



# Wir über uns



## Aktuell



## Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH  
Nummer 146 – 04. Februar 2021

### Wissenswertes von Fastnacht und Karneval

In diesem Jahr müssen Corona bedingt die Karnevalsveranstaltungen weitgehend ausfallen. Da bleibt nur die Erinnerung, verbunden mit der Hoffnung, dass es im nächsten Jahr wieder möglich sein wird, fröhlich und ausgelassen zu feiern. Wenn wir schon nicht feiern können, soll der schöne Brauch nicht vergessen werden.

Deshalb eine kurze Betrachtung über seine Entstehung.

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. 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 Fassenacht oder Fasnet) gefeiert wird. Die Begriffe deuten auf den uralten Brauch des Fastens hin, wobei fasten auf das gotische Wort „fastan“ zurückgeht. Das Fasten gibt es in allen Weltreligionen: Moses fastete, bevor er Gottes Wort empfangt, Jesus zog sich zum Fasten in die Wüste zurück, um sein öffentliches Wirken vorzubereiten und Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde.

Für die Christen beginnt die Fastenzeit am Aschermittwoch als Vorbereitung auf das Osterfest. Im Jahre 325 wurde auf dem Konzil zu Nicäa der Ostertermin festgelegt und gleichzeitig eine 40tägige Fastenzeit vorgeschrieben.

In dieser Zeit sollte auf den Verzehr von Fleisch und alle aus Großvieh- und Geflügelhaltung gewonnenen Nahrungsmittel verzichtet werden. Auf den Fleischverzicht weist das Wort Karneval hin. Die Bezeichnung Karneval wurde im 17. Jahrhundert in Deutschland eingeführt. Er leitet sich ab von dem italienischen Wort „carnelevare“ (carnevale), was „Wegnahme des Fleisches“ bedeutet. 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.

Fasching geht auf das mittelhochdeutsche Wort „vaschang/vastschanc“ zurück und meint das Auschenken des Fastentrunks. Er wurde am Abend vor der Fastenzeit ausgeschenkt, also am Dienstag vor Aschermittwoch. Vier Tage vor dem Aschermittwoch, ab dem Schwerdonnerstag wurde noch einmal kräftig gefeiert. 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 Aschermittwoch ist alles vorbei, fast sieben Wochen lang war fasten angesagt, es fanden keine Tanzveranstaltungen und sonstige Feste statt. Das lange Fasten war natürlich nicht jedermanns Geschmack, zumal in den mittelalterlichen Klöstern bis zu 130 Fastentage vorgeschrieben waren. Schlaue Mönche tricksten manche Regel aus. So wurde der Legende nach im Kloster Maulbronn die Maultasche erfunden. Zerhacktes Fleisch wurde mit grünen Kräutern vermischt und die Mischung in einer Teigtasche versteckt, daraus entstand der Begriff „Herrgottsbscheißerle“. Fisch durfte in der Fastenzeit gegessen werden. Ein Abt des Klosters Fulda erklärte im 9. Jahrhundert Geflügel zum Verzehr frei mit der Begründung, Fische und Vögel seien am gleichen Tag geschaffen worden. Ebenso hat man Tiere, die nahe am Wasser lebten zu Fischen erklärt. So kam es, dass die Biber fast ausgerottet wurden.

Heute wird die 5. Jahreszeit am 11.11. eines jeden Jahres eingeleitet. Von Jahresbeginn an finden Kappensitzungen, Maskenbälle und Prunksitzungen statt. Höhepunkt der Narrenzeit sind die Rosenmontagsumzüge.

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 Garden 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 unter dem Deckmantel der Narretei mit Büttenreden Luft machen konnten. **Otto Butzbach**

## Meine Abschiedsfahrt durch den „Einrich“

Viele der Katzenelnbogener und den zugezogenen, wissen, dass ich und meine Frau im Dezember 2020 von Katzenelnbogen nach 55232 Alzey gezogen sind.

Adolf möchte nun über seine Scooterfahrten durch den Einrich berichten. Ihr lieben Leute, ihr glaubt gar nicht, wie schön das Einrichland ist und was es da alles zu entdecken gibt!

Zum Beispiel westlich von Katzenelnbogen die „Dicke Buche“ im Distrikt Horst.

In Sichtweite das Flieger Kreuz. Es kennzeichnet die Absturzstelle eines britischen Bombers, der in den letzten Tagen hier zerschellte. Vier Briten fanden hier den Tod.

Ein mutiger Katzenelnbogener schleppte den schwerverletzten der Crew in sein Haus und auf dem Weg dorthin, wollte ein übereifriger Katzenelnbogener Bürger den Verwundeten an Ort und Stelle versorgen und dem Mutigen helfen.

In jedem Jahr lassen Nachkommen der Flieger am Kreuz Kränze niederlegen, zum Gedenken an ihre Vorfahren.

Will man eine größere Strecke fahren, biegt man oberhalb der Klingelbacher Mühle (viele exotische Tiere, wie z.B. Pfauen, Kängurus, Pferde und vieles mehr, gibt es hier) links ab und später auf steilem und abschüssigem Weg, durch den trockengelegten Bach über eine Brücke zur Lindenmühle.

Man wendet sich an der Mühle nach rechts, überquert die Hauptstraße und kommt dann auf einem asphaltierten Bürgersteig am alten und neuen „Klingelbacher Friedhof“ am Luthergarten vorbei, wieder in den Flecken!

Wer noch eine größere Strecke fahren möchte, fährt dann so: Lindenmühle links ab, bequemer Weg längs des Dörsbaches, rechts ab auf die Höhe nach Ergeshausen. Von dort aus über einen mitteltiefen Feldweg vorbei an den „Gemmerschen Kartoffellagerhallen“ und den Erdbeertreibhäusern zur „Kool“ Kohlenstraße. Auf dieser wurde früher Kohle vom Rhein nach St. Goarshausen zu den Kalkbrennöfen in den Diezer Raum zu den Kalkbrennöfen transportiert.

Wenn man die Kirchturmspitze von Klingelbach sieht, dann sollte man die „Kohlstraße“ verlassen, denn es gibt dann noch zwei Möglichkeiten auf asphaltierten Feldwegen zurück nach Katzenelnbogen zu gelangen. Nun fahre ich durch den Wald, am Sendemast vorbei, in Richtung Klingelbach, zurück nach Katzenelnbogen.

Wunderschön war es, frische Luft zu tanken und ein herrlicher Ausflug! Machen Sie es gut und bleiben Sie gesund! Dies wünscht Ihnen

*Dr. Adolf Föhrenbacher*

**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!

## 20 Jahre Internet-Treff

Unter der Überschrift „Internet-Treffs für Jung und Alt“ erschien in der Seniorenzeitung Nr. 23 vom August 2000 folgende Mitteilung:

„Nicht nur die Jugend möchte mit Computer und Internet umgehen können, auch ältere Menschen sind zunehmend daran interessiert, Deshalb hat das Seniorenbüro und das Jugendamt des Rhein-Lahn-Kreises die Idee entwickelt, an verschiedenen Orten des Kreises Internet-Treffs für Jung und Alt einzurichten. Es sollten damit Treffpunkte für jüngere und ältere Menschen geschaffen werden, wo sie sich mit diesem faszinierenden Medium beschäftigen können und gleichzeitig das Miteinander von Jung und Alt gefördert wird“.

Die Idee fand bei der Jury, die den Generationenpreis für Rheinland-Pfalz auslobt, große Anerkennung. Deshalb wurden die Initiatoren am 16. Mai 2000 in der Staatskanzlei Mainz von Ministerpräsident Kurt Beck mit einer Urkunde ausgezeichnet.

Auch in unserer Verbandsgemeinde können Möglichkeiten zum gemeinsamen „Surfen“ geschaffen werden.

Im evangelischen Gemeindehaus Katzenelnbogen ist bereits ein „Internet-Café“ für Jugendliche eingerichtet. Es besteht die Absicht, die Einrichtung auch älteren Menschen zugänglich zu machen, wo sie allein oder mit Jugendlichen zusammen „Surfen“ können. Um herauszufinden, ob überhaupt Interesse besteht, bitten wir alle, die mitmachen wollen um unverbindliche Meldung.

Schon kurze Zeit später fanden die ersten Treffen im ev. Gemeindehaus statt. Da die älteren Teilnehmer sich vormittags trafen, war die Zusammenarbeit mit den Jugendlichen nicht möglich.

Als die Umbauarbeiten am Dorfgemeinschaftshaus in Allendorf beendet waren, wurden die Treffs 2003 in die dortigen Räume verlegt. Die Gemeinde Allendorf stellte die Räumlichkeiten zur Verfügung, die ersten Computer stammten vom ZDF.

