



Wir über uns

Aktuelles, Informatives und Unterhaltendes für Senioren

Nr. 90 – 06.10.2011

FRÜHLING UND HERBST
(von Nikolaus Lenau)
**Der Frühling ist zwar schön,
doch wenn der Herbst nicht wär',
wär' zwar das Auge satt,
der Magen aber leer!**

(ingesandt von Dr. Hübner, Katzenelnbogen)

DAS IDEALE GESCHENK – von Kurt Antes

Wieder stand ein runder Geburtstag ins Haus und der Familienrat war ratlos: Was schenken wir der Oma, die schon alles hat, nichts wegwirft, ihr ganzes Leben lang stets für andere da war und sich selbst nichts gegönnt hat? Guter Rat war teuer, immer nur ein Buch? Von Schallplatten ältester Bauart mit geräuschvollen Nebentönen über Tonkassetten bis zur modernsten CD sind Tonträger aller Art reichlich vorhanden.

Neuartige elektronische Geräte mit winzigen Bedienungsknöpfen und Mini Tastaturen sind auch nicht geeignet und immer wieder Eierlikör, Pralinen oder Dornröschen-Sekt zeugen auch nicht von großem Einfallsreichtum. Ein Geschenk soll schließlich auch dazu dienen, Gefühle der Dankbarkeit auszudrücken und Freude zu bereiten.

Da hatte der Opa eine gute Idee: In einem Möbelhaus sah er einen schönen Schaukelstuhl - Rattan, geflochten, stabil und hübsch, passend zur Einrichtung, nicht ganz billig aber ideal für die Oma! Es gelang ihm sogar, das gute Stück unbeobachtet ins Haus zu schaffen. Oma freute sich und war gerührt!

Nun kann der Opa bequem am Fenster im Schaukelstuhl sitzen und zuschauen, wie die Oma sich im Vorgarten ihren Rosenbeeten widmet und Unkraut jätet.

Quelle: Senioren-Info-Rheinland-Pfalz – Dez.07

Der Schnauzer

Nach wahrer Begebenheit - erzählt von Anna Haag

In jenen kargen Kriegs- und Nachkriegsjahren hatte ein Mann, der in einer Stadt in der amerikanischen Zone wohnte, einen Freund in einem Dorf in der französischen Zone.

Sie waren sozusagen Grenznachbarn und konnten einander leicht mit dem Fahrrad besuchen, nachdem das Überwecheln von einer Zone zur anderen endlich erlaubt worden war.

Bedeutete ein Freund auf dem Lande damals unter Umständen schon eine Lebensrettung, so war dieser Freund doppelt so viel wert, denn er betrieb eine große Landwirtschaft.

Der Mann aus der amerikanischen Zone ließ also besagten Freund wissen, dass er „wieder mal was brauchen könnte“, worauf der aus der französischen Zone das einzige Wort „Spanferkel“ auf eine Postkarte malte. Also: Rucksack auf und auf das Fahrrad gestiegen! Ohne Anrempelung durch den Posten passierte er im Hinweg die „Grenze“ zwischen den beiden Besatzungszonen.

Wie aber, so fragte er seinen Freund in der französischen Zone, würde es ihm auf dem Rückweg mit dem Spanferkel im Rucksack gehen?

„Na“, sagte dieser und zwinkerte schlaue, „nimm doch jetzt anstatt des Ferkels meinen Schnauzer mit!“

Einen Augenblick lang stolperte sein Gehirn über diese Antwort. Dann aber verstand er, lachte schallend, ließ den Schnauzer in den Rucksack stopfen, gab ihm ein Stückchen Wurst und reichliche Liebkosungen, schwang den Rucksack auf den Rücken, sich selbst auf das Fahrrad, und sauste davon.

Was er befürchtet, vielmehr gehofft hatte, geschah.

An der Zonengrenze befahl der Posten: „Absteigen!“ Er stieg ab. Was in dem Rucksack sei, wollte der Soldat wissen. „Was soll denn drin sein? Mein Schnauzer natürlich!“, rief er beleidigt und machte Anstalt, sein Vehikel wieder zu besteigen.

Der Posten lachte ungläubig (genau, wie der Radler es sich gewünscht hatte) und befahl: „Öffnen!“

Erbost nestelte der Radler an den Rucksackschnüren. Er brummte: „Schönes Vaterland, in dem man nicht einmal seinen eigenen Hund im Rucksack befördern darf!“ Schließlich hatte er es fertiggebracht, Schleife und Knoten zu lösen. Ungeduldig riss der Posten die Schnüre auseinander. „Wau! Wau! Wau!“ Wütend sprang ihm der Schnauzer ins Gesicht, dann stob er in Richtung Heimat davon.

Der Radler pfiiff, rief! „Sein“ Schnauzer kümmerte sich einen Deut darum. „Donner und Doria!“, fluchte er. „Wegen Ihrem blöden Misstrauen muss ich noch einmal nach Birkenfeld zurück und das Biest holen!“

„Kann doch kein Mensch glauben“, knurrte der Soldat entschuldigend, „dass einer heutzutage bloß einen Hund im Rucksack hat!“



Nach einer Viertelstunde war der Radler wieder in Birkenfeld, stopfte diesmal das rosige Spanferkel in seinen Rucksack und fuhr das zweite Mal in Richtung „Amerikanische Zone“.

Dort stach der Posten an seine Mütze und rief: „Nix für ungut!“ Schon recht!“, sagte der Radler, lüpfte sein Hütchen und rief zurück: „Ihr erwischt eben immer die Falschen!“

Soll ich? oder Soll ich nicht?

Eine alte Witwe von siebzig Jahren bekam den Einfall, noch einmal zu heiraten. Ehe sie sich jedoch entschloss, diesen Schritt zu machen, wollte sie vorerst die Mutter Gottes, Maria vom guten Rat, fragen was sie dazu sage, ob ja oder nein.

Sie ging daher in einer Nachmittagsstunde in die Kirche und kniete und betete vor dem Altar der Mutter Gottes vom guten Rat und sprach laut, dass Maria es hören möchte:

„Sag, soll ich noch mal heiraten, oder soll ich nicht?“ Die Mutter Gottes aber schwieg und sagte weder ja noch nein.

In den folgenden Tagen kam die Witwe wieder zur Stunde, wo sie niemand in der Kirche glaubte, und betete und fragte; sie erhielt wieder keine Antwort.

Indessen hatte sie der Messner, der ein Schelm war, insgeheim belauscht.

Der ging her und machte außer der Zeit am Christkindlein, das die Mutter Gottes auf dem Schoße hatte, eine Vorrichtung, dass es den Kopf nach beliebigen wenden konnte.

Des anderen Tages kam das heiratslustige alte Mütterlein wieder in die Kirche und vor den Altar und sprach:

„Sag soll ich heiraten, oder soll ich nicht?“ Sieh, da bewegte sich das Haupt des Kindleins, als wollte es sagen: nein.

Das Fraulein lugte, was es lügen konnte, und rieb sich die Augen; aber wie sie wieder hinschaute und abermals fragte: „Soll ich, oder soll ich nicht?“ , da schüttelte das Kindlein abermals den Kopf, als wollte es sagen: du sollst nicht.

Darüber wurde das Weib schier zornig, und sprach zum Kindlein: „Was geht's dich an, du G'Schnapper! Wenn's nur der Mutter recht ist!“

Von Ludwig Auerbacher

Quelle: Schifferstadter „Senioren“ Zeitung 12/05

NICHT OHNE MEINE KRANKHEIT.....

Kennen Sie das? Sie wollen beim Bäcker nur eine Apfeltasche kaufen und bekommen kostenlos eine Platte mit Krankheitshäppchen dazu.

Frisch belegt von drei Kundinnen plus Verkäuferin: Da kommt ganz schön was zusammen.

„Meine Knie machen schon lang nicht mehr mit. Und jetzt auch noch die Hüfte.“ – „Ich hab auch noch 'nen Gleitwirbel.“

„Auf meinen Fersensporn lass ich nix kommen.“ –

„Was darf's denn sein, junger Mann?“

„Ach, ich nehme dann einmal Bluthochdruck. Aber bitte keinen Zucker.“ –

„Das ist aber nicht nett, dass Sie sich lustig machen über unsere Zipperlein.“

Kommen Sie mal in unser Alter.“ Dabei wollte ich nur einmal mitreden können! Und stand nicht im neuen Apotheken Ratgeber: „Ausnahmsweise gesund? Tragen Sie es mit Humor!“

Johannes Becher

Quelle: „Der Sonntag“ Nr. 32 – 07.08.11

**ÄLTER WERDEN,
IST WIE EINE WOG E IM MEER:
WER SICH VON IHR TRAGEN LÄSST,
TREIBT OBENAUF,
WER SICH DAGEGEN AUFBÄUMT,
GEHT UNTER!**

(Gertrud von le Fort)

GLOSSE: Dynamisch – von Frank Adrian

Der Autor will zum leuchtenden Beispiel werden – für Fitness, für die Umwelt und natürlich für seine Teuerste.....

Mittlerweile ist für Fahrräder die Dynamopflicht abgeschafft worden.

Meine Teuerste und ich haben uns darum Batterie-Leuchtensets gekauft.

Denn wir Senioren wissen zu gut aus eigener Erfahrung: Der fest installierte Dynamo erschwert das Fortkommen im Dunkeln. Die Bremswirkung dieser mechanischen Stromerzeugung erscheint mir oft, als würde ich bergauf strampeln. Beim längeren Radeln flackert darum die Lampe, weil ich immer langsamer werde. Nicht selten verliert sie ihre strahlende Leuchtkraft. Man hört zwar meinen keuchenden Atem, aber sehen kann man mich nicht in der Dunkelheit.

Die Frage ist nur: Was mache ich mit dem Dynamo? Schließlich wird damit eine der Hauptforderungen unserer Zeit erfüllt: die Erzeugung erneuerbarer Energie. Wenngleich dies hier auch nur im kleinsten Umfang geschieht.

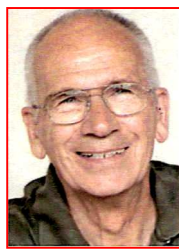
Egal. Ich werde ein Trimmrad ins Wohnzimmer stellen und es mit dem Dynamo versehen. So kann ich durch Muskelkraft für meine Teuerste eine Leselampe zum Leuchten bringen.

Beginnt das Licht zu flackern, weil meine Kräfte nachlassen, löst meine Teuerste mich ab. Dann lese ich mit zitternden Knien. Jeweils eine halbe Stunde mit dem Trimmrad erzeugter Strom für die Leselampe bedeutet: Für eine Stunde ist eine Lichtquelle weniger am Stromnetz. Außerdem tun wir was für unsere Fitness. Vielleicht können wir unsere Leistung sogar

langsam steigern. Womöglich sind wir bald ausdauernd genug, um unseren Toaster in Betrieb zu setzen.

Oder mit erstrampeltem Strom Wasser zum Kochen zu bringen.

Aber vielleicht sollte ich die Ziele nicht zu hoch schrauben?



Frank Adrian (71)
aus Hamburg

Quelle: Senioren Ratgeber aus der Apotheke



VOM WUNSCH NACH UNSTERBLICHKEIT

Der Wunsch nach der ewigen Jugend ist ungebrochen. Die Jahre sollen spurlos an Haut, Körper und Geist vorüberziehen. Die Kosmetikindustrie verspricht „eine spürbar jüngere Haut schon in drei Wochen“.

