strahlenden Kinderaugen. Zum Abendbrot gab es Kartoffelsalat mit Würstchen und nachher noch Heißgetränk, ein scheußlich rotes Wasser mit viel Süßstoff. Dazu selbstgebackene Kekse.

Wir waren eine kleine glückliche Familie und hofften auf Frieden im nächsten Jahr. Im November 1944 kam mein Mann, trotz Verwundung, erneut an die Ostfront. Wo er in Russland - bei Eis und Schnee - das nächste Weihnachtsfest verlebte, wird immer ein Geheimnis bleiben.

Im Januar 1945 kam meine gesamte Post mit dem Vermerk „Neue Feldpostnummer abwarten!“ zurück. Auf die warte ich heute, nach über fünfzig Jahren, immer noch.

(Die vorstehende Geschichte wurde ausgewählt von B. Reiche, d. Red.).

Quelle: „Weihnachtsgeschichten am Kamin“, gesammelt von Ursula Richter, ROWOHLT - Verlag ISBN:3-499-13976-6

DIE ENTSTEHUNG DES ADVENTSKALENDERS



Der Pfarrersohn Gerhard Lang (1881 – 1974) fragte in der Adventszeit täglich seine Mutter, wann endlich Weihnachten ist.

Da versah die Mutter einen Karton mit 24 nummerierten Feldern, die sie je mit einem Gebäckstück versah. So konnte der Junge sehen, wie viel Tage er noch bis Weihnachten warten muss.

Gerhard Lang wurde später Mitinhaber einer Druckerei. Er erinnerte sich an die Bastelarbeit seiner Mutter.

1908 druckte er den ersten Adventskalender, auf den man täglich ein Bildchen aufkleben musste.

Später wurden die Türchen mit Schokolade gefüllt oder man schrieb biblische Sprüche hinter die Türchen. Die Idee Langs war ein voller Erfolg und heute kann man Adventskalender in vielerlei Ausführungen erwerben.

Otto Butzbach

Freue dich!

Ich habe den Verdacht, dass da irgendwas nicht stimmt. Aber ich kann es nicht beweisen. Ein paar Wochen vor Weihnachten fängt meine Frau plötzlich an und sagt: „Ach, ich freu mich schon so auf Heiligabend!“ - Ich reagiere natürlich sehr vorsichtig und sage: „Sicher, weil du so ein schönes Geschenk für mich gefunden hast?“ - „Och ja“, antwortet sie, „das ja sowieso. Aber ich freu mich am meisten, weil ich weiß, dass du dir immer so herrliche Überraschungen für mich ausdenkst.“

Ich überlege einen Augenblick ganz scharf und fühle, wie eine Art moralischer Entrüstung in mir aufsteigt. Ich lege ernsthaft die Stirn in Falten und sage: „Wenn ich mich recht erinnere, ist Weihnachten doch dazu da, an andere zu denken und nicht an sich selbst.“ - „Aber natürlich“, sagt meine Frau, „Weihnachten sollen alle Leute einander Freude bereiten. Und je mehr und je reinere Freude man den anderen bereitet, um so besser hat man den Sinn der Weihnacht erfüllt.“

Wenn sie „Sinn der Weihnacht“ sagt, kriegt sie so strahlende Weihnachtsengelaugen, aber ich lasse mich davon natürlich nicht irritieren.

„Also bitte“, sage ich, „dann geht es doch darum, anderen etwas zu schenken, und nicht darum, selbst etwas zu kriegen.“ - „ja schon“, sagt sie, „aber man darf das nicht so oberflächlich sehen. Nehmen wir mal an, du schenkst mir diese Weihnachten die Kaschmirjacke...“ - „Ich heiß doch nicht Bill Gates!“ -

„Das ist ja auch nur ein Beispiel. Außerdem schenken solche Leute Nerzjacken und nicht so was verhältnismäßig Preiswertes. Also, mal angenommen, nur mal angenommen: du schenkst mir diese Jacke, dann wäre das ganz bestimmt, das schönste Weihnachtsges-

chenk, das ich dir diese Weihnachten machen könnte.“ Wie bitte? Ich glaub, ich komm nicht mehr mit. Du mir?“ - „Ist doch ganz klar. Ich würde mich so ungeheuer freuen, dass meine Freude dein schönstes Geschenk wäre.“

Vorige Weihnachten, als ich mich so sehr über das Armband gefreut habe, hast du doch auch gesagt: Ich freu mich so, dass du dich freust!“ An diesem Punkt wird mir schon so schwindelig, dass ich denk, ich hör die Weihnachtsglocken bimmeln.

