

Wir über uns

Aktuell und Informativ

UNTERHALTEND FÜR JUNG & ALT – SENIORENBEIRAT AAR – EINRICH
Nummer 171 – !7. April 2025

WIR WÜNSCHEN IHNEN EIN FROHES UND SONNIGES OSTERFEST

Die Menschen sehnen sich nach Frieden!

's Ist Krieg! 's ist Krieg! - Gottes Engel wehre
und rede Du darein!

's Ist leider Krieg - und ich begehre
nicht schuld daran zu sein!

Dies ist der Anfang eines Gedichtes von Matthias Claudius (1740-1815), das er 1778 geschrieben hat. An welchen Krieg er dabei gedacht hat, ist nicht bekannt. Vielleicht war ihm das Gemetzel des Siebenjährigen Krieges zwischen Preußen und Österreich (1756 – 1763) noch in Erinnerung. Es kann aber auch eine andere kriegerische Auseinandersetzung gewesen sein, das Angebot ist ja leider bis auf den heutigen Tag unerschöpflich.

In der Tat gibt es, so empfinde ich es, immer mehr kriegerische Auseinandersetzungen auf unserem Erdball, die mir Angst machen. Machthungrige, rücksichtslose, selbstsüchtige Menschen gewinnen mehr und mehr an Einfluss und provozieren Aufstände und sinnlose Kriege. Wie haben wir uns 1945 gefreut, als der 2. Weltkrieg zu Ende war, wir wieder ohne Bombendrohung und Kriegslärm leben konnten.

Wie zutreffend ist das Sprichwort: Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.

Was Menschen ertragen und erleiden müssen, wenn böse Menschen meinen, sie müssen unbedingt Krieg führen und andere Völker überfallen, zeigt beispielhaft ein Bericht von Frau Else Ochs, den Sie im folgenden Beitrag „Erinnerungen an Das Kriegsende“ lesen können.

Erinnerungen an das Kriegsende 1945

Von Frau Else Ochs, geb. Ullius, aufgezeichnet
von Otto Butzbach

Bei einer Nachmittagsveranstaltung im evangelischen Gemeindehaus, bei dem Kinder meines damaligen 4. Schuljahres ältere Leute nach Erlebten aus früherer Zeit befragten, erfuhren die Kinder spannende Geschichten aus der Vergangenheit, wobei häufig von der Kriegs- und Nachkriegszeit die Rede war. Auf meine Bitte hin hat Frau Else Ochs aufgeschrieben, wie sie die letzten Kriegsmonate

erlebte, wie sie von Düren über Freyendiez schließlich in Hahnstätten landete. Lesen Sie den Bericht von Frau Ochs, die in Hahnstätten viele Jahre als Organistin tätig war und zahlreichen Kindern das Klavierspiel beibrachte.

Nach bestandener Staatsprüfung für das Lehramt an landwirtschaftlichen Berufsschulen in der Landwirtschaftsschule Andernach wurde mein Mann Fritz Ochs vom Kreis Düren/Rhld. am 01. April 1934 als Lehrer des „landwirtschaftlichen Berufsschuldienstes“ auf Lebenszeit angestellt. In diesem herrlichen und zugleich fruchtbaren Voreifelgebiet verrichtete er seinen Dienst, bis er 1943 Soldat wurde. Nachdem wir in Düren ausgebombt worden waren, zog ich 1943 mit meinen Kindern zu meiner Mutter nach Freyendiez, wo wir bis 1945 wohnten.

Am 11. Dezember 1944 kam ein vollbepackter Lastwagen mit Flüchtlingen aus Bergstein/Eifel vor meiner Mutter Wohnung in Freyendiez vorgefahren. Sie waren vor der Kriegsfront, die schon mehrmals gewechselt hatte, geflohen.

Familie Jörres (bei ihnen hatten wir, als wir in Düren ausgebombt worden waren, unsere restlichen Möbel untergestellt) war unsere Adresse bekannt und so suchten sie mit ihren Verwandten Zuflucht in Freyendiez, sie fanden für eine Nacht Unterkunft in der Nachbarschaft.

Bis auf Familie Jörres zogen sie schon am nächsten Tag nach Hahnstätten, wo sie bei Pfarrer Schneider Frau Schmidt, Familie Wöll unterkamen und bis Kriegsende blieben. Ich selbst gebar am 12. Dezember ein totes Mädchen. Am gleichen Tag fielen Bomben auf das Gelände der Firma Weyl in Hahnstätten. Familie Jörres bezog ein Zimmer bei meiner Schwiegermutter im Elternhaus meines Mannes in der Kirchgasse.

Am 04. Februar 1945 versuchte ich mit meinen drei Kindern mit der Bahn nach Hahnstätten zu gelangen, doch vergebens - die Eisenbahn fuhr wegen Tieffliegeralarm nicht. Am gleichen Tag wurde zwischen Hahnstätten und dem Kalkwerk der Milchfahrer Weber aus Burgschwalbach auf dem Weg zur Molkerei Niederneisen auf dem Wagen von Tieffliegern erschossen.

