



Wir über uns Aktuell und Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH
Nummer 163 – 14. Dezember 2023



Frohes Fest!

*Wir wünschen allen unseren Lesern ein frohes,
und schönes Weihnachtsfest, ein gutes
neues Jahr, auch allen
Ihren Familien und Freunden!*

**Der Seniorenbeirat Aar - Einrich
Peter Lock und alle Mitglieder des Seniorenbeirates**

Die Geschichte des Weihnachtsbaumes

Gestiftet vom „Apostel der Deutschen“ begann der Weihnachtsbaum oder Christbaum, wie ihn der Heilige Bonifatius eigentlich nannte, vor bald 1300 Jahren seinen sanften, glücklichen Siegeszug als Symbol des Friedens [und gegen das Menschenopfer] um den Erdball, der an das welthistorische Ereignis erinnert, dass Gott selbst Mensch geworden und vor mehr als 2000 Jahren in die Geschichte eingetreten ist. Ein Brauchtum, das mitten in Deutschland entstanden ist, als auch die damals noch heidnischen Deutschen des Nordens, die Hessen, Friesen und Sachsen, das Christentum annahmen. Aus diesem Gnadenmoment erwuchs ein aussagestarkes Brauchtum, das die Christen gewordenen Deutschen der ganzen Welt geschenkt haben.

Die erste Erwähnung eines Christbaumes stammt aus dem Jahre 1419. Die Freiburger Bäcker Schaft hatte einen Baum mit allerlei Naschwerk, Früchten und Nüssen behängt, den die Kinder nach Abschüteln an Neujahr plündern durften.

Erst über Einhundertzwanzig Jahre später, 1539, gibt es wieder einen urkundlichen Beleg, dass im Straßburger Münster ein Weihnachtsbaum aufgestellt

wurde. Der Schritt von immergrünen Zweigen im Haus zum geschmückten Tannenbaum scheint zuerst in Südwestdeutschland gegangen worden zu sein.

Einer Überlieferung aus dem Jahr 1535 zufolge wurde damals in Straßburg bereits mit Bäumen gehandelt. Verkauft wurden kleine Eiben, Stechpalmen und Buchsbäume, die noch ohne Kerzen in den Stuben aufgehängt wurden.

1570 tauchte der Brauch auch im Norden auf: In den Zunfthäusern der Bremer Handwerker wurden mit Äpfeln, Nüssen und Datteln behängte Bäume aufgestellt.

Kinder durften den schmackhaften Schmuck abnehmen und essen. Ab 1730 wurden die Bäume auch erstmals mit Kerzen geschmückt. Die Lichterbäume standen aber zunächst nur in den Häusern evangelischer Familien. Konfessionsübergreifend eroberte der Tannenbaum die Wohnzimmer in der Zeit der Freiheitskriege gegen Napoleon zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Der Baum wurde damals zum Sinnbild des Deutschtums und unabhängig von der Glaubensrichtung als Bestandteil des Weihnachtsfestes anerkannt. Auch die Aristokratie kam bald

auf den Geschmack. Über die Fürstenhäuser verbreitete sich die Sitte Anfang des 19. Jahrhunderts in ganz Europa, bis hinein ins zaristische Russland. Als Gemahl von Queen Victoria brachte Prinz Albert den Baum ins englische Königshaus.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurde der Brauch - zuerst in den Städten, dann auf dem Land - zu einem festen Bestandteil des Weihnachtsfestes in Deutschland.

Auswanderer und deutsche Soldaten, die im amerikanischen Unabhängigkeitskrieg kämpften, machten ihn im Laufe des 19. Jahrhunderts auch in der Neuen Welt populär.

1891 wurde erstmals ein Weihnachtsbaum vor dem Weißen Haus in Washington aufgestellt, dem Amtssitz des amerikanischen Präsidenten.

Der Weihnachtsbaum galt jeher als eher bürgerliches Symbol, die katholische Kirche setzte sich lange gegen das unreligiöse Brauchtum zur Wehr.

Erst Mitte des 20. Jahrhunderts wurden Christbäume in katholischen Kirchen erlaubt.

