



Wir über uns

Aktuelles, Informatives und Unterhaltendes für Senioren

Nr. 80 – 04. Feb. 2010

Verse zur Fastnacht....



Frag' de Säugling in sei'm Chais'che,
frag' de Knirps im ersten Hösche,
frag' de Schulbub mit sei'm Ränz'che,
frag' die Braut im Myrtekränz'che,
frag' de Onkel, frag' die Tante,
frag' die Schaffner, die galante,
frag' die Herr'n Gesetzeswächter,
frag' Studente, höh're Töchter,
Frag' de Lands, sei Köchin aach'
den Gerichtsvollzieher frag',
der dir stets im Leben nah,

dein' Gemüs'-, dein Zeitungsfraa,
frag' die Lehrer, die Beamte,
frag' die Wertsleit', die gesamte,
frag' die Schuster, frag' die Schneider,
Metzger, Bäcker und so weiter,
stell' an wen du willst die Frag',
welches unserm Feiertag,
unsern allerhöchster, wär',
dann fällt kää'm die Antwort schwer!
In drei Worten ist's gesagt:
„unser Flecker Fassenacht“!

Der Verfasser ist uns nicht bekannt. Der letzte Satz zeigt uns aber, dass das Gedicht aus Mainz kommt. Der Autor hat sicher nichts dagegen, wenn wir statt „Määnzer“, „Flecker“ einsetzen.

Hurra! - Ich habe ein Navigationsgerät (Navi).....

Es gab einmal eine Zeit, da konnten wir verreisen ohne die Hilfe eines Navis. Wie war das eigentlich damals? Übrigens eine typische Frage älterer Menschen, mit der Kinder und Enkel sich oft genervt fühlen. Doch wenn ich mich recht erinnere, ging es mir früher ähnlich, wenn ich zum wiederholten Mal die Geschichte von früher zu hören bekam. Dennoch wollen wir uns kurz erinnern. Vor der Reise habe ich die Karte studiert, die Reiseroute geplant und meist habe ich das gesteckte Ziel, manchmal mit kleineren oder größeren Umwegen auch gefunden. Es kam natürlich vor, dass ich mich gründlich verfuhr und die Orientierung verlor. „Frag doch mal!“ hörte ich meine besorgte Beifahrerin sagen. Doch ein Mann fragt nicht nach dem Weg. Wir finden das auch alleine, schließlich gibt es ja die Sonne als Groborientierung. Tatsächlich bin ich immer ans Ziel gekommen.

Das Schöne dabei war, dass wir Landschaften kennen gelernt haben, in die wir normalerweise nie gekommen wären. Nun gibt es seit einigen Jahren Navigationssysteme und als Mann des technischen Fortschritts musste ich so ein Ding haben. Nicht etwa, weil ich ohne Navi nicht zurecht käme, allein wegen der Technik (Ha...ha...ha...). Meldungen, dass die Geräte so manchen Autofahrer schon in die Irre oder gar ins Wasser gelenkt haben, weil die geplante Brücke noch nicht fertig war, konnte mich nicht abschrecken. Bei den ersten Testfahrten in der näheren Umgebung, wo ich den Weg noch kannte, waren wir schon uneinig. Das Navi hatte einen anderen Weg vorgesehen und wollte mich mit der Aufforderung, „wenn möglich, bitte wenden“ zur Umkehr bewegen, selbst wenn ich mich gerade in einer Einbahnstraße befand. Mir wurde schnell klar, blindes Ver-

trauen zu dem Gerät kann in die Irre führen, besonders wenn die Aufforderung zum Wenden auf der Autobahn erfolgt. Dennoch muss ich sagen, meist führte mich das Navi richtig ans Ziel, bis zu dem Zeitpunkt, an dem die freundliche Frauenstimme aus dem Navi beschloss, nicht mehr mit mir zu reden. Hatte ich sie beleidigt? Alle Versuche, sie wieder zum Sprechen zu bringen, blieben erfolglos. Zum Glück konnte ich das „sprachlose Gerät“ noch gegen ein anderes eintauschen, mit dem ich bisher zufrieden bin. Die Technik ist inzwischen so ausgereift, dass die Trefferquote, dort zu landen, wo man tatsächlich hin will, beträchtlich gestiegen ist.

