

Wir über uns

Aktuell und Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH
Nummer 161 – 10. August 2023

ERNÄHRUNG: Hygiene bei Festen und Feiern

Bei vielen Festen und Feierlichkeiten, bei der Dorfkirmes, Kinderfesten oder anderen Gelegenheiten ist der Verkauf von selbst zubereiteten Speisen eine schöne Möglichkeit, die Vereinskasse zu unterstützen.

Die Besucher und Besucherinnen solcher Feste schätzen das vielfältige Angebot und vertrauen auf die Qualität der angebotenen Lebensmittel.

Wenn die folgenden Hygieneregeln beachtet werden, ist dieses Vertrauen auch berechtigt.

Beim Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fleisch, Milch, Milcherzeugnissen, Fisch, Ei und Eiprodukten, Backwaren mit nicht durchgebackener Füllung (Sahnetorten), Speiseeis oder Feinkostwaren wie Kartoffelsalat und Mayonnaise Zubereitungen müssen alle am Stand tätigen Personen eine Erstbelehrung nach Infektionsschutzgesetz vorweisen können.

Diese Erstbelehrung kann nur durch das Gesundheitsamt erfolgen. Leicht verderbliche Lebensmittel dürfen grundsätzlich verkauft werden, allerdings müssen weitere Voraussetzungen erfüllt sein.

Der Standplatz sollte befestigt und staubfrei sein und einen Mindestabstand zu Bereichen haben, die Fliegen anziehen können oder starke Geruchsquellen darstellen wie Ställe, Toilettenanlagen und Müllcontainern.

Der ideale Verkaufsstand ist allseitig umschlossen (im Bereich der Theke nur im unteren Teil), hat gut abwaschbare Tische und Arbeitsflächen und eine Handwaschgelegenheit, die durch Wasserkanister und z.B. einen Glühweintopf mit Zapfhahn für das heiße Wasser bereit gestellt werden kann.

Eine Kühlvorrichtung gewährleistet, dass leicht verderbliche Lebensmittel bei höchstens 7° C gelagert werden. Speisen, die in heißem Zustand angeboten werden, dürfen eine Temperatur von 65° C nicht unterschreiten.

Empfohlen wird, auf bestimmte, risikobehaftete Lebensmittelzubereitungen wie selbst hergestellte Mayonnaisen, Tiramisu (mit Roheifüllung) und rohen Fleisch- und Fischprodukten (Mettbrötchen und Sushi) ganz zu verzichten. Auf die Personalhygiene ist ein besonderes Augenmerk zu legen.

Alle Helferinnen und Helfer sollten vor Beginn der Tätigkeit eine Hygiene-Unterweisung durch die verantwortliche Person erhalten.

Darin soll vor allem auf das regelmäßige Waschen der Hände (mindestens vor Arbeitsbeginn, nach dem Rauchen, nach Toilettengang), das Ablegen von Schmuck, sowie auf den Verzicht von Nagellack und künstlichen Fingernägeln hingewiesen werden. Werden diese Empfehlungen eingehalten, wird auch die Lebensmittelkontrolle keine Beanstandungen haben.

Beitrag von: Brigitta Poppe, Ernährungsberatung RPF

*Man kann im Leben die Uhr
nicht zurückdrehen,
aber keiner hindert uns daran,
sie auf Sommerzeit zu stellen.*

Veronika Hempe

Das hatte es mit dem roten Vollmond im vergangenen Monat Juni auf sich

Im Monat Juni wurde der Nachthimmel von einem besonders schönen Himmelskörper geschmückt: dem „Erdbeermond“. Doch was ist das?

Das Wichtigste im Überblick

Woher der Name kommt – Mondnamen:

In der Nacht vom 3. auf den 4. Juni 2023 steht ein ganz besonderes Naturspektakel an. Ein Vollmond mit einem ganz besonderen Namen erschien am Himmel: der Erdbeermond.

Was hat es mit dem Phänomen auf sich? Und woher hat der Mond seinen Namen?

Woher der Name kommt

Durchschnittlich einmal im Monat erscheint ein Vollmond am Himmel. Jedes Mal hat er dabei einen anderen Namen.

Dieses Mal, also im Juni, heißt er „Erdbeermond“ (auch „Strawberry Moon“).

Die Bezeichnung soll eine Anspielung auf die nun beginnende oder bereits laufende Erdbeersaison sein.

Übrigens, der Erdbeermond wird in anderen Regionen auch als Rosenmond oder Honigmond bezeichnet. Letztere Bezeichnung bezieht sich auf die goldgelbe Farbe des Vollmondes.

Info

Im Juni findet die kürzeste Vollmondnacht des Jahres statt.

Mondnamen

Die Algonquin, ein amerikanisches Ureinwohnervolk aus der östlichen Region von Nordamerika, soll die Namensgebung der Monatsmonde geprägt haben. Sie dienten wie eine Art Kalender als Orientierung und wurden von Generation zu Generation weitergetragen.

Die Namen der Monde in den einzelnen Monaten lauten wie folgt:

- **Vollmond im Januar:** Wolfsmond, Hartung
- **Vollmond im Februar:** Schneemonat, Hornung
- **Vollmond im März:** Wurmmond, Lenzmond
- **Vollmond im April:** Rosa Mond („Pink Moon“), Ostermond
- **Vollmond im Mai:** Blumenmond, Wonne-mond
- **Vollmond im Juni:** Erdbeermond, Honigmond, Rosenmond, Brachmond
- **Vollmond im Juli:** Bockmond („Buck Moon“), Heumond, Donnermond
- **Vollmond im August:** Störmond, Erntemonat
- **Vollmond im September:** Maismond („Corn Moon“), Herbstmond
- **Vollmond im Oktober:** Jägermond („Hunter's Moon“), Weinmond
- **Vollmond im November:** Bibermond („Beaver Moon“), Nebelmond
- **Vollmond im Dezember:** Kalter Mond („Cold Moon“), Julmond

Quelle: Im Monat Mai 2023, aus dem Internet

Der große Betrug am – und mit dem Telefon

„Sie haben im Lotto gewonnen“ – Das haben Betrüger im Mai unzählige Male am Telefon behauptet. Die Nummern solcher Anrufer sollten Sie blockieren.

Im Mai haben, wie schon im Vormonat, besonders viele Verbraucher nervige Spam-Anrufe von Berliner Nummern erhalten, wie das Unternehmen **Clever Dialer** mitteilt. Demnach wurden Betroffene mit immer wiederkehrenden Anrufen mit der Hauptstadt-Vorwahl terrorisiert.

Bei den Telefonaten aus Berlin gehe es um vermeintliche Abos von Gewinnspielen.

Angeblich sei zuvor ein Gewinnbrief zugesandt worden.

Auch aus Italien rufen Betrüger an: Bei Anrufen von der Nummer **+390240707879** sollen ebenfalls angebliche Gewinnspiele vermittelt werden.

Die Anrufer wollen jedoch nur an die Daten der Nutzer gelangen.

Clever Dialer („cleverdialer.app“) bietet eine App an, die bei der Erkennung und Abwehr von Spam-Anrufen helfen soll.

Im Folgenden haben wir die zehn häufigsten Spam-Nummern aus den Clever-Dialer-Daten des vergangenen Monats (Mai 2023) für Sie zusammengefasst.

Anrufe unter diesen Nummern können Sie ignorieren oder die jeweiligen Nummern präventiv blockieren.

Top 10 der Spam-Nummern im Jahr 2023

03025555456 (Gewinnspiel)
 040756748090 (Spam)
 03025555460 (Gewinnspiel)
 03025555455 (Gewinnspiel)
 0233449365923 (Kostenfalle)
 015215999927 (Daueranrufe)
 040756740004 (Werbung)
 021136189051 (Kostenfalle)
 015214434794 (Kostenfalle)
 0208306730 (Betrug)

So können Sie sich vor den Spam-Anrufen schützen!

Um sich zuverlässig vor Betrugsversuchen oder potenziellen Kostenfallen zu schützen, helfen folgende Maßnahmen:

- Rufen Sie keine unbekannt Nummern zurück. Dadurch können hohe Kosten entstehen.
- Persönliche Daten sollten Sie am Telefon nicht bestätigen oder von sich aus nennen.
- Kommt Ihnen ein Anrufer oder eine Nummer suspekt vor, sollten Sie diese ignorieren oder direkt blockieren.
- Die aufgeführten Nummern aus unserem Artikel können Sie ohne Bedenken sofort blockieren, hierbei handelt es sich um Spam.

In vielen Fällen hilft es auch schon, einen Anruf schlicht abzubrechen und gleich aufzulegen, wenn der Gesprächspartner mit dubiosen Anfragen lockt oder unseriös wirkt.

Alle Daten wurden vom Telefonsam-Check des Anbieters Clever Dialer bereitgestellt und von t-online aufbereitet. Quelle: Internet

Das ist die Blume des Jahres 2023!

Die **Kleine Braunelle** ist eine Wildpflanze und wächst an vielen verschiedenen Standorten.

Sie ist Insektenfreundlich, pflegeleicht und sehr robust. Haben Sie auch die Kleine Braunelle (*Prunella vulgaris*) in ihrem Garten?

Die Kleine Braunelle – auch Brunelle, Gewöhnliche oder Gemeine Braunelle genannt – versorgt zahlreiche Insekten mit Nektar und Pollen.

Und das von Juni bis Oktober!

An den Standort stellt die Blume des Jahres 2023 keine besonderen Ansprüche, sie kommt auch sehr gut mit Schatten zurecht. Der Boden kann lehmig bis sandig sein und auch wenn es die Kleine Braunelle eher feucht mag, kommt sie auch mit trockenen Bedingungen gut klar. Sie überlebt ähnlich wie unser bekanntes Gänseblümchen, auch in gemäßigtem Rasen. An Wegrändern und auch in Wäldern, in Gärten und auch auf Wiesen ist die Wildpflanze zu finden. Viel Freude damit in ihrem Garten!

Beate Reiche



Die gute alte Zeit

Ein Aufsatz von Aleus van Irsen über das Leben in der Eifel in früherer Zeit hat mich veranlasst, mir Gedanken über die sogenannte „gute alte Zeit“ zu machen.

Sicher haben Sie auch schon die Aussage gehört: „Früher war alles besser und schöner!!“ Besonders beim Betrachten alter Fotos geraten wir älteren Menschen häufig ins Schwärmen und werden nicht müde, unseren Kindern und Enkeln von der guten alten Zeit zu erzählen.

Doch wie war es wirklich? Was meinen wir, wenn wir von der „guten alten Zeit“ sprechen? Versuchen wir, an einigen Beispielen den Wahrheitsgehalt der Behauptungen zu überprüfen. Dazu müssen wir zunächst einmal festhalten, dass Zeit verschieden bewertet werden kann. Was für den einen eine gute Zeit war und ist, bedeutet für einen anderen vielleicht etwas Schlimmes, eine Zeit, die er am liebsten aus dem Gedächtnis und der Erinnerung streichen möchte. Zeit ist ein relativer Begriff. Dies lässt sich verdeutlichen mit dem bekannten Bild: eine Stunde Liebe mag kurz sein, eine Stunde auf einem heißen Ofen sitzen ist fürchterlich lang. Außerdem muss geklärt werden, welche Zeit wir meinen.

Ist damit die Zeit vor tausend Jahren gemeint, als viele Menschen unfrei waren, einem geistlichen oder weltlichen Herren gehörten und Frondienste leisten mussten? Ist damit die Zeit der religiösen Auseinandersetzungen des ausgehenden Mittelalters gemeint, wo die Menschen unter Raubzügen und Plünderungen zu leiden hatten oder durch Pest und Hungersnöte ganze Dörfer ausgerottet wurden? Oder denken wir an das letzte Jahrhundert, wo zwei Weltkriege Tod und Zerstörung brachten? Gewiss haben die Menschen auch in diesen schlimmen Zeiten glückliche und schöne Stunden erlebt, doch möchten Sie in dieser Zeit gelebt haben? Ritterspiele und mittelalterliche Feste vermitteln uns nur die schönen Seiten dieser Zeit. Beschränken wir uns bei der weiteren Betrachtung einmal auf die letzten hundert Jahre und vergleichen das Leben früher und heute. Beginnen wir mit dem Aufstehen. Verließen wir morgens das warme Bett, empfing uns ein kaltes Haus.

Die erste Arbeit bestand darin, den Herd in der Küche, zumeist der einzige beheizte Raum im Hause, anzuheizen. Heute sind die meisten Häuser zentral beheizt, alle Räume sind warm, Computer übernehmen die Steuerung. Der Gang zur Toilette, die sich meist im Freien befand, war besonders im Winter äußerst unangenehm, weshalb für das kleine Geschäft ein Nachtopf unter dem Bett stand. Das Waschen am Morgen nahm ebenfalls wenig Zeit in Anspruch, stand doch meist nur eiskaltes Wasser zur Verfügung. Eine gründliche Reinigung fand einmal in der Woche am Samstag statt. Die Zinkwanne wurde mit heißem Wasser gefüllt. Zuerst wurden die Kinder gebadet, danach reinigten sich die Eltern noch im gleichen Wasser. Heute wird manchmal am Tage mehrmals geduscht.

Da in manchen Gemeinden bis in die zwanziger Jahre oder noch später das Wasser am Brunnen geholt

werden musste, ging man mit dem kostbaren Nass sorgsam um, weshalb nicht selten in dem Badewasser noch die Wäsche eingeweicht wurde.

