

Wir über uns

Aktuell und Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH
Nummer 172 – 26. Juni 2025

Wer soll das Sagen haben? Eine Tierfabel von Wolfgang Hohensee

Der Rat der Tiere, der zum Wohl und zum Schutz aller Waldtiere einmal im Monat zusammenkam, musste sich einem Berg von Aufgaben widmen.

Alle riefen durcheinander und es war kein gemeinsames Gespräch möglich.

„Ruhe“, gebot majestätisch der Löwe, „so kommen wir nicht weiter. Wir brauchen einen Wortführer, der uns leiten und führen kann. Ich schlage mich selbst vor, denn ich bin der König der Tiere. Ich bin euer Vorsitzender, darüber muss gar nicht diskutiert werden, denn mir steht dieses Amt aufgrund meiner angeborenen Würde zu.“

„Nicht so schnell“, warf die unscheinbare Ameise ein. „Ich bin doch euer Arbeitstier“, sprach sie. „Wann immer Hilfe und Tatkraft gefragt sind, so bin ich zur Stelle.“

Mir gebührt das Recht, den Vorsitz unter den Tieren zu führen.“ „Dein Fleiß ist nicht zu übersehen“, brummte der Bär mit seiner lauten Stimme, „aber du wirst scheitern, denn dir fehlt die Kraft, dich durchzusetzen.“

Ich bin euer Wortführer, denn ich kann am lautesten brüllen und alle anderen mundtot machen.“

„Das Brüllen allein nützt doch nichts“, warf die Elster ein, die selbst nichts wusste und nur vom Spott über die anderen lebte.

„Ich bin der Wolf“, sprach der Wolf. „Wenn ich heule, dann haben die anderen Angst. Nur so kommen wir zu Entscheidungen, indem einer den Ton angibt.“

Und das bin doch wohl ich, also macht mich zum Wortführer.“

„Lieber Wolf“, sprach das Chamäleon, „ich stimme dir zu und werde auch stets das tun, was du von mir erwartest.“

Aber ich halte es für geschickter, mich zum Sprachrohr für euch alle zu wählen, denn ich habe die Fähigkeit, die Farbe meines Gewandes stets der Umwelt anzupassen.“

Ich werde es allen recht machen, denn bei mir bekommt jeder das zu hören, was er hören möchte.“

Macht mich zum Wortführer“, bat das Chamäleon.

„Wir müssen alle sehen, wo wir bleiben“, warf der Fuchs ein. „Ich bin ein schlaues Tier. Ich kenne alle Tricks und Raffinessen, die uns Vorteile bringen würden.“

„Nein“, sagte der Maulwurf, „wir müssen noch geschickter werden, denn die Verteilungskämpfe nehmen zu. Wir können da nicht mit offenen Karten und ein paar Tricks spielen.“

Ich arbeite im Untergrund und das wird uns nützlich sein. Bitte wählt mich zum Leittier.“

„Ach“, summte die Biene, die gerade von einer Blume zurückkam, die voll süßen Nektars war, „was ihr immer für Probleme habt. Lasst uns Feste feiern und fröhlich sein. Macht mich zur Wortführerin, und wir werden das Leben genießen und es uns gutgehen lassen.“

Es wurde spät und die Dunkelheit hatte bereits eingesetzt. Nun meldete sich der Uhu zu Wort und bat ebenfalls um den Vorsitz im Reich der Tiere: „Ich bin der Richtige, denn wenn andere schlafen, werde ich erst wach.“

Es hatte bereits feiner Regen eingesetzt, der nun immer stärker wurde und einen kleinen ausgetrockneten Bach wieder zum Fließen brachte.

Ein Fisch streckte kurz seinen Kopf aus dem Wasser. „Was meinst du stummer Fisch zu unserem Problem?“ fragte der Fuchs.

„Ihr habt alle etwas recht“, antwortete der Fisch. „Aber ihr seht und spürt nur euch selbst. Wer das Wohl aller Tiere im Blick behalten möchte, der muss lernen zuzuhören, in die Tiefe zu gehen, still zu sein und mit dem Herzen der Liebe anstatt der Geltungssucht zu handeln.“

Die anderen Tiere waren betroffen über diese Antwort und es wurde still im Wald. Dann tauchte der Fisch wieder ins Wasser.

Da schwamm der neue Wortführer durch das klare Wasser. Manchmal auch gegen den Strom. (aus: gestern-heute+morgen)

EINE GESCHICHTE...

Die folgende Geschichte, die ich in der Zeitschrift „gestern-heute-morgen“ gefunden habe, verdeutlicht, dass es sich auch heute noch lohnt, seinen Mitmenschen mit Höflichkeit zu begegnen, eine Tugend, die nach meinen Beobachtungen vielfach leider nicht mehr gepflegt wird.

