



Wir über uns

Aktuell und Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH
Nummer 162 – 12. Oktober 2023

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.

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

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.)*

Esskastanien Bereicherung für die Alltagsküche

Die süßlich schmeckenden Esskastanien, Edelkastanien oder Maronen kennt man vor allem geröstet als Snack auf dem Weihnachtsmarkt. Ab Oktober fallen die „Igel“ mit den langen Stacheln von den Bäumen.

Mit den Rosskastanien, beliebtem Bastelmaterial für Kinder, haben Esskastanien nur den Namen gemeinsam. Genau genommen sind sie Nüsse - die einzigen, die wegen ihres hohen Stärke- und geringen Öl - Gehalts als Gemüse verwendet und geröstet, gekocht oder gedämpft werden können. Generell entfalten Esskastanien ihren süß-mehligem Geschmack nach dem Rösten oder Kochen.

Kastanienbäume gehören zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt und stammen vermutlich aus den Ländern des Kaukasus. Botanisch gesehen sind sie Buchengewächse.

In Deutschland wächst die Kastanie meist am Bodensee, in der Pfalz und in anderen Weinbaugebieten, da sie ein ähnliches Klima benötigt wie die Weinrebe. Kastanien schmecken nicht nur ausgezeichnet, sondern sind auch gesundheitlich sehr wertvoll. Bis zur Verbreitung der Kartoffel und erneut während der beiden Weltkriege galten sie als Grundnahrungsmittel. Sie waren als das „Brot des armen Mannes“ bekannt und dienten als Mehlersatz. Wichtige Inhaltsstoffe der Kastanie sind außerdem Vitamine der B-Gruppe, C, E und Folsäure.

Von den Mineralstoffen weisen sie wesentliche Mengen an Kalium, Magnesium und Phosphor auf. Die ab Herbst angebotenen Esskastanien sind für den baldigen Verbrauch bestimmt.

Im Gemüsefach des Kühlschranks sind sie einige Tage lagerfähig, dann trocknen sie ein und verlieren ihr Aroma. Allerdings können sie (geschält und blanchiert) sehr gut eingefroren gelagert werden. Im Handel sind auch vakuumierte Produkte im Angebot. Im Ofen für ca. 20 Minuten geröstet finden Verzuckerungsvorgänge der Stärke statt, so dass ein angenehm süßer Geschmack entsteht, was sie frisch auf Holzkohle geröstet besonders auf den Weihnachtsmärkten oder als Füllung der Weihnachtsgans so beliebt macht. Auch in traditionellen Rezepten der Pfalz kommt die Kastanie vor, z.B. als Kastaniensaumagen oder „Keschdebraten“.

Brigitta Poppe/Ute Pötsch, Ernährungsberatung, Rpfll.

Das Landeskriminalamt und die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz geben Tipps, wie Sie sich und Ihre Angehörigen vor den Betrügereien schützen:

- **Legen Sie den Hörer auf! Das ist nicht unhöflich.**
- **Die Polizei ruft Sie niemals unter der Polizeinotrufnummer 110 an.**
- **Übergeben Sie nie Geld oder Wertsachen an Unbekannte!**
- **Die Polizei wird Sie niemals dazu auffordern, Geld oder Wertsachen herauszugeben.**

- **Seien Sie misstrauisch, wenn sich jemand am Telefon mit den Worten „Rate mal, wer hier spricht!“ meldet, ohne sich selbst namentlich vorzustellen.**
- **Nutzen Sie nicht die Rückwahltaste! Geben Sie bei Rückfragen an die Polizei die Telefonnummer der örtlichen Dienststelle selbst über die Tasten ein.**
- **Halten Sie in allen Fällen telefonische Rücksprache zu Ihren Angehörigen oder kontaktieren Sie diese unter der Ihnen bekannten Nummer.**
- **Ihre Bank benötigt keine push TAN-Bestätigung um eine unberechtigte Überweisung zu stoppen.**

Betrug...

LKA und Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz warnen: Vorsicht vor Betrügern am Telefon (VZ-RLP / 09.08.2023) Die Betrugsmaschen am Telefon bleiben weiterhin ein probates Mittel für Straftäter, um schnell an Geld zu kommen. In Rheinland-Pfalz konnte im Juli dieses Jahres eine Anrufwelle mit über 1.000 Callcenter-Betrugsfällen, davon etwa 120 vollendete Taten, registriert werden.

Vor kurzem schlugen falsche Polizisten im Raum Koblenz zu und konnten ihr Opfer um einen sechsstelligen Betrag betrügen. Vorwiegend ältere Menschen werden als Opfer ausgewählt und mit ständig neuen Tricks und erfundenen Geschichten unter Druck gesetzt, um dann Bargeld, Schmuck und andere Wertgegenstände von Rentnern zu erbeuten.

Die Toreiche in Dausenau: ein Monument der Zeit!

Vor einigen Tagen machte ich mit meiner Frau 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 – Sie werden begeistert sein!



Einige wichtige Daten zur Stieleiche:

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

Bild + Beitrag, Wolfgang Reiche (verstorben am 19.04.2021)

Jugenderinnerungen – Brotknörzjer und Kindermund

Kürzlich war ich mal wieder „im Land meiner Väter“ – in Rheinhessen. Da sind mir noch zwei kleine Episoden aus meiner frühen Jugend eingefallen. Die möchte ich Ihnen gern erzählen.

Ich habe viele herrliche Ferientage auf dem Hof meiner Großmutter verbracht.

Da war immer „was los“. Über Langeweile brauchten wir Kinder uns nicht zu beklagen.

Meine Oma hatte viele Mitarbeiter und, zusammen mit den Feriengästen, waren viele hungrige Mäuler zu versorgen.

Einmal in der Woche war eine Fahrt zum Bäcker ins Nachbardorf angesagt.

Diese Aufgabe sollten wir Ferienkinder übernehmen. Wir nahmen einen hölzernen Handwagen. Darauf wurden zwei große Weidenkörbe (die „Manne“) gestellt.

Da passten viele Brotlaibe hinein. Nun, die Fahrt dauerte sehr lange, da die „Zug- und Schiebemannschaft“ immer wieder durch interessante Dinge am Wegesrand aufgehalten wurde.

Auf dem Rückweg mussten wir sehr sorgsam auf die duftende Fracht aufpassen. Die Brote waren noch ofenwarm und hatten schöne Krüstchen.

Bei einem kurzen Halt meinte einer meiner Cousins, wir könnten doch einmal diese Brotkrüstchen versuchen. Gesagt getan!

Ein großer Brotlaib wanderte von Kindermund zu Kindermund. Jeder wollte natürlich einen Biss in die Krüstchen machen.

Unser Appetit wuchs mit dem Essen und bald waren fast alle Brote angeknabbert.

Es erübrigt sich wohl über das Donnerwetter zu berichten, das nach unserer Ankunft auf dem Bauernhof über uns hereinbrach.

Mit einem großen Messer hat unsere Großmutter die Brotlaibe einigermaßen geglättet, so dass das Schlimmste „ausgebügelt“ wurde.

Das Brot konnte man noch anbieten.

Dr. Adolf Föhrenbacher

Kleine Besserwisserei!

In unserer letzten Ausgabe Nummer 161, die am 10.08.23 erschienen ist, ist mir ein Fehler unterlaufen – „In eigener Sache – Ausscheiden von Otto“ wird behauptet, dass Otto am 24. Januar 2024 neunzig Jahre alt wird. Der Geburtstag ist aber am **20. Januar!** Bitte verzeihen Sie mir meinen Fehler.

Beate Reiche

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 eignen 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, bleiben Sie gesund und genießen Sie unsere Heilweine!

Beate Reiche

Todesfall – Was ist zu tun?

Unmittelbar nach dem Todesfall:

- Arzt anrufen, Totenschein ausstellen lassen
- Angehörige über Todesfall benachrichtigen
- Angebote von Bestattern einholen (z.B. über den Vergleichsdienst Bestattungen. De)
- Notwendige Unterlagen zusammenstellen, wie: Personalausweis, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde/Familienbuch, Sterbeurkunde des Partners, Scheidungsurteil.