Papst Johannes Paul II. führte das Brauchtum schließlich im Jahr 1982 im Vatikan ein, als der erste Weihnachtsbaum auf dem Petersplatz in Rom aufgestellt wurde.

Diesen Aufsatz hat Otto Butzbach gefunden, leider ist der Verfasser unbekannt.

Ältere Leute erzählen gern von früher

„Das hast Du mir schon einmal erzählt“ unterbricht mich meine Enkelin und legt damit den Finger in eine Angewohnheit, von der viele ältere Menschen befallen sind.

Ich muss an meine Mutter denken, die auch nicht müde wurde, uns von ihren Erinnerungen und Verwandtschaftsverhältnissen zu erzählen. Meist habe ich ihr geduldig zugehört und mir nicht anmerken lassen, dass es mich langweilte. Im Nachhinein bedaure ich, dass ich mir besonders die Verwandtschaften nicht besser gemerkt oder gar aufgeschrieben habe. Gar zu oft höre ich mich heute sagen: **Könnte ich doch mal Mama fragen.** Heute bin ich in dem Alter, wo ich mich an die frühere Zeit erinnere und ich gerne davon erzähle. Im Laufe der Zeit habe ich viele meiner Erinnerungen in „Wir über uns“ aufgeschrieben, sei es, dass ich an die Kriegszeit erinnerte oder berichtete, wie wir früher die großen Feste gefeiert haben. Viele Begebenheiten sind es wert, dass man sich an sie erinnert, deshalb schreibe ich auf, was mir noch in Erinnerung ist.

Diesmal möchte ich an das Einkaufen erinnern.

Ein „Kaufladen“ mit beschrifteten Schubladen erregte die Aufmerksamkeit einer Kindergruppe, die mit ihren Erzieherinnen dem Museum einen Besuch abstatteten. Ich nutzte die Gelegenheit, um mit den Kindern über das Einkaufen zu sprechen. Dass man heute im Einkaufsmarkt die gewünschten Waren selbst in einen Einkaufswagen legt und an der Kasse seine Waren bezahlt, das wussten die Kinder. Spielerisch versuchte ich ihnen zu zeigen, wie das Einkaufen früher im Dorfladen ablief. Kunden und Kauffrau oder Kaufmann waren durch die Ein-

kaufstheke getrennt. Wenn man an der Reih war, teilte man dem Verkäufer oder der Verkäuferin seine Wünsche mit, die dieser aus Schubladen oder irgendwelchen Gefäßen holte, eintütete, einwickelte oder wie z. B. Senf und Maggi in ein mitgebrachtes Gefäß füllte. Danach wurde ermittelt, was zu zahlen war, dazu diente ein Notizblock, auf den mit einem Bleistift die Preise ohne Taschenrechner zusammenaddiert wurden.

Je nachdem, wieviel jemand einkaufte, konnte die Prozedur dauern und die übrigen Kunden, falls überhaupt mehrere da waren, mussten geduldig warten.

Einen solchen Laden nannte man „Tante-Emma-Laden“.

Umgangssprachlich war das die Bezeichnung für ein kleines Einzelhandelsgeschäft, welches Lebensmittel und weitere Artikel des täglichen Bedarfs anbot. Bezeichnend ist, dass der Laden oft so klein war, dass nur eine Person, häufig die Ladenbesitzerin persönlich – eben die „Tante Emma“ – dort arbeitete.

Auf dem Land kauften die Bewohner nur die Waren, die sie nicht selbst im Garten oder auf dem Feld anbauten. Gemüse und Kartoffeln z. B. suchte man hier vergebens.

Die Einführung der Selbstbedienung, die größere Verkaufsräume nötig machte, war für manche Leute undenkbar und sorgte für manche Diskussionen. Doch die Entwicklung lässt sich nicht aufhalten. Die kleinen Läden, bei denen die persönliche Beziehung zwischen Händler und Kunden eine große Rolle spielte, verschwanden nach und nach.

Manche Gemeinden versuchen eine Wiederbelebung, um besonders älteren Menschen lange Wege zum Einkaufsmarkt zu ersparen und gleichzeitig einen Ort der Begegnung zu schaffen.

Der Erfolg hängt häufig vom Engagement einzelner Personen ab.

