

Das Redaktionsteam von „Wir über uns“ wünscht allen seinen
 Leserinnen und Lesern ein
FROHES OSTERFEST!

Ostermorgen - von Emanuel Geibel

Die Lerche stieg am Ostermorgen
 Empor ins klarste Luftgebiet
 Und schmettert', hoch im Blau verborgen,
 Ein freudig Auferstehungslied.
 Und wie sie schmetterte, da klangen
 Es tausend Stimmen nach im Feld:
 Wach auf das Alte ist vergangen,
 Wach auf du froh verjüngte Welt!

Wach auf und rauscht durchs Tal,
 ihr Brunnen,
 Und lobt den Herrn mit frohem Schall!
 Wach auf im Frühlingsglanz der Sonnen,
 Ihr grünen Halm und Läuber all!
 Ihr Veilchen in den Waldesgründen,
 Ihr Primeln weiß, ihr Blüten rot,
 Ihr sollt es alle mitverkünden:
 Die Lieb ist stärker als der Tod.



Wacht, auf ihr Geister, deren Sehnen
 Gebrochen an den Gräbern steht,
 Ihr trüben Augen, die vor Tränen
 Ihr nicht des Frühlings Blüten seht;
 Ihr Grübler, die ihr, fern verloren,
 Traumwandelnd irrt auf wüster Bahn,
 Wacht auf! Die Welt ist neu geboren:
 Hier ist ein Wunder, nehmt es an!

Ihr sollt euch all des
 Heiles freuen,
 Das über euch ergossen ward;
 Es ist ein inniges Erneuen
 Im Bild des Frühlings offenbart.
 Was dürr war, grünt im Wehn der Lüfte;
 Jung wird das Alte, fern und nah;
 Der Odem Gottes sprengt die Gräfte -
 Wacht auf, der Ostertag ist da!

ALLERLEI OSTERBRÄUCHE
 Die Kirche begeht das Osterfest als Freudentag und feiert die Auferstehung Jesu. Im Laufe der Jahrhunderte rankte sich mancherlei Brauchtum um das Fest. So mancher Brauch ist heidnischen Ursprungs. Sie dienen der Verherrlichung des Frühlings und der Fruchtbarkeit. So war der Hase, aus dem später der **Osterhase** wurde, das wohl bekannteste Symbol für Ostern, das heilige Tier der griechischen Liebesgöttin Aphrodite und der germanischen Fruchtbarkeitsgöttin Ostera. Über jeden Brauch könnte man eine lange Geschichte schreiben, ich

möchte mich darauf beschränken, einige Bräuche, die ich aus verschiedenen Quellen erkundete, kurz zu skizzieren. Der **Osterhase** bringt bekanntlich die **Ostereier**, weil man den Hühnern diese Aufgabe nicht zutraute. Wie es zum Osterhasen kam, habe ich in der Ausgabe Nr. 75 zu erklären versucht. Der Brauch des **Ostereierfärbens** ist weit verbreitet und hat zum Teil wahre Kunstwerke hervorgebracht, wobei auch Eiformen aus anderen Materialien hergestellt wurden und es natürlich auch zu Übertreibungen kommen konnte. So soll Ludwig XIV. seiner Ge-

liebten ein Osterei geschenkt haben, das wegen seiner Größe von vier Pferden gezogen werden musste und ein englischer Edelmann hat seiner Freundin ein drei Zentner schweres Schokoladen-Ei überbringen lassen. Das Färben der Eier hatte einen praktischen Grund. In der Fastenzeit war der Verzehr der Eier verboten, da sie als flüssiges Fleisch galten. Um die Eier haltbar zu machen, hat man sie gekocht und die gekochten Eier zur Unterscheidung von den ungekochten gefärbt. Dabei wurde ursprünglich die Farbe Rot verwendet, als Symbol für das Blut Christi. ►

Das **Ostereiersuchen** ist jedes Jahr ein großer Spaß für Jung und Alt. Dazu hat Uda Schmidt ein eigenes Erlebnis über das Spielen mit den Ostereiern aufgeschrieben. In einigen Gegenden Deutschlands kannte man den Brauch des **Osterwassers**. In der Frühe des Ostermorgens schöpfte man Wasser aus einem fließenden Gewässer. Das geweihte Wasser sollte lange frisch bleiben und Mensch und Tier gegen Krankheit, vor allem Haut- und Augenkrankheiten helfen. Ebenso ist es mancherorts üblich, die am Palmsonntag gesegneten **Palmzweige** ins Feld, in den Garten oder zum Bienenhaus zu bringen, weil man sich von ihnen Zauberkraft versprach. Bestrich man das Vieh mit den Reiser, sollte es vor Krankheit geschützt sein. Das **Schweigen der Kirchenglocken** in der Karwoche ist ein Brauch, der in manchen Gegenden noch gepflegt wird. Man sagt, die Glocken sind „unterwegs nach Rom“. Mit Klappern und Rasseln machen während dieser Zeit Klapperjungen auf kirchliche

