

# Wir über uns

## Aktuell und Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH  
Nummer 160 – 08. Juni 2023

### Gelebte Nachhaltigkeit

Martin Luther, dessen die Weltgeschichte verändernder Thesenanschlag sich 2017 zum 500. Mal jährte, soll gesagt haben: „Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute ein Apfelbäumchen pflanzen!“

In der Zeitschrift „gestern-heute-morgen“ habe ich die folgende Geschichte von Hermann Multhaupt gefunden, die gut zu Luthers Aussage passt.

Hier wird nachhaltiges in die Zukunft gerichtetes Wirtschaften, von dem so oft die Rede ist, praktisch umgesetzt.

Otto Butzbach

### Für die Kinder von morgen...

Es war kurz nach Ostern. Ein Mann pflanzte einen Baum. Er hob die Erde aus und setzte den Wurzelstock einer Buche hinein. Dann schlug er einen Pfahl in den Boden als Stütze für den dünnen Stamm. Ein Kind blieb am Zaun stehen und beobachtete die Arbeit des alten Mannes.

„Warum tust du das?“, fragte es nach einer Weile.

„Ich möchte, dass der Baum groß und stark wird und die Menschen erfreut“, antwortete der alte Mann. Das Kind lächelte. „Aber bis dahin bist du doch längst tot.“ „Das ist richtig“, erwiderte der alte Mann. „Kannst du mir denn raten, was ich hätte anders machen sollen?“

Das Kind dachte eine Weile nach. Dann hellte sich sein Gesicht auf. „O ja!“, rief es. „Ich an deiner Stelle hätte einen Kirschbaum gepflanzt. Kirschbäume wachsen schnell und tragen bald Frucht. So hättest du noch ein wenig Freude an den Kirschen gehabt. Aber ich fürchte, du wirst nun nicht mehr erleben, wie der Baum groß und stark wird und die Menschen erfreut.“

„Ich muss dir Recht geben“, erwiderte der Mann. „Ich möchte dir eine kleine Geschichte erzählen.“

Vor zweihundert Jahren pflanzte ein Mann an dieser Stelle ebenfalls einen Baum. Er wuchs zu einer stämmigen Buche heran. Als ich heiratete, wurde der Baum gefällt, und aus seinem Holz zimmerte der Schreiner Tische, Stühle und Schränke für unsere Wohnung. Zum Schluss blieben noch Bretter übrig für eine Wiege. Dort hinein legten wir unser erstes Kind.“

Das Kind dachte einen Augenblick nach.

„Du sprichst von deinen Vorfahren, nicht wahr?“

„Ja, ich spreche von meinem Urgroßvater.“

Als er den Baum pflanzte, hat er nicht an sich, son-

dern an seine Nachkommen gedacht, an die Kinder seiner Kinder und Kindeskinde.“

„Und nun möchtest du, dass sich deine Ur- und Ur-Urenkel ebenfalls an dich erinnern, ja?“

„Ich möchte ihnen meine Liebe schenken, wenn du verstehst, was ich meine.“

„Das verstehe ich“, nickte das Kind. „Und über alle Jahre hinweg soll die Liebe in diesem Baum aufgehoben sein und mit ihm wachsen.“ „Richtig“, lächelte der alte Mann. „Wenn jeder so dächte wie du, müsste niemand mehr Angst haben in der Welt“, sagte das Kind nach einer Weile.

Aber der alte Mann hörte es nicht mehr. Er stand in Gedanken versunken vor seinem Baum, hielt die Hand über die Augen und blinzelte durch das dünne Geäst in die goldene Sonne. *Hermann Multhaupt*

### Der Löwenzahn – Freude oder Ärgernis?

Um es ehrlich zu sagen, der Löwenzahn in meinem Rasen ärgert mich und ich versuche ihn auszustechen, ehe er zu blühen beginnt. Nun habe ich eine Geschichte gefunden, in der die Pusteb Blumen, wie die Löwenzahnblumen auch genannt werden, sich traurig äußern, dass sie immer weniger werden. Das ist natürlich eine Folge davon, weil wir sie nicht in unseren Gärten dulden.

Lesen Sie die Geschichte, welche überschrieben ist:

### Die Träume der Pusteb Blume

„Wir werden immer weniger“, klagte die Oberpusteb Blume eines Tages. „Stimmt, stimmt!“ riefen die anderen Pusteb Blumen.

„Es soll Wiesen geben, auf denen keine einzige Pusteb Blume mehr wächst.“

„Das hat man mir auch berichtet“, sagte die Oberpusteb Blume. „Ich sage euch: So darf es nicht weitergehen!“ „Wir müssen etwas tun...“

„Ich helfe euch!“ prustete der Wind.

„Weit werde ich eure Samenschirme übers Land tragen.“

„Gute Idee“, zwitscherten die Vögel, „wir bringen euch auf Wiesen und Felder.“

„Und ich“, flüsterte die Traum Fee, „sage den Kindern Bescheid. Viele Pusteb Blumensträuße sollen sie pflücken und in die Gärten hineinpusten.“



**Die Pustebumen jubelten: „Und ihr meint, das klappt?“ fragte die die Oberpustebume aufgeregt. „Aber ja“, sirrte der Wind, und die Traum Fee sagte: „Alle Kinder mögen Pustebumen leiden. Kinder sind nämlich die besten Pustebumenpuster.“ Da freuten sich die Pustebumen, und beruhigt schliefen sie einem neuen Pustebumensommer entgegen. Ob ihr Traum wahr wurde? Sieh selber nach, im Sommer, wenn die Pustebumen blühen. Und wenn du irgendwo ein Plätzchen ohne Pustebumen entdeckst, so weißt du Bescheid, was zu tun ist.**

Die Geschichte hat meine Meinung über den Löwenzahn, (botanische Bezeichnung: Taraxacum officinale), etwas milder gestimmt. Vor allem als ich mich ausführlicher mit der Pflanze beschäftigt habe. So erfuhr ich, dass der Löwenzahn, - sein Name kommt übrigens daher, weil seine Blätter gezackt sind und wie Löwenzähne aussehen – vor dem 15. Jahrhundert noch von keinem Botaniker erwähnt wurde. Erst 1546 führt der Arzt Hieronymus Bock seine harntreibenden Eigenschaften an und ein deutscher Apotheker (Tabernaemontanus) führt ihn als unvergleichliches Wundkraut an.

Im Internet erfuhr ich außerdem folgendes: **Der Löwenzahn ist heute noch beliebt und wird bei allerlei Krankheiten und Beschwerden herangezogen. Sein guter Ruf besteht völlig zu Recht, denn er fördert, wie klinisch nachgewiesen wurde, die Gallensekretion und wirkt harntreibend – sein französischer Name „pissen-lit“ (Bettpinkler) spielt auf diese Eigenschaft recht unverblümt an.**

**Bei leberbedingter Wassersucht leistet er vorzügliche Dienste. Im Volk wird der Löwenzahn u. a. als blutreinigendes und magenwirksames Mittel, bei Leber- und Gallenleiden und bei chronischen Ekzemen verwendet. Seine jungen Blätter können zu einem schmackhaften Salat angemacht werden. Die im Spätsommer gestochene Wurzel wurde früher geröstet und diente als Kaffeeersatz.**

Durch das Wissen über den Nutzen des Löwenzahns sehe ich die Pflanze jetzt mit anderen Augen. Dennoch werde ich versuchen, sie im Garten möglichst klein zu halten, ihre robuste Vermehrung würde mir sonst meine Nutzpflanzen, Kräuter und Blumen in Bedrängnis bringen. **Otto Butzbach**

### **Die Nachtigall**

**Das macht, es hat die Nachtigall  
Die ganze Nacht gesungen;  
Da sind von ihrem süßen Schall,  
Da sind in Hall und Widerhall  
Die Rosen aufgesprungen.  
Sie war doch sonst ein wildes Blut  
Nun geht sie tief in Sinnen,  
Trägt in der Hand den Sommerhut  
Und duldet still der Sonne Glut  
Und weiß nicht, was beginnen.  
Das macht, es hat die Nachtigall  
Die ganze Nacht gesungen;  
Da sind von ihrem süßen Schall,  
Da sind in Hall und Widerhall  
Die Rosen aufgesprungen.**