Otto Butzbach

Der beste Empfehlungsbrief

Auf das Ausschreiben eines Kaufmanns, durch das ein Laufbursche gesucht wurde, meldeten sich fünfzig Jugendliche. Der Kaufmann wählte rasch einen unter ihnen und verabschiedete die anderen.

„Ich möchte wohl wissen“, sagte ein Freund, „warum du gerade diesen bevorzugtest, der doch keinen einzigen Empfehlungsbrief hatte.“

„Du irrst“, lautete die Antwort, dieser Jugendliche hatte viele Empfehlungen. Er putzte seine Füße ab, ehe er ins Zimmer trat und machte die Türe zu – er ist daher sorgfältig. Er gab ohne Besinnen seinen Stuhl jenem alten, lahmen Mann, was seine Herzensgüte und Aufmerksamkeit zeigt. Er nahm seine Mütze ab, ehe er hereinkam und antwortete auf meine Frage schnell und sicher – er ist also höflich und hat gute Sitten.

Er hob das Buch auf, das ich absichtlich auf den Boden gelegt hatte, während alle Übrigen es zur Seite stießen oder darüber stolperten.

Er wartete ruhig und drängte sich nicht heran – ein gutes Zeugnis für sein anständiges Benehmen. Ich bemerkte ferner, dass sein Rock gut gebürstet und seine Hände und Gesicht sauber waren.

Ich gebe mehr darauf, was ich von einem Menschen weiß, nachdem ich zehn Minuten lang gesehen habe, als auf das, was in schön klingenden Empfehlungsschreiben geschrieben steht.

Nennst du dies alles keinen Empfehlungsbrief?

(Aus *gestern-heute +morgen*)

Höflicher Besuch

Im England des 18. Jahrhunderts kam ein müder, hungriger Vagabund an ein Wirtshaus an der Landstraße, das hieß „Georg und der Drache.“

Vagabund klopfte. Die Frau des Wirts steckte den Kopf aus dem Fenster. „Hättet ihr ein wenig Essbares übrig?“ fragte der Vagabund. Die Frau warf einen Blick auf die abgerissene, schmutzige Kleidung des Bittstellers. „Nein!“ rief sie! Der Vagabund klopfte noch einmal. „Was ist denn jetzt?“ schrie die Frau. „Verzeiht“, sagte er, „könnte ich vielleicht kurz mit Georg sprechen?“

Entnommen der Schrift: „**Gott schenkt dir Zeit, um glücklich zu sein!**“ E. Reinhold

Ein bisschen Silber – Jüdische Anekdote

Ein Jude kommt zum Rabbi: „Es ist entsetzlich, gehst du zu einem Armen: Er ist freundlich und hilft dir wenn er kann.“

Gehst du zu einem Reichen, sieht er dich nicht einmal. Was ist das nur mit dem Geld?“ Da antwortete der Rabbi: „Tritt ans Fenster, was siehst du?“ „Ich sehe eine Frau mit einem Kind. Ich sehe einen Wagen...“ „Gut“, sagte der Rabbi. „Und jetzt stell dich vor den Spiegel. Was siehst du nun?“ „Was wird ich sehen? Nebbich - mich selbst.“ „Ja, so ist das. Das Fenster ist aus Glas gemacht, der Spiegel ist auch aus Glas gemacht. Kaum legst du ein bisschen Silber hinter die Oberfläche, schon siehst nur noch dich Selbst.“

(gestern – heute- + morgen)

Vor kurzem las ich in einer Zeitschrift einen sehr guten Artikel über unseren Wasserverbrauch, der nicht gerade mutig und höflich war! Nun zu der Frage:

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 Schwimmbecken 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 überprüfen! Man könnte noch so viel erwähnen und tun, aber diese Aufstellung sollte zeigen, dass grundsätzliche Erfolge und Informationen sich jetzt schon zeigen.
7. Kochen- und Spülen in der Küche! Da geht sehr viel daneben, also aufpassen.
8. Auch die Spülmaschine nicht vergessen!

Beate Reiche

Die neuen 100-Jährigen

Sicher, sie brauchen manche helfende Hand, sie haben meist ein Gebrechen - und doch: 100-Jährige sind glücklich“, weiß die New Yorker Altersforscherin Dr. Daniela Jopp. Das liegt an ihrem Optimismus: „Auch wenn sie nur noch eine kurze Strecke vor sich haben: Die Menschen haben Ziele, etwa die Geburt eines Urenkels zu erleben.“

Jopp sieht eine neue Generation von 100-Jährigen, die im Vergleich zu früheren Vertretern dieser Altersklasse „selbstbewusster, aktiver und gesünder ist“.

Mit Kollegen von der Universität Heidelberg will Jopp die Situation der Generation 100plus näher erkunden. **Quelle: Senioren-Ratgeber der Apotheke**

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 Sprach- 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 Merkstoff 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)



Multivitaminsäfte – Multigesund?