In den ersten 36 Stunden:

- Prüfen, ob eine Verfügung für den Todesfall oder ein Vorsorgevertrag bestehen
- Prüfen, ob eine Lebens- oder Sterbegeldversicherung besteht; Versicherung über Todesfall informieren
- Prüfen, ob eine Grabstelle vorhanden ist
- Angebote verschiedener Bestatter vergleichen und ggf. nachverhandeln
- Bestatter beauftragen, Überführung des Verstorbenen veranlassen (bei Todesfall zu Hause je nach Bundesland innerhalb von 24 – bis 36 Stunden.

In den ersten 72 Stunden:

- Bei laufender Rente Vorschusszahlungen für den Hinterbliebenen Ehepartner beantragen
- Laufenden Zahlungsverkehr prüfen und ggf. stoppen
- Bei Todesfall im Heim oder Krankenhaus: Kleidung und sonstiges Eigentum des Verstorbenen abholen
- Allgemeinen Ablauf und Mitgestaltung der Bestattung mit Angehörigen abstimmen
- Sterbeurkunden beim Standesamt beantragen
- Ggf. Kirche/Pfarrer informieren

Vor der Bestattung:

- Krankenkasse über Todesfall informieren
- Auszahlung der Lebens- / Sterbegeldversicherung veranlassen (falls vorhanden)
- Bestattung im Detail mit Bestatter abstimmen
- Familie und Bekannte über Beisetzungstermin und Trauerfeier informieren
- Traueranzeige in Zeitung aufgeben
- Trauerkaffee organisieren

Nach der Bestattung:

- Erbschein beim Nachlassgericht beantragen;
- Testament einreichen
- Hinterbliebenenrente / Abmeldung der Rentenzahlungen beantragen
- Bestehende Verträge (GEZ, Mitgliedschaften, Miete, Abonnements etc.) prüfen und ggf. kündigen
- Steinmetz mit Herstellung des Grabmals beauftragen

Der Tod eines nahen Menschen ist für die Angehörigen oft eine hohe Belastung. Trotzdem müssen die Angehörigen innerhalb von wenigen Tagen einen Bestatter wählen.

Wer keine Zeit hat, oder will, kann, kann Bestattungen.de nutzen. Hier können Angehörige Angebote von Bestattern aus ganz Deutschland vergleichen – kostenlos und unverbindlich. *Beate Reiche*

15 Regeln für gesundes Älterwerden! Manches hat ein Leben lang Gültigkeit

Bereits vor Jahren hat der Gerontologe Prof. Dr. Andreas Kruse aus Heidelberg im Auftrag der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung fünfzehn zeitlose Regeln für gesundes Älterwerden entwickelt:

- Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv.
- Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst.
- Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen.
- Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern.
- Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor.
- Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen.
- Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen.
- Begreifen Sie das Alter als Chance.
- Pflegen Sie auch im Alter Kontakte.
- Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance.
- Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu.
- Gesundheit ist keine Frage des Alters.
- Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin.
- Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege.
- Haben Sie Mut zur Selbstständigkeit.

Viele dieser gutgemeinten Gesundheitsförderungen helfen Ihnen den Alltag gut zu überstehen und auch im Alter gesund zu bleiben! *Die Redaktion*

HAUSHALTSTIPPS VON A – Z

Sparen im Alltag

KLEINE ALLTAGSHELPER Tipps von Beate Reiche Pickel und Mitesser

Wenn überschüssige Haut Fett die Poren verstopft, entstehen oft Pickel und Mitesser. Da hilft nur gründliche Reinigung mit einem besonders milden Gesichtswasser (z.B. DDD-Spezial).

Schmutz und Fettpartikel werden schonend gelöst, die Haut wird porentief rein. Tägliche Anwendung beugt neuen Unreinheiten vor,

Poren, große

Einige Tropfen Zitronensaft mit Hautcreme verrühren und als Packung auftragen. Einwirken lassen und anschließend vorsichtig abspülen.

Schnupfennase:

Gegen schnupfenwunde Nasenränder, Lippen usw. hilft „Blistex-Lippenbalsam“. Es enthält den Sonnenschutzfaktor 6, heilt spröde, rissige Lippen und beugt gegen Lippenbläschen vor.

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**