

Wir über uns

Aktuell und Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH
Nummer 165 – 18. April 2024

Die gute alte Zeit... Teil 1

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 Hungersnot 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 Waschtage 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 haben wir dadurch mehr Zeit?

Otto Butzbach

Gedanken über die gute alte Zeit – Teil 2

Wenn wir uns an die sogenannte gute alte Zeit erinnern, denken wir auch an die Schulzeit zurück. Der Schulweg wurde zu Fuß zurückgelegt, auch wenn er recht weit war oder Regen und Schnee in der Luft lagen. Gar manchmal mussten die nassen Kleider am Ofen getrocknet werden. Andererseits hatte der Schulweg auch seine Vorteile. Da wurden Entdeckungen gemacht, manchmal auch ein Kämpfchen ausgefochten und wenn wir nach Hause kamen, waren wir ausgeglichen, wenn es auch manchmal hieß: „Wo bleibst du denn so lange, wir müssen doch ins Feld.“

Heute werden die Kinder mit dem Bus befördert. Das ist bequem, aber von Erlebnissen, die ein Schulweg bieten kann, können sie wenig erzählen. Viele ältere Leute können heute noch Gedichte und Lieder auswendig, die sie in der Schule gelernt ha-

ben. Ob das die heutige Generation in fünfzig Jahren auch noch kann? Die meisten Kinder blieben acht Jahre in der Volksschule, nur wenige eines Jahrgangs besuchten eine weiterführende Einrichtung wie Realschule oder Gymnasium. Und dennoch haben es auch viele Volksschüler durch Fleiß und Ausdauer weit gebracht, sind tüchtige Handwerker geworden oder haben neben der Berufsausübung noch ein Studium absolviert.

Heute haben die Kinder viele Möglichkeiten, eine gute Ausbildung zu bekommen.

Doch nutzen alle die angebotenen Möglichkeiten? Die wenigen Beispiele zeigen, dass sich vieles im Leben geändert, zum Teil verbessert hat und wir fragen uns: **Warum bezeichnen wir die frühere Zeit dennoch als „die gute alte Zeit?“**

Eine Antwort könnte sein, dass die Menschen das, was nicht so gut war, schneller vergessen und nur das Gute im Gedächtnis bewahren. Es war gewiss nicht alles gut und viele Menschen lebten in armseiligen Verhältnissen. Doch gibt es meiner Meinung nach durchaus Dinge, die uns positiv in Erinnerung sind. Die Menschen hatten z. B. mehr Zeit füreinander. Man half sich gegenseitig und hatte trotz der vielen Arbeit noch Zeit, miteinander zu reden. Da spielte man auch noch miteinander, die Großmutter erzählte in der Dämmerstunde Märchen, man traf sich am Brunnen oder an der Milchbank zu einem Schwätzchen. Nachbarn besuchten sich abends und an Weihnachten war man mit einem neuen Hemd oder ein Paar Strümpfen zufrieden. Weihnachtsgebäck gab es frühestens in der Adventszeit, meist erst an Weihnachten.

Die meisten Menschen lebten in Großfamilien zusammen, dort fühlte man sich geborgen und für die Kinder war immer jemand da.

Besondere Betreuungsangebote waren nicht nötig. Eigentlich müssten wir heute mehr Zeit füreinander haben. Maschinen verrichten Arbeiten in wenigen Stunden, die früher Tage oder gar Wochen dauerten. Wir leben in einer Demokratie, sind größtenteils sozial abgesichert und haben dank der Medizin und der besseren Lebensbedingungen eine höhere Lebenserwartung als frühere Generationen. Entfernungen, die zu überwinden die Menschen früher oft Wochen oder gar Monate brauchten, bewältigen wir heute in wenigen Stunden.

Trotz der Errungenschaften, die uns das Leben erleichtern, glauben wir, etwas verloren zu haben: **die Geborgenheit in Großfamilie und Dorfgemeinschaft.**

Viele Menschen haben Angst vor der Zukunft. Die Technisierung bringt neben ihren Vorteilen zunehmend Vereinsamung, die dörflichen Gemeinschaften und Vereine verlieren an Zuspruch. Alte Menschen leben oft alleine in riesigen Häusern oder in Altersheimen. Die jungen Leute wohnen oft weit entfernt, weil sie dort Arbeit gefunden haben. Wir können zwar das Rad der Geschichte nicht zurückdrehen, aber nicht alles aus der vergangenen Zeit ist überholt und ablehnenswert.

Die Pflege der Dorfgemeinschaft und das gemeinsame Feiern der dörflichen Feste wie Kirmes und Vereinsjubiläen sollte uns ein Anliegen sein.

Nachtrag: Über die sogenannte „Gute alte Zeit“ können sicher viele Leserinnen und Leser noch mehr erzählen. Die Redaktion würde sich über Beiträge zu dem Thema freuen.

Otto Butzbach

Eine Liebeserklärung an meinen Mann... vielleicht ist es auch für die Menschen gut, die auch einen LIEBEN verloren haben und immer noch trauern! Das vergeht auch nie im Leben!

Am 19. April 2024 werden es nun ganze drei Jahre, dass mein Mann über Nacht verstorben ist... Am 19.04.2021 verstarb er.

Ja, was soll man da als Partner noch sagen können? Es ist eine furchtbar schwere und unglückliche Zeit, die man da als einsamer Mensch zu erdulden hat! Aber eines vergeht nie – bei diesen Todesfällen – nie vergeht die Liebe, die man für den verstorbenen Partner empfunden hat, man trägt sie sozusagen immer mit sich im Inneren und hofft auf ein Wiedersehen.

Vielleicht, in einer anderen Dimension?

Beate Reiche

Jedes Jahr wieder – eine Laune der Natur!

Am Waldesrand von Berndroth können Sie jedes Jahr im Frühjahr zur Kirschblüte dieses „Gesicht“ sehen, es ist ein Kirschbaum! Sehr schnell vergänglich, je nach der Dauer der Kirschblüte ca. 8 – 10 Tage, jetzt ist nur noch ein Schatten zu sehen!



Aufnahme: Wolfgang Reiche im Monat April 2020

Keine Angst vorm Alter, aber es gibt keine Formel! Maximale Lebensspanne in den Genen festgelegt!

In den siebziger Jahren erbrachte ein Wissenschaftler den Beweis, dass die maximale Lebensspanne normaler menschlicher Zellen schon in unseren Erbanlagen – dem genetischen Material – festgelegt ist. Man konnte zeigen, dass sich menschliche Zellen maximal fünfzigmal teilen und dann zugrunde gehen.

Dieser Vorgang lässt sich durch keinen Eingriff – nicht einmal durch Einfrieren – verändern oder gar verlängern!

Ja, nun, es gibt aber viele Möglichkeiten, selbst das Beste daraus zu machen und gesund und lebensfroh bis ins hohe Alter gesund zu bleiben! B.R.

Spargel und Erdbeeren zu den Feiertagen?

Wir empfehlen gerne, dass wir uns vorzugsweise regional und saisonal ernähren sollten, was zu bestimmten Zeiten oder Anlässen manchmal schwierig ist. Gerade in der Übergangszeit zwischen Winter und Frühling, wenn die Lager geräumt sind, aber das Frische noch nicht da ist, kann es langweilig auf dem Speiseplan werden.

Die frohe Botschaft für die Feiertage kann aber jetzt schon verkündet werden. Aufgrund der recht warmen Witterung wird es Spargel und Erdbeeren aus dem südlichen Bereich von Rheinland-Pfalz ab Mitte April als bezahlbares Angebot auf dem Markt geben.

Ohne „Nachhilfe“ ginge das allerdings nicht. Mit Folien- und Tunneltechnik kann die für das Austreiben des Liliengewächses erforderliche Wärme eingefangen und gespeichert werden. Dabei kommt heute besonders häufig die sogenannte Schwarz Weiß Folie zum Einsatz. Zurzeit liegt die schwarze Seite oben, weil die Sonnenstrahlen gut absorbiert und Wärme nach Innen geleitet wird. Dadurch wird der Spargel zum schnellen Austreiben angeregt, was wichtig ist für die Zartheit und Weißfärbung.

Wenn es dann im Mai/Juni richtig warm wird, kommt die weiße Folienseite nach oben, um ein blitzartiges Spargelwachstum abzubremsen.

Beim weißen Spargel unterscheidet man in frühe Sorten, wie Gijnlim und späte Sorten wie Backlim. Außerdem wird noch in weißen Spargel (Bleichspargel) mit hellen Köpfen und mit violett farbigen Köpfen unterschieden, wobei bei letzteren bei gleicher Sorte erst geerntet wird, wenn er die Erdoberfläche schon leicht durchbrochen hat.

Der Spargelgeschmack wird dadurch intensiver. Grüner Spargel dagegen wächst nicht in Dämmen, weil man gerade die durch die Sonnenbestrahlung bewirkte Grünfärbung schätzt.

Die Stängel sind dünner, müssen aber nur im unteren Drittel geschält werden.