**Theodor Storm (1817 - 1888)**

### **Hallo, liebe Leserinnen und Leser!**

Vor einiger Zeit habe ich den Artikel der Steyler Missionare entdeckt und denke, dass dieser das Thema exakt darstellt: Was ist der Wert des Menschen? Ja, da kann man viel erläutern und glauben, reden und diskutieren, dies ist ein Thema, das mit Vorsicht zu behandeln ist. Jeder hat seinen eigenen Wert, ob gut oder böse, wir machen den Wert immer selbst!

**Die Redaktion**

**Der nachstehende Beitrag wurde uns von Herrn Dr. Adolf Föhrenbacher aus Alzey zugeschickt, herzlichen Dank hierfür!**

### **DER WERT DES MENSCHEN**

Worin besteht der eigentlich? Wie schätzt man den Wert eines Menschen ein? Der amerikanische Anwalt Ken Freiberg kennt sich damit aus. Nach den Anschlägen auf das World Trade Center in New York am 11. September 2001 wurde er beauftragt, sieben Milliarden Dollar aus einem Entschädigungsfonds der Regierung an die 5562 Angehörigen der Todesopfer und an die Verletzten zu verteilen. Wer wie viel bekommt, das sollte nach der Vorgabe der Regierung vom Einkommen der Opfer abhängen.

So wurde das Leben eines Mannes ohne Papiere mit 250.000 Dollar berechnet. Für einen Kellner bekamen die Angehörigen 500.000 Dollar, für einen Polizisten oder Feuerwehrmann 850.000 Dollar und für einen Börsenmakler sechs Millionen.

Menschen einen Preis zu geben ist in unserer Gesellschaft gang und gäbe. Wir kennen den Marktwert von Fußballern. Eine Braut in Kenia kostet fünf Kühe. Im Süd Sudan sind es 30 Rinder und ein russisches Kalaschnikow Gewehr.

Man könnte denken, dabei handele es sich um ein Phänomen der Neuzeit. Das ist nicht der Fall! Aus der Bibel wissen wir, dass Judas für seinen Verrat 30 Silberlinge Kopfgeld erhielt.

Derlei Rechnungen haben mit dem wahren Wert eines Menschen natürlich nicht das Geringste zu tun: Immanuel Kant; ein deutscher Philosoph sagt: „Was einen Wert hat - hat einen Preis. Der Mensch aber hat keinen Wert - er hat eine WÜRDE:

Ob es einem gefällt oder nicht, Wertschätzung drückt sich in unserer Welt nicht nur, aber oft monetär aus. Ein Profifußballer verdient ein Vielfaches von dem; was bei einer Pflegefachkraft auf dem Gehaltskonto landet, obwohl deren Tätigkeit erheblich wichtiger sein dürfte, als zum Vergnügen der Fans einem Ball hinterherzulaufen.

Der Berliner Philosophielehrer Volker Gerhardt sagt: „Menschen haben eine Kultur entwickelt, in der es die Kunst gibt, die Musik, die Liebe? Aber ein Mensch, von Gott geschaffen; der in einem Abfall-eimer nach Mehrwegflaschen sucht, hat die gleiche Achtung verdient wie du und ich.

Was ist mit Leuten die andere ausbeuten und ihnen übel mitspielen? Es kann nach meinem Erachten auch nicht schaden, bei meinem Gegenüber nicht gleich das Schlimmste zu vermuten. Ich bin der Auffassung, dass sich bei jedem Menschen etwas findet, das Wertschätzung verdient:

**Quelle: Leben jetzt – Zeitschrift der Steyler Missionare**

## Der Klimawandel unserer Erde „Der Globus quietscht und eiert, der Rost sitzt überall...!“

So besingt es ein alter Schlager in humorvoller Art und Weise. Es lässt sich nicht leugnen. Wir befinden uns mittendrin in einem besorgniserregenden Klimawandel unserer Erde.

