

ES IST NUR EINE FRAGE DER ZEIT!.....

Gestern ist Großmama 100 Jahre alt geworden. Sie saß kerzengerade an der Kaffeetafel und strotzte vor Energie. Dabei ist sie gerade erst von einer Grippe genesen! Man sorgte sich sehr, denn ihr allzu frühes Ableben wird schon seit Jahrzehnten befürchtet.

Als Oma eine kleinere Wohnung bezog, bekam Tante Mela feuchte Augen und prophezeite der Familie Omamas baldiges Ende.

„Es ist nur eine Frage der Zeit“, sprach sie und Onkel Ernst erkundigte sich betrübt nach den Bestimmungen der Erbschaftsteuer.

Als Oma die Siebzig erreichte war Tante Mela von dunklen Ahnungen erfüllt, denn ihr war nicht entgangen, dass Großmama immer so schwer atmete, wenn sie Kohlen 'rauftrug: „Bitte erschreckt nicht“, erschreckte uns Tante Mela, „aber Oma macht es nun nicht mehr lange“. Zum Fünfund-

siebzigsten Geburtstag trug Oma ein neues Kleid in silbergrau und war ganz prächtig anzuschauen; nur Tante Mela, ließ sich nicht darüber hinwegtäuschen, dass Oma ziemlich grau aussähe. „Bald ist es mit ihr soweit“, seufzte sie und beklagte das hereinbrechende Unglück.

Als Oma mit Achtzig ins Krankenhaus kam, war der Lauf der Dinge nicht länger aufzuhalten. „Das überlebt sie, nie“, rief Tante Mela und bereitete die Verwandtschaft schonend auf Großmamas baldigen Heimgang vor. Sie entschloss sich zu dunkler Eiche und weißroten Nelken und erklärte sich bereit Omamas Kanarienvogel ins Haus zu nehmen. Onkel Ernst stand derweil vor der schweren Entscheidung, ob er Aktien oder Pfandbriefen den Vorzug geben sollte.

Oma entschied vorläufig anders und erholte sich sechs Wochen in Bad Neuenahr. Zum Fünfundachtzigsten stand es um Großmutter dann schlecht, denn sie hatte ihr Abonnement der Tageszeitung verlängert. „Ich weiß doch“, enthüllte Tante Mela, dass sie nur die Todesanzeigen liest.

„Ist es nicht schrecklich, mit welchen Gedanken sie sich trägt.“ Onkel Ernst trug sich mit dem Gedanken, zunächst das Dachgeschoss auszubauen.

Am Neunzigsten Geburtstag war Großmama auffallend einsilbig, weil ihr Gebiss zur Reparatur war.

Tante Mela aber erschrak über soviel Schweigsamkeit

und machte uns beim Abschied auf das Allerschlimmste gefasst. Mit Fünfundneunzig schien das Schicksal dann besiegelt. Großmutter war beim Fensterputzen von der Leiter gefallen und hatte sich den Fuß verrenkt. Tante Mela eilte an ihr Sofa und gab stündlich eine Nachricht heraus.

Sie blieb, um ihr die letzten Tage zu erleichtern und kochte Süppchen, die den Magen schonen und auch

sonst nichts enthalten, was das Leben künstlich verlängert. Als Oma Kalbshaxe verlangte, ergriff Tante Mela die Flucht.

Seit gestern also ist Großmutter 100 Jahre alt. Sie saß in ihrem Salon und schenkte uns einen Kaffee ein, dass die Tassen krachten.

Onkel Ernst und Tante Mela konnten nicht kommen und hatten Blumen geschickt. Wie es denn den beiden gehe, fragte, jemand. „Recht gut“, fand Oma, „ich besuche sie

jede Woche im Altersheim“.

Dann nahm sie gedankenvoll ein Stückchen Torte und schüttelte den Kopf: „Aber Hand aufs Herz, Kinder“, sprach sie, „so ein Heim das ist doch wirklich nur etwas für alte Leute.“

Quelle: Bildungswerk d. Kath. Kirche, Limburg

Ein Rentner

Ein Rentner hat es heut nicht leicht, weil einfach ihm die Zeit nicht reicht.

So viel hat er sich vorgenommen, zu nichts ist er bisher gekommen.

Beim Einkauf gilt, sich nicht verspäten, denn Unkraut muss er auch noch jäten.

Im Haushalt hat er schon Routine und ist die reinste Spülmaschine.

Mit Frauchen muss er dann zum Schwimmen, auch wandern und den Berg erklimmen.

Zum Jahrgangstreff geht's ab per Bus, Vati will gar nicht, doch er muss!

All das kostet ihn viel Kraft, genießt die Zeit, da ihr noch schafft.

Und denkt nie mehr in stiller Wut: Ja, so ein Rentner, der hat's gut!

Endlich Frühling? – Von Eva Hönick

*Wenn es März wird auf der Erde
hat der Mensch die Nase voll;
dass es endlich Frühling werde,
wünscht er sich so sehnsuchtsvoll.*

*Erste Blüten, letzte Grippe,
heute Sonne, morgen Schnee: so
nimmt der März uns auf die Schippe,
jedes Jahr derselbe Dreh.*

Die Tanzstunde des Enkels - ein Opa erzählt.....

Dass die meisten Enkel Ihre Großeltern sehr lieben, ist wohl eine Selbstverständlichkeit und braucht keiner besonderen Erwähnung. Dass die Enkel aber ihre Großeltern zum Abschlussball der Tanzstunde einladen, darauf sind wir sehr stolz.

Was die uns noch alles zutrauen! Zugegeben, ich war ein guter Tänzer (- das stammt nicht von mir, das haben andere Leute gesagt -) Sehr gern habe ich Walzer getanzt.

Da hatte ich im Bekanntenkreis bestimmte Damen, mit denen ich am besten konnte. Nicht zu groß, etwas mollig.

Das war's! Da konnte man „drehen“. Rechtsherum, linksherum. Ach, schön war's!

Nun aber zur aktuellen Situation. Wir haben unserem Enkel erklärt, dass das nicht geht.

Dass Opas „Fahrgestell“ nicht mehr mitmacht. Und nur dasitzen und zugucken, das ist es ja auch nicht.

Im Vorfeld des Abschlussballes haben wir aber so einiges mitgekriegt.

Eine Dame zu finden, das war nicht das Problem. Das Verhältnis Herren zu Damen ist 1:3. Die Tanzschulen veranstalten immer mehrere Abschlussbälle, um das Verhältnis auszugleichen.

Zunächst war da die Suche nach einer „passenden“ Partnerin für den Abschlussball.

Eine Partnerin - ein „Brett“ - wurde bald gefunden. „Brett“? Sie haben richtig gelesen: „Brett“.

Die jugendlichen Herren sprechen etwas despektierlich von „Brett“. Nun stellen wir Alten unter „Brett“ uns ein dünnes, schmales Mädchen vor, mit keinerlei „Unebenheiten“ von Kopf bis Fuß. Das haben wir uns aber getäuscht!

Ein „Brett“ ist ein wohlgeformtes Mädchen mit Höhen und Tiefen genau dort, wo sie hingehören.

Ähnlich ist auch die Bezeichnung „Mordsgeschoss“, früher sagte mal wohl „Wuchtbrumme“; heute steht dieser Ausdruck für eine optimale Erscheinung.

Vor allem muss die Körpergröße passen. Es gibt sehr viele große Mädchen, auch genügend lange Kerls.

Es ist auch sehr wichtig, dass die Farbe der Krawatte, des Hemdes und das Blumenbouquet mit dem Kleid harmonieren.

Nach langem Fragen und Warten hat die Auserwählte die Farbe des Kleides genannt: Braun.

Mama und Sohnemann fahren in die Stadt, suchen ein Hemd und vier dazu passende Krawatten zur Auswahl. Eine davon wird nach langem Hin und Her ausgewählt.

Beim Floristen werden die Blumen bestellt. Erlöstes Aufatmen. Denkste!

Nach der letzten Tanzstunde kommt unser Enkel abends heim. Mama liegt lesenderweise schon im Bett.

Der Tanzschüler setzt sich bedeutungsschwer atmend zur Mama auf die Bettkante.

Die holde Tanzpartnerin hat die Abschlussballkleiderfarbe gewechselt. Statt braun, jetzt rot.

Also, das ganze Procedere um das Outfit des Tänzers und das „Sträußchen“ nochmals von vorne.

Hoffentlich bleibt's jetzt dabei.

Einige Tage später.....

Nachdem ich die Bilder vom großen Tanzfest gesehen habe und die vielen Omas und Opas auf dem Fest, die ihre Enkel bewundert haben, steht bei mir fest:



Beim nächsten Abschlussball - unserem Enkel hat es so gut gefallen, dass er sich jetzt schon für den Fortgeschrittenen Kurs angemeldet hat - bin ich dabei. Ich stürze mich ins Gemenge, tanze langsamer Walzer, Schieber oder „Klammerblues“ und mi-

sche kräftig mit.

Hüfte hin, Hüfte her, so ein Ereignis lasse ich mir nicht mehr entgehen!

Abschließend möchte ich ein Gedicht anfügen, dass von einem Wiedersehen mit der Tanzballabschlussdame nach vielen, vielen Jahren erzählt:

Dr. A. Föhrenbacher

Ich zitiere:

„Nach vielen Jahren siehst Du sie mal wieder - Du kannst es gar nicht glauben, dass sie's ist - und ringst die hässliche Bemerkung nieder: „da hab' ich ja was Schönes abgeküsst!“

Du siehst die Falten und die Silberfäden und dabei geht dir schauernd durch den Sinn, „wie hast Du Dich verändert, holdes Mädchen, nach dem ich so verrückt gewesen bin“.

Einst hatte sie die Schlankheit eines Knaben, wie eine Feder lag sie mir im Arm - Jetzt muss sie so an die 80 Kilo haben, genau gesagt: Viel Fett und wenig Charme.

Schnell bringst du die Besichtigung zu Ende, sie fällt an keiner Stelle günstig aus, dann drückst Du ihr noch mal die Würstchenhände und läufst, so schnell du laufen kannst, nach Haus.

Auch sie entfleucht, gemessen und honorig, stramm wie ein pensionierter Militär, und dabei kichert lächelnd sie, ironisch - „so schön wie damals ist ER auch nicht mehr!“

Heiteres....

Mein Vater war Tierarzt auf dem Land, und als kleiner Junge war ich oft gemeinsam mit ihm unterwegs. Es war üblich, dass sich mein Vater auch die gesundheitlichen Sorgen der Landwirte anhör-

te. Eines Tages erzählte ein Bauer von seinem niedrigen Blutdruck und den damit verbundenen ständig kalten Füßen. Mein Vater erwiderte, dass er seit einiger Zeit selbst an kalten Füßen leide. Er mache Folgendes: Jeden Abend

stecke er etwa eine Stunde seine kalten Füße unter die Decke seiner Frau, um sie dort aufzuwärmen. Daraufhin der Bauer begeistert: „Das ist eine gute Idee. Wann hätte denn Ihre Frau mal für eine Stunde Zeit?“ ➤

Ernährung: Pastinake - Gemüse für den Winter

Der Winter ist die Zeit der Wurzelgemüse. Neben den gängigen Arten wie Möhre, Knollensellerie oder Rote Bete erfreuen sich alte Gemüse wie die Pastinake zunehmender Beliebtheit.

Sie wurde vom „Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt“ (VEN) zum Gemüse des Jahres 2011 und 2012 erhoben. Nach dem ersten Frost entwickeln Pastinaken ihr besonderes Aroma.

Pastinaken können vielfältig zubereitet werden, und es lohnt sich, das helle Wurzelgemüse zu probieren. Bei der Pastinake, auch Hammelmöhre genannt, handelt es sich vermutlich um eine Kreuzung aus Möhre und Petersilienwurzel.

Ihre Heimat ist Süd- und Mitteleuropa, von dort kam sie zur Römerzeit nach Deutschland. War sie früher ein bedeutendes Gemüse, so ist sie heute von Kartoffel und Möhre fast völlig verdrängt. In vielen Ländern gilt die Pastinake als Delikatesse und auch in Deutschland findet sie Eingang in die feine Küche. Aufgrund ihres milden Geschmacks und der guten Verträglichkeit wird sie in der Schonkost und Kleinkindernahrung verwendet.

Frische Pastinaken kann man gut daran erkennen, dass sie leicht brechen und dass die Haut fest und straff aussieht. Auf Druck darf die Frucht nicht nachgeben. Zu bevorzugen sind kleine Exemplare, die etwa 20 cm lang sind und oben einen Durchmesser von rund 6 cm haben. Gewaschene Pastinaken halten sich im Kühlschrank etwa 4 Tage lang frisch. Pastinaken sind mit 59 kcal je 100 Gramm etwas kalorienreicher als andere Gemüsearten.

Dem Gemüse werden verschiedene gesundheitliche Wirkungen nachgesagt. Sie regen die Verdauung an und gelten als leicht wassertreibend.

Die ätherischen Öle wirken günstig auf die Magen-Darm-Tätigkeit und können Blähungen lindern. Pastinaken werden nach dem Waschen dünn mit einem Sparschäler geschält. In Scheiben, Würfel oder Stifte geschnitten, in wenig Salzwasser gegart und in Butter geschwenkt sind sie eine feine Gemüsebeilage. Ihre Konsistenz entspricht etwa der von gekochten Kartoffeln.

Gemischt mit Möhren und Kartoffeln ergeben sie einen schmackhaften Eintopf, beliebt sind Pastinakenpüree und-cremesuppen.

Das Wurzelgemüse kann geraspelt als Rohkost zubereitet werden. Verwendung finden auch die jungen Blätter zum Würzen von Suppen oder Salaten. Pastinaken bieten im Winter eine Möglichkeit zur regionalen und saisonalen Ernährung.

Lange Transportwege und beheizte Gewächshäuser werden beim Einkauf von Gemüse aus nahen Regionen vermieden.

Durch die Auswahl regionaler Gemüse im Einzelhandel, auf dem Wochenmarkt oder durch den direkten Bezug vom Landwirt, z. B. mit einem Gemüsekasten-Abonnement, wird ein Beitrag zur nachhaltigen Produktion geleistet.

Quelle: www.ernaehrungsberatung.rlp.de

Brigitta Poppe, Ernährungsberatung Rheinlad-Pfalz, Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerdal-Osteifel

GESUNDHEIT IM ALTER

Rundum wohlfühlen: Das tut Ihrer Seele gut Lachen hält Jung....

Einige Altersexperten sind davon überzeugt: Wer viel lacht, der bleibt auch länger jung! Lachen - das bedeutet, sich zu freuen, enthusiastisch und begeistert und vielleicht sogar ein bisschen kindlich zu sein.

Mit den Jahren wird man in der Regel auch gelassener. Das kann sehr angenehm sein: Man hat vieles schon gesehen und erlebt und kann Dinge emotional distanzierter wahrnehmen. Doch Vorsicht - zu abgeklärt sollten Sie auch nicht werden. Bewahren Sie Ihre Neugierde und Ihre Begeisterungsfähigkeit.

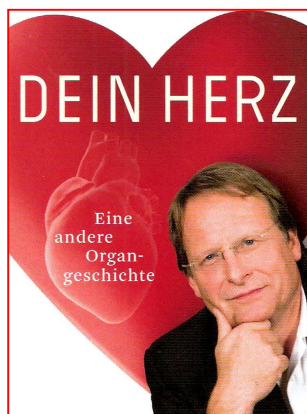
Vielen alten Menschen ist es peinlich, den Anschein zu erwecken, unreif oder albern zu sein. Dabei macht das Leben einfach mehr Spaß, wenn man sich ein gewisses Maß an kindlicher Neugierde, an Begeisterungsfähigkeit und überschwänglicher Lebensfreude bewahrt. Wer laut lacht, der spürt seine Lust zu leben - und das hält jung!

Seien Sie mutig: Streichen Sie den Satz „Das ist nicht altersgemäß!“ einfach aus Ihrem Wortschatz.

Beate Reiche

Quelle: Spätlese, 6. Sonderausgabe-05/2005

Unsere besondere Buchempfehlung



Das neue Buch von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer über das Gesundheitsthema Nr. 1

EINE ANDERE ORGAN-GESCHICHTE

ca. 256 Seiten, gebunden ca.