In der Frühe des 05. Februar zog ich dann mit einem Leiterwägelchen, bepackt mit der letzten Habe mit meinen drei Kindern auf der Aarstraße von Freien- diez nach Hahnstätten.

Klaus und Heidi zogen den Karren, Fritz saß auf dem Gepäck und ich drückte. So zogen wir in Hahnstätten ein und wurden gleich mit Sirenengeheul empfangen, das wieder Fliegeralarm signalisierte.

Stotze Jakob begrüßte mich, ich konnte nur weinen. Im Elternhaus meines Mannes musste erst das Zimmer geräumt werden, das Familie Jörres bezogen hatte. Sie bekamen ein Zimmer bei Buhlmanns in der Klapperfeldstraße. Ich war dankbar im Elternhaus meines Mannes unterzukommen.

Von meinem Mann selbst hatte ich lange keine Post erhalten, wusste nur von der Einheit, dass er mit einer Kopfverletzung von Guben (Ostfront) in Richtung Heimat war.

Fliegeralarm gab es auch in Hahnstätten täglich, und wir verbrachten viele Stunden im Stollen-Bunker oder im gewölbten Keller des alten Pfarrhauses.

Geregelten Schulunterricht gab es schon lange nicht mehr und so versuchte ich, meinen ältesten Sohn Klaus für den Besuch der höheren Schule vorzubereiten. Bei schönem Wetter fand der „Unterricht“ im Freien, bei Regenwetter auf dem Speicher im Haus Kirchgasse 7 statt. Bald fanden sich auch Kinder aus der Nachbarschaft zum „Unterricht“ ein.

Es wurden Diktate geschrieben, gelesen, gesungen und trotz der trüben Zeit hatten wir viel Freude dabei.

Es war herrliches Frühlingswetter; doch der Geschützdonner der näher rückenden Front ängstigte die Bevölkerung. Deutsche Truppen befanden sich auf dem Rückzug und zogen in langen Kolonnen nachts durch die Kirchgasse in Richtung Osten.

Panzersperran an den Ein- und Ausfahrtsstraßen sollten die feindlichen Panzer aufhalten.

Wir Frauen machten uns daran, die Panzersperren niederzureißen. Mit anderen Frauen half ich die Sperre am Kaltenholzhäuser Weg zu beseitigen. Dann kamen die schweren Panzer der Amerikaner - es war für uns alle wie eine Erlösung.

Jahrelang hatte ich keine Nacht mehr richtig schlafen können.

Die Bombenangriffe in Düren, der häufige Fliegeralarm, die Pflege der Kinder hatten mich so ermüdet, dass ich trotz allem Getöse der durchfahrenden Geschütze und Kolonnen der Amerikaner wieder einmal eine Nacht durchschlafen konnte.

Mein Mann hatte aufgrund seiner Hirnverletzung Urlaub und erlebte den Einmarsch der Amerikaner bei uns. Er musste sich alle paar Tage bei der amerikanischen Kommandantur melden und wurde schließlich mit vielen anderen Hahnstättern, die ebenfalls infolge einer Kriegsverletzung daheim waren oder weil sie dem „Volkssturm“ angehört hatten, in Gefangenschaft geführt.

Mein Mann kam 1946 völlig abgemagert aus der Gefangenschaft zurück. Obwohl der Krieg zu Ende war, begann für uns eine arme, aber friedliche Zeit.

Otto Butzbach

Schuldenpaket und Sondervermögen

In der politischen Debatte der letzten Wochen spielte das Thema der Finanzierung der diversen Vorhaben der neu zu bildenden Bundesregierung eine herausragende Rolle. Leider war auch in den seriösen Medien zu wenig darüber zu lesen, was das nun eigentlich zu bedeuten hat. Kommentatoren ergingen sich zuhauf in Mahnungen, die kommenden Generationen würden zu sehr belastet, jede Haushaltsdisziplin sei ausgehebelt, wenn Milliarden zur Verfügung ständen, und dergleichen mehr.

Dieser kleine Aufsatz setzt sich das Ziel, ein bisschen die Hintergründe auszuleuchten. Schulden des Staates sind nicht mit Schulden privater Haushalte oder auch Firmen gleichzusetzen. Kein Unternehmen und erst recht kein Haushalt weist eine Bonität auf wie ein wirtschaftlich starker Staat, wie es die Bundesrepublik ohne Zweifel noch immer ist. Der Staat nimmt auch keinen Kredit bei Banken auf, er gibt Wertpapiere heraus, deren Konditionen so gestaltet sind, dass sie von vermögenden Instanzen gekauft werden, weil sie eine attraktive Geldanlage darstellen. Was da passiert, ist schlichtweg die Verwendung privater Kapitalvermögen für öffentliche Zwecke. Wenn diese öffentlichen Zwecke investiver Natur sind, dann kann so ein Manöver durchaus sinnvoll sein. Natürlich gibