



# Wir über uns



## Aktuell



## Informativ

**UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH**  
Nummer 143 – 06. August 2020

### Erinnerungen an die Aartalbahn, den „Oarkoarl“ (Aarkarl) und das Reisen in früherer Zeit

Als ich 1934 geboren wurde, gab es die Aartalbahn erst 64 Jahre, 1870 rollte die erste Bahn von Diez bis Zollhaus. Verglichen mit der Menschheitsgeschichte war es eine relativ kurze Zeit. Doch für mich war ihr Vorhandensein eine Selbstverständlichkeit, sie war einfach schon immer da und man konnte mit ihr von Zollhaus aus nach Diez, Limburg oder Wiesbaden fahren.

Was ich natürlich nicht wusste, dass erst 35 Jahre davor, also 1835, die erste Eisenbahn in Deutschland zwischen Nürnberg und Fürth fuhr. Bis zu diesem Zeitpunkt gab es in Deutschland keine Eisenbahn.

Aber, so fragen Kinder von heute, für die es wiederum selbstverständlich ist mit dem Flugzeug in die verschiedensten Gegenden unseres Erdballes zu gelangen, wie sind denn die Menschen damals verweist und in Urlaub gefahren?

Blicken wir also mal zurück. Jahrtausende musste die Mehrheit der Menschen alle zu bewältigenden Strecken zu Fuß zurücklegen. Deshalb hat man sich auf die notwendigen Gänge beschränkt. Es gab Menschen, die ihr ganzes Leben lang ihren Wohnort nie verlassen haben. Glücklicherweise konnte man sich schätzen, wer ein Pferd oder gar eine Kutsche besaß, doch war dies wenigen Bessergestellten vorbehalten. Waren wurden mit Pferdefuhrwerken befördert, Nachrichten von Boten überbracht. Im 15. Jahrhundert hat Franz von Taxis im Auftrag Maximilians I. die erste Poststrecke von Innsbruck, dem damaligen Verwaltungszentrum, nach Mecheln im heutigen Belgien bauen lassen. 1490 wurde die erste Nachricht auf diesem Wege verschickt. Für die Strecke von etwa 1000 km benötigten die Boten fünfeinhalb Tage.

Für die Überbringung der Nachrichten gab es reisende Boten oder später Postkutschen, bei denen auch Fahrgäste gegen eine Gebühr mitfahren konnten. In Abständen von 15 bis 30 Kilometer richtete man Poststationen ein, an denen Pferde, der Postilion und manchmal auch die Kutsche ausgetauscht wurden. Bald schon organisierte die Familie Taxis, ab 1650 als Thurn und Taxis bekannt, weitere Postlinien. Durch die Kleinstaaterei kam es häufig zu Streitigkeiten, weil jedes Ländchen seine Vorstellungen durchsetzen wollte.

Ein Phänomen, was uns Bundesbürgern ja nicht fremd ist. Von der Reise mit der Postkutsche gibt es zahlreiche zum Teil abenteuerliche Geschichten. Radbrüche auf den schlecht ausgebauten Straßen waren keine Seltenheit und vor räuberischen Überfällen war man nie sicher. Durch romantische Dichter, Maler und Musiker ist die Reise mit der Postkutsche oft in rosigen Farben dargestellt worden, was durchaus nicht der Realität entsprach. Ab 1835 wurden Postkutschen und Pferde mehr und mehr von der Eisenbahn abgelöst, da nach und nach das Eisenbahnnetz landesweit ausgebaut wurde. Der Siegeszug des Automobils zu Beginn des 20. Jahrhunderts bedeutete endgültig das Ende der Postkutschenzeit.

