



Aktuell

Wir über uns



Informativ



UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH
Nummer 140 – 06. Februar 2020



FASTNACHT UND KARNEVAL

Die Karnevalstage haben ihren Ursprung in römischen und byzantinischen Frühlingsfesten.

Heute ist es die berühmte 5. Jahreszeit - je nach Region Fastnacht, Karneval oder Fasching genannt - eine Zeit der Ausgelassenheit, des Maskierens und Verkleidens, der Fröhlichkeit und der

überschäumenden Lebensfreude. Auf dem Höhepunkt sind es drei tolle Tage und vier durchjubelte Nächte.

Die Menschen tun das, weil am Fastnachtdienstagabend die Nacht vor der Fastenzeit beginnt.

Bei den Fastnachtsfesten sollte ursprünglich die Nahrung aufgebraucht werden, die während der Fastenzeit nicht mehr gegessen werden durfte. Da durfte man noch einmal essen und trinken nach Herzenslust und auch ein bisschen sündigen!

Denn am nächsten Morgen beginnt die christliche Fastenzeit, die bis Ostern fast sieben Wochen andauert.

Früher fanden in dieser Zeit keine Tanzveranstaltungen statt und bestimmte Speisen, insbesondere Fleisch durfte während der 40 Tage (ausgenommen die 6 Sonntage) dauernden Fastenzeit nicht gegessen werden.

Im Rheinland, und hier insbesondere in Köln und Düsseldorf feiern die Menschen **Karneval**, während im Raum Mainz, in Hessen, Baden und Schwaben

Fastnacht, (mundartlich auch Fasse Nacht oder Fasnet) gefeiert wird.

Höhepunkt der Narrenzeit sind die Rosenmontagsumzüge. Die Bezeichnung Karneval wurde im 17. Jahrhundert in Deutschland eingeführt und war ursprünglich der Sonntag vor dem Aschermittwoch, dem Beginn der Fastenzeit.

Für das Wort Karneval kann man zwei Erklärungen aus dem Lateinischen finden. Die einen erklären es mit, „carne vale“ = Fleisch, leb wohl, weil es verboten war, Fleisch zu essen.

Andere leiten es von „carrus navalis“ = schiffsförmiger Wagen ab. Schon vor mehr als tausend Jahren

sollen die Bewohner der französischen Mittelmeerküste mit Wagen durch die Straßen gefahren sein wie heute noch an Rosenmontag in Mainz oder in Köln.

Rosenmontag hat nichts mit der Blume zu tun!

Rosen kommt in diesem Fall von rasen, weil die Narren wie rasend durch die Straßen rennen.

Die Gardien und Funken sind in und nach der Zeit der Franzosenherrschaft am Rhein um 1800 entstanden. Deshalb gehören auch Dreispitz und bunte Uniformen dazu.

In dieser Zeit fanden auch die ersten Sitzungen mit Präsidium und Elferrat statt, bei denen sich die Menschen, die sonst kein Mitspracherecht hatten, in der Bütt

Karneval – von Wilhelm Busch

Auch uns, in Ehren sei's gesagt,
Hat einst der Karneval behagt,
Besonders und zu allermeist
In einer Stadt, die München heißt.

Wie reizend fand man dazumal
Ein menschenwarmes Festlokal,
Wie fleißig wurde über Nacht
Das Glas gefüllt und leer gemacht.

Und gingen wir im Schnee nach Haus,
War grad die frühe Messe aus,
Dann können gleich die frömmsten Frau'n
Sich negativ an uns erbau'n.

Die Zeit verging, dass Alter kam,
Wir wurden sittsam, wurden zahm.
Nun sehn wir zwar noch ziemlich gern
Die Sach' uns an, doch nur von fern
(Ein Auge zu, Mundwinkel schief)
Durchs umgekehrte Perspektiv.



unter dem Deckmantel der Narretei mit Büttreden Luft machen konnten. ■
(Otto Butzbach)



Woher kommt die Zahl 11?

Am 11.11. um elf Uhr elf starten die Jecken und Narren am Rhein ins neue närrische Jahr. Die Elf gilt als närrische, geheimnisvolle und nicht zufällige Zahl! Der 11. Tag im 11. Monat markierte schon immer den Auftakt zu einer Zeit, deren Höhepunkt die Woche vor Aschermittwoch ist. Der 11.11., an dem auch St. Martin gefeiert wird, liegt genau 40 Tage vor Winteranfang, der zeitlich fast mit Weihnachten zusammenfällt.

Diese 40 Tage vor Weihnachten waren früher eine Fastenzeit, deshalb wurde am 11.11. noch einmal kräftig gegessen, die Martinsgans stand auf dem Speiseplan.

An den drei Fastnachtstagen vor Aschermittwoch durfte man ebenfalls noch einmal nach Herzenslust essen und trinken und auch ein bisschen sündigen, bevor die Fastenzeit beginnt. Die Zahl 40 ist übrigens in der Bibel mehrfach zu finden. Die Länge der Fastenzeit bezieht sich auf das 40-tägige Fasten Jesu in der Wüste. 40 Jahre wandern die Israeliten durch die Wüste, 40 Tage verzichtet Moses auf dem Berg Sinai auf Essen und Trinken, 40 Tage wandert Elias ohne Nahrung zum Berg Horeb. 40 Tage trennen Weihnachten von Maria Lichtmess, der frühestens mögliche Fastnachtstermin. An Aschermittwoch beginnt die 40 Tage dauernde Fastenzeit bis Ostern. Ostern trennt wiederum 40 Tage von Christi Himmelfahrt.

Das Martinsfest ist sicherlich älter als die Fastnacht und die Narrenzahl 11, die aber schon im Mittelalter als magische Zahl bekannt war. Als Primzahl, die nur durch sich selbst oder eins teilbar ist, bildet sie zusammen mit der Zahl 13, die allgemein als Unglückszahl gilt, einen sogenannten Primzwilling. Sprachlich entwickelte sich die Elf aus dem althochdeutschen „einlif“ - was „Eins darüber“ bedeutet, also eins über zehn. Im Mittelalter wurden viele Zahlen mit Hilfe des Glaubens gedeutet, so auch die Zahl elf. Die Heilige Schrift legte fest, was gut und böse ist - und gab damit auch den Zahlen ihre Wertung. Die Elf kennzeichnete alle Menschen, die die Zehn Gebote überschritten hatten. Damit verwies die Elf allgemein auf die Sünde und die damit verbundenen Vorstellungen von Welt und Weltuntergang im Alten wie im Neuen Testament.

Auf alten Kupferstichen und Gemälden des 16. und 17. Jahrhunderts mit Darstellung des Weltuntergangs oder des Jüngsten Gerichtes zeigen Uhren stets die elfte Stunde an. Nach der Französischen Revolution und der damit verbundenen Besetzung der linksrheinischen Region durch die Franzosen erhielt die Elf eine neue Bedeutung.

Bei der Rheinischen Karnevalsreform 1823 wurde der Begriff „Elferrat“, als dem „Parlament des Narrenreiches im Karneval“ eingeführt. Es galten französische Gesetze und Gerichtsbarkeit, was den Bürgern mehr Rechte, mit einer gewissen Redefreiheit und einer Gleichheit vor dem Gesetz brachte.

Nach dem Ende der Franzosenherrschaft, übernahmen Preußen und Österreicher wieder das Regiment, den Bürgern wurden die Rechte wieder genommen. Was blieb war die „ELF“, als Sinnbild der Gleichheit aller Menschen, als „eins neben eins“,

als Zeichen der Eintracht unter den Jecken. „ELF“ lässt sich aus den Anfangsbuchstaben der Losung der Französischen Revolution bilden: „*Egalité-Liberté-Fraternité*“ - „Gleichheit- Freiheit- Brüderlichkeit“.

(Otto Butzbach)

Am 14. Februar ist wieder Valentinstag!



Angesichts der Tatsache, dass der Valentinstag auf der ganzen Welt ein stattliches Alter aufweist, sind damit auch viele Valentinstags-Bräuche verbunden. Mit einer persönlichen Aufmerksamkeit macht man dem Partner eine Freude und zeigt ihm so, dass man ihn liebt! So ist es Brauch, dass sich verliebte Paare kleine Geschenke oder Blumen überreichen. **Der Tag der Verliebten und der Liebenden!** Diese Tradition der Blumengeschenke wurde dann durch englische Auswanderer auch in den USA populär und kam von dort durch stationierte US-Soldaten nach Deutschland. Im Jahre 1950 wurde dann in Nürnberg der erste offizielle Valentinstagball gegeben und fortan wurde auch hierzulande immer öfter dieser Tag der Liebenden gefeiert. (Beate Reiche)

Kennen Sie schon TUWAGU e.V. – die Nachbarschaftshilfe an der unteren Aar?