€ 19,95 (UVP) S. Fischer Verlag

ISBN: 978-3-10-027305-5

ALLES ÜBER UNSER WUNDERBARES LEBENS-UND SINNESORGAN: DAS HERZ

Für Dietrich Grönemeyer ist das Herz mehr als ein bloßes Organ. Grönemeyers Ansatz als Arzt wie als Autor ist ganzheitlich. Er informiert anschaulich und fundiert über die Funktionsweise des gesunden Herzens sowie über Herzkrankheiten wie Bluthochdruck, Infarkt und Arteriosklerose. Zugleich schlägt er Brücken zu Geistesgeschichte, Literatur, Symbolik und dem uralten Wissen der Medizin anderer Kulturen. Der erfahrene Arzt gibt außerdem praktische Tipps und Informationen zu Diagnostik, Therapie und vor allem Prävention. Ein Buch über das Herz, das von Herzen kommt! (Quelle: S. Fischer Verlag)

Dieses Buch wird Ihnen von unserem Redaktions-Mitglied Beate Reiche empfohlen. Falls Sie es nicht käuflich erwerben möchten, finden Sie es in der „**Bücherei für den Einrich**“ im Haus der Familie, (1. Stock) Römerberg 12, Katzenelnbogen. Dienstag: 16.00 -18.00 Uhr und Donnerstag 16.00 -19.00 Uhr. ➤

HINTERGRUND - WAS ICH WISSEN WILL Woher kommt der Begriff „Nassauer“ für einen Schnorrer? - Die Nassauer sind unschuldig!

Die Bewohner der schönen Stadt Nassau an der Lahn sind unschuldig am Entstehen der Begriffe „Nassauer ist jemand, der auf Kosten anderer lebt, sich von anderen freihalten lässt“ und dem entsprechenden Zeitwort/Verb „nassauern“.

Der Dudenband 7 „Herkunftswörterbuch“ (Mannheim 2001) erläutert dazu, der umgangssprachliche Ausdruck gehöre wahrscheinlich zu „nass“ in dessen früher üblicher Verwendungsweise im Sinne von „arm, ohne Geld, umsonst“. Der Ausdruck „Nassauer“ sei nur eine Scherzbildung zum Ortsnamen „Nassau“. Lutz Röhrich („Das große Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten“, 1994) schreibt, dass die Erklärung dieser vor allem im mittelhessischen Sprachraum noch heute recht gebräuchlichen Redensart mit einigen ätiologischen Sagen versucht wurde (ätiologisch = Sagen, die auffällige Erscheinungen, Namen und Bräuche erklären wollen).

Für die an der Universität Göttingen studierenden Nassauer bestanden nach Röhrich zwölf Staatsstipendien. Erschien einer der Inhaber nicht am Freitisch, so „nassauerte“ ein nicht Berechtigter. Nach einer anderen (mündlich in Wiesbaden aufgezeichneten) Variante gewährte der Landgraf in Hessen Gastfreiheit. Es genügte, am Portal des Schlosses die Herkunftsbezeichnung „Nassauer“ zu nennen, um eingelassen zu werden. Da dieses Recht oft missbraucht wurde, hat sich „nassauern“ zu der Bedeutung „bei anderen schmarnetzen“ entwickelt.

Heute nimmt man an, dass der Ausdruck „Nassauer/nassauern“ vom rotwelschen Verb „nassenen“ abgeleitet wurde. „Nass“ bedeutet im Frühneuhochdeutschen „liederlich, ohne Geld“. „Nasse Knaben/Brüder“ waren Trunkenbolde.

Zu unseren Erläuterungen des Ausdrucks „nassauern“ im Sinne von „schnorren/auf Kosten anderer leben“ hat Barbara Gräfin Stolberg (Rheinbrohl) eine interessante Ergänzung, die auf ihrer Familiengeschichte basiert: Wilhelm I. von Oranien (der Schweiger/Schweigsame) wurde am 24. April 1533 als ältester Sohn des Grafen Wilhelm des Reichen von Nassau-Dillenburg (1487-1559) und der Juliana zu Stol(l)berg in Dillenburg geboren.