Erkältungen, Vitamine tanken.....da greift man gerne zur Multivitamin-saftflasche, denn auf diese bequeme Art und Weise kann man doch seinen Vitaminbedarf unkompliziert decken und man fühlt sich auf der sicheren Seite. Ist das berechtigt?

Bei dem großen Angebot an Multi(Vitamin)-säften muss man zunächst unterscheiden in solche, die aus einem Mix an verschiedenen Früchten bestehen – und sonst nichts.

Man findet sie als Bioprodukte mit der Bezeichnung „Multisäfte“. Oft werden sie als Direktsäfte, also nicht aus Konzentrat, angeboten. Das Gros der im Handel befindlichen Säfte dieser Art sind allerdings Multivitaminsäfte, denen unterschiedliche Vitamine zugesetzt worden sind, obwohl die verwendeten Früchte auch schon einiges davon zu bieten hätten.

Die Zeitschrift Ökotest hat verschiedene Säfte in der aktuellen Ausgabe unter die Lupe genommen. Zugefügt werden wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C, B1, B2, B6, B12 und Biotin, die bei einem Überangebot vom Körper wieder ausgeschieden werden. Anders verhält es sich bei den zugefügten fettlöslichen Vitaminen E und Beta Carotin (Provitamin A). Besonders die Zugabe von Beta-Carotin wird mittlerweile sehr kritisch gesehen. In Früchten und Gemüse kommt diese Vorstufe von Vitamin A im Verbund mit vielen anderen Carotinoiden vor, die gemeinsam vom Körper aufgenommen und verstoffwechselt werden.

Eine erhöhte Konzentration von isoliertem Beta-Carotin wie bei vielen Vitamin-Säften enthalten, kann allerdings gesundheitsschädlich sein, wie es die CARET-Studie eindeutig belegt. Hier gab man Rauchern eine erhöhte Dosis, weil man annahm, dass es die Lungenschleimhäute besonders schützen würde. Das Gegenteil war der Fall. Mittlerweile empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung täglich höchstens 2 Milligramm isoliertes Beta-Carotin aufzunehmen. Alleine in einem Glas Multivitamin-saft (250 ml) können schon 0,75 mg enthalten sein. Auch zum Färben anderer Lebensmittel wird gerne Beta-Carotin eingesetzt wie z.B. bei Soßen, Pudding, Joghurt, Gebäck und vielen anderen Produkten.

Nebenbei sei erwähnt, dass die meisten zugesetzten Vitamine mit Hilfe von gentechnisch veränderten Bakterien hergestellt werden. Deutschland ist kein Vitaminmangel-land. Durch eine „normale“ Mischkost werden alle Vitamine in ausreichender Menge aufgenommen.

Berücksichtigt man die Empfehlung von „5-am-Tag“ Obst und Gemüse, werden neben der Fülle an Vitaminen auch Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die uns die Natur in ausgewogenem Maße bietet, ausreichend aufgenommen. Ein Glas Multisaft – ohne Zusätze – kann dabei eine Portion von fünf sein.

Brigitta Poppe, Ernährungsbildung Rheinland-Pfalz

Lachen ist gesund!

Was die nicht alles wissen – Bahnbrechende Erkenntnisse von Kindern!

- Für Mädchen ist es besser, nicht zu heiraten, aber Jungs brauchen jemanden zum Putzen!
- Ich habe Locken, Papa hat Locken, Mama hat nur Haare.
- Mein Papa ist Wassermann und meine Mutter ist Wasserwaage.
- Wenn eine Frau ein Baby bekommt, wird sie Gebärmutter. Mein kleiner Bruder ist schon abgestillt, jetzt muss er nur noch abgeflascht werden.
- Meine Mama kauft nur Eier von freilaufenden Bauern!
- Ich brauche keinen Hustensaft, ich kann auch ohne husten! Einmal war ich so krank, da hatte ich 40 Kilo Fieber!

(aus gestern-heute+morgen)

Etwas auf dem Kerbholz haben - auch diese Redewendung ist schon jahrhundertalt

Einstmals war es üblich, dass jeder Kunde eines Kaufmanns ein Kerbholz besaß, auf dem dieser beim Einkauf eine Kerbe einritzte. Später wurde das System verfeinert, so dass jeder Strich einem bestimmten Betrag entsprach. War das Kerbholz voll und damit unbrauchbar geworden, war der Kunde verpflichtet, mit dem Kaufmann abzurechnen. Erst in späterer Zeit war es ehrenrührig, etwas „auf dem Kerbholz zu haben“, also Schuldner zu sein.

Beate Reiche

Brigitta Poppe, Ernährungsbildung Rheinland-Pfalz

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 15 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.