„Tu Was Gutes“ ist das Motto des Hahnstätter Vereins für Nachbarschaftshilfe an der unteren Aar, **TU WAS GUTES** e.V. Der Verein ist ein Zusammenschluss von Personen, die unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft Hilfen im Alltag Hilfe benötigen oder Hilfe anbieten. Dies alles ehrenamtlich ohne Aufwandsentschädigung, trägerübergreifend und parteipolitisch unabhängig. Nach einer Initiative des Seniorenbeirates der VG Hahnstätten hat sich der Verein im Jahr 2018 begründet.



Das Vereinsbüro im Kreml-Kulturhaus in Zollhaus ist Dienstag und freitags vormittags geöffnet und Anlaufstelle für Menschen, die Hilfe bei der Bewältigung des Alltags im Rahmen von Nachbarschaftshilfe benötigen. Diese kleineren Dienste wie Blumen gießen, Hund ausführen im Falle von Verhinderung oder Krankheit, Hilfe beim Einkaufen oder Fahrten mit besonderem Unterstützungsbedarf zum Supermarkt oder Arzt können nach Vereinbarung abgerufen werden. Der Verein hat mittlerweile seine Aktivitäten aufgenommen.

Zudem ist er auch an der Durchführung des Repair Café in Hahnstätten beteiligt. An jedem 3. Mittwoch im Monat findet ein Stammtisch für die Vereinsmitglieder und Interessierte statt. Die Mitgliedschaft im Verein ermöglicht Versicherungsschutz für die Helfer und ist auch Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Unterstützungsangebote. Der Mitgliedsbeitrag beträgt **12,00 EUR** für Einzelpersonen und **18,00 EUR** für Paare im Jahr.

Weitere Informationen und Termine gibt es unter ☎ 01773198983 bei Ingo Bück oder im Mehrgenerationenhaus Kreml-Kulturhaus unter ☎ 06430-929724. (Silke Löhr)



IM TÄGLICHEM LEBEN

Gefahren am Telefon: Der Enkeltrick

Nachstehend möchten wir Ihnen zu dem inzwischen allseits bekannten Enkeltrick wertvolle Ratschläge und INFOS geben!

- Sind Sie misstrauisch, wenn sich jemand nicht mit seinem Namen vorstellt, sondern sich als Bekannter oder Verwandter ausgibt.
- Legen Sie auf, wenn der Anrufer Geld fordert.
- Vergewissern Sie sich, ob der Anrufer wirklich ein Verwandter ist, indem Sie z. B. die jeweilige Person unter der bekannten Nummer anrufen.
- Machen Sie keine persönlichen oder familiären Angaben.
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.
- Informieren Sie sofort die Polizei, wenn Ihnen ein Anruf verdächtig vorkommt (**110**)

Liebe Leserinnen und Leser!

Viele fragen sich, was uns dieses NEUE JAHR bringen wird! Nun, eines ist gewiss: es ist wieder ein Schaltjahr, denn alle vier Jahre beschert uns dieses einen Tag mehr im Monat Februar, den **29.02.2020!** Im Laufe dieses Jahres werden wir in unseren Ausgaben auf wichtige Anlässe oder auch an besondere Menschen denken, die unser kulturelles und gesellschaftliches Leben geprägt haben. (Die Redaktion)

„**Feuchtlecker**“ stand als Überschrift über einer Geschichte in der Zeitschrift „gestern – heute – morgen“. Neugierig geworden, las ich den Text und entdeckte in ihm einen nützlichen Hinweis, wie schädlich eine manchen Menschen liebgewordene Angewohnheit sein kann, insbesondere in der Winterzeit, wo allerlei Krankheitskeime auf ihr Opfer warten. Aber lesen sie selbst! (Otto Butzbach)

Gut beobachtet und erkannt!

Irgendjemand muss vor vielen, vielen Jahren einmal die Meinung aufgebracht haben, dass sich die Seiten eines Buches oder einer Zeitschrift am besten umblättern lassen, wenn man sich dabei des befeuchteten Mittelfingers bedient.

Und zum Befeuchten benutzt man natürlich die Zunge, weil das der am leichtesten verfügbare Feuchtigkeitsspender ist, was man ja auch vom Be lecken der Briefmarken weiß. Nun kann natürlich jeder mit seinem Mittelfinger und seiner Zunge machen, was er will. Dass aber zum Beispiel jemand in der Grippezeit im Wartezimmer eines Arztes beim Blättern in einem Journal seine Spucke zu Hilfe nimmt, das erstaunt doch immer wieder. Man kann es den angegriffenen Seitenecken unten recht schon ansehen, was sie alles über sich ergehen lassen mussten. Es ist wohl nicht zu befürchten, dass dieses Beispiel Nachahmungstäter finden wird, aber schließlich reichen ja auch schon die Bakterien. Und wer weiß, wer sich schon alles seine Grippe aus Papierseiten geleckt hat!

Die Konsequenz: Ich habe für Notfälle immer etwas eigene Lektüre bei mir. (Gekürzte Fassung).

Quelle: Auszug aus: gestern - heute – morgen

Der Winter - die dunkle Jahreszeit

Fit durch den Winter – Immunsystem stärken und richtig ernähren – Jetzt ist Grippezeit!

Die trüben, nasskalten Tage machen uns jedes Jahr aufs Neue zu schaffen. Alle haben es auf uns abgesehen: Viren, Bakterien und dazu auch noch schlechte Stimmung.



Die einen schlagen sich mit Winterdepressionen herum, viele andere leiden an diversen Erkältungskrankheiten. Eine Grippeimpfung (Oktober bis Dezember) kann vor dem Schlimmsten bewahren. Sie ist auch wegen der geringen Nebenwirkungen empfehlenswert. Natürlich muss das Immunsystem gestärkt werden und auch gegen die häufig auftretende Winterdepression lässt sich was unternehmen. In der kalten und dunklen Jahreszeit ist unser Immunsystem stark gefordert. Die richtige Ernährung stärkt das Immunsystem. Dafür benötigt der Körper reichlich Vitamine und Mineralstoffe sowie viel Bewegung in frischer Luft. Auch der regelmäßige Gang in die Sauna verbessert die Abwehrkräfte, wenn es der Arzt erlaubt!

Heimisches Wintergemüse wie Grünkohl, Weißkraut, Wirsing, Lauch, Zwiebeln, Brokkoli, Sellerie und Möhren sind wahre Vitaminbomben. Kohlenhydrate liefern Energie. Deshalb sollten Kartoffeln, Gemüse, Vollkornprodukte auf unserem täglichen Speiseplan stehen. Milch trinken und Bananen essen, der darin enthaltenen Eiweißbaustein Tryptophan erhöht den Serotoninspiegel. Außerdem liefern sie nervenstärkendes Magnesium. Bleiben Sie gesund! (Beate Reiche)

Vorsorgemaßnahmen

Seit der Fusionierung der VG Katzenelnbogen und VG Hahnstätten hat sich unsere Leserschaft enorm vergrößert und aus diesem Grund möchten wir heute nochmals dieses interessante und wichtige Thema **Vorsorgemaßnahmen** ansprechen.

Eine wichtige und unerlässliche Vorsorgemaßnahme ist das Erstellen eines **Testamentes**, was man ebenfalls so früh wie möglich tun sollte. Liegt im Sterbefall kein Testament vor, tritt die gesetzliche Erbfolge in Kraft, die im Verwandten- und Ehegattenrecht festgelegt ist. Wer genau bestimmen möchte, was mit seinem Erbe geschieht, muss ein Testament erstellen. Man kann ein **privates Testament** verfassen. Dies muss eigenhändig geschrieben und unterzeichnet sein. Man kann es zu Hause aufbewahren, sicherer ist es aber, es beim Amtsgericht zu hinterlegen. Trifft der Erbfall ein, muss ein Erbschein beantragt werden. Man kann aber auch **ein notarielles Testament** bei einem Notar anfertigen lassen. Dies wird beim Amtsgericht hinterlegt, beim Erbfall ist kein Erbschein erforderlich.

Eine weitere Vorsorgemaßnahme, die aber nicht im Betreuungsgesetz niedergeschrieben ist, ist die **Patienten- und Organspende Verfügung**. Man kann in einem solchen Fall beispielsweise verfügen, dass keine lebensverlängernden Maßnahmen getroffen werden sollen. Außerdem kann man das Einverständnis zur Organentnahme verfügen – oder auch, - ablehnen. In jedem Fall sollten Sie den Rat eines Fachmannes einholen. (Die Redaktion B.R.)

Das Erzählcafé war wieder ein voller Erfolg! „Singet fröhlich im Advent“ war das Motto des letzten weihnachtlichen Singens am 10. Dezember 2019 zu dem der **Seniorenbeirat Aar-Einrich ins Café Faust** in Katzenelnbogen eingeladen hatte.

Impressionen Weihnachtssingen am 10.12.2019



©Bilder Beate Reiche



Unnützes Wissen – Spannende Fakten zum Staunen und Prahlen! Zu Weihnachten habe ich einen Abreißkalender „Unnützes Wissen 2020“ geschenkt bekommen – ISBN-978-3-7359-1910-6. Hier ist nutzloses Wissen – ein Sammelsurium überraschender Erkenntnisse oder skurriler Einfälle erfasst. Eher ist ein Augenzwinkern angebracht und Lachen. Eine durchschnittliche Person lacht etwa 15-mal am Tag, dies steigert die Lebensfreude! Also, wird diese neue Rubrik sicherlich diese Quote steigern! Also – los:

- Das Eisbein heißt Eisbein, weil aus den Röhrenknochen früher Kufen für die Schlittschuhe hergestellt wurden!
 - Die Augen des Esels sind so angeordnet, dass er alle vier Füße gleichzeitig sehen kann!
 - Eine südarabische Frau kann sich von ihrem Mann scheiden lassen, wenn sie von ihm keinen Kaffee bekommt!
 - Frauen können besser hören als Männer!
 - Einige Zahnpasten enthalten Frostschutzmittel!
 - Im Alten China wurden Ärzte nur bezahlt, wenn der Patient gesund wurde!
 - Die Erde ist der einzige Planet ohne Ring!
 - Eier explodieren in der Mikrowelle – ebenso Orangen!
 - Kein Stück Papier kann mehr als 7-mal auf die Hälfte gefaltet werden. (Fortsetzung folgt)
- Viel Spaß beim Lesen! **(Wolfgang Reiche)**



TERMINVORSCHAU Februar – 2020

13.02. „Einsatz von Hilfsmitteln und Mobilisation“ – von der Aufstehhilfe bis zu Hebeliftern, welche Hilfsmittel erleichtern den Alltag? Hilfsmittel können vor Ort praktisch erprobt werden! Beginn: 18.00 Uhr.

Ort: Kirchliche Sozialstation Diez, Friedhofstraße 19
Mail: sozialstation.diez@ekhn.de – ☎ 06432-9198-0

14.02. Erzählcafé NÄRRISCH, Beginn 15.11 Uhr in der „Einrichschänke“, Katzenelnbogen. Anmeldung ist erforderlich! Wo? **VG Aar-Einrich** ☎ 06486-9179-112
Mail: d.weyand@vg-aar-einrich.de oder **Jürgen Ruthard** 06486-903277 **Mail:** jr-mail@gmx.de



HAUSHALTSTIPPS VON A-Z Sparen im Alltag

KLEINE ALLTAGSHELPER - Tipps von Beate Reiche
Der Fischgeruch an den Händen verschwindet durch Abreiben mit „Bullrich-Salz“ oder Kaffeesatz!
Fischgeruch in der Küche: Etwas Essig und Zitronensaft zum Kochen bringen und gleichzeitig für kräftigen Durchzug sorgen! **Beim Kochen:** Er wird verringert, wenn man zwischen Topf und Deckel ein mit Essig getränktes Tuch klemmt!

INFO: Sie finden „Wir über uns“ nun wieder online! VG Aar-Einrich eingeben, es erscheint „Leben in Aar-Einrich“, auf „Jung & Alt“ klicken, es erscheint „Senioren“ hier bitte die **Seniorenzeitung** wählen.

Anschrift: Seniorenzeitung „Wir über uns“ zu Hd. Otto Butzbach
 Im Horstberg 16 - 56368 Katzenelnbogen – Telefon 06486 - 8581 oder **Beate Reiche – Redaktion – Layout + Satz:**
 In der Lehmkauf 3, 56370 Berndroth ☎ 06486 – 8666 FAX 8188
 im Team mit Anni Pfeifer, Otto Butzbach, Wolfgang Reiche