Veranstaltungen aufmerksam. Viele Kirchengemeinden feiern Osternachtsgottesdienste, die an den Brauch der **Osternächte** erinnern. Ihren Ursprung hat diese im Christentum nahezu zweitausendjährige Tradition der Osternächte im jüdischen Passahfest, dem Gedenken an den Auszug der Israeliten aus Ägypten. In der mittelalterlichen Kirche wurden in der Nacht der Nächte nicht nur Weihwasser und Abendmahlsgaben geweiht, sondern auch Speisen wie Eier, Butter und Käse. Für die Reformatoren war dies ein Zeichen von Aberglauben und in der Nürnberger Kirchenordnung von 1533 als „unnötige kindische Zeremonie“ bezeichnet. Die Kritik richtete sich vor allem auf die Art, wie gefeiert wurde. In der protestantischen Kirche waren von da an die Osternächte nicht mehr üblich. Im 19. Jahrhundert entdeckte man die Osternächte neu. In vielen Kirchengemeinden ist es heute üblich, vor dem Osternachtsgottesdienst vor der Kirche ein

Osterfeuer zu entfachen. Am Osterfeuer wird die Osterkerze entzündet, die dann bis zum nächsten Osterfest bei den Gottesdiensten entzündet wird. Mancherorts nahmen die Leute ein glimmendes Holzscheit mit, um zu Hause das Herdfeuer zu entfachen. Der Brauch des Osterfeuers hat seinen Ursprung vermutlich auch in einer heidnischen Tradition. Die Menschen entzündeten auf einem Hügel Holz und Reisig, um böse Geister und den Winter zu vertreiben. In manchen Gegenden hat man hölzerne Räder mit Stroh gestopft und ließ sie brennend ins Tal rollen. So wurden der Winter und alle bösen Geister ins Tal gestürzt. Heute vielfach noch üblich ist die Herstellung von **Gebildbrot**. Dabei handelt es sich um Sinn- und Bildergebäck in Gestalt von Menschen, Tieren oder Symbolen, das zu religiösen Anlässen gebacken wird. An Ostern sind Osterhase und Osterlamm die gebräuchlichsten Formen, die den Speiseplan ergänzen. Otto Butzbach

EIERSCHIBBELN

Wenn wir als Kinder an Ostersonntag unsere Osternester gefunden und in der Nachbarschaft unsere Ostereier gesucht hatten, wurden sie zuhause genau betrachtet und die Eier aussortiert, die als Schibbeleier in Betracht kamen. Ein Schibbeleier musste eine runde Spitze und einen runden Po haben. Es wurden auch die Eier genommen, die als Duzeier einige Eier heil überstanden hatten. Nach dem Mittagessen gingen dann meine Brüder und ich in die Hobach, wo sich so nach und nach noch mehrere Kinder einfanden. Ein mit dichtem Gras bedeckter Abhang diente uns schon seit Jahren als Schibbelwiese. Jeder von uns hatte eins oder zwei Eier dabei. Jetzt begann der Wettkampf. Jeder versuchte ein Ei so den Hang hinaufzuwerfen, dass es sanft auffiel und wieder herunterrollte. Jeder hatte seine eigene besondere Technik beim Werfen. Wir zählten, wie oft jedes Ei wieder heil den Hang herunterkam. Wenn kein Stein und kein Ei im Wege war, der Aufprall nicht zu hart oder das Ei einfach nur falsch aufschlug, konnte ein schönes rundes Ei schon einige Würfe überstehen. Hatte ein Ei den Ostersonntag heil überstanden hatte, wurde es stolz am Ostermontag wieder mit auf die Wiese genommen. Aber zwei Tage auf der Schibbelwiese überstanden die wenigsten Eier. Übrigens, von den Eierresten waren am nächsten Tag nur noch einige Eierschalen zu sehen. Irgendwer hatte aufgeräumt. Uda Schmidt

Erinnerungen an die Schulzeit

An unserer „Penne“ in Alzey hatten wir kurz nach dem Krieg Raumangel. Deshalb wurden 2 Klassen im Haus der Städtischen Feuerwehr untergebracht. Im Erdgeschoss waren die Feuerwehrautos abgestellt, im 1. Obergeschoss wurden zwei Räume - der Aufenthaltsraum und der Schulungsraum der tapferen Männer - für Unterrichtszwecke umgerüstet. Die Entfernung von unserer Dependance zum Schulhauptgebäude betrug etwa 2 Kilometer. Manche Unterrichtsstunde begann mit Verspätung, da die Lehrer die Strecke zu Fuß oder per Fahrrad zurücklegen mussten. Die Pausen verbrachten wir entweder in den Klassensälen oder im Hof vor dem Feuerwehrgebäude. Oft fehlte eine Lehreraufsicht, da die Damen und Herren mit dem Standortwechsel beschäftigt waren. Das nutzten wir natürlich aus, um allerhand Schabernack zu treiben. Ich erinnere mich, dass einmal nach einer großen Pause der Schlüssel in der Tür zum Feuerwehrhaus steckte. Was lag nahe, zuzuschließen und den Schlüssel in meine Hosentasche zu versenken. Heftig diskutierend standen meine Klassenkameraden vor der Tür. Ich gab mich sehr lässig. Aber jetzt nahte das „Unheil“ in Gestalt unseres Schuldirektors. Ich weiß noch gut. Es war Dr. Rüdiger (genannt „Rübe“).....Ich sah ihn zu spät, um noch rechtzeitig aufschließen zu können. Er war schneller an der Tür und drückte vergeblich auf die Klinke. ►

Mit seiner etwas näselnden Stimme kam die zu erwartende Frage: „Wo ist der Schlüssel“. Meine Klassenkameraden hatten keine Ahnung und mir brannte das „Corpus delikti“ in der Tasche. Mir blieb nichts anderes übrig, als mich zu melden.

Ich bekam vier Stunden verschärften Direktorialarrest, den ich, - deftige Strafaufgaben schreibend, in einer anderen Klasse, - in meiner „Freizeit“ ableisten musste. Ich hatte Glück, dass ich am „Karzer“ vorbeikam. Diese Strafe gab es damals noch. Man saß eine festgelegte Stundenzahl in einem kleinen, dunklen „Verließ“ im Keller. Im Film: *Die Feuerzangenbowle* mit Heinz Rühmann gab es so eine Einrichtung.

Adolf Föhrenbacher

Liebe Leser! Wenn Sie auch lustige oder weniger lustige Erinnerungen an Ihre Schulzeit haben, schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an. Wir kommen gern zu einem „Interview“ bei Ihnen vorbei.

Das Wundermittel.....

Frage: Warum nehmen das Glück und die Zufriedenheit nicht automatisch mit höherem Wohlstand, besserer Bildung und längerer Lebenserwartung zu?

Mancherorts macht sich parallel dazu sogar noch mehr Unzufriedenheit breit.

Da fragt man sich doch: Wie heißen die Wundermittel für Glück, ewige Jugend und ein langes Leben bei bester Gesundheit?

Zu diesem Thema gibt es nachstehende Geschichte eines ehemaligen Landarztes:

„Ich besuchte, jede Woche, meine Patienten im Altenheim. Da fiel mir ein 96-jähriger Mann schon zum wiederholten Male auf, weil er stets zufrieden und freundlich war und noch nie ein Medikament von mir benötigt hat.

Da fragte ich ihn nach dem Geheimnis seiner Lebensfreude. Lachend antwortete er mir: `Herr Doktor ich nehme doch jeden Tag zwei Pillen, die mir helfen.`

Verwundert sah ich ihn an und fragte: `Welche zwei Pillen nehmen sie? Ich habe ihnen noch nie welche verordnet?` Da lachte der Alte verschmitzt und antwortete: `Am Morgen gleich nach dem Aufstehen nehme ich die Pille der Zufriedenheit und am Abend vor dem Schlafengehen nehme ich noch die Pille der Dankbarkeit, diese zwei haben mir bisher immer geholfen.`

Quelle: (Auszug aus einem Beitrag von Markus Echternach „Rheinlahnerleben – Die Zeitung“)

Ernährung - Eierkonsum ohne schlechtes Gewissen

Gerade zur Osterzeit stellt sich bei vielen mal wieder die Frage, ob der Konsum von Eiern in einer gesunden Ernährung den richtigen Platz hat.