Fitness und Wellness, Aerobic und Bodyshaping sind in aller Munde, über Facelifting erschrickt heutzutage auch niemand mehr. In jeder Tageszeitung finden sich Anzeigen für verheißungsvolle Präparate, Tabletten

und Pülverchen, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder gar wieder zurückbringen sollen.

„VERJÜNGUNGSMITTEL“ IM LAUFE DER JAHRTAUSENDE

Der Wunsch nach dem ewigen Jungsein und -bleiben ist bereits so alt, wie die Menschheit selbst. Schon vor über 3000 Jahren brachten die Menschen den Göttern Geschenke, in der Hoffnung, damit die ewige Jugend zu erkaufen.

Seit der Antike versucht der Mensch, dem Geheimnis, warum Körper und Geist altern, auf die Spur zu kommen. Und schon zu jener Zeit probierte der Mensch, dem Alter entgegenzuwirken. Die Hoden wilder Stiere und Hengste wurden als Verjüngungsmittel gepriesen.

Schon damals beschrieb der altgriechische Arzt Galen - einer der ersten Altersforscher - den Alterungsprozess als eine Verschiebung der vier Elemente warm, kalt, trocken und feucht.

Er erkannte, dass Knochen, Muskeln, Bänder und Gefäße mit zunehmendem Alter Wasser verlieren und trocken werden. Mit dieser „Säftelehre von Galen“ wurde die bis dahin geltende Auffassung des altgriechischen Philosophen Aristoteles vom „Altern als Krankheit“ abgelöst.

Im Mittelalter entstanden verschiedene Altemstheorien, unter anderem von Papst Innocent, der über die „Gesundheitslehre des Alters“ schrieb, und von dem Arzt und Philosophen Paracelsus, der das Alter als eine „Selbstvergiftung der chemischen Verbindung Mensch“ auffasste.

Im Volk herrschte damals der Glaube, alte Männer und Frauen durch „Beilegen“ junger Mädchen beziehungsweise Knaben verjüngen zu können. (Beate Reiche)

Quelle: „Keine Angst vorm Älterwerden“ (Gesundheit mit der Apotheke)

Innerhalb von Grenzen leben

Wir Menschen wännen uns gerne in Sicherheit. Wir leben mit der Illusion, dass uns nichts etwas anhaben könnte. Wir haben noch so viel vor und alles scheint machbar zu sein. Aber es ist auch gut, die Möglichkeit dabei nicht aus den Augen zu verlieren, dass alles ganz anders kommen könnte, als wir es gedacht und geplant haben.

Nicht alles, was wir wollen, erreichen wir. Neben dem Gelingen machen wir auch die Erfahrung, dass uns manches verwehrt und versagt bleibt. Werden wir krank, haben wir das Gefühl, diese Grenzen deutlicher und näher vor Augen zu sehen. Nun kommt es auf die eigene Fantasie an, innerhalb dieser Grenzen die Fülle des Lebens zu kosten. (Beate Reiche)

Quelle: Kurt Rainer Klein, „Gute Besserung!“, Gütersloher Verlagshaus



Heiteres – ALTENWITZE.....

Wir waren im Urlaub in Tschechien. Wegen starker Bauchschmerzen musste ich eines Nachts ins Krankenhaus. Die Diagnose konnte nicht gleich festgestellt werden, also musste ich dort bleiben. Ich teilte mit drei Frauen ein Vierbettzimmer. Eine über 80-jährige Dame hatte eine Gallenoperation hinter sich. Sie war die Einzige, die Deutsch sprach. Nach einer Weile näherte sie sich meinem Bett, mit einer Bonbonschachtel in der Hand. Sie nahm den Deckel ab und hielt mir braun dragierte Schokoladenbonbons vors Gesicht. Einladend schüttelte sie die Schachtel. Ich überlegte, ob ich trotz des Essverbots eins probieren sollte, denn ich wollte die Dame nicht beleidigen. Ich war gerade im Begriff zuzugreifen, da sagte sie: „Schauen Sie, meine Gallensteine!“

.....einer geht noch!

Eine Oma steigt in Berlin im Kaufhaus Karstadt im Erdgeschoss in den Aufzug. Im ersten Stock steigt eine aufgedonnerte Tussi ein und zieht eine Parfümwolke hinter sich her. Sie schaut herablassend auf die Oma meint „Chanel No 5“! - 50 ml 100 Euro. Im zweiten Stock steigt eine noch aufgedonnerte Tussi ein und zieht ebenfalls eine noch größere Parfümwolke hinter sich her und meint herablassend: „Cartier“! - 50 ml 250 Euro. Im vierten Stock will die Oma aussteigen, sie lässt einen fahren und sagt beim Aussteigen: „Rosenkohl vom Aldi“ - 200 g 99 Cent!

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

Trotz vieler Arbeit hatte man früher noch Zeit
und sich auch über die kleinen Dinge gefreut.
Sicher gab es damals auch harte Tage,
alles von Hand, das war schon eine Plage,
oft kam man spät abends vom Felde heim,
ging noch mal in den Stall hinein,
es musste versorgt werden das Vieh,
auf die Uhr guckte man dann nie.

Manchmal hat man nur kurz im Bett gelegen,
wenn es im Stall hat Nachwuchs gegeben,
in vielen Betrieben wurde das Vieh jetzt verkauft
und nur noch Getreide angebaut,
da kann man auch mal ausspannen
und einen längeren Urlaub planen.

Es ging ja allen so auf den Land
und jeder das in Ordnung fand,
man war zufrieden mit dem was war,
wenn es auch oftmals schwierig war.
Eines wollen wir dabei nicht vergessen,
wir hatten auch in Notzeiten
satt zu essen.

Es hat halt alles seine Zeit,
wie das Gestern, so das Heut.
Wenn auch die Welt sieht düster aus,
machen wir das Beste draus.
Trotz einiger Nachteile,
die es gibt auch heut,
will keiner zurück in die

„GUTE ALTE ZEIT!“ ENDE.....



Ernährung: Erntedank – heute noch aktuell?

Das Erntedankfest ist ein Brauch in der christlichen Welt, der seit dem 3. Jahrhundert belegt ist. Bei der Feierlichkeit wird Gott für die Ernte gedankt. Die Katholische Bischofskonferenz legte 1972 den ersten Sonntag im Oktober als Termin fest. Seine Wurzeln aber liegen wohl in der vorchristlichen Zeit. Man weiß von Ägyptern, Griechen und Römern, dass sie anlässlich der Ernte die jeweilig zuständige Gottheit verehrten. Die Römer dankten der Göttin Ceres als Herrscherin über die Ackerfrüchte. Nach ihr bezeichnen wir auch heute noch Getreideprodukte mit dem Begriff „Zerealien“. Besonders landwirtschaftliche Gruppen wie das Katholische Landvolk, Landfrauen und die Landjugend-Bewegung gestalten in vielen Gemeinden Erntedankfeiern. Alljährlich wird in Berlin durch den landwirtschaftlichen Berufsstand eine Erntekrone an den Bundespräsidenten übergeben.

Seit 2010 gibt es sogar eine 55 Cent- Briefmarke zum „Erntedank“. Ob aus religiösen Gründen oder aus anderer Tradition, der Erntedanktag ist ein Anlass, um über den Wert von Lebensmitteln nachzudenken und vielleicht dabei festzustellen, dass es nicht selbstverständlich ist, immer einen gefüllten Korb oder Kühlschrank zu haben. Mit diesem Tag kann gerade Kindern deutlich machen, dass viele Nahrungsmittel in unseren Breitengraden nur zu bestimmten Zeiten verfügbar sind und nicht im Supermarktregal wachsen.

Unsere Wertschätzung von Lebensmitteln drückt sich auch darin aus, ob wir bewusst oder verschwenderisch damit umgehen. Einer Studie zufolge, die die UN-Ernährungsorganisation FAO vorgestellt hat, landen rund ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel auf dem Müll oder gehen durch falsche Lagerung und beim Transport verloren. Man schätzt die Menge auf jährlich 1,3 Milliarden Tonnen.