„Wie bitte? Ich glaub, ich komm nicht mehr mit. Du mir?“ - „Ist doch ganz klar. Ich würde mich so ungeheuer freuen, dass meine Freude dein schönstes Geschenk wäre.“

Vorige Weihnachten, als ich mich so sehr über das Armband gefreut habe, hast du doch auch gesagt: Ich freu mich so, dass du dich freust!“ An diesem Punkt wird mir schon so schwindelig, dass ich denk, ich hör die Weihnachtsglocken bimmeln.

Mit einem letzten Aufbäumen meiner Logik sage ich: „Hör mal! Ich freu mich aber auch über das, was du mir schenkst. Hoffentlich.“

Da lächelt sie mitleidig. „Ja, gewiss freust du dich auch, wenn du etwas geschenkt bekommst. Aber das ist doch mehr die materielle Freude. Die reine Weihnachtsfreude ist doch die andere, die selbstlose Freude. Die Freude über die Freude - deiner Frau zum Beispiel. Und siehst du, diese reine Freude möchte ich dir gern zu Weihnachten schenken.“

Ich weiß genau, da stimmt irgendwas nicht. Aber ich seh es schon kommen: Ich werd mir wohl die Freude machen - Verzeihung - die reine Freude - diese Kaschmirjacke zu kaufen!

Otto Butzbach

(Quelle: Verfasser unbekannt)



Ernährung: Die Geschichte des Weihnachtsapfels

Äpfel gibt es bei uns heute das ganze Jahr über. Entweder aus heimischem Anbau durch besondere Lagertechnik bis in den Juni hinein frisch gehalten oder aus Übersee. Aber auch in Zeiten, wo es diese technischen Möglichkeiten nicht gab oder Äpfel aus anderen Erdteilen verfügbar waren, konnten Äpfel den ganzen Winter über den Speiseplan bereichern. Viele Sorten sind sehr gut lagerfähig oder werden sogar erst um Weihnachten herum genussreif.

So ist die Geschichte des Weihnachtsapfels eng verknüpft mit der Geschichte des Weihnachtsbaumes.

Der genaue Ursprung des Weihnachtsbaumes ist nicht eindeutig zu belegen. Die Römer bekränzten ihre Häuser zum Jahreswechsel mit Lorbeerzweigen, bei nördlichen Völkern wurden schon früh im Winter Tannenzweige ins Haus gehängt, um böse Geister abzuwehren. Seit dem 18. Jahrhundert aber weiß man durch verschiedene Schriften, dass Weihnachtsbäume in die gute Stube gestellt und mit allerlei Leckerein behängt wurden, so auch mit kleinen roten Äpfeln.

Goethe beschreibt in seinem Werk „Die Leiden des jungen Werther“ 1774 eine Szene, in der der junge Werther am Sonntag vor Weihnachten zu Lotte kommt und ihn ein „aufgeputzter Baum“ mit Wachslatern, Zuckerwerk und Äpfeln in paradiesisches Entzücken versetzt.

Auch andere Quellen machen deutlich, dass noch vor den Weihnachtskugeln, die es erst seit Anfang des 19. Jahrhunderts gab, gewachste Äpfel den Weihnachtsbaum schmückten. So gilt der Apfel der Vorläufer der (roten) Christbaumkugel.

Im Christentum gilt der Apfel nicht nur als Symbol der Versuchung, sondern auch als Symbol der Erlösung.

In alten Krippen kann man sogar eine Figur finden, die Maria und Josef einen Apfel bringt.



Fragt man sich nun, welche Apfelsorte denn früher als Weihnachtsäpfel verwendet wurden, wird man eine Vielfalt von geeigneten Äpfeln finden.

Sie müssen klein sein, damit sie den Christbaum nicht überladen, sollen eine ausgeprägte rötliche Farbe haben und vor allen Dingen müssen sie bis Dezember noch frisch aussehen.

Der bekannteste Weihnachtsapfel in Norddeutschland ist z.B. der eiförmige Cousinot, der in vielen Bauerngärten anzutreffen war. Er kommt aus der Familie der Renetten, wie die rote Sternrenette, die auch in unserer Gegend in vielen Gärten stand und auf Streuobstwiesen zu finden ist. Andere Apfelsorten, die bis oder ab Dezember die Genussreife haben, sind der Danziger Kantapfel, Goldparmäne, Berlepsch, Kaiser Wilhelm und der Rheinische Winterrambour.