Glosse: Pink Lady trifft Frau Boskop

Einem Bericht der Boulevardpresse zufolge hat es bei dem Treffen der eleganten Pink Lady und Frau Boskop, die bekanntlich in einer sehr ländlichen Gegend zu Hause ist, auf dem diesjährigen Apfel-fest einen handfesten Streit gegeben.

Es soll um Parfum, um den Duft, den jede der Damen an diesem Abend aufgelegt hatte, gegangen sein. Von der Pink Lady weiß man ja, sie ist immer äußerst elegant, um nicht zu sagen glamourös. Hinter vorgehaltener Hand wurde gesagt, sie sei auch außerordentlich knackig und süß. Bei diesen Eigenschaften ist wohl eine gewisse Arroganz seitens der Lady für Frau Boskop vorhersehbar gewesen. Frau Boskop hatte das wohl ganz vergessen und meinte, Parfum müssten nur Damen auftragen, die das nötig hätten, ihr würde ihr natürlicher Duft nach reiner Landluft gut tun und Allergien kamen bei ihr nicht vor. Woraufhin die Pink Lady auf den rauen Teint Frau Boskops zu sprechen kam und ihr diverse Schönheitstipps gegeben hat. Ihr Duft wäre auch rein natürlich, sie würde ihn lediglich mit teuren Duftnoten unterstreichen. Ihre reine Haut hatte sie von den Eltern Golden Delicious und Lady Williams geerbt. Lediglich vor der Sonne müsse sie sich schützen und würde daher so rote Wangen haben.

Ohne die roten Wangen würde man verbrennen und sie bezweifelte, ob Frau Boskop da genügend Vorsorge träge. Ihre Haut sähe eher ein wenig rau und verbrannt aus.

Es soll den ganzen Abend immer wieder zu kleineren Meinungsverschiedenheiten zwischen Frau Boskop und Pink Lady gekommen sein, bis man sich dann ganz zum Schluss des Festes darauf einigen konnte, dass jede der beiden Damen ihre Fans habe und auch diese seien vollkommen un-

terschiedlich. Der eine mag es eben lieber elegant und der andere deftig. Nebenbei bemerkt: Unterschiedlicher konnten auch die beiden Herren, die die Damen nach Hause geleiteten, nicht gewesen sein. Die Pink Lady wurde von Herrn Royal Gala und Frau Boskop von Herrn Cox Orange begleitet.

Quelle: G. Rottstedt

Zum Tanze, da geht ein Bursche....

Erinnern Sie sich, liebe Leser/Innen an das schöne Volkslied: „Zum Tanze, da geht ein Mädle mit goldenem Band.....!“

Daran habe ich gedacht, als ich mich für die Überschrift mit dem Burschen entschied. Was habe ich so gerne mit meiner Frau getanzt, als ich noch „gut zu Fuß war“! Dass ich jemals nochmal „zum Tanzen“ käme, verdanke ich der inzwischen sehr verbreiteten Idee: dem „Rollator-Tanz“. Aber Rollator-Tanz! Tanzen mit dem Rollator? Was ist denn das schon wieder? Hört sich nach Spaß an! Über die Presse, Google, und Wikipedia holte ich mir erste Informationen.

Der Rollator ist, unbestritten, das Gerät, das Hilfsmittel, für viele Senioren und er hat ganz wesentlich zur Erhaltung- und Förderung der Mobilität und Beweglichkeit vieler Alten beigetragen. Das interessierte mich, und so kam es zu den Tanzgruppen in den beiden Altersheimen.

Nun, auch Ihnen viel Spaß dabei, es lohnt sich!

Dr. Adolf Föhrenbache (verstorben am 19.01.2024)

HAUSHALTSTIPPS VON A-Z

Sparen im Alltag

KLEINE ALLTAGSHELPER: Tipps von Beate Reiche Gezielt behandelt - Tintenflecken

Tintenflecken in Wolle mit Zitronenwasser oder Buttermilch behandeln, einwirken lassen und anschließend gründlich ausspülen.

Tintenflecken mit dem Kochwasser von weißen Bohnen behandeln, das Wasser einziehen lassen, ausspülen und das Kleidungsstück wie üblich waschen.

Tintenflecken in Leder: „Bullrich-Salz“ auf den Tintenflecken geben und verreiben; das Salz nimmt die Tinte auf. Den Vorgang so oft wiederholen, bis der Fleck weg ist!

Den Tintenfleck mit einem Spezialmittel (z.B. „Schimmel-, Stock- und Tintenteufel“) nach Anweisung auf der Packung behandeln. Das mit Tintenflecken verunreinigte Wäschestück, sofern es waschmaschinenfest ist, mit der üblichen Menge Waschpulver und einigen Teelöffeln „Dr. Beckmann – Fleckensalz“ behandeln. *Beate Reiche*

INFO: Sie finden „Wir über uns“ und andere Beiträge auf der Homepage der VG 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