



Wir über uns



Aktuell



Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH
Nummer 144 – 01. Oktober 2020



Der Herbst steht vor der Tür – Gedanken zum Thema „Herbst“

Was fällt Ihnen beim Stichwort „Herbst“ ein? fragte uns (Bernhard Meyer und mich) der Moderator Holger Wienpahl als er uns bei einem Besuch im Einrich Museum zur Vorbereitung einer Fernsehsendung interviewte. Die Frage kam etwas überraschend, da das Thema des Fernsehbeitrages unter dem Titel „Winter auf dem Lande“ ausgestrahlt wurde. Ehe Sie weiterlesen, denken Sie mal nach, was Sie geantwortet hätten.

Je nach Lebensalter wird man diese Frage anders beantworten. Denke ich an meine Kindheit zurück, ist mir der Herbst als eine arbeitsreiche Zeit in Erinnerung. Mein Vater war bei der Eisenbahn beschäftigt und nebenbei bewirtschafteten wir einige Äcker, hatten Ziegen, Hühner, ein Schwein und Kaninchen. Damit war ganzjährig für Arbeit gesorgt und wir Kinder waren dabei als Helfer, besonders bei der Kartoffelernte fest eingeplant. Vorteil der Arbeit in Garten, Feld und Versorgung der Tiere war, dass wir im Gegensatz zu vielen Stadtbewohnern nie Hunger leiden mussten. Der Herbst war besonders arbeitsintensiv. Beim Einbringen und Verarbeiten der Feld- und Gartenfrüchte mussten alle helfen. Ganzjährig musste unser Viehbestand versorgt werden. Das bedeutete, es musste Futter geholt und für den Winter für Heu und Stroh gesorgt werden. Zur Deckung des Ölverbrauchs gingen wir in den Wald zum Bucheckern lesen, eine, besonders bei kalter Witterung, unangenehme Tätigkeit. Die gesammelten Früchte wurden in einer Ölmühle gegen Öl eingetauscht.

Neben all den Arbeiten, bei denen die Mithilfe der Kinder erwünscht war, mussten natürlich die Schularbeiten erledigt werden, was manches Mal spät abends geschah. Da unsere freie Zeit weder von Fernseher noch von Computer bestimmt war, hatten wir trotzdem noch Zeit zum Spielen. Versteckspielen, Häuschen bauen und im Herbstlaub toben

sind mir noch in lebhafter Erinnerung. Habe ich als Kind den Herbst vorwiegend als eine Jahreszeit gesehen, in der Vorsorge für den Winter getroffen wurde, sehe ich als alter Mensch in einer völlig veränderten Welt den Herbst mit anderen Augen. Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir ganzjährig alles zum täglichen Gebrauch Notwendige kaufen können. Wir bearbeiten zwar immer noch einen Garten, aber neben einem Kräuterbeet, sind Rasen und Blumen die vorherrschenden Pflanzen.

Anders als in Kindheitstagen nehmen wir heute das Werden und Vergehen der Pflanzen und den Besuch von Vögeln, Schmetterlingen und allerlei Insekten viel bewusster wahr. Allerdings stellen sich auch Gedanken der Vergänglichkeit ein, wenn wir das Fallen des bunten Laubes und das Welken der Blumen beobachten. Wie lange werden wir das alles noch genießen können? Traurig stimmt, dass Vieles, was in meiner Kindheit selbstverständlich war, wie das Rufen des Kuckucks oder das Schlagen der Nachtigall schon lange nicht mehr zu vernehmen ist. Die dunklen, nebelverhangenen Novembertage können diese nachdenkliche Stimmung vertiefen, doch sollten wir uns hüten, diesem Gemütszustand nachzugeben. Halten wir es mit dem römischen Dichter Horaz (*65 v. Chr.; † 8 v. Chr.), von dem der Ausdruck „Carpe diem“ stammt, das frei übersetzt heißt, „genieße den Tag“, freue dich jeden Tag, an dem du die Natur noch genießen kannst. Schätzen wir uns glücklich, in einem Land zu leben, wo das Menschenleben, egal welchen Alters, geachtet wird, wo wir frei leben können und auch für uns gesorgt wird, wenn die Kräfte uns verlassen.

So ist das Leben – Verfasser nicht bekannt

Die Kinderzeit ist sorgenfrei,
die Jugend voller Glück,
Erfahrung bringt die Reifezeit,
man denkt schon gern zurück.

Doch naht das Alter erst,
o Schreck,
kommt auch die Offenbarung,
die schönste Lebenszeit ist weg,
was bleibt ist die Bewahrung -
der Dinge, die noch immer
schön, man muss nur lernen,
sie zu seh'n!

Halten wir es mit dem römischen Dichter Horaz (*65 v. Chr.; † 8 v. Chr.), von dem der Ausdruck „Carpe diem“ stammt, das frei übersetzt heißt, „genieße den Tag“, freue dich jeden Tag, an dem du die Natur noch genießen kannst. Schätzen wir uns glücklich, in einem Land zu leben, wo das Menschenleben, egal welchen Alters, geachtet wird, wo wir frei leben können und auch für uns gesorgt wird, wenn die Kräfte uns verlassen.

In der Literatur finden wir viele gute Ratschläge, so zum Beispiel ein Wort von Goethe: „Auch das ist Kunst, ist Gottesgabe, aus ein paar sonnenhellen Tagen sich so viel Licht ins Herz zu tragen, dass, wenn der Sommer längst verweht, das Leuchten immer noch besteht.“

Otto Butzbach

Wattwandern- und Wattwagen fahren

Im vergangenen Jahr 2019 machten Ursula und ich eine Woche Herbsturlaub in Cuxhaven an der Elbmündung. Wir haben schöne Erinnerungen an diese Tage! Ja, auch im Herbst kann man Urlaub machen! Einen Urlaubstag nutzten wir zu einem Ausflug auf die Insel Neuwerk.

Diese Insel liegt an der Elbmündung in die Nordsee. 1299 wurde auf ihr ein 45 m hoher Leuchtturm errichtet. Dieser Turm sollte nicht nur die Schiffe leiten, sondern auch ein Schutz vor Piraten sein, die es auf die Stadt Hamburg abgesehen hatten.

Die Insel ist 3 Quadratkilometer groß. 35 Menschen leben ständig hier. Eine Fahrt von Cuxhaven aus mit den „Wattwagen“ war ein tolles Erlebnis. Diese Gefährte sind höher als normale Kutschwagen und durch große Spiralfedern sehr gut abgedefert, da der Wattboden recht holperig ist. Es müssen bis zu 1,30 m tiefe Priele durchfahren werden.

Das Wasser reicht den kräftigen Kaltblutpferden bis zum Bauch. Ich hatte den Eindruck, dass die Zugtiere, trotz der recht feuchten Umgebung, keine Probleme mit dem Wasser hatten.

Besorgten Tierschützern sei gesagt, die die Gespanne eine „Fünftageweche“ haben. Es sind genügend Wechselferde da. Die Pferdebesitzer lassen ihren Tieren eine Zeit der Erholung auf saftigen Weiden. Während der einstündigen Fahrt wurden wir von vielen Möwen „umschwärmt“. Dabei beobachtete ich, dass die Vögel Muscheln hoch in die Luft trugen und auf den harten Wattboden fallen ließen, um an das leckere Muschelfleisch zu gelangen. Es war ein außergewöhnliches Erlebnis, es waren wunderschöne Urlaubstage für uns beide!

Dr. Adolf Föhrenbacher

Die Toreiche in Dausenau: ein Monument der Zeit!

Vor einigen Tagen machten meine Frau und ich einen Ausflug nach Dausenau, und zwar zur *Toreiche*, die seit 1987 als Naturdenkmal eingetragen ist. Sie steht direkt an der Lahn, nahe dem Stadttor. Der Stamm ist komplett hohl und weist mehrere Öffnungen auf, die mit Gittern verschlossen sind.

Im Jahre 1974 und 1990 fand eine umfangreiche Sanierung dieser monumentalen Eiche (es ist eine Stieleiche) statt. Ein Ausflug zu diesem Zeitdokument lohnt sich auf alle Fälle – ein Tipp von mir.



Einige wichtige Daten zur Stieleiche:

Die Höhe ist mit 19 m recht beachtlich, der Brusthöhenumfang ist 8.10 m und der Durchmesser der Krone beträgt 18 m.



Quelle: Bild und Beitrag – Wolfgang Reiche

Erinnerungen an eine vergangene Zeit – Von der Sense zum Mähdrescher

Meine Generation hat wohl einen großen Teil der Entwicklung der Landtechnik miterlebt.

Ich erinnere mich, als das Pferd durch den Schlepper abgelöst wurde. Der Schlepper war zunächst nur Zugkraft auf der Straße. Als er dann auch auf dem Feld eingesetzt werden sollte, ergaben sich riesige Diskussionen in der landwirtschaftlichen Fachwelt: Was passiert mit dem Boden, wenn er durch die Schlepperreifen zusammengedrückt wird? Da werden doch die Kapillare, die den Wassertransport im Boden regulieren, zusammengedrückt und zerstört. Die Folge ist Stauwasser. Die Folgen kann man tatsächlich an manchen Feldrändern erkennen. Dort wird z.B. bei den Wendemanövern und häufigeres Befahren der Boden zusammengedrückt. Das Regenwasser kann kaum, oder gar nicht in den Boden einsickern.