So hat sich die Erde von 2011 bis 2020 um 2 Grad Celsius erwärmt.

Die Menschheit hat sich ein selbstgestecktes Ziel von 1,5 Grad Celsius gesetzt.

Wir müssen die sogenannten Treibhausgase (z.B. Kohlendioxyd, Methan) die von der Erde entweichen, speichern: z.B. Anpflanzung von Bäumen, Aufbau von Humusschichten im Boden, dabei gibt es aber einen Haken: Es ist unklar, wieviel Kohlendioxydmengen langfristig gespeichert bleiben.

Wir wissen z.B. nicht, wieviel Kohlendioxyd bei der Zersetzung von Braunkohle, Steinkohle, Torf, Erdgas, Erdöl frei werden oder wieviel Methangas unsere Kühe bei der Verdauung abgeben.

Es stellt sich die Frage: Wie kann man das Kohlendioxyd wieder zurückholen?

Daran arbeiten weltweit Wissenschaftler. Erste Erfolge zeichnen sich ab! Die von einem Schweizer Unternehmen entwickelte Anlage Orca auf Island kann 4000 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahraus der Luft filtern. Auch in der Schweiz und in Kanada gibt es Pilotanlagen. Mit riesigen Ventilaren wird Luft aus der Umgebung durch die Anlage geblasen.

Das CO<sub>2</sub> bleibt an einem riesigen Filter hängen und in einem zweiten Schritt wird es in Wasser gelöst und in tiefes Vulkangestein eingelagert.

So wird das Gas in feste Form langfristig gespeichert. Auch andere Methoden sind in Entwicklung.

*Quelle: Alzeier Zeitung vom 21. April 2023*

*Beitrag wurde von Herrn Dr. Adolf Föhrenbacher eingereicht*

### Die Seniorensicherheitsberater geben immer wieder folgende Tipps:

- Geben Sie niemals am Telefon ihre persönlichen Daten preis, am besten Sie beenden das Telefonat sofort.
- Schreiben Sie sich möglichst die Telefonnummer, das Datum und den Inhalt des Gesprächs auf.
- Sollten Sie z. B. Ihre Adresse preisgegeben haben und erhalten einen angeblich abgeschlossenen Vertrag mit einer Zahlungsaufforderung: Zahlen Sie erstmal nichts!
- Melden Sie den Vorfall bei der Verbraucherzentrale oder einem Anwalt.
- Melden Sie sich, falls es sich um einen Betrugsfall handelt, bei der Polizei und erstellen Sie eine Strafanzeige.

**Diese Tipps wurden uns von Werner Reuter, Seniorensicherheitsberater, Katzenelnbogen, übersandt, recht herzlichen Dank für diesen Beitrag!**

*Die Redaktion*

## Der Seniorenbeirat ist für die Senioren in der Verbandsgemeinde Aar-Einrich aktiv

Wussten Sie schon, dass die Verbandsgemeinde Aar-Einrich die einzige Verbandsgemeinde im Rhein-Lahn-Kreis mit einem Seniorenbeirat ist. Schon vor der Fusion wurde die Idee der Interessenvertretung in den Gemeinden Katzenelnbogen und Hahnstätten gepflegt - so wurde der Beirat im Einrich schon im Jahr 1997 gegründet, das Hahnstätter Gremium gab es seit dem Jahr 2012.

Sie werden fragen: „Wofür brauchen wir denn einen Seniorenbeirat?“ Die Antwort ist einfach: Immerhin sind ca. 30 % der Bevölkerung in Aar/Einrich über 65 Jahre alt und haben keine eigene Interessenvertretung. Wer setzt sich sonst für Barrierefreiheit ein, fragt nach, wenn es bei Essen auf Rädern zu wenig Anbieter gibt oder die Pflegedienste den Bedarf in der Region nicht mehr decken können. Themen müssen benannt und angesprochen werden, bevor Lösungsansätze entwickelt werden können. Der Seniorenbeirat ist parteipolitisch absolut neutral und auch konfessionell nicht gebunden. Er spricht Empfehlungen an die kommunalen Gremien aus, so zum Beispiel auch beim Straßenbau in der VG Aar-Einrich. Hier hat sich eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich geplante Baumaßnahmen vor Ort anschaut und auf mögliche Probleme, auch im Hinblick auf Barrieren oder Sicherheit der älteren Mitbürger hinweist.