Viele dieser Sorten sind in der Ladentheke nicht mehr zu finden. Eine besondere Bedeutung den typischen Weihnachtsapfel und damit auch die Artenvielfalt zu erhalten kommt der Anlage und dem Erhalt von Streuobstwiesen zu.



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

BESINNLICHE STUNDEN.... Der Kaffeeklatsch

„Hallo, liebe Frauen, geht es Euch auch so wie mir? Das Jahr ist fast vorbei, die trüben Herbsttage sind da, und am 27. November ist schon der 1. Advent-Sonntag!

Sie werden es nicht glauben, aber ich liebe diese Tage. Nichts ist für mich schöner, als im Zimmer bei Kerzenschein zu sitzen, mit Freundinnen eine Tasse Kaffee und ein Stückchen Kuchen zu genießen und das Neuste zu erfahren.

Vor kurzem habe ich im „Senioren Ratgeber“ eine schöne Geschichte von Claudia Röttger gefunden. Sie denkt genau so wie ich.“

Viel Spaß beim lesen Eure Anni Pfeifer

EIN LOB AUF DEN KAFFEEKLATSCH - Unter uns: Das Plauderstündchen ist wie Kurzurlaub!

Es ist die Stunde der Frauen. Wenn um halb vier Uhr nachmittags der Duft von frisch aufgebrühtem Kaffee durch die Wohnung zieht, der Tisch fein gedeckt, der Marmorkuchen gestürzt und weiß gepudert ist, verlassen die meisten Männer das Haus. Sie wissen: Bei ihren Kränzchen sind Frauen am liebsten unter sich. Das Treffen hat eine lange Tradition.

Frauengenerationen vor uns verschafften sich damit eine häusliche Nische zum freien Gedankenaustausch, fernab verraucherter Herrenzimmer und Kaffeehäuser, zu denen sie lange keinen Zutritt hatten.

Was gibt es Schöneres, als einen Nachmittag mit Freundinnen, die man zum Verwöhnen gern hat, bei Kaffee und Kuchen zu verplaudern?

Weder Chatrooms im Internet noch Telefone, die einen jederzeit und überall mit Gott und der Welt verbinden, können dieses heimische Stelldichein ersetzen.

Hier kommt alles auf den Tisch! Kaffeeklatsch ist wie Kurzurlaub. Denn kleine Verwöhnrituale streicheln die Seele. Und zu reden gibt es unter Frauen immer was. Der neue Donna-Leon-Krimi. Die neuen Stiefel. Das neue Enkelkind. Auch die Unbill des Alltags kommt hier auf den Tisch. Ob Nacktschneckenplage, eine zickende Schwiegertochter oder die bevorstehende Hüftoperation: Frauen unter sich kennen bei Sorgen und Nöten kaum ein Tabu.

Das tröstet, erdet, macht wieder locker, schweißst zusammen, je nachdem. Man kennt sich schließlich gut - gefühlt schon das ganze Leben lang.

Es geht reihum, jedes Mal in ein anderes Wohnzimmer, aber nicht ohne den tiefbraunen Trank des Orients: Kaffee heizt ein, lässt Herzen höher schlagen und die Gedanken fliegen - natürlich in Maßen genossen. Zum Glück zum Schlürfen gehört Kuchen.

Sogar ein Klecks Sahne ist erlaubt. Man kann ja morgen wieder an den Bauchumfang denken.

„Hast du schon gehört, dass ...?“ So beginnen viele Sätze in so einer wortgewaltigen Damenrunde. Und das ist gut so, sagen Forscher.

Ein bisschen Klatsch und Tratsch stärkt das Selbstbewusstsein und fördert das soziale Wohlbefinden. Vorangesetzt, die Plaudertaschen kennen Grenzen und lassen an ihrer Nachbarin oder dem Kassenswart im Sportverein noch ein gutes Haar.

Also, dann bis nächste Woche. Um halb Vier, auf einen Kaffee..... (Claudia Röttger)

Quelle: Seniorenratgeber aus der Apotheke ➤

Kaffeerezepte für den gemütlichen Plausch



Hier zwei Rezepte zur alternativen Zubereitung von Kaffee, die zudem zeigen, dass die europäischen Länder verschiedene Wege fanden, das exotische Getränk zu genießen.

Wiener Melange

- 1 Liter Milchkaffee
- 80g geriebene Vollmilchschokolade
- 500g geschlagene Sahne

In jede Tasse Milchkaffee einen Esslöffel Schokolade einrühren und großzügig mit Sahne garnieren. Mit weiterer Schokolade bestreuen und sofort servieren.