Der Ausbau der Bahnstrecken in ganz Deutschland brachte natürlich große wirtschaftliche Vorteile, sowohl hinsichtlich des Güter- als auch des Personenverkehrs. Allerdings mussten

ten Menschen, die abseits der Bahnstrecke wohnten, den Weg zum Bahnhof zu Fuß zurücklegen. Im damaligen Herzogtum Nassau hat man 1845 schon Überlegungen angestellt, eine Bahnstrecke zwischen der Landeshauptstadt Wiesbaden und der Bischofsstadt Limburg zu errichten. Das Herzogtum war mittlerweile Geschichte, als 1870 endlich ein

#### Nimm dir Zeit...

Nimm dir Zeit für dich selber,  
du bist für dich der wichtigste Mensch.  
Nimm dir Zeit für die Liebe  
sie ist Gottes Gegenwart in der Welt.  
Nimm dir Zeit für deinen Körper,  
er ist nicht zu trennen von deiner Seele.  
Nimm dir Zeit für deine Gefühle,  
sie macht dich sichtbar.  
Nimm dir Zeit für das Lachen,  
es macht die Welt heller.  
Nimm dir Zeit für das Weinen,  
es ist der erlösende Quell.  
Nimm dir Zeit für den Zorn,  
sonst wird er dein Leben vergiften.  
Nimm dir Zeit zum Denken,  
es ordnet die Dinge.  
Nimm dir Zeit für Bücher,  
viele sind eigens für dich geschrieben.  
Nimm dir Zeit für die Musik,  
sie kann tiefer ergreifen als Worte.  
Nimm dir Zeit zu leben,  
dass du ohne Reue sterben kannst.



Marliese Dieckmann

Teilstück von Diez bis Zollhaus in Betrieb genommen werden konnte, das in Diez Anschluss an die schon seit 1862 bestehende Lahntalbahn hatte. 1889 wurde ein weiteres Teilstück von Wiesbaden bis Langen Schwalbach (heutiges Bad Schwalbach) fertiggestellt.

Schließlich wurde 1894 die Lücke zwischen Zollhaus und Langen Schwalbach geschlossen. 1901 war mit der Querverbindung von Zollhaus über Katzenelnbogen nach St. Goarshausen von der Nassauischen Kleinbahn der Einrich erschlossen worden.

Dadurch, dass mein Vater, wie übrigens sehr viele Einwohner, bei der Eisenbahn sein Brot verdiente und häufig in Zollhaus Dienst machte, hatte ich eine enge Beziehung zur Eisenbahn. Die Fahrkartenausgabe, die Hebel zur Bedienung der Weichen und der Signale, der Güterschuppen erregten meine Aufmerksamkeit.

Besonders beeindruckte mich der Morseapparat, mit dem Nachrichten an die benachbarten Bahnhöfe mit Morsezeichen geschickt wurden. Besonders lustig fand ich, wenn Antworten eingingen, die Tasten des Gerätes sich dann wie von Geisterhand gesteuert bewegten.

Höhepunkte im Alltag eines Dorfjungen war natürlich eine Reise mit der Bahn. Wenn es hieß, wir fahren nach Wiesbaden oder besuchen die Verwandten im Felsentor bei Hohenstein. Neugierig aus dem geöffneten Fenster schauend wurde häufig mit Rußteilchen im Auge bestraft, eine unangenehme Erfahrung. Als die Dampfloks durch Akkutriebwagen und später durch Dieseltriebwagen ersetzt wurden, war diese Gefahr beseitigt. Das Reisen mit der Bahn erforderte viel Geduld.

Von Diez bis Wiesbaden brauchte sie mehr als zwei Stunden und auf jedem Bahnhof hielt sie mehrere Minuten. Der zunehmende Wohlstand erlaubte es den Menschen, sich ein Motorrad oder gar ein Auto anzuschaffen, wodurch sie unabhängig vom Fahrplan der Bahn ihre Arbeitsstelle wesentlich schneller erreichen konnten. In den 80er Jahren wurde



der Personenverkehr mangels Fahrgästen nach und nach eingestellt.

Auch der Güterverkehr konnte den Bestand der Bahn nicht retten, er wurde wenige

Jahre nach dem Personenverkehr eingestellt. Ob die Bestrebungen, die Strecke wieder zu reaktivieren zum Erfolg führen, bleibt abzuwarten. Ich erinnere mich gern an die Zeit, als die Bahn noch fuhr.

Man traf Leute, erfuhr Neuigkeiten und manchmal hat man ganz persönliche Dinge erfahren. Eine lustige Unterhaltung zwischen zwei Frauen hat sich mir eingepägt. Als die eine Frau jammerte, dass sie so viel Arbeit daheim habe, beruhigte sie die Gesprächspartnerin „Sei nicht verrückt, die Arbeit ist kein Frosch, die hüpf nicht fort.“ Eine Regel, die man sich merken sollte.

Otto Butzbach

## Kommt ein Vogel geflogen...

Vogellieder kommen mir oft bei meinen Ausflügen mit meinem Skooter in den Sinn: „Die Lerchen schwirren hoch vor Lust“ dichtet Josef von Eichendorff. In einem anderen Volkslied aus dem 18. Jahrhundert heißt es „Ich ging durch einen grasgrünen Wald und hörte die Vögelein singen“. „Frühmorgens, wenn die Hähne kräh'n, eh noch der Wachtel Ruf erschallt“, sagt Hans Krönauer.

„Im Jägers Waldgesang“, werden die Lieder des Jägers von einem Specht, der den Takt gibt, begleitet. Da wären noch: „Alle Vögel sind schon da“ und die „Vogelhochhochzeit“ und viele andere zu nennen.

Bei meinen Spazierfahrten sehe ich den Milan auf Beute Ausschau haltend majestätisch am Himmel kreisen und lausche den zärtlichen „Guru-Rufe“ der Turteltauben. Da kommt mir das Lied von Hermann Löns in den Sinn: „Horch, wie der Tauber ruft o du, du, du!“ Kürzlich beobachtete ich einen großen Taubenschwarm, der sich an den Körnern in einem frisch bestellten Maisfeld delektierte.

Ich erinnere mich an meine Dienstzeit. Da wurde während der Frühjahrs- und Herbstsaat von Amts wegen eine „Taubensperre“ erlassen, die Taubenzüchter durften in dieser Zeit ihre Lieblinge nicht frei fliegen lassen, damit die Saat geschont wurde. Das brachte uns, an der Landwirtschaftsschule oft wütende Telefonanrufe ein.

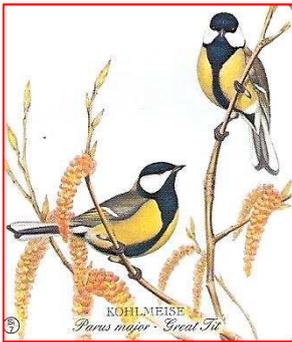
Habichte sitzen auf an Feldrändern aufgestellten langen Stangen, um von die diesem „Hochsitz“ aus auf Mäusejagd zu gehen. Die Schwärme der pechschwarzen Krähen in den Feldern interessieren mich besonders. Sie gehören zur Familie der Rabenvögel, und zeigen ein sehr ausgeprägtes Sozialverhalten. Sie werden zu den intelligentesten Geschöpfen im Vogelreich gerechnet. So tragen sie Nüsse in die Luft und lassen sie zum Öffnen auf den Boden fallen. Die „Sprache“ der schwarzen Rabengesellen, ist das „Kra, Kra, Kra“. Damit verständigen sie sich untereinander. Sie sitzen in ihren „Schlafbäumen“, und auf ein Kommando fliegen sie in die Felder und Wiesen um nach Nahrung zu suchen.

Dr. Adolf Föhrenbacher

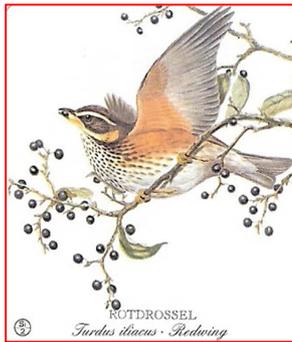
**Das Buch „Maß aller Dinge“ - oder wie man die Welt vergleichsweise einfach betrachtet** - von Mike Fairbrass und David Tanguy Dumont Verlag – ISBN 978-3-8321-9946-3. **Nachstehend noch einige interessante Passagen, bzw. Texte daraus:**

- Alle Menschen auf der Welt hätten in einem Zuckerwürfel Platz, würde man den leeren Raum aus ihren Atomen entfernen.
- Auf einem Schreibtisch wimmeln im Durchschnitt so viele Bakterien wie auf 400 Toiletten.
- In unserem Gehirn gibt es so viele Synapsen wie Blätter im Amazonas-Regenwald.
- In seinem Leben isst der Mensch mehr, als 6 Elefanten zusammen auf die Waage bringen.
- Die Rohölmenge in allen Supertankern der Welt entspricht dem Übergewicht der Menschheit!
- Die Summe aller Tiere, die Spinnen jährlich ins Netz geht, wiegt mehr als die gesamte Weltbevölkerung! **Wolfgang Reiche** (216)

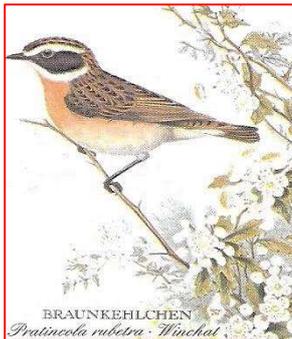
**Viele Gartenbesitzer und Liebhaber unserer heimischen Singvögel kennen diese nicht. Nachstehend Erkennungsbilder nach John Gould!**



**Kohlmeise** lat. *Parus major*  
engl. Great Tit  
Größe: 15 cm \* lebt in Europa, Nordafrika. Asien bis Sundainseln  
\*Lebensraum: überall, wo Bäume stehen \* Nahrung: Insekten, Spinnen, Sämereien, Beeren, Vogelfutter, Fettfuttermisch \* Höhlenbrüter, besetzt gerne Nistkästen, 8-10 Eier, Brutdauer etwa 2 Wochen, Nestlingszeit etwa 3 Wochen \*Stand- und Strichvogel.



**Rotdrossel** lat. *Turdus iliacus*  
engl. Redwing  
Größe: 22-24 cm \* lebt hauptsächlich in Nordeuropa bis Nordostasien, regelmäßiger Durchzügler und einzelner Wintergast \* Lebensraum: lichter Wald, offenes Gelände \* Nahrung: Insekten, Würmer, Beeren, Obst \* niedriges Nest an Bäumen oder Büschen, 5-6 Eier; Brut- und Nestlingszeit je etwa 2 Wochen \* Zugvogel mit Winterquartier in Mittel-, vor allem Südeuropa.



**Braunkehlchen** lat. *Saxicola rubetra*  
engl. Winchat  
In der Bundesrepublik **bedrohte** Vogelart \* Größe: 13-15 cm \* lebt in Europa und Westsibirien \* Lebensraum: Wiese, hochstehende Stauden, Schilf \* Nest nahe Boden, 5-7 Eier, Brutdauer und Nestlingszeit je 2 Wochen \* Zugvogel mit Winterquartier im tropischen Afrika.



**Gartenrotschwanz** lat. *Phoenicurus phoenicurus*  
engl. Redstart  
Größe: 14 cm \* lebt in Europa bis Mittelsibirien und Vorderasien \* Lebensraum: Laubwald, Gärten, Parks \* Halbhöhlenbrüter \* Zugvogel mit Winterquartier im tropischen Afrika.



**Ringdrossel** lat. *Turdus torquatus*  
engl. Ring-Ouzel  
Größe: 27-29 cm \* lebt hauptsächlich in Nordeuropa und England sowie in Gebirgen West-, Mittel- und Osteuropas \* Lebensraum: Alpenhochwald, bis Krummholzzone, Felsen, Heiden, Bergmoore \* Nest aus Pflanzen, 4-6 Eier, Brutdauer und Nestlingszeit je etwa 2 Wochen \* Zugvogel mit Winterquartier in Südeuropa und Nordafrika

## JOHN GOULD

### Vogelkennungsbilder nach alten Lithographien von John Gould (1804 – 1881)



John Gould wurde am 14. September 1804 im südeinglischen Seebad Lyme Regis geboren. Schon in seiner Jugend, vor allem aber während seiner Gärtnerlehre, beschäftigte er sich ernsthaft mit der Vogelkunde. So wurde John Gould auf einigen Umwegen und durch glückliche Umstände schließlich Präparator der „Zoological Society of London“ und bald Superintendent dieser Gesellschaft. Als Wissenschaftler bereiste er nun viele nahe und ferne Länder, um durch seine ornithologischen Studien ein umfassendes Gesamtbild der Vogelwelt zu schaffen. Seine künstlerische Begabung befähigte ihn, das Beobachtete und Erforschte für seine Mitmenschen in einem umfangreichen ornithologischen Tafelwerk festzuhalten.

Er bediente sich dabei einer eben erst erfundenen Druckkunst, die sich besonders gut für die Wiedergabe der von ihm bis ins kleinste Detail exakt gezeichneten Motive eignete: der Lithographie. Jede auf Stein gezeichnete und dann auf Papier gedruckte Bild wurde von John Gould handkoloriert. Bis zu seinem Lebensende 1881 schuf John Gould mit 397 Einzelblättern ein Gesamtwerk, das sowohl in der Wissenschaft als auch in der Kunst höchsten Rang einnimmt. (Siehe auch Beitrag zu John Gould bei Wikipedia) (Quelle: Edition1-Carstens-Haefelin Bilder + Text)

### Keine Angst vor Wespen



Kaum sitzt man auf der Terrasse und möchte den Zwetschenkuchen genießen, stellen sich ungebetene Gäste ein. In ihrem schwarz-gelben Körperkleid umschwirren sie den Kuchenteller und rauben uns die Ruhe, die Wespen. Was soll man tun? Auf keinen Fall nach ihnen schlagen oder sie anpusten, das mögen sie nicht. Von sich aus greifen Wespen nicht an. Durch heftige Bewegungen oder durch das Kohlendioxid der Atemluft fühlen sie sich bedroht und greifen an. Man kann Wespen vom Kaffeetisch fernhalten, indem man alle Süßigkeiten mit einer Folie abdeckt. Beim Verzehr von Kuchen oder Obst, sollte man beim Zubeißen unbedingt darauf achten, das sich keine Wespe auf dem Bissen niedergelassen hat. Gerät das Insekt in den Mund, kann das lebensgefährlich werden.

Man kann die Plagegeister auch mit einem Trick vom Tisch weglocken, indem man im Abstand von fünf bis zehn Metern eine Schüssel mit hochreifem Obst abstellt. Was kann man tun, wenn sich ein Wespennest in unmittelbarer Haus Nähe befindet? Ist das Nest sehr störend, muss man einen Fachmann bestellen, der das Nest, wenn möglich umsiedelt. Wenn die Tiere nicht unmittelbar stören, lässt man das Nest in Ruhe, bis spätestens Ende Oktober sterben alle Wespen außer der Königin. Diese überwintert und gründet im Frühjahr eine neue Wespensiedlung, deren Bewohner bis zum Spätsommer voll einsatzfähig sind. **Otto Butzbach**

## Die Tageszeit spielt eine große Rolle -

Bei falscher Einnahme kann die Wirkung eines Medikaments nachlassen – Empfehlungen nachstehend: Ob ein Medikament wirkt oder nicht, kann mit dem Zeitpunkt seiner Einnahme zusammenhängen. Denn morgens arbeitet der menschliche Körper anders als abends.

Dr. Ursula Sellerberg, stellvertretende Sprecherin der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, erklärt, wie Arzneimittel ihre Wirkung optimal entfalten können. Nicht jeder Patient nimmt Medikamente so ein, wie es im Beipackzettel steht. Doch es ist sinnvoll, die Empfehlungen zu befolgen. Einige Medikamente wirken besser oder haben weniger Nebenwirkungen, wenn sie zu bestimmten Tageszeiten eingenommen werden“, sagt Dr. Seilerberg. So ist es beispielsweise ratsam, Asthmatika abends zu nehmen, da Atemnot häufig nachts auftritt.

Blutdrucksenker hingegen sollte man morgens zu sich nehmen, weil der Blutdruck tagsüber höher ist. Neue Forschungsergebnisse raten aber auch, Blutdrucksenker abends einzunehmen.

Bei Schmerzen nicht warten! Bei akuten Schmerzen rät Dr. Sellerberg, nicht zu warten: „Schmerzmittel werden am besten vor der Mahlzeit eingenommen, damit die Linderung schnell einsetzt.“

Schluckt man die Tablette nach dem Essen, dann kann sie ihre Wirkung erst entfalten, wenn sich der Magen geleert hat. Generell empfiehlt es sich, Medikamente, die schnell wirken sollen, auf nüchternen Magen einzunehmen.