Zudem organisiert der Beirat mit Hilfe einer eigenen Arbeitsgruppe Informations- oder auch Vergnügungsveranstaltungen, Ausflugsfahrten für Senioren oder ein gemeinsames Mittagessen in der Weihnachtszeit. Auch die bekannte Seniorenzeitung „Wir über uns“ wird vom Seniorenbeirat unter der Redaktion von Beate Reiche herausgegeben.

Alle zwei Monate findet eine Sitzung des Beirates statt. Abwechselnd in Katzenelnbogen oder Hahnstätten kommen die Mitglieder im Rathaus zusammen. Im Vorfeld wird die Einladung im Mitteilungsblatt veröffentlicht und auch per E-Mail versendet. Jede Sitzung ist öffentlich und Gäste sind immer willkommen. Aus dem Kreis der Mitglieder wird der Vorsitzende gewählt. Dies ist aktuell Peter Lock aus Allendorf.

Es liegt in der Natur der Sache, dass einige Mitglieder wegen Krankheit oder Widrigkeiten des Alters aus dem Seniorenbeirat ausscheiden müssen.

Deshalb werden gerne jederzeit neue weibliche und männliche Bürger der VG in die Reihen

des Seniorenbeirates aufgenommen.

Dazu bietet sich ein Schnupperbesuch bei einer der nächsten Sitzungen an.

**Informationen zu den Aktivitäten im Seniorenbeirat erhalten Sie auch beim Vorsitzenden Peter Lock unter Telefon 0163 6614753 oder mail: lock-peter@t-online.de**

*Silke Löh*



Lars Denninghoff, Anneliese Greuling, Peter Lock

## Glosse – Moderne Helden, oder: Auch Männer dürfen weinen...!

Woran erkennt man einen Mann? Ganz klar, am anatomischen Unterschied.

Aber dann wird es schon komplizierter.

Was ist heute ein echter Mann, wie muss er denn sein? Der coole Macho oder lieber der softe Typ? Gar nicht so einfach zu beantworten. Früher hieß es: „Das ist ein richtiger Kerl, oder mein Gott, was für ein Mann!“

Was wollte man damit ausdrücken?

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Bild vom Mann drastisch verändert.

Den Prinz zu Pferd, den Ritter oder andere große Heldengestalten finden wir nur noch in den Märchen, in Filmen, Operetten und alten Sagen. Es ist schön, dass wir uns damit noch unsere romantischen Vorstellungen und Träume erhalten können.

Die heutige Realität sieht aber anders aus: Echte Helden kämpfen heute mit Computerviren, Waschmaschinen, können Bügeln und Kochen! Statt Macho muss der Mann zum gleichberechtigten Lebenspartner werden.

Werdende Väter sind oft bei der Geburt ihrer Sprösslinge dabei und überstehen dieses Ereignis ohne Ohnmachtsanfälle - (nicht alle)! Männer erobern fast alle Domänen die bislang fest in Frauenhand waren.

Es gab mal ein Lied: „Das bisschen Haushalt...“ Dem heutigen Mann sind die drei „K“ ein Begriff und vielen Männern bleibt nichts anderes übrig, dies alles zu lernen, denn es gab noch nie so viel alleinlebende und alleinerziehende Männer wie in den letzten Jahren.

Auch in der Partnerschaft herrscht Chancengleichheit! Die Frau erwartet ein „Allround-Talent“, der ihr den roten Teppich ausrollt, sie auf Händen trägt und ihr den Himmel auf Erden schenkt, eben einen „modernen Prinzen.“ Einen Mann, der sich mit dem Wäscheweichspüler ebenso auskennt wie bei den 30 DAX-Titeln!

Ja, halt einen so „Siegertypen!“

**Also, liebe Männer: Bitte keine Identitätskrise. Falls Sie das nicht alles schaffen, darf MANN -wie bereits eingangs erwähnt – auch mal weinen.**

*Beate Reiche*

## Vitamin-D-Versorgung übers Jahr

Vitamin D gilt als das „Sonnenvitamin“. Eigentlich ist der Begriff „Vitamin“ definiert als ein solcher Stoff, der für verschiedene Stoffwechselfunktionen von außen, also mit der Nahrung, aufgenommen werden muss, weil er in unserem Körper nicht gebildet werden kann. Etwas anders sieht das bei den Calciferolen (Fachbegriff für verschiedene Vitamin-D-Verbindungen) aus. Das Vitamin D<sub>3</sub> kann mit Hilfe der ultravioletten, sog. UV-B-Strahlung des Sonnenlichtes in der Haut gebildet werden.

Es reguliert im Zusammenspiel mit den Hormonen Calcitonin und Parathormon den Stoffwechsel der beiden Mineralstoffe Kalzium und Phosphat.

So sorgt es beispielsweise für die Aufnahme des Nahrungskalzioms aus dem Darm und für dessen

Einbau in die Knochen. Damit leistet Vitamin D einen wichtigen Beitrag zum Knochenaufbau.

Ein Vitamin-D-Mangel kann also eine Ursache für die Anfälligkeit von Knochenbrüchen sein.

Demnach sind besonders ältere Menschen gefährdet, die nicht mehr so oft ans Tageslicht kommen, aber auch Kinder, die, anstelle draußen herumzutoben, lieber ihre freie Zeit vor dem Computer verbringen.

Zu bedenken ist, dass im Alter die Fähigkeit zur Vitamin D-Bildung in der Haut abnimmt.

In letzter Zeit werden aber auch andere wichtige Wirkungen des Vitamin D diskutiert.

Mehrere Studien ergaben, dass ein ausreichend hoher Calciferolgehalt im Blut vor kardiovaskulären Erkrankungen, also z.B. vor Herzinfarkt, schützen kann.

Weil Vitamin D leider nur in einigen wenigen Lebensmitteln vorkommt und der Lichtmangel durch verschiedene Lebensweisen und – umstände immer gravierender wird, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine medikamentöse Einnahme von 15-20 µg/Tag für Jugendliche und Erwachsene.

Wir empfehlen viel Bewegung im Freien (aber auch wichtig: vor Sonnenbrand schützen!) und Lebensmittel regelmäßig auf den Speiseplan setzen wie Fettsäure (Hering, Lachs), Avocados, Champignons, ab und zu Leber und Eier, die nennenswert zur Vitaminversorgung beitragen können.

*Brigitta Poppe, ehemalige Mitarbeiterin unserer Zeitung*

## HALTSTIPPS VON A – Z

### Sparen im Alltag

**KLEINE ALLTAGSHELPER Tipps von Beate Reiche**

**Blähungen:** Ein altes Hausmittel empfiehlt, aus je einem Teelöffel Fenchel oder gemahlenem Kümmel sowie Pfefferminze einen Tee zuzubereiten und diesen vor dem Schlafengehen zu trinken!

**Haar, stumpfes:** Gegen trockene Kopfhaut und glanzloses Haar hilft eine Kur mit Klettenwurzelöl, die eine Nacht einwirken muss und dann gründlich ausgewaschen wird.

**Hände, rauhe:** Rauhe Hände mit ½ Teelöffel Haushaltszucker und ein wenig Baby Öl gründlich einreiben, anschließend unter klarem Wasser abspülen.

**Hände, strapazierte:** Haferflocken in Wasser kochen und diesen Brei auf die Hände streichen. Etwa eine Viertelstunde einwirken lassen, lauwarm abspülen und abtrocknen. Nicht eincremen!

Alle Bilder sind von der Redaktion B. Reiche

**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**, dann bitte die **Seniorenzeitung anklicken**

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