Der Waschtag selbst war eine besondere Plage. Die eingeweichte Wäsche musste gekocht, gebürstet, gebleicht und zum Trocknen aufgehängt werden, was sich über den ganzen Tag hinziehen konnte. Heute schafft das die Waschmaschine, und wir können uns währenddessen einer anderen Beschäftigung widmen. Doch, was soll es: **Doch ich frage mich, haben wir dadurch mehr Zeit!**

Otto Butzbach

In eigener Sache – Ausscheiden von Otto!

Das Redaktionsteam ist wieder verkleinert worden. Herr Otto Butzbach, Katzenelnbogen, ist aus diesem nun ausgeschieden – aus Altersgründen, wie er sagte. Otto ist nun im kommenden Jahr, am 24. Januar, 90 Jahre alt, ein Grund sich zu freuen, aber für uns ist es sehr schmerzlich, denn seine Beiträge waren immer top!

Aber es bleibt uns noch eine Freude: Wenn unserem Otto wieder etwas „Gutes“ einfällt, wird er uns dann wieder damit erfreuen.

Otto Butzbach war Redaktionsmitglied von 1997 bis Juni 2023, eine lange Zeit die er gut und für uns alle mit seinen Beiträgen super genutzt hat.

Die Redaktion wird nun von Frau Beate Reiche, Berndroth alleine geführt.

In den Erscheinungsterminen ändert sich nichts, wir erscheinen alle zwei Monate weiterhin wie immer.

Wir alle wünschen dem Otto alles Gute und freuen uns schon heute auf die neuen Berichte von ihm.

Die Redaktion – Beate Reiche

ALTERN IST NICHTS FÜR FEIGLINGS JOACHIM FUCHSBERGER, GOLDMANN-VERLAG, (Buchbesprechung)

Joachim Fuchsberger (1927-2014) war einer der bekanntesten und beliebtesten deutschen Entertainer.

In seinem Buch zeigt er, wie man würdevoll und mit einem Augenzwinkern alt werden kann.

Ach ja, früher, zwei Stufen auf einmal, manchmal sogar drei, es kam darauf an, wohin man wollte. Bei einer normalen

Haustreppe mit sagen wir fünfzehn Stufen betrug der Zeitaufwand, um von einem Stockwerk in das nächste zu gelangen, ein paar Sekunden!

Heute! Fünf Stufen langsam nacheinander, dann zehn Sekunden Pause, dann wieder fünf Stufen, bei ständigem Wechsel des Kraftaufwandes von den Beinen in die Arme., die den schwer gewordenen Körper am Handlauf des Treppengeländers hochziehen.

An schlechten Tagen brauchst du also für den Aufstieg in die obere Etage deines Hauses ungefähr zehnmal so lang.

Damit wäre ein wesentlicher Teil des „Altwerdens“ bereits beschrieben.

Es ist das VERHÄLTNIS VON KRAFT UND ZEIT!

Dieses Buch soll kein Lamento werden, nur eine subjektive Schilderung des derzeitigen physischen Zustandes eines Betroffenen.

Und Besserung ist da kaum zu erwarten. Was berechtigt mich ein Buch über das Alter zu schreiben?

Ganz einfach: ICH BIN ALT! Da ich diese Zeilen zu Papier bringe, zähle ich zweiundachtzig Jahre, sechs Monate und vierundzwanzig Tage! (Anmerkung des Autors dieses Textes: Ich bin 89 Jahre alt.)

Was ist überhaupt Alter, fragt man sich da!

Dr. Adolf Föhrenbacher

Nachstehend möchte ich einen kleinen Auszug aus dem Text von Benedikt Bösel (38 Jahre alt) für die Situation in Deutschland veröffentlichen.

Wir wünschen ihm viel Glück und großen Erfolg!

Die Redaktion – Beate Reiche

Für eine fruchtbare Zukunft – Beispiel in Deutschland:

Die ausgeräumte Landschaft wieder zu einem Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere machen. Ein Artikel der Zeitschrift EINS 2023 frings

„Wenn es an diesem Standort funktioniert, kann es überall funktionieren, sagt Benedikt Bösel frohgemut. Die 1000 Hektar Acker und 2000 Hektar Wald in Madlitz in Ostbrandenburg sind sandig und weisen durchschnittlich 30 Bodenpunkte auf. Das ist sehr mager. Hinzu kommt noch, dass es in dieser Region schon immer wenig regnet – in den vergangenen Jahren hat sich die Situation durch die Klimaerwärmung noch einmal spürbar verschärft. Trotzdem ist der 38-Jährige voller Optimismus.