Das Ei hat neben der Bedeutung für die Ernährung eine lange Tradition als Symbol mit unterschiedlichen Hintergründen in der Geschichte der Menschheit.

Es ist allgemein Symbol des Lebens, der Fruchtbarkeit, galt als Naturalabgabe für Schulden, als Opfer- oder Liebesgabe. Der Brauch der Ostereier stammt aus dem Mittelalter.

Zinsen und Abgaben wurden an Gründonnerstag mit Eiern bezahlt.

Dass das Image von Eiern als gesundes Lebensmittel in den letzten Jahren etwas angekratzt war, hatte verschiedene Ursachen. Zum einen warnten Ärzte und Ernährungswissenschaftler angesichts des relativ hohen Cholesteringehaltes und angesichts steigender Todesfälle wegen Herz-Kreislaufkrankungen vor zu hohem Eierkonsum.

Zum anderen haben Berichte über die Art der Haltung von Legehennen einigen Verbrauchern immer mal wieder den Appetit verdorben.

Die gesundheitliche Bedeutung des Cholesterins in Eiern muss differenziert betrachtet werden. Cholesterin ist grundsätzlich ein wichtiger Auf- und Umbaustoff für den Körper. Die Höhe des Cholesterinspiegels im Blut wird beim gesunden Menschen reguliert, die Eigenproduktion wird an die Aufnahme angepasst. Bei einigen funktioniert das aber leider nicht so ideal. Hier empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine maximale Aufnahme von 300 mg pro Tag. Da ein Hühnerei der Größe M etwa 230 mg Cholesterin enthält, lautet die Empfehlung, nicht mehr als drei Eier pro Woche zu verzehren. Dabei ist auch zu beachten, dass in vielen fertigen und zubereiteten Produkten Eier enthalten sein können, wie z.B. in Nudeln, Gebäck und Fertigsoßen.

Entscheidend dafür, ob Herz-Kreislaufkrankungen entstehen können, ist aber letztendlich der Gehalt an so genanntem „guten“ Cholesterintransportmittel im Blut, dem HDL. Ist der Wert hoch, darf der Gesamtcholesterinwert ebenfalls etwas erhöht sein.

Auch in anderer Hinsicht ist der Eierkonsum unproblematischer geworden. Seit Anfang dieses Jahres ist in Deutschland die Käfighaltung verboten. Da sie in anderen EU-Ländern noch bis 2012 erlaubt ist, empfiehlt es sich, auf die Kennzeichnung mit den Ziffern 0-3 zu achten. Die Zahl 3 steht für die klassische Käfighaltung.

Mit dem richtigen Maß und dem richtigen Einkauf kann man die bunten Ostereier bewusst genießen.

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

Gehirnjogging: Gedächtnis- Übung

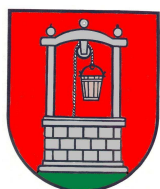
Decken Sie zunächst die untere Seite ab und prägen Sie sich die abgebildeten Verkehrszeichen ein.



Dann decken Sie die obere Seite ab und beantworten die nachstehende Frage:

Welche Figur befand sich in dem auf der Spitze stehenden Dreieck? Die Lösung finden Sie auf der letzten Seite über dem Impressum! Viel Spaß!

Beate Reiche



Wappen der Verbandsgemeinde Ortsgemeinde SCHÖNBORN

Wappenbeschreibung:

In rot ein silberner Ziehbrunnen mit goldenem Eimer an goldenem Seil.

Das Wappen von Schönborn versucht den Namen des Dorfes darzustellen: der schöne Born (Brunnen). Die Farben rot und gold sind die Farben der Grafen von Katzenelnbogen, denen Schönborn im Mittelalter gehörte.

Weise ist, wer seine Erfahrungen nicht ungefragt preisgibt und anderen aufdrängt. Er wird schweigen um besser zu hören können. Er wird auch erkennen, dass die Jungen manches besser machen als seine eigene Generation.

Wenn er aber gefragt wird, dann hat seine Rede auch Gewicht.

Was so nicht im Lexikon steht

Kurioses und Schlaues aus allen Wissensgebieten

Eine uralte Wurst. Die **Salami** taucht erstmals in einem Kochbuch des Jahres 228 v. Chr. auf. Es ist möglich, dass sich ihr Name von Salamis einer antiken Stadt in der Nähe von Famagusta auf Cypern herleitet. Fest steht, dass sich das Wort von italienisch „salame“ ableitet und dies wiederum auf italienisch „sale“ (Salz) zurückgeht.