Steht auf dem Beipackzettel „vor dem Essen“, sollte man sie etwa 30 Minuten vor einer Mahlzeit nehmen. „Nach dem Essen“ bedeutet, dass man nach dem Ende einer Mahlzeit zwei Stunden warten sollte. Arzneimittel, die mehrmals täglich einzunehmen sind, werden am besten über den Tag verteilt, sodass eine gleichmäßige Konzentration im Blut erreicht wird. So ist bei zwei Tabletten ein Abstand von zwölf, bei drei Tabletten ein Abstand von acht Stunden ideal. Aber natürlich gibt es auch Ausnahmen. „Deshalb sollten sich Patienten bei ihrem Hausarzt oder Apotheker erkundigen“, so Dr. Sellerberg. *(Beitrag von Annette Lieberman)*

**TABLETTEN RICHTIG EINNEHMEN** Es gibt ein paar einfache Regeln, die dazu beitragen, dass Sie die Mittel möglichst gut vertragen. Dazu gehört auch, die Medikamente zur richtigen Zeit zu schlucken.

### VOR DEM ESSEN -

60 bis 30 Minuten vor einer Mahlzeit

### ZUM ESSEN -

Innerhalb von 5 Minuten nach einer Mahlzeit

### NACH DEM ESSEN -

30 bis 60 Minuten nach einer Mahlzeit

### EIN MAL TÄGLICH -

Immer zur gleichen Tageszeit (+/- 2 Std.) einnehmen

### ZWEI MAL TÄGLICH -

Einnahme im 12-Stunden-Takt (inkl. ca. 2 Std. Puffer)

### DREI MAL TÄGLICH

Einnahme morgens, mittags und vor dem Schlafengehen. **Diesen interessanten Beitrag hat uns ein Leser aus Berndroth eingereicht. Vielen DANK HIERFÜR!**



## Der Seniorenbeirat Aar-Einrich informiert TERMINVORSCHAU Im Monat August gibt es kein Erzählcafé!

Da sich auch im Erzählcafé überwiegend ältere Menschen (also eine Risikogruppe) treffen, kann zurzeit kein Erzählcafé veranstaltet werden. Erneute Treffen werden frühzeitig bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten! ©B.R

## ERKENN-ÜBUNG - Gehirnjogging

Zählen Sie die unten stehenden Zahlen **so schnell wie möglich** zusammen. Die Summe (Auflösung) habe ich im Text an einer Stelle versteckt.

Suchen Sie die Zahl – es ist die Lösung!

3	7	7	9	3	5	1
3	5	4	7	9	6	5
7	2	3	5	6	9	1
3	5	6	3	5	8	3
2	8	6	7	9	7	5
5	2	6	8	4	7	= ?

**In der nächsten Ausgabe gibt es die Lösung – oder haben Sie diese schon versteckt im Text entdeckt?**

## HAUSHALTSTIPPS VON A-Z Sparen im Alltag

### KLEINE ALLTAGSHELPER - Tipps von Beate Reiche

Im Sommer wird man schnell mal gestochen, heute **Bienenstiche**: Auf Bienen- und andere Insektenstiche ein feuchtes Stück Würfelzucker legen, das das Gift entzieht. Bei zu starker Schwellung unbedingt zum Arzt gehen!

**Sonnenbrand**: In der Badewanne 1 Tasse „Bullrich-Salz“ in lauwarmem Wasser auflösen und etwa 20 Minuten darin baden.

**Verbrennungen**: Bei kleineren Verbrennungen, die nicht ärztlich behandelt werden müssen, einen Brei aus 3 Teilen „Bullrich-Salz“ und 1 Teil Wasser herstellen und auftragen. Bleiben Sie gesund!

### Das Sommer Schlank-Trio

**Himbeeren** machen lange satt, haben einen hohen Ballaststoffgehalt, das Pektin quillt im Magen rasch auf, macht deshalb im Nu satt und fördert die Darmtätigkeit.

**Erdbeeren** bauen mehr Fett ab und enthalten sehr viel Vitamin C. Das macht sie zum Superfood für Figurbewusste! Denn mithilfe von Vitamin C bildet der Körper das für die Fettverbrennung wichtige Hormon Noradrenalin.

**Rhabarber** entwässert sanft durch das enthaltene Kalium, dies regt die Nieren an und hilft beim Entwässern, dadurch werden zudem Fette aus der Nahrung gebunden und so schneller wieder ausgeschieden. *Beate Reiche*

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