In der Zeit der Corona-Pandemie stellte man häufig fest, dass manche Regale leer waren oder ein Schild darauf hinwies, dass man nur eine bestimmte Menge von einer bestimmten Ware mitnehmen sollte.

Man wollte, dass möglichst viele von den gefragten Artikeln etwas bekamen. Dies erinnerte mich an die Kriegszeit, wo bestimmte Waren nur gegen Lebensmittelmarken zu erhalten waren.

Diese Regelung hatte man eingeführt, damit möglichst viele versorgt werden konnten.

Es gab Karten für Brot, Fleisch, Fett, Eier und Zucker. Menschen, die schwer oder nachts arbeiten mussten, bekamen besondere Karten für größere Rationen.

Wer sich auf dem Land selbst versorgen konnte, bekam kleinere Rationen.

Da wir immer ein Schwein schlachteten, bekamen wir weniger Marken für Fleisch und Wurst. Später wurden auch Kleiderkarten eingeführt.

Für Kleider und Schuhe brauchte man einen Bezugsschein, den der Bürgermeister ausstellte.

Die Lebensmittelkarten wurden 1950 in der Bundesrepublik abgeschafft.

Otto Butzbach

Das schöne Weihnachtsfest!

Die Adventszeit und das Weihnachtsfest war schon immer eine ganz besondere Zeit!

In den Supermärkten liegt bereits Ende September und Anfang Oktober alles, was für das Weihnachtsfest und für die „Geschenk-Orgien“ benötigt wird.

Aber, das schönste ist immer noch das eigene Plätzchen backen! Viel Arbeit, aber es vermittelt ein Wohlgefühl der besonderen Art – ein Wohlfühlduft liegt im Haus und alle freuen sich auf das „Eigene“!

Nachstehend möchte ich Ihnen ein rares Rezept für Schokoladen-Kokos-Schnitten übermitteln.

Rezept – man benötigt

500 g Butter
400 g brauner Rohrzucker
4 Eier
1 Päckchen Rum-Aroma
2 Esslöffel Kakaopulver
300 g Kokosraspeln
500 g Mehl

500 g Puderzucker
2 Esslöffel Kakaopulver
80 g sehr weiche Butter
6-7 Esslöffel Milch
50 g Kokosraspel

Man arbeitet:

Fett und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig schlagen.

Eier nach und nach unterrühren. Rum-Aroma und Kakaopulver zugeben, unterrühren. Kokosraspel und Mehl kurz unter die Ei-Zucker-Masse rühren.

Teig auf ein leicht gefettetes Backblech geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Puderzucker und Kakao in eine Schüssel sieben, Butter und Milch zufügen. Alles gut verrühren, so dass eine dicke Paste entsteht.

Kuchen herausnehmen, auf ein Kuchengitter stellen und die Paste darauf geben. Glattstreichen und sofort mit Kokosraspel bestreuen. Noch warm in ca. 2,5 cm große Rechtecke schneiden.

Gutes Gelingen und einen gesegneten Appetit, dies wünscht Ihnen die Redaktion! Beate Reiche

Noch ein kleiner Tipp von mir zur GRIPPE!

Eine heiße Dusche (jedoch niemals über 40 Grad) bei gleichzeitiger Bürstenmassage - und anschließend gleich ab ins Bett! Das vertreibt die Grippe, bevor sie richtig ausbricht!

Schlaf...

Der Erwachsene benötigt in der Regel 8 Stunden Schlaf. Zwischen dem 50sten und 70sten Lebensjahr geht der Schlafbedarf auf 6 Stunden zurück. Der 85jährige kann sein Soll an Schlaf bereits mit 5,5 Stunden decken. Aber nicht nur die Schlafdauer verkürzt sich, sondern es treten auch häufigere Wachzeiten während der Nacht auf. Auch das gehört zu den normalen Alterserscheinungen.