Er war Statthalter und Förderer der Reformation in den Niederlanden (gestorben am 10. Juli 1584 in Delft) und residierte in Brüssel, wo er ein offenes und gastfreundliches Haus führte. Jeder, der Lust und Hunger hatte, konnte bei dem Nassauer „nassauern“ gehen.

Seine Mutter Juliana von Nassau (zu Stolberg) hatte nicht nur den „Prinzenhof“ zur Erziehung und Ausbildung von Knaben, sondern auch eine ähnliche Institution für Mädchen ins Leben gerufen, weil sie Bildung für das wichtigste, aber zur damaligen Zeit ein oft vernachlässigtes Gut hielt. Auch sorgte sie für die Speisung der Studenten aus Nassau. Nach den Freiheitskämpfen in den Niederlanden, in denen das Geschlecht sehr viel investieren musste, auch vier Söhne verlor, hat sich die Familie nie mehr erholt. (uk)

Glosse: VERRÜCKTE WELT- von Ursula Berg

In dieser menscheitsbeglückenden Zeit wird unser Leben überwiegend von Zahlen bestimmt. Mit beflissener Begeisterung begeben wir uns in die Obhut aller möglichen Geheimzahlen. Banken, Versicherungen, Autos - nichts funktioniert ohne diese ominösen Sesam-öffne-dich-Kombinationen.

Leider scheint mein Gedächtnis zu brüchig, um all diese Helfer in artiger und richtiger Reihenfolge zu speichern. Also habe ich sie trickreich und verschlüsselt auf einem kleinen Zettel notiert. Wenn er verloren geht, fängt ein Fremder gar nichts damit an. Das sollte mich trösten.

Doch nun ging dieser vermaledeite Zettel wirklich verloren. Es ist eine absolute Katastrophe, denn in meinem Kopf kreist nun eine wirre Folge unzusammenhängender Zahlen. Verzweifelt versuche ich mich zu erinnern. Ganz oben stand die Geheimnummer meiner ec-Karte, 3819 - oder war es 8391?

Nein, ich glaube, das ist die Nummer, mit der sich das Schloss am Fahrrad öffnen lässt. Sicher weiß ich nur noch die PIN-Nummer meines Handy. Das ist die 5476. - oder war es die 7645? Vielleicht ist das ja die Kombination, mit der mein Aktenkoffer endlich seinen Inhalt preisgibt.

Viel schlimmer erscheint mir, dass ich die Code-Nummer für meinen Tresor zu Hause nicht mehr zusammenbringe. Es war etwas mit fünf aufeinanderfolgenden Zahlen, so wie 12345 - oder 54321!

Eine Zahl weiß ich allerdings ganz genau. 98166. Nur leider habe ich vergessen, wozu sie passt.

Es könnte der Code für meinen Computer sein oder die Kindersicherung am Fernseher. Kann auch sein, es ist der Zugang zu meinem Direkt-Banking.

Natürlich weiß ich, dass jeder von Zeit zu Zeit ein angemessenes Unglück zu tragen hat. Aber was zu viel ist, ist zu viel. Meine Laune ist auf dem Nullpunkt und ich „nullifiziere“ alles.

Gerade das scheint mir der einzige Ausweg zu sein. Ich ändere alle Zahlen auf 0. Und sollte jemand von Ihnen meinen kleinen Zettel finden, schicken Sie ihn bitte an mich: Psychiatrie, Abteilung 0, Zimmer 00.

Quelle: gestern-heute-morgen



Terminvorschau: Februar – März 2012

08.02. **14.11 Uhr** - „**Erzählcafé Närrisch**“, Allendorf, Gasthaus bei Ecke – Anmeldung bei Otto Butzbach oder Eberhard Bauer

21.02. **14.11 Uhr** - **Fassenacht** im Kath. Pfarrheim

08.03. **14.30 Uhr** - „**Erzählcafé Auswärts**“, in Herold, Thema: „Darf es etwas mehr sein?“ – Erinnerungen an den Tante Emma-Laden

27.03. **14.00 Uhr** – Bad Ems, Mitgliederversammlung Förderverein - Seniorenbüro

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**