Es staut sich, es entstehen regelrechte Pfützen, die oberflächlich abfließen und Bodenteile mitnehmen. Es entsteht die gefürchtete Bodenerosion, die wertvolle Bodenbestandteile, nämlich den feinen Ton abschwämmt. An diesen Ton sind wertvolle Pflanzennährstoffe gebunden, die dann verloren



gehen. Oder betrachten wir die Getreideernte. Ich war als Bub bei meinem Onkel auf dem Feld mit dabei. Da wurde, bevor der Mähbinder zum Einsatz kam, zunächst mit der Sense eine Schneise gemäht. Das gemähte Getreide wurde mit

Hilfe der Sichel zu handlichen Garben zusammengefasst. Zum Zusammenbinden brauchte man Kordel. Die war grell rot oder blau gefärbt, damit sie sich gut von den Stoppeln abhoben. Beim Dreschen wurden die diese vor dem Eingeben des Getreides in die Dreschmaschine aufgeschnitten und die Korben sorgfältig gesammelt. Sie sollten ja im nächsten Jahr wiederverwendet werden. Wir Kinder „waren scharf“ auf diese bunten Stricke. Die konnte man beim Spielen vielseitig einsetzen, z.B. zum Seilhüpfen, oder zum Zusammenbinden der Arme und Beine von „gefangenen Kriegerern“ beim „Karl-May spielen“. Wenn man mehrere Stricke aneinanderband hatte man Zügel für die „Pferde“, Kinder, die an der Deichsel den Leiterwagen ziehen mussten. Ich erinnere mich. Ich hatte zwei Cousinen, die an den Leiterwagen gespannt wurden. Ich saß auf dem Wagen, eventuell sogar mit einer Peitsche (Dünner Stock mit buntem Seil) und ließ mich durch die Gegend ziehen. Wir wären nie auf die Idee gekommen, einmal die Rollen „Pferd-Fuhrmann“ zu tauschen! *Dr. Adolf Föhrenbacher*

Kurz und bündig gesagt - Prominente Aussagen: Haarausfall bei Frauen ist sehr selten, vor allem auf den Zähnen! (*Karl Farkas*)



Ein Mann mit weißem Haar ist wie ein Haus, auf dessen Dach Schnee liegt: Das beweist noch lange nicht, dass im Herd kein Feuer ist. (*Maurice Chevalier*)

In unserer letzten Ausgabe hatten wir Ihnen einige Singvögel vorgestellt, - heute möchten wir nachstehend die bekanntesten Raubvögel mit Erkennungsbilder nach John Goud vorstellen:



BAUMFALKE

lat. *Falco subbuteo*
engl. *Hobby*

In der Bundesrepublik bedrohte Vogelart * Größe: 28-35 cm * lebt in Europa, Mittel- und Ostasien, Nordafrika * Lebensraum: offene Landschaft mit Bäumen, Moore, Heiden * Nahrung: Kleinvögel, Insekten, Käfer, Schmetterlinge * Nest auf Bäumen, 2-4 Eier, Brutdauer 4 Wochen, Nestlingszeit 4-5 Wochen * Zugvogel mit Winterquartier in südl. Sahara, Indien und Südostasien.



TURMFALKE

lat. *Falco tinnunculus*
engl. *Kestrel*

Größe: 33-39 cm * lebt in Europa bis Nordostasien * Lebensraum: Waldränder, offenes Gelände, Felswände, bewohnte Gegenden, auch Städte * Nahrung: Wühlmäuse, Jungvögel, Großinsekten * Gelege auf Felssimsen, an Gebäuden, in fremden Baumnestern, 3-7 Eier, Brutdauer etwa 1 Monat, Nestlingszeit etwa 1 Monat * zum Teil Zugvogel mit Winterquartier in Südeuropa bis tropisches Afrika, Vorderasien, Nordindien.



WANDERFALKE

lat. *Falco peregrinus*
engl. *Peregrine Falcon*

In Europa seltener werdende Vogelart, in Bundesrepublik vom Aussterben bedroht * Größe: 40-50 cm * lebt in Europa und Sibirien * Lebensraum: offenes Gelände, Ebene, Mittel- und Hochgebirge, Felsküsten, an offenes Wassern, auch in Städten * Nahrung: Vögel bis Taubengröße * Vorwiegend Felsbrüter Gelege auch in flachen Mulden, 2-5 Eier, Brutdauer 4 Wochen, Nestlingszeit 5-6 Wochen * Stand- und Strichvogel.



MERLIN

lat. *Falco columbarius*
engl. *Merlin*

Größe: 28-33 cm, kleinster Falke * lebt in Nordeuropa bis Westsibirien * Lebensraum: Moor und Heide, Küstengebiete, baumarme Landschaft * Nahrung: Kleinvogel, Wat- und Hühnervogel, Insekten * Nest meist am Boden, auf Felsen, 4-5 Eier, Brutdauer etwa 30 Tage, Nestlingszeit 3-4 Wochen * Zugvogel mit Winterquartier in Mittel- West- und Südeuropa, Nordafrika und Vorderasien.

Empfehlung für den Herbst – aber auch für jede andere Jahreszeit! Kräuter-Heilweine und Liköre

Wein ist ein besonders guter Träger für Inhaltsstoffe, je nachdem, welche Kräuter Sie ansetzen, wirkt er entweder kräftigend auf Herz und Kreislauf, mit Magenkräutern appetitanregend oder mit anderen Pflanzen beruhigend.

Rotwein mit seiner Analogie zum Blut sollte bei allen Beschwerdebildern bevorzugt werden, die mit Herz, Kreislauf, Menstruation zu tun haben und durch die sog. „Blutschwäche“ gekennzeichnet sind. **Weißwein** eignet sich hervorragend bei Schwächen des Verdauungstraktes, der Blase und Niere, Leber und Galle sowie zur Nervenstärkung und Anregung des Lymphflusses.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch mal auf die heilige Hildegard von Bingen hinweisen, in deren Rezepten den Heilweinen eine besondere Bedeutung zukommt. Man darf aber nicht vergessen, dass es sich dabei um wirkungsvolle Arzneien und nicht um Genussmittel handelt. Selbstverständlich muss der Alkohol- und Leberkranke zu anderen leberstützenden Mitteln greifen als zum Heil Wein!

REZEPT:

Heil Wein: Rot- oder Weißwein

Hier werden die Kräuter mit Gewürzen und Wein angesetzt:

Eine Handvoll Kräuter (im Reformhaus oder in der Apotheke beraten lassen)

- es gibt fertige Kräutermischungen, je nach Bedarf
- 7 Korianderkörner
- 1 Zimtstange
- Gießen Sie diese Zutaten mit 0,7 Liter Weiß- oder Rotwein auf.

Zirka 12 Tage an einem warmen Ort stehenlassen, auch hier öfters leicht schütteln und nach 3 bis 4 Wochen ab filtern.

Nach Bedarf 1x täglich ein kleines Gläschen trinken. Bitte nicht anwenden, wenn der Arzt Alkohol verboten hat!

Kräuterliköre

Kräuterliköre verwendet man vorwiegend zum Genuss; sie eigenen sich aber auch gut als individuelles und persönliches Geschenk.

Mit der gezielten Wahl der Kräuter erweisen Sie dem Beschenkten noch einen kleinen Gesundheitsdienst, was Ihnen bestimmt hoch angerechnet wird. Kräuterliköre können Sie nach dem folgenden sehr einfachen Rezept leicht aus Kräuterweinen herstellen.

REZEPT:

Setzen Sie dem ab gefilterten Wein 150 bis 300 g braunen Kandiszucker zu und lassen Sie ihn für zwei Wochen an einem kühlen Ort stehen - fertig!

Auch hierfür dürfen Sie zwischendurch das Schütteln nicht vergessen! Viel Spaß und Freude beim Ausprobieren der verschiedenen Kräutermischungen und bleiben Sie gesund!

Auszug aus dem Buch: Lebendige Naturheilkunde.
Beate Reiche

In unserer letzten Ausgabe berichteten wir über die Aartalbahn: den „Oarkoarl“ (Aarkarl) und das Reisen in früherer Zeit

Kinder und Narren sagen die Wahrheit Ein Erlebnis in der Aartalbahn

„Kinder und Narren sagen die Wahrheit.“ Kennen Sie diese Redewendung? Wenn ja, haben Sie sicher auch schon den Wahrheitsgehalt dieses Satzes erfahren, wenn Kinder in ihrer Natürlichkeit unverblümt ausplaudern, was sie denken. Meine Mutter jedenfalls habe ich als Dreijähriger mit meiner Wahrheitsliebe in eine recht unangenehme Situation gebracht, von der sie später noch oft erzählte. Mutter wollte nach Wiesbaden mit der Aartalbahn und ich durfte mit. Für einen Dreijährigen in damaliger Zeit war das eine kleine Weltreise.

Die Haushaltsmittel waren knapp und wo immer möglich, wurde gespart. Deshalb überlegten meine Eltern, ob sie mich noch einmal ohne Fahrkarte mitnehmen könnten, zumal ich ja erst vor wenigen Tagen drei Jahre geworden war.

Mein Vater, selbst Eisenbahner, empfahl meiner Mutter, mich ohne Fahrkarte mitzunehmen. Meine Mutter folgte dem Ratschlag, schärfte mir aber mehrmals ein, auf Befragung nach meinem Alter zu antworten, ich sei zwei Jahre.

Endlich ging es los. Was gab es da alles zu sehen. Gerne hätte ich aus dem offenen Fenster geschaut, aber das war nicht ratsam, die Dampflok erfüllte die Luft mit Ruß, wovon gar zu leicht etwas ins Auge fliegen konnte.

Nun kam der Schaffner. Er kontrollierte, grüßte freundlich, da er meine Mutter kannte und ging weiter. Meine Mutter atmete erleichtert auf, es war gut gegangen. Nach Beendigung seines Kontrollganges kam der Schaffner zurück, setzte sich zu uns, um sich mit meiner Mutter kurz zu unterhalten. Als freundlicher Mensch wollte er natürlich auch mit mir etwas sprechen. Und was fragt man so einen kleinen Hosenmatz?

„Na, mein Lieber, wie alt bist du denn?“

„Heute bin ich zwei, zu Hause bin ich aber schon drei“ antwortete ich stolz, dabei alle Ermahnungen vergessend und nicht ahnend, welche Peinlichkeit ich meiner Mutter bescherte.

Zum Glück hatte der Schaffner Verständnis, lächelnd verließ er einen stolzen Dreijährigen und eine Mutter mit hochrotem Kopf.

„Nie wieder nehme ich den Kerl ohne Fahrkarte mit“, sagte meine Mutter nach der Heimkehr zu meinem Vater. **Otto Butzbach**

DIE SCHLAUMEIER-ECKE!

Nachstehend erfahren Sie ungewöhnliche und interessante Tatsachen, die für sich sprechen!



- Eine Frau verbringt während ihres ganzen Lebens im Durchschnitt 74 Tage mit der Hand in der Handtasche, während sie etwas sucht.
- Einige Zahnpasten enthalten Frostschutzmittel.

- Frauen können besser hören als Männer!
- Der Daumnagel wächst am langsamsten, der Nagel des Mittelfingers am schnellsten.
- Die Summe aller Zahlen von Eins bis Hundert ist 5050.
- Jeder Mensch weint in seinem Leben etwa eine Badewanne voll! *(Die Redaktion B.R.)*



Der Seniorenbeirat Aar-Einrich informiert TERMINVORSCHAU: Im Monat Oktober 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

HAUSHALTSTIPPS VON A - Z Sparen im Alltag

KLEINE ALLTAGSHELPER – Tipps von Beate Reiche

Im Herbst wird nun wieder deftig gegessen! Aus meiner bayerischen Heimat möchte ich Ihnen nachstehend nun ein originales Knödel- bzw. Kloss Rezept empfehlen: **Kartoffelknödel Grundrezept**

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffel mehlig kochend, am Vortag gekocht, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, 100g Speisestärke, 2 Eigelb. Kartoffel möglichst am **Vortag** kochen, pellen und auf der feinen Seite einer Reibe reiben. Mit Salz und Muskat würzen, Speisestärke und Eigelbe untermischen. Rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Mit bemehlten Händen aus dem Kartoffelteig Knödel formen. War mag, kann in die Mitte des Knödels ein in der Pfanne in Butter geröstetes Weißbrotstückchen geben. Im leicht siedenden Salzwasser etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

Passt zu allen Braten mit viel Soße! Guten Appetit!

Erkenn-Übung

Sehen Sie sich die Buchstabenreihen an. Ein Buchstabe passt jeweils nicht zu den übrigen.

(Während des Lesens die rechte Seite abdecken)

ABCABCABDABCABC	Lösung	D
YZYZXYZYZYZYZ		X
NNNNNNNNNNNNMNN		M
IKLMNOPORSTUVYW		Y
EI NSEI NSKEI NSEI NS		K
DDDDDDDDODDDDDDD		O

In Nr. 143 gab es ein Rätsel/Gehirntraining: Die Lösung = 216

INFO: Sie finden „Wir über uns“ und andere Beiträge auf der Homepage der VG 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