Da auch Erdbeeren für eine frühe Ernte unter Folientunneln reifen, können wir jetzt noch ein Rezept mit Spargel und Erdbeeren anbieten:

Spargelsalat mit Erdbeeren

- 500 g Spargel werden in wenig Salzwasser bissfest gegart,
- Je 1-2 Esslöffel Schnittlauch und Petersilie werden mit 3 Esslöffeln (Himbeer-)Essig, 5 Esslöffeln Rapsöl, Pfeffer, Salz und den in größere Stücke geschnittenen Spargel vermischt,
- 250 g Erdbeeren in Scheiben schneiden,
- 100 g junger Spinat oder Eichblattsalat werden auf 4 Teller verteilt, Spargel und Erdbeeren darauf verteilt,
- Wer es mag kann noch 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne anrösten und darauf verteilen.

Brigitta Poppe, Ernährungsberatung RLP

Ist jetzt Frühling?

Den Frühlingsbeginn bestimmt man auf dreierlei Weise: astronomisch, meteorologisch und phänologisch - also am Entwicklungsstand der Pflanzen.

Astronomisch wird er durch die Tag-und-Nacht-Gleiche festgelegt. Zu diesem Termin, der bei uns meist auf den 20. oder 21. März fällt, sind Tag und Nacht überall auf der Erde gleich lang. Auf der Nordhalbkugel werden anschließend die Tage länger, auf der Südhalbkugel kürzer - dort beginnt der Herbst.

In der **Meteorologie** ordnet man jeweils drei Monate einer Jahreszeit zu. Demnach beginnt der Frühling bei uns am 1. März und endet am 31. Mai. Dieser Standard ermöglicht es Wetterkundlern, das Klima ganzer Monate miteinander zu vergleichen.

Phänologisch wird der Frühling in drei Phasen unterteilt: Vorfrühling, Erstfrühling und Vollfrühling. Der Beginn jeder Phase wird durch den Blühbeginn oder Laubaustrieb bestimmter Pflanzenarten festgelegt. Neben anderen markiert die Schneeglöckchenblüte den Vorfrühling, die Blüte der Forsythie den Erstfrühling und die blühenden Apfelbäume den Vollfrühling. Wann welche Phase beginnt, wird durch die Höhenlage und den Standort beeinflusst. *(Quelle: Gestern-heute+morgen)*

Information der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz vom 13.03.2024

Augen auf beim Online-Kauf!

Billigware aus Fernost oder Ware, die erst gar nicht ankommt: Wer gern im Internet shoppt, hat es zwar bequem, sollte aber auch die Augen offenhalten. Ein schneller Klick – und schon bleiben die Verbraucher:innen auf den Kosten sitzen.

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz und das Landeskriminalamt geben Tipps, wie man sicher online Shoppen kann.

Fake-Shops oder Ware aus Fernost

In den letzten Jahren haben die Beschwerden zu Fake-Shops und über minderwertiger Ware aus Fernost sehr stark zugenommen. Mit Billigpreisen drängen Online-Shops aus Asien in den deutschen Markt und bieten vor allem Kleidung zu überaus günstigen Preisen an.

Auch andere Dinge für den Alltag wie beispielsweise Haushaltswaren, technische Geräte, Möbel oder Accessoires gibt es zu Schnäppchenpreisen. Neu ist: Auch auf Social-Media-Plattformen schalten diese Anbieter massiv

Werbung für ihre Produkte.

Wie kann man unseriöse Online-Anbieter erkennen?

Eine auffällige Internetadresse, als Zahlungsweise Vorkasse per Überweisung, eine Häufung ungewöhnlich niedriger Preise, die Nutzung erfundener Gütesiegel, allgemeine Geschäftsbedingungen in schlechtem Deutsch oder ein fehlendes Impressum deuten auf einen Fake-Shop hin.

Es wird jedoch immer schwieriger, unseriöse Anbieter zu entlarven.

Mit dem Fakeshop-Finder

<<https://www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder-71560>> bietet die Verbraucherzentrale ein kostenloses Tool, um Shop URLs zu überprüfen. Zudem hat die Verbraucherzentrale auf einer interaktiven Website

<<https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/digitale-welt/onlinehandel/abzocke-online-wie-erkenne-ich-fakeshops-im-internet-13166>>

wichtige Merkmale unseriöser Shops zusammengestellt.

Ein weiterer Tipp: Die Informationsplattform „**watchlist**“ <<https://www.watchlist-internet.at/unserioese-webseiten/>> warnt tagesaktuell vor bekannten betrügerischen und unseriösen Internetadressen.

Was tun, wenn man einem Fake-Shop aufgesessen ist?