Zusammen mit seinem 30 Mitarbeitern*innen, einer Kuh Herde und mehreren Wissenschaftler*innen arbeitet er seit ein paar Jahren systematisch und lustvoll an der Verbesserung von Böden und Mikroklima.

Ziel aller Anstrengungen ist es zu verstehen, wie gesunde und widerstandsfähige Ökosysteme durch landwirtschaftliche Nutzung aufgebaut werden können.

Nur wenn es gelingt, kann es in Zukunft genug Essen für alle geben! Und nicht nur das: Der studierte Agrarökonom möchte die ausgeräumte Landschaft südöstlich von Berlin wieder zu einem Lebensraum für viele verschiedene Pflanzen- und Tierarten machen. *Beyond Farming* nennt er seinen ganzheitlichen Ansatz, bei dem Landnutzung mehr ist, als nur Landwirtschaft. Es geht auch um Gesundheit, Natur, Gesellschaft – das ganze Leben eben.

Humusaufbau und das Halten von Feuchtigkeit im Boden sind die entscheidenden Hebel. Deshalb gehören Mulchen, schonende Bearbeitung, Fruchtwechsel und der Anbau von stickstoffbindenden Leguminosen selbstverständlich dazu.

Wo der Schlüssel für eine zukunftsfähige Landwirtschaft liegt, hatte Bösel im extrem niederschlagsarmen Sommer 2018 verstanden.“

„Seither steht für ihn fest, dass er sich für eine fruchtbare Zukunft – vor allem um die Regeneration des Bodens kümmern muss. -

Landwirtschaft ist der größte Hebel, um die großen Probleme unserer Zeit zu lösen!“

Zwei Kameraden

Zwei Kameraden gingen durch den Wald. Plötzlich sprang ein Bär hervor. Der eine lief weg und kletterte auf einen Baum, der andere blieb auf dem Pfad. Er warf sich auf die Erde und stellte sich tot. Der Bär ging zu ihm und schnüffelte an ihm herum. Der Mann hörte sogar auf zu atmen. Der Bär beobachtet sein Gesicht, glaubte, er sei tot, und ging dann weg.

Als der Bär weggegangen war, kam der andere vom Baum und lachte: „Na“, sagte er, „was hat der Bär dir ins Ohr gesagt?“

„Er hat mir gesagt, dass diejenigen böse Menschen sind, die in Gefahr ihren Kameraden im Stich lassen.“ *(Quelle: Unbekannt)*

Rätsel – Erkenn-Übung

Im Text sind Druckfehler versteckt, überzählige Buchstaben. Finden Sie sie heraus und streichen Sie sie durch. (Unteren Teil während des Lesens abdecken).



DAS LEIBEN HÄLT EINE GROSSE VIELFALT VON AUFGRABEN BEREIT. GIBT MAN SICH GEISTILGEN TÄTLIGKEITEN BEWUSST HIN, WÄCHST DIE KONZENTRATZION. SIE KANN, WIE DAS GEDRÄCHTNIS, DURCH TRAINING DURCHKAUS NOCH GESTAEIGERT WERDEN.

(Lösung: I, R, L, L, Z, R, K, A.) Die Redaktion

HALTSTIPPS VON A – Z

Sparen im Alltag

KLEINE ALLTAGSHELPER Tipps von Beate Reiche
Bratäpfel: Damit die Bratäpfel schön glatt bleiben, bestreicht man sie vor dem Braten mit Butter.

Braten: Beim Braten im Ofen entsteht oft Rauch. Man kann dies verhindern, indem man eine flache Schüssel mit Wasser unten in den Ofen stellt, bevor die Bratpfanne eingeschoben wird.

Braten, gespickter: Wenn man das gespaltene Ende einer Spicknadel vor dem Einlegen des Speckstreifens in heißes Wasser taucht, reißt der Speckstreifen beim Durchziehen nicht so leicht.

Bratensoßen: Bratensoßen werden durch Zugabe einer Apfelscheibe oder eines ganzen Apfels – das richtet sich nach der Soßenmenge – noch schmackhafter.

Eine andere Methode der Verfeinerung ist die Zugabe von etwas in einer Pfanne gebräuntem Zucker, der mit etwas Apfelsaft abgelöscht wurde. Diese Mischung wird an die fertige Soße gegeben.

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**

**Seniorenzeitung „Wir über uns“ – Beate Reiche
Redaktion – Layout + Satz: In der Lehmkauf 3
56370 Berndroth ☎ 06486 – 8666**