Die Redaktion – Beate Reiche

GEDÄCHTNISPFLEGE – WER LAUT LIEST, AKTIVIERT DEN SPRACHSCHATZ

Schon um das 35. Lebensjahr herum beginnt das Gehirn zu „schrumpfen“! Jeden Tag gehen etwa 100.000 Gehirnzellen zu Grunde. Im Laufe eines gesunden Lebens etwas zwei bis drei Milliarden. Und da jede einzelne Gehirnzelle irgendein Wissen gespeichert hat, müsste eigentlich mit diesem Rückgang auch eine allmähliche, aber stetige Verringerung des Gesamtwissens einsetzen. Das ist glücklicherweise nicht der Fall. Denn jenen Inhalt des Wissens, den eine Zelle gespeichert hat, kann eine andere übernehmen. Man muss nur durch ständiges Wiederholen des ganzen Sprachschatzes, der speziellen Kenntnisse dafür sorgen, dass alles im Gedächtnis bleibt. Und nichts ist dazu besser geeignet als Reden und Lesen. Wer laut liest setzt gleichzeitig das Lese- und Sprachzentrum (sowie das Hörzentrum) in Aktion. Lautes Lesen ist also ein vorzügliches Mittel, um den Sprachschatz immer neu zu aktivieren. Sich gegenseitig etwas vorzulesen ist ein hervorragendes Mittel gegen die im Alter so lästig werdende Vergesslichkeit. Sehr viele Menschen beklagen, dass ihnen Worte entfallen, dass sie nach Worten ringen müssen. Viele versuchen, mit Medikamenten die Durchblutung des Gehirns zu verbessern. Doch dadurch können die Gehirnzellen nichts speichern: Es müssen ihnen von außen Impulse gegeben werden, es bedarf der Sprachübung, der Wortfindung, des Hörens und Lesens, um die Gehirnzellen wieder mit frischem Merkmstoff zu füllen. **Eine halbe Stunde täglich Vorlesen und Zuhören, eine halbe Stunde täglich das Sprechen und Lesen, aber auch das Zuhören üben: Schon nach einigen Wochen zeigt sich eine Besserung des Gedächtnisses.** (Quelle: ead)

WIE BEGEGNEN LANDWIRTSCHAFT UND WEINBAU DEM KLIMA WANDEL

Da ist Anpassung angesagt! Es werden lange Dürreperioden kommen, es müssen trockenresistente Pflanzen gefunden werden.

Die Natur bietet Alternativen an. Aber die Qualität des Getreides leidet. Bietet der Dinkelanbau einen Ersatz? Auch der Weinbau sieht Lösungen. Aber die Rebenzüchter brauchen Zeit! Wie steht es mit unserem Wasser? Trinkwasser ist schon heute ein kostbares Gut! Die Grundwasserspiegel sinken!

Die Pfälzer Landwirte, die große Wassermengen brauchen, holen schon heute Wasser aus dem Rhein. Das freut natürlich die Rheinschiffer gar nicht, denn die brauchen ihre „Hand Wasser unter dem Kiel“. Aber sie dürfen ihre Kapazität nicht mehr voll ausnutzen. Da muss Transportgut auf Bahn und Straße verlagert werden. Das wird teuer! Ich denke an die Mautgebühren!

Und wie steht es mit CO₂ Ausstoß? Zurück zu unserem Luxusgut Wasser! Täglich werden im Siedlungs- und Straßenbau große Flächen versiegelt.

Das Wasser muss vor Ort bleiben. Es müssen Speicher gebaut werden Die Vorgärten müssen Wasser aufnehmen. **Die Versiegelung darf nicht mehr sein!**

Adolf Föhrenbacher, Fortsetzung folgt

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

Hier die gängigsten Maschen im Überblick

Falsche Polizisten

Die erste Kontaktaufnahme verläuft über das Telefon. Die Betrüger geben sich dabei als Amtsperson, oft als Polizeibeamte, aus. Häufig nutzen die Straftäter eine spezielle Technik, die auf dem Telefondisplay der Angerufenen die Notrufnummer 110 oder der örtlichen Polizeidienststelle anzeigt. Unter einem Vorwand wie beispielsweise, die Polizei habe Hinweise auf einen geplanten Einbruch, gelingt es den Betrügern immer wieder, glaubwürdig zu vermitteln, dass Geld und Wertsachen im Haus nicht sicher seien. Daher müsse alles in Sicherheit gebracht werden und einem Polizisten in Zivil ausgehändigt werden, der vorbeikäme.

Enkeltrick

Beim Enkeltrick geben sich die Täter als Verwandter aus. Rhetorisch geschickt wird eine ausgeklügelte Geschichte erzählt, um das Vertrauen zu gewinnen. Hierbei wird eine finanzielle Notlage, wie beispielsweise eine Notoperation oder der Kauf einer Immobilie vorgetäuscht. Die Situation wird immer als äußerst dringlich dargestellt. Der angebliche Enkel gibt an, dass jemand anderes das Geld abholen komme, da er selbst verhindert sei.

Messenger-Betrug

Weit verbreitet ist inzwischen auch die Betrugsmasche per Messenger-Dienst, dabei geben sich die Täter als Verwandte oder Bekannte aus und behaupten, dass die angezeigte Rufnummer die neue Erreichbarkeit sei. Im Anschluss wird um die Überweisung von Geldbeträgen gebeten, da man sich in einer Notlage befinde oder aktuell selbst keine Überweisungen vornehmen könne.

Meist beginnt die Textnachrichten der Betrüger mit: "Hallo Mama/ hallo Papa, mein Handy ist kaputtgegangen. Hier meine neue Nummer. Die alte Nummer kannst du löschen."

Das im Laufe des Gesprächs geforderte Geld, meist einige tausend Euro, landet auf einem Konto der Betrüger.

Falsche Bankmitarbeiter

Ebenfalls weit verbreitet und sehr erfolgreich agieren die Täter indem sie sich am Telefon als Bankmitarbeiter ausgeben. Meist haben die Täter bereits vor dem gezielten Anruf Zugang zum Online-Banking des Opfers. Daher verfügen die Täter über hinreichende Informationen und können die Opfer leicht täuschen.

Im Gesprächsverlauf fordern die Täter die Bestätigung einer pushTAN um angeblich eine ungerechtfertigte Abbuchung zu verhindern.

Durch die Bestätigung der pushTAN wird den Tätern ermöglicht, zahlreiche Abbuchungen durchzuführen. Die Schadenssumme variiert von tausend bis über hunderttausend Euro.

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V. setzt sich für die Interessen der Verbraucher/innen ein. Sie ist im Lobbyregister des Deutschen Bundestages eingetragen und wird tätig auf der Basis von Offenheit, Transparenz, Ehrlichkeit und Integrität.

Die Redaktion

Wünsche ... von Thomas Knodel

**Ich wünsche Dir zum neuen Jahr
ein kleines bisschen Glück:**

**Zur rechten Zeit das rechte Wort
und einen schönen Urlaubsort!**

**Grad so viel Arbeit wie Du magst, damit Du
Dich nicht zu sehr plagst.**

**Den Menschen, der gern mit Dir lacht und
sagt: „Das hast Du gut gemacht“.**

**Oft einen Weg mit schönem Ziel,
den Sinn für Leichtigkeit und Spiel –
und Gottes Segen obendrein,
so soll für Dich das Leben sein!**

**Die Redaktion wünscht allen
Leserinnen und Lesern ein gutes und
glückliches NEUES JAHR
und viel Erfolg für 2024!**

HAUSHALTSTIPPS VON A – Z

**KLEINE ALLTAGSHELPER: Tipps von Beate Reiche
Ein Tässchen Kaffee...**

Jeder kennt die belebende Wirkung von Kaffee. Fröhlich morgens eine Tasse guten Kaffee – das bringt manchen erst in Schwung.

Ab einem bestimmten Alter trinken viele Menschen vor dem Schlafengehen gerne eine Tasse Kaffee, um besser einschlafen zu können.

Dies mag paradox klingen.

Als Erklärung nimmt man an, dass die durch Koffein verbesserte Hirndurchblutung auf den im Alter unruhigeren Schlaf beruhigend wirkt.

Durch seinen belebenden Charakter einerseits und Förderung der Durchblutung andererseits ist der Genuss von Kaffee in vernünftigen Mengen deshalb durchaus zu empfehlen.

**Jedes Lachen vermehrt das
Glück auf Erden!**

Jonathan Swift

Alle Bilder von Beate 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**

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