Im Laufe der 20 Jahre haben viele Senioren und Seniorinnen sich von den Lotsen, in die Geheimnisse dieses Mediums einführen lassen, wobei sie die Lernziele selbst bestimmen konnten.

Manche wollten nur den Umgang mit dem Internet und das Verschicken von Mails lernen, andere wollten sich zudem mit Word und Excel vertraut machen.

Die ersten PC's sind längst von der Gemeinde Allendorf durch neue ersetzt, die meisten „Schüler“ bringen mittlerweile eigene Laptops mit. War die Nachfrage zu Beginn recht groß, sodass mehrere Gruppen gebildet werden mussten, ist das Interesse stark zurückgegangen. Trotzdem bleibt das Angebot weiterhin bestehen.

Den Lotsen, die die Arbeit ehrenamtlich verrichteten sei an dieser Stelle herzlich für ihren Einsatz gedankt.

*Otto Butzbach*

**Hab' nie Angst vorm Altwerden,  
Du kannst immer noch viel  
Unsinn machen –  
NUR LANGSAMER! (unbek.)**

## Winterdepression - Ursache und Abhilfe - Winterdepression - eine Volkskrankheit?

Immer müde, grundlos traurig, schlechte Laune, Null-Bock-Stimmung. Etwa zehn Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden unter der Winterdepression, die in den trüben, kalten und regnerischen Monaten von Oktober bis März auftritt.

75 Prozent der Betroffenen sind Frauen. In südlichen Ländern ist die Zahl der Winterdepressiven erheblich geringer, am Mittelmeer kommt sie kaum vor.

Wie entsteht eine Winterdepression?

Im Winter verbringen viele Menschen die meiste Zeit bei künstlichem Licht. Der Mangel an natürlichem Licht veranlasst die Zirbeldrüse mehr Melatonin zu bilden. Dieses Hormon stellt die innere Uhr auf Ruhe und Winterschlaf ein und verlangsamt den Stoffwechsel. Außerdem unterdrückt Melatonin die Produktion des Glückshormons Serotonin.

Bei vielen Menschen verschlechtert sich die Laune. Die Lust, etwas zu unternehmen, schwindet. Die Müdigkeit steigt und häufig auch der Appetit.

**Winterdepression:** Typische Symptome Energielosigkeit, Unausgeglichenheit, Traurigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Vernachlässigung sozialer Kontakte, Heißhunger auf Süßes, erhöhtes Schlafbedürfnis. Winterdepression: Was kann man dagegen tun? Wer in einem Stimmungstief steckt, dem fällt es oft schwer, sich zu irgendetwas „aufzuraffen“.

Aber gerade frische Luft, Bewegung und Geselligkeit sind jetzt vonnöten. Ein paar Tipps:

- Viel Bewegung an frischer Luft. Geeignet sind Spaziergänge, Joggen oder Walken, Radtouren und Skilanglauf.
- Pläne schmieden für angenehme Vorhaben, z. B. eine Reise, Kino- oder Theaterbesuch oder eine Party.
- Alleinsein möglichst vermeiden. Sich mit Freunden verabreden und gemeinsam etwas unternehmen.
- Sich etwas Gutes tun, z. B. schön essen gehen (Fisch ist wegen der Omega-3-Fettsäuren besonders empfehlenswert) oder ein paar Saunagänge.
- Viel Milch trinken und Bananen essen, da der Eiweißbaustein Tryptophan den Serotoninspiegel erhöht.

Tritt keine Verbesserung ein, ist professionelle Hilfe dringend erforderlich.

Beate Reiche

**Die schlaue Art zu denken! Die Erde dreht sich 365 Tage lang jedes Jahr. Alle vier Jahre braucht sie dazu einen Tag länger und das ausgerechnet immer im Februar. Warum, weiß ich nicht. Vielleicht weil es im Februar immer so kalt ist und es deswegen ein bisschen schwerer geht!**