Erst 1820 brachten italienische Bauarbeiter die Salami nach Ungarn. Die Magyaren waren derart begeistert, dass die Herren Pick und Herz im Jahr 1869 zwei Salamifabriken eröffneten, die beide heute noch bestehen. (Adolf Föhrenbacher)

Quelle: Brockhaus, Was so nicht im Lexikon steht

VOGEL DES JAHRES 2010 - Der Kormoran

Kurz-Info von NABU: Fischfressende Vogelart - ist natürlicher Bestandteil unserer Gewässer.

Der NABU und der Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) haben den Kormoran zum „**Vogel des Jahres 2010**“ gewählt. Die beiden Verbände wollen sich damit offensiv für den Schutz des Kormorans einsetzen, der nach seiner Rückkehr an deutsche Seen, Flüsse und Küsten wieder zu Tausenden geschossen und vertrieben wird.

In Hamburg gehen nach einer anfänglichen Phase des Zuwachses die Brutbestände des Kormorans seit zwei Jahren wieder zurück.

NABU und **LBV** lehnen eine flächendeckende Regulierung der Kormoranbestände grundsätzlich ab. Denn es gibt Alternativen! Eine zeitgemäße Strategie ist die Schaffung von Ruhezeiten. So werden die Wasservögel an Orte gelenkt, an denen sie sich von reichhaltigen Fischbeständen ernähren können – dazu zählen größere Stillgewässer und Flüsse ebenso wie die Küste. Dadurch verringert sich der Druck auf Fischzuchtanlagen oder die Rückzugsräume seltener Fischarten.

An Fischzuchtanlagen bzw. in Zentren der Teichwirtschaft können gebietsweise Probleme durch

den Kormoran auftreten. Dort müssen gemeinsam vor Ort Lösungen gefunden werden, wirtschaftliche Schäden durch Kormorane zu verhindern, ohne den natürlichen Bestand der Vogelart erneut zu gefährden. Fischteiche können z.B. durch das Überspannen mit weitmaschigen und gut sichtbaren Drahtnetzen sowie durch optisches und akustisches Vertreiben wirksam geschützt werden.

Beschreibung: Der Kormoran *Phalacrocorax carbo* erreicht eine Länge von 80 bis 90 cm. Der Kormoran



bewohnt sowohl Süßwasser als auch Meere. Er frisst große Mengen von Fischen, die er tauchend jagt. Der Vogel nistet in großen Kolonien, sein Nest baut er aus Zweigen und Ästchen in Baumkronen, auf dem Boden und auf Felsen. Von April bis Juni legt das Weibchen gewöhnlich 2 – 3 Eier, beide Eltern brüten und füttern. Im September ziehen die Vögel aus Mitteleuropa in den Mittelmeerraum, um Anfang März zurückzukehren.

Verbreitung: Vom nordamerikanischen Osten über Europa bis Ostasien, Afrika, Australien Neuseeland.

Quelle: Info NABU, Erklärung&Bild aus „Goldener Kosmos Tier- und Pflanzenführer“ – ISBN 34400544535 Beate Reiche



Terminvorschau: April – Mai 2010

- 08.04. **Erzählcafé:** 14 Uhr 30: Café Faust „Im Märzen der Bauer.....“, (Arbeiten in Haus, Hof, Garten und Feld)
- 06.05. **Erzählcafé:** 14 Uhr 30: Café Faust „Vom Muckefuck zum Kaffeepad“ - (Geschichte und Geschichten rund um den Kaffee)
- 19.05. Einrichschänke: – **Gemeinsames Mittagessen** Beginn 11 Uhr 30. Bitte Mitteilung im VG-Blatt beachten. Anmeldung erforderlich!

Gut beobachtet: Eines Tages kommt ein junges Paar in ein Tiroler Pfarrhaus und will übernachten. Die Pfarrersköchin hat ihre Zweifel, ob die beiden verheiratet sind, und sie fragt den Pfarrer, ob sie den beiden ein Zweibettzimmer geben dürfte.

„Das entscheiden wir nach dem Abendessen.“ Als es soweit ist, bemerkte der Pfarrer, wie der Mann sich flugs das größte Stück Fleisch auf seinen Teller legt. Da flüsterte der Pfarrer der Köchin zu: „Kannst ihnen ruhig das Zweibettzimmer geben, sie sind verheiratet.“

Lösung der Gedächtnis-Übung: keine

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 Lehnkaut 3 - 56370 Bemdroth, 06486-8666 FAX 8188