Wer schon Geld überwiesen hat, sollte seine Bank so schnell wie möglich kontaktieren, um die Zahlung zu stoppen. Alle Belege für die Online-Bestellung sollten gesammelt und gesichert werden.

Dazu gehören Kaufvertrag, Bestellbestätigung, E-Mails und ein Screenshot des Angebots. Rechtlich handelt es sich bei einer solchen Vorgehensweise um Betrug.

Betroffene sollten Strafanzeige bei der Polizei stellen! Das geht auch online:

<https://www.polizei.rlp.de/onlinewache>
<<https://www.polizei.rlp.de/onlinewache>>

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter: <https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/ Gefahren-im-internet/e-commerce/fake-shops/>

<<https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/ Gefahren-im-internet/e-commerce/fake-shops/>>

Wie können wir Wasser sparen?

1. Wir können eine getrennte Brauchwasser- und Trinkwasseranlage im Haus einbauen. Dazu müssen wir Geld in die Hand nehmen, aber ohne finanziellen Beitrag geht es nicht.
2. Wir müssen alles dazu tun, dass der Wassertropfen an der Stelle bleibt, wo er fällt, zu B. Regentonnen aufstellen.
3. Keine Schwimmbekken aufstellen!
4. Unsere Gärten, wenn überhaupt, nur nachts beregnen.
5. Aus Israel haben wir die Tröpfchenbewässerung. Sie beruht auf einem einfachen Prinzip und zeigt beste Wirkung. Mit dieser Methode wird über Schläuche oder Rohre das Wasser an die benötigte Stelle geleitet. Rhein Hessische Winzer benutzen solche Anlagen mit großem Erfolg.
6. Die eigenen Duschgewohnheiten bitte auch überprüfen!

Der Artikel ist von Herrn Dr. Adolf Föhrenbacher, der am 19.01.2024 verstorben ist.
(Die Redaktion)



In Gedenken an Anni Pfeifer

Wenn die Füße zu müde sind
die Wege zu gehen,
die Augen zu trübe die Erde zu sehen,
wenn das Alt sein ist nur Last und Leid,
dann sagt der Herr:
komm zu mir, jetzt ist es Zeit!



Wir müssen Abschied nehmen
von Anni Pfeifer,
die am 07.02.2024, kurz vor
ihrem 91. Geburtstag von
uns gegangen ist.

Wir trauern mit ihren Angehörigen und vielen Menschen, die von ihren zahlreichen ehrenamtlichen Tätigkeiten profitierten, um eine temperamentvolle, zuverlässige und fleißige Frau.

Neben ihrer Arbeit im Privatbereich, fand sie immer die Zeit, sich in der Kommunalpolitik und in verschiedenen Gremien zu engagieren.

Besonders kümmerte sie sich um das Wohl der älteren Generation. Ihre Begeisterung für die Seniorenarbeit war ansteckend. So gelang es ihr, Menschen zur Mitarbeit zu bewegen, was in der Gründung des Seniorenbeirates, den Besuchen in den Seniorenheimen und der Durchführung von Erzähl-Cafés seinen Ausdruck fand.

Sie war zusammen mit Adolf Föhrenbacher und Beate Reiche maßgeblich an der Gründung der Seniorenzeitung „*Wir über uns*“ beteiligt.

Es gelang ihr, auch Brücken zur jungen Generation zu schlagen. Ihrer Anregung folgend fanden Projekte mit Schulklassen, die Einrichtung von Kindergart-Omas und Opas und gemeinsame Besuche in Altersheimen statt.

Ihre lebensbejahende und temperamentvolle Art war ihr gleichsam in die Wiege gelegt.

So habe ich sie schon 1943 erlebt, als kriegsbedingt die Kinder der einklassigen Schule von Mundershausen mit ihrem Lehrer Schmidt nach Burgschwalbach kamen und wir einige Monate gemeinsam unterrichtet wurden. Sie hat nicht geklagt, hat ihr Schicksal tapfer getragen und nach den Worten des Psalmbeters gelebt:

Herr lehre mich doch, dass es ein Ende mit mir haben und mein Leben ein Ziel hat und ich davon muss.

HAUSHALTSTIPPS VON A – Z

KLEINE ALLTAGSHELPER: Tipps von Beate Reiche
Fett entfernen: Fett auf Soßen und Suppen kann man leicht entfernen, wenn man ein sauberes Geschirrtuch mit Eiswürfeln füllt und in die heiße Flüssigkeit taucht. Das entstandene Fett erstarrt dabei augenblicklich und bleibt als Kranz im Eisbeutel hängen. B.R

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