Trotzdem ist es ratsam, Lenins Spruch „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ zu beherzigen und sich nicht blind der Technik auszuliefern.
Otto Butzbach



Damals und heute – Winterfütterung der Vögel

Jeden Winter brachte mein Vater am Küchenfenster ein selbstgebautes, kleines Vogelhäuschen an und er und Mutter vermittelten uns Kindern viel Artenkenntnis über die heimischen Vögel, die unsere Futterstelle besuchten. Mutter stellte Talg auf den Herd und als er flüssig war, schüttete sie Nusskerne, Haferflocken und Sonnenblumenkerne, die wir Kinder zuvor ausgekernt hatten, in den Topf.

Diese Masse lies sie abkühlen und formte kleine Kugeln, die sie in ein Netz legte und zuband. Diese Vogelspeise hatte den Vorteil das man sie überall hinhängen konnte und sie keinen Schmutz hinterließ.

Auch in diesem Jahr war es wieder so weit. Vater hatte schon vor Wochen, mit uns Kindern, ein kleines Spanholzkistchen gezimmert.

Dabei schützte der hochstehende Rand das Futter vor Regen, Wind und Schnee. In den vier Ecken wurde jeweils ein kleiner Pfosten senkrecht angeschraubt, ein Dach darauf gebaut, das er mit Dachpappe regenfest abdichtete.

Vor dem Küchenfenster angebracht, mit leckerem Futter und einer Schale Wasser bestückt, lockte es die Vögel an, die zuerst aus sicherer Entfernung die neue Anlage beäugten.

Das Köpfchen wurde nach links und rechts gedreht, nochmals aufgeregt hin und her geschaut - kein Feind in Sicht - Abflug zum Vogelhäuschen.

Was gab es da köstliche Sachen: Sonnenblumenkerne, Obststückchen, Haferflocken und Nüsse lagen bereit, die von Mutter selbst hergestellten Schmalzknödeln waren schon aufgehängt. Dann noch eine Nuss in den Schnabel und ab ging es in gewandtem Flug auf den nächsten Baum, um in Ruhe die Nuss zu verspeisen.

Schnell ein paar Körnchen naschen, ein Hopser zum Rand des Häuschens um herannahende Feinde früh genug zu sehen.

Das Futter für die Vögel, brauchte bis auf die Haferflocken, nicht gekauft zu werden. Obst kam von den verschiedenen Obstbäumen im hinteren Garten. Die Früchte des alten Walnussbaums schmeckten uns Kindern ebenso gut wie den Vögeln.

Auch die Sonnenblumenkerne waren aus dem Garten, dort wurden die großen Sonnenblumenstauden mit einem Stück Gaze zugebunden, um zu verhindern, dass die Vögel sich schon im Herbst bedienen.

Das Futterhäuschen wurde regelmäßig mit heißem Wasser gereinigt, sodass es kein Ungeziefer anzog.

Heute werden in den Geschäften, auf Märkten und Basaren die komfortabelsten Vogelhäuschen angeboten und der Preis dafür ist nicht immer gering. So sieht man welche, die wie kleine Paläste

aussehen. Die Akropolis ist ebenso dabei, wie Windmühlen und Schwarzwaldhäuser.

Das Futter, das früher aus dem Garten kam, wird heute vom Handel in den verschiedensten Variationen angeboten. Winterfutter fertig gemischt, für Weich- und



Körnerfresser sowie Meisenknödel aus Schmalz und Sonnenblumenkernen. Wir erfreuen uns immer noch an einem selbstgebauten Vogelhäuschen und das Rezept von Mutters Talgknödeln ist auch bisher noch unübertroffen, macht es doch keinen Schmutz.

Freunde und Bekannte haben das Rezept dazu gerne übernommen.

Brigitte Svoboda, Seniorenstift, Katzenelnbogen

NUN FLIEGEN SIE WIEDER

In den kommenden Tagen und Wochen hören wir wieder die trompetenartigen Rufe der Kraniche, die in typischen Flugformation (Keilform) über uns hinwegziehen.

Die Flugform reduziert den Luftwiderstand und sichert den Kontakt innerhalb der Gruppe. Im Volksmund werden sie auch Hohlgäns (e) oder Errgäns genannt. Das deutsche Wort „Kranich“ bedeutet „Krächzer“ oder „heiserer Rufer“.

Wie oft schauen wir zum Himmel, wenn wir die Rufe dieser Vögel hören - und entdecken bei klarem Wetter die Vögel, die jetzt - als „Frühlingsboten“ - ihre Sommerquartiere aufsuchen.

Geht es Ihnen, wie mir, wenn Sie zum Himmel schauen? Mich packt dann ein Fernweh und die Lust zum Reisen, da denke ich oft an „Nils Holgerson“.