Irish Coffee

- 1 Liter starker schwarzer Kaffee
- Zucker
- irischer Whiskey
- geschlagene Sahne



Den Kaffee in hohe, schmale Gläser füllen, Zucker und Whiskey nach Belieben hinzufügen und Sahne auf das Getränk gleiten lassen. „Richtig“ zubereitet wird der Irish Coffee in speziellen Gläsern, wobei der Kandiszucker mit dem Whiskey übergossen und angezündet wird, dann mit dem Kaffee gelöscht und mit der Sahne bedeckt. Aber es schmeckt auch ohne dieses Ritual. Uda Schmidt

§ DAS SOLLTEN SIE WISSEN! RECHT IM ALLTAG –

Arzt: Keine Erpressung mit langer Wartezeit

Ist ein Arzt mit seiner Arbeit überlastet, oder ist sein Budget erschöpft, darf er Patienten ablehnen. Notfälle muss er aber immer behandeln, egal, ob es neue oder Stammpatienten sind. Einen eindeutigen Verstoß begeht der Arzt, wenn er gesetzlich Versicherte erpresst. Er darf ihnen keine schnellere Behandlung zusagen, wenn sie dafür selbst bezahlen. In diesem Fall sollte sofort die Kasse informiert werden.

Quelle: SG Düsseldorf, S 14 KA 26/02-4/05

Jahreswechsel - Hannelore Bandlow (Lahnstein)



Das alte Jahr, es geht zur Neige,
es schenkte Liebe mir und Leid.
Für beides möchte ich ihm danken,
vor allem schenkte es mir Zeit.
Es nahm sich Zeit, bei mir zu sein,
dafür will ich ihm dankbar sein.

Tief verschneit sind Wald und Feld
in der weißen Winterwelt.
Vom Himmel hoch die Sonne lacht,
bestaunt mit mir die weiße Pracht.

Am Horizont - ganz hell und klar
Begrüßt mich froh das „Neue Jahr“!
Es lacht mich an und wünscht mir Glück
und sagt: „Schau vorwärts, nicht zurück.“
Die Zukunft nur, die vor Dir liegt,
Kummer, Leid und Schmerz besiegt.
Wenn Du nur am Alten hängst,
immer wieder rückwärts denkst,
dann gibst Du mir doch keinen Raum,
kann nicht erfüllen Deinen Traum!“
So sprach das „Neue Jahr“ zu mir,
hast Recht, Neujahr, ich danke Dir!

Die Wilden Alten nach Sommerpause wieder aktiv

Nach dem Konzert im Katharinenhof, Bad Ems am 13. August begann für die Wilden Alten eine längere Sommerpause, die Mitte November wieder endete. Bedingt durch eine Knie-OP und Reha-Maßnahmen des musikalischen Leiters Nick Vinzentz musste der Chor von Proben und Auftritten für diese Zeit Abstand nehmen.

In der Ruhephase hatten die Sängerinnen, Sänger und Musiker aber „Hausaufgaben“ zu bewältigen, denn Nick Vinzentz hatte acht neue Titel vorbereitet, die die Chormitglieder zuhause im stillen Kämmerlein oder unter der Dusche üben konnten.

Nun steht der Chor wieder für neue Aktivitäten und Auftritte zur Verfügung. Gerne werden auch noch neue



Mitglieder aufgenommen. Die Wilden Alten suchen noch einen jungen, aktiven Schlagzeuger oder auch eine Schlagzeugerin, der/die Spaß an Rock, Pop und Oldies hat und der jungen Band - zwei Gitarristen und ein Bassist - den nötigen Rhythmus und Drive gibt. Ein Schlagzeug ist vorhanden.

Die Musiker müssten lediglich ihren eigenen Sitz und ihre eigenen Sticks mitbringen.

Interessenten melden sich bitte unter der Telefon-Nummer: 06486 - 911 412.

Terminvorschau: Dez. 2011 - Februar 2012

- 19.12. **Café Faust: Weihnachtsliedersingen** - Beginn 16.00 Uhr. Bitte anmelden!
- 12.01. **Erzählcafé:** Café Faust – „Was unsere Großeltern zu erzählen hatten“
- 13.01. **Seminar über die Aufgaben eines Seniorenbeirates** (Haus der Familie, Katzenelnbogen)
- 09.02. **Erzählcafé NÄRRISCH**, Gasthaus „Bei Ecke“ Allendorf - Bitte anmelden!



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 Bemdroth, 06486-8666 **FAX 8188**