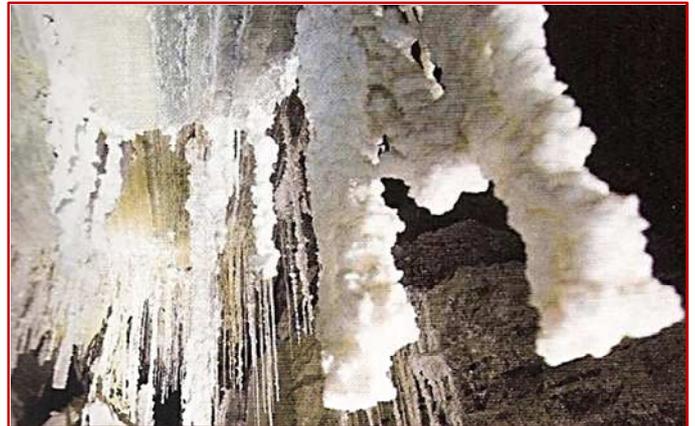
## Erforschung des längsten Unterwasser-Höhlensystems

Es war Weihnachten und da gab es wieder ein schlaues Buch aus dem ich Ihnen gerne etwas vorlesen möchte.

Heute möchte ich Ihnen die 10 km lange Malham-Höhle unter dem Berg Sodom in Israel vorstellen. Sie wurde am 28. März 2019 als längste Salzhöhle der Welt anerkannt.

„Die Malham-Höhle bildete sich vor ungefähr 7.000 Jahren, als Regen durch die Risse in der Oberfläche einsickerte und Salz löste, so dass Kanäle zum Toten Meer entstanden.

Salzhöhlen sind geologisch betrachtet lebendig. Sie entstehen hauptsächlich, in Wüstenregionen mit Salzaufschlüssen wie in der chilenischen Atacama-Wüste, der iranischen Qeschm-Insel und eben der Region des Toten Meeres. Wasser ist bei der Ausprägung ein entscheidendes Element, wenn es in die Ritzen der Oberflächen dringt, Salz auflöst und auf diese Weise unterirdische Kanäle erschafft.



Die Malham-Höhle ist eine Flusshöhle. Wasser von einer Oberflächenquelle fließt, ist unterirdisch, löst Salz auf und erschafft so Höhlen, so der Leiter des Höhlenforschungszentrums der Hebräischen Universität, Amos Frumkin. Bei starken Regenfällen über dem Berg Sodom gehe dieser Prozess immer weiter. Der Berg Sodom ist 11 km lang und sitzt 170 Meter unter dem Meeresspiegel am Südwest-Zipfel des Toten Meeres. Unter einer dünnen Steinschicht besteht der Berg vollständig aus Salz.

Das trockene Klima in der Negev-Wüste trägt zum Fortbestand bei“.

Wolfgang Reiche

**Es schenke Euch der Januar und ebenso der Februar und auch der Frühlingsbote März Gesundheit und ein frohes Herz! Dann führen Euch April und Mai die schönste Frühlingszeit herbei. Im Juni, Juli und August erfreut Euch an der Sommerlust. September- und Oktoberzeit vergehe Euch in Freudigkeit. November lasse sich ertragen, denn mögt Ihr im Dezember sagen, als Lob und Preis des ganzen Jahres: Gottlob, recht schön und glücklich war es!**

## Dreiste Betrüger nutzen die Corona-Krise für ihre Zwecke!

In den letzten Wochen kam es im Raum Bad Neuenahr-Ahrweiler und auch hier, wieder vermehrt betrügerischen Anrufen. Neben den bereits hinlänglich bekannten Fällen des „Enkeltricks“, bei denen sich angebliche Enkel bei älteren Menschen telefonisch melden und um finanzielle Hilfe für z.B. für Rechtsanwaltskosten, Unfallkosten usw. bitten, ist in den letzten Tagen folgende neue Betrugsmasche hinzugekommen:

Angebliche Krankenhausärzte teilen den meist lebensälteren Angerufenen mit, dass ein naher Verwandter von ihnen an **Covid 19** schwer erkrankt sei und dringend Medikamente benötige. Diese Medikamente seien sehr teuer und würden nicht von der Krankenkasse bezahlt oder die dringend benötigten Medikamente müssten mittels Hubschrauber eingeflogen werden.

Die Angerufenen werden dann in der Regel gefragt, ob sie diese hohen Kosten übernehmen oder das Geld vorstrecken könnten. In einem Fall wurde sogar angeboten, dass man den Überbringer des Geldes mit einem Krankenwagen abholt.