Gleichzeitig aber hungern mehr als eine Milliarde Menschen. Mehr als die Hälfte der globalen Getreidernte landet nicht auf dem Teller, sondern im Abfall. Europäer und Nordamerikaner sind die größten Lebensmittelverschwender mit 95 bis 115 Kilogramm pro Kopf. *Mit der Kampagne: „Was ist uns unser Essen wert?“ will die Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz auf dieses Thema aufmerksam machen.*

Besonders im Hinblick auf eine nachhaltige Ernährung sollte Erntedank wieder eine größere Bedeutung erhalten. In den USA wird dieser Tag als „Thanksgiving“ so groß gefeiert wie Weihnachten.

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

ALTERN BEGINNT BEREITS MIT 30! DIES IST WISSENSCHAFTLICH erwiesen: Um Geistig fit zu bleiben, sollte das Lesen von Tageszeitungen zur täglichen Pflichtlektüre gehören. Aber auch die Gesellschaft mit anderen, der Austausch von Gedanken gibt Denkanstöße und hält wach! Wir laden Sie hiermit herzlichst zum gemütlichen Beisammensein zu unserem „Erzählcafé“ ein! „Alt“ und „Jung“ trifft sich 1 x im Monat, immer am Donnerstag um 14.30. **Treffpunkt und Programm bitte jeweils der Terminvorschau im „Informationsblatt für den Einrich“ entnehmen.**

Ob achtzig Jahre oder älter, „erst“ sechzig oder jünger: ALLE Jahrgänge sind hierzu herzlichst eingeladen! (Die Redaktion und der Seniorenbeirat)

§ DAS SOLLTEN SIE WISSEN! RECHT IM ALLTAG

Über eine Gehwegplatte gestolpert:

Die Fußgängerzone war gerade mit neuen Gehwegplatten ausgelegt worden. Der Rand einer Platte stand unmerklich ein Stückchen höher.

Eine Frau stolperte über die Platte, die Folge: Ein komplizierter Handgelenksbruch. Sie reichte Klage gegen die Stadt ein.

Das Urteil: Die Stadt hat ihre Verkehrssicherungspflicht verletzt. Eine umfassende Sicherung ist zwar nie möglich. Da in diesem Fall die Gefahrenquelle aber schwer zu erkennen war, hätte die Kommune besondere Schutzvorkehrungen treffen müssen.

Die unauffällige Gestaltung und der makellose neue Plattenbelag haben den Passanten eine Gehfläche ohne Stolperfalle suggeriert. Die Frau trifft aber eine Mitschuld, sie hätte besser auf den Weg achten müssen. Sie haftet deshalb zu einem Drittel mit.

Quelle: Urteil OLG Hamm, 9 U 43/04-5/

Ein Wanderer – von Anthony de Mello

„Wie wird das Wetter heute?“

Der Schäfer:

„So, wie ich es gerne habe.“

„Woher wisst Ihr, dass das Wetter so sein wird, wie Ihr es liebt?“

„Ich habe die Erfahrung gemacht, mein Freund, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich gerne möchte.“

Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme.

Deshalb bin ich ganz sicher: das Wetter wird heute so sein, wie ich es mag.“

Was immer geschieht, an uns liegt es, Glück oder Unglück darin zu sehen.



Terminvorschau: Oktober - Nov. 2011

- 13.10. **Erzählcafé: Café Faust**, 14.30 Uhr, Ratespaß – „Bilder aus der engeren u. weiteren Heimat“ - Otto Butzbach
- 17.11. **BRÜCKE:** Kulturveranstaltung im Kloster Arnstein, „Vortrag über eine Skandinavienreise“, 14.00 Uhr
- 24.11. **Erzählcafé: Café Faust**, 14,30 Uhr - „Haus- und Unnahmen von Familien und Dörfern“, B. Meyer

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**