Er flog zwar mit Gänsen und die sind auf keinen Fall mit den Kranichen verwandt.

Kraniche sind ausdauernde Flieger und können bis zu 2.000 Kilometer nonstop zurücklegen, wobei kürzere Tagesetappen von 10 bis 100 Kilometer eher die Regel sind. Im Flug erreichen sie schnell eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 45 bis 65 km/h, mit Rückenwind können sie bis zu 130 km/h schnell werden. Die Brutgebiete des Kranichs liegen im Nordosten Europas (Skandinavien, Finnland), in Mitteleuropa ist er in Polen, Tschechien und im Norden und Osten Deutschlands zu finden.

Seine bevorzugten Lebensräume sind Feuchtgebiete der Niederungen, wie beispielsweise Nieder- und Hochmoore, Bruchwälder, Seeränder, Feuchtwiesen und Sumpfbiete.

Den Winter haben die Tiere in der französischen Camarque, in der spanischen Estremadura und Andalusien, um nur einige Gebiete zu nennen.

Gerade in den letzten Jahren beobachtet man immer mehr Abweichungen von „Typischen“.

So habe ich am 19. Dezember dieses Jahres einen Kranichzug beobachtet und das bei Tagestemperaturen von minus 10° und bei Nachttemperaturen von minus 15° Grad.

Bislang galt der Kranich auch als „Zeitmesser“. Eine Reihe von Bauernregeln nehmen Bezug auf den Zug der Kraniche hinsichtlich Aussaat und Ernte.

Beim griechischen Schriftsteller Hesiod (um 700 v.Chr.) findet sich der Hinweis: „Merke du auf, sobald du des Kranichs Stimme vernommen, der alljährlich den Ruf von der Höh' aus den Wolken dir sendet, bringt er die Mahnung doch zum Säen, verkündet des Winters Schauer!“

Adolf Föhrenbacher

Quellen: Google/Wikipedia



Erinnerung an die Schulzeit

Der Tafelschwamm ein vielseitig einsetzbares Reinigungsutensil – oder Wolfgang der Kavalier

Ich verlebte einen Großteil meiner Jugend in einem kleinen Dorf in Oberschlesien. Mein Jahrgang wurde in eine einklassige Schule (1. bis 8, Schuljahr in einer Klasse) eingeschult. Wir kamen mit 8 Kindern ins 1. Schuljahr.

Ich war ein schüchternes kleines Mädchen, für das die meisten Dinge, die auf mich zukamen, neu und ungewohnt waren.

Gleich in den ersten Tagen musste ich mitten in einer Unterrichtsstunde auf die Toilette. Der Drang wurde immer größer. Was sollte ich machen - wie sollte ich den Lehrer auf mich aufmerksam machen?

Die Zeit verging, der Druck wurde immer größer und es kam, wie es kommen musste. Unter meinem Stuhl bildete sich eine große Pippipfütze.

O Gott! Das war für mich eine Katastrophe. Wie würde der Lehrer reagieren, wenn er das „Unheil“ bemerkte? Mein Schulbanknachbar Wolfgang sah die „Bescherung“. In aller Seelenruhe stand er auf, ging nach vorn zur Tafel, holte den Tafelschwamm und putzte gelassen und ohne Eile, die Pfütze auf, und brachte den Schwamm wieder zur Tafel zurück.

Unser Lehrer bemerkte nichts, da er immer noch bei den „Großen“ im hinteren Teil des Klassenraumes war und mit dem Rücken zu uns stand.

Kurz Zeit darauf aber schickte er einen Oberstufenschüler zur Wandtafel, um einige Daten anzuschreiben.

Dieser nahm den feuchten Schwamm und putzte die Tafel. Täuschte ich mich? Ich fand, dass die Tafel nach dieser Reinigung besonders glänzte.

Fazit: Ganz egal, welche Situation auch immer: es geht nichts über einen guten Freund!

Erzählt von Christa Hähnel aus Klingelbach

Was so nicht im Lexikon steht - Kurioses und Schlaues aus allen Wissensgebieten

Wissen Sie was ein VENTRILOQUIST ist?

Ein Ventriloquist ist ein Bauchredner. Dieser beherrscht eine besondere Atemtechnik. Zudem wird durch Zusammenziehen der Gaumenbögen, Zurückziehen der Zunge und Verengung des Kehlkopfeingangs eine starke Resonanzminderung erreicht. Da sich bei alledem kein Gesichts- und kein Halsmuskel bewegt, scheint die Stimme aus dem Bauch zu kommen.

Schon die alten Griechen kannten Bauchredner. Einer der berühmtesten war der Athener Eurikles (um 430 vor Chr.) Die Griechen nannten die Bauchredner auch „Bauchwahrer.“ Die Pythia, die Priesterin im Tempel des Apollo in Delphi soll auch die Kunst des Bauredens beherrscht haben. Im Mittelalter glaubte man an Hexerei.

Mit Übung und richtiger Anleitung kann jeder Bauchredner werden.

Quellen: Brockhaus, Google

Ernährung

Fettgebackenes zur Fastenzeit

Mutzenmandeln, Krapfen (Kräppel) oder auch Berliner genannt, gehören an den tollen Tagen einfach dazu. Man isst sie gerne traditionsbedingt (vor der Fastenzeit sollte man noch mal fettreich essen), weil sie angeblich den vielleicht zuviel genossenen Alkohol „aufsaugen“ oder weil es einfach in die noch winterliche Zeit passt.

Bedenken sollte man allerdings, dass es sich hierbei um richtige „Fettbomben“ handelt.

Mutzenmandeln werden aus einem fettreichen Mürbeteig hergestellt und verglichen zum Gesamtvolumen nehmen sie beim Frittieren viel Fett auf. Ein einziges Stück dieser kleinen Gebäcke kann bis zu 5 g davon enthalten. Dagegen weist ein Berliner oder Krapfen, der ca. 80 g wiegt, mit 9 g pro Stück relativ gesehen weniger Fett auf.

Da in der Fritteuse bei hohen Temperaturen und längerem Gebrauch des Frittierfettes auch gesundheitsschädliche Stoffe (u.a. Transfettsäuren) entstehen, gelten beim Abbacken die Regeln: nicht mehr als 180° C, angemessenes Wechseln des Frittierfettes, Vergolden statt verkohlen (Acrylamidbildung).

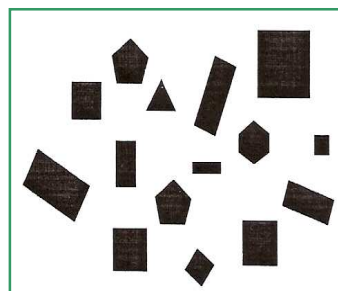
Die Ursprünge des Saisongebäckes sind nicht ganz eindeutig. Die Wiener meinen die Herstellung wäre auf ihre Bäckerin Cäcilie Krapf zurückzuführen, die am Ende des 17. Jahrhunderts so genannte Cillikugeln zubereitete und sie in der Faschingszeit mit eingekochten Früchten füllte, während die Berliner die Erfindung für sich beanspruchen.

Ein dort ansässiger Zuckerbäcker habe aus Hefeteig ein rundes Gebäck nach Vorbild von Kanonenkugeln hergestellt. Angeblich wollte er als Kanonier unter Friedrich dem Großen dienen. Als Feldbäcker durfte er beim Regiment bleiben, obwohl er wehruntauglich war. In Berlin heißen die Krapfen aber gar nicht Berliner sondern Pfannkuchen, weil, so die Überlieferung, die Ballen ursprünglich in mit heißem Fett gefüllten Pfannen gebacken wurden.

Wer sich rundherum – und auch an den Faschingstagen - ausgewogen und nicht zu kalorienreich ernährt, kann die leckeren Traditionsgebäcke auch ohne schlechtes Gewissen genießen.

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

Gymnastik für das Gehirn – Erkenn-Übung



Wie viele der links stehenden Figuren sind keine Vierecke?

Die Lösung finden Sie auf Seite 4 nach der Terminvorschau!

Viel Spaß beim Lösen! ►

Es kommt nur auf den Standpunkt an.....

Wer fröhlich aus dem Schlaf erwacht,
gleich kreuzfidele Augen macht,
wer lustig aus dem Bette hüpfet,
und fix in seine Kleider schlüpfet,
wer munter sich den Körper seift,
dabei ein heitres Liedchen pfeift:
dem hängt der Himmel voller Geigen,
und alle Sorgen müssen schweigen.

Wer ruhig isst und niemals schlingt,
genüsslich seinen Kaffee trinkt,
wer immer mit viel Zeit gesegnet,
nicht schimpft, wenn's morgens einmal regnet,
wer lacht und singt trotz schlechter Zeiten,
trotz Haarausfall und anderer Pleiten:
der hat die erste Schlacht gewonnen.
eh noch der Tag so recht begonnen!

Drum, lieber Mitmensch, sieh doch ein:
Es kann nicht immer Sonntag sein!
Lach dich durch alle Wochentage,
dann hat die Woche wen'ger Plage.
Dein Nachbar fühlt genau wie du,
drum zwinkre ihm verstehend zu:
„Lass doch die Sorgen fahren,
Mann, es kommt nur auf den Standpunkt an!“

Eva Hönick

Die Wappen der Verbandsgemeinde

Wappenbeschreibung Ortsgemeinde Roth



Wappenbeschreibung von Roth: Durch einen schrägliegenden goldbordierten blauen Wellenbalken, belegt mit einer fünfendigen goldenen Hirschstange, von Rot und Grün geteilt. Oben schräggekreuzt

eine goldene Rodehacke und eine goldene Axt.

Unten ein goldener Eichenzweig mit 3 goldenen Blättern und 3 goldenen Eicheln. Die Gemeinde Roth ist eine ländliche Gemeinde. Der Ortsname „Roth“ deutet auf eine Rodungssiedlung hin und ist im Ortswappen durch eine Rodehacke und die Axt symbolisch dargestellt.

Der goldbordierte blaue Wellenbalken steht für den Dörsbach und Hasenbach, die beide die Gemarkung eingrenzen. Blau und Gold sind die ehemals nassauischen Wappenfarben. Die goldenen fünfendige Hirschstange weist auf den guten Wildbestand in der Gemarkung hin, die von der Landwirtschaft geprägt ist und einen hohen Waldanteil besitzt. Die Feldfarbe Grün steht unten für die Landwirtschaft der goldene Eichenzweig für den Wald. Die Gemeinde Roth ist heute Teil der Verbandsgemeinde Katzenelnbogen. Rot und Gold sind die Katzenelnbogener Wappenfarben.

Am 14. Februar ist wieder Valentinstag! Traditionen und Bräuche zum Valentinstag

Angesichts der Tatsache, dass der Valentinstag auf der ganzen Welt schon einige Geburtstage erleben durfte und ein stattliches Alter aufweist, sind damit auch viele Valentinstags-Bräuche verbunden.

Der Tag der Verliebten und der Liebenden!

Mit einer persönlichen Aufmerksamkeit macht man dem Partner eine Freude und zeigt ihm so, dass man ihn liebt! So ist es in England Brauch, dass sich die verliebten Paare kleine Geschenke oder Gedichte überreichen und diese oftmals noch mit Blumen versehen werden.

Diese Tradition der Blumengeschenke wurde dann durch englische Auswanderer auch in den USA populär und kam von dort durch stationierte US-Soldaten auch nach Deutschland.

Im Jahre 1950 wurde dann in Nürnberg der erste offizielle Valentinstagball gegeben und fortan wurde auch hierzulande der Tag der Liebenden festlich gefeiert. In China hingegen hat der Valentinstag eine sehr junge Vergangenheit. In Japan schenken die Frauen seit jeher an diesem Tag den Männern Schokolade, während in Finnland liebevoll gestaltete Grußkarten verschenkt werden.

In Italien zelebrieren verliebte Paare diesen Tag ganz besonders: Verliebte Paare bringen an den Brücken ein normales Vorhängeschloss an, und auf diesem Schloss sind beide die Namen der sich liebenden Menschen angebracht. Gemeinsam wirft man dann die beiden Schlüssel ins Wasser, dabei darf man sich etwas wünschen! Was wohl, an solch einem Tag?!

Beate Reiche



Terminvorschau: Februar – März 2010

- 04.02. **Erzählcafé närrisch, „Gasthaus Bei Ecke“ – Allendorf - Beginn: 14 Uhr 11**
- 07.02. Fastnacht im Seniorenstift, Beginn: 15.11 Uhr
- 16.02. Fastnacht im Pfarrheim, Beginn: 14.11 Uhr
- 05.03. Erzählcafé in Rettert, Beginn: 14.30 Uhr – Bunter Nachmittag mit dem „Mundharmonika-Orchester Holzappel“
- 18.03. Besuch der Volksbank, Beginn: 14.30 Uhr
- 29.03. Mitgliederversammlung Förderverein Seniorenbüro „Die Brücke“, Bad Ems, Beginn: 14.00 Uhr, Kreisverwaltung

Lösung der Erkenn-Übung: vier

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**