In solchen Fällen beachten Sie bitte folgende Tipps der Polizei:

- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Anrufer am Telefon nicht selber mit Namen melden. **Raten Sie nicht, wer anruft, sondern fordern Sie Anrufer grundsätzlich dazu auf, ihren Namen selbst zu nennen.**
- Seien Sie misstrauisch, wenn sich Personen am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben, die Sie als solche nicht erkennen. **Erfragen Sie beim Anrufer Dinge, die nur der richtige Verwandte/Bekannte wissen kann.**
- **Geben Sie keine Details zu Ihren familiären und finanziellen Verhältnissen preis.**
- **Lassen Sie sich nicht drängen und unter Druck setzen.** Nehmen Sie sich Zeit, um die Angaben des Anrufers zu überprüfen. Rufen Sie die jeweilige Person unter der Ihnen lange bekannten Nummer an und lassen Sie sich den Sachverhalt bestätigen.
- Wenn ein Anrufer Geld oder andere Wertsachen von Ihnen fordert: **Besprechen Sie dies mit Familienangehörigen** oder anderen **Ihnen nahe stehende Personen.**
- **Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen wie Schmuck an unbekannte Personen.**
- Kommt Ihnen ein **Anruf verdächtig** vor, informieren Sie **unverzüglich die Polizei** unter der Nummer **110**.

Sind Sie bereits Opfer eines Enkeltricks geworden, zeigen Sie die Tat unbedingt bei der Polizei an.

Dies kann der Polizei helfen, Zusammenhänge zu erkennen, andere Personen entsprechend zu sensibilisieren und die Täter zu überführen.

Bewahren Sie Ihre Wertgegenstände oder höhere Geldbeträge nicht zuhause auf, sondern auf der Bank oder im Bankschließfach.

*Beitrag von Werner Reuter (Seniorenversicherungsberater)*



**Der Seniorenbeirat Aar-Einrich informiert:**  
**In den kommenden Monaten des Jahres 2021 gibt es kein Erzählcafé!**  
**Änderungen werden frühzeitig bekannt gegeben!**

### Erkenn-Übung

**Sehen Sie sich die Buchstaben an. Ein Buchstabe passt nicht zu den übrigen! Während des Lesens die rechte Seite abdecken!**

ABCABCABDABDABCC	D
YZYZYZYZYZYZYZYZY	X
NNNNNNNNNNNNMNNN	M
EINSEINSKEINSEINSEINSS	K
IKLMNOPQRSTUVWXYZW	Y
DDDDDDDDODDDDDDD	O

### CORONA-(Hafer-)Kekse

Die Kekse sollen etwas Freude in unser Leben bringen (in diesen schweren Zeiten), ohne zu ‚dick‘ aufzutragen! Zutaten für 15 – 20 Kekse:

**1 Banane**

**8 entsteinte Datteln**

**100 g geschälte, blanchierte Mandeln**

**150 g Haferflocken – optional 2 Reihen Schokolade (Kakao-Anteil mind. 78-85%).**

**Zubereitung:**

Die 8 Datteln für 10 Minuten in heißes Wasser einlegen bzw. einweichen. Den Backofen auf 170 Grad mit Umluft vorheizen. Die Datteln mit dem Mixer hacken. Die Banane in kleineren Stücken zusammen mit den Mandeln in den Mixer zu den Datteln geben und zerkleinern. Falls gewünscht: Die Schokolade in kleine Stücke brechen und auch im Mixer zerkleinern. Dieser Schritt kann auch am Anfang erfolgen, falls nur ein Mixer verwandt wird.

**Alternativ:** Es kann auch Kakao-Pulver verwandt werden, aber echte Schokolade ist im Ergebnis besser. Die Haferflocken (mit der Schokolade) in eine Schüssel oder Mixbecher zu den anderen Zutaten geben. Mit den Schneebesens des Handrührgerätes mischen, bis sich eine zähe, gut durchmischte Masse gebildet hat. Die Masse mit einem Teelöffel in gleich große Kugeln formen, zu flachen Keksen drücken und mit großem Abstand auf das Blech (mittlerer Einschub) legen.

Wenn der Backofen die gewünschte Temperatur erreicht hat, die Kekse für 16-18 Minuten auf mittlerer Schiene backen (abhängig von der Feuchte des Teiges – je trockener, desto kürzer die Backzeit). Guten Appetit!

Dieses Rezept ist von Markus Wallisch, Berndroth – vielen Dank für diesen Beitrag. *(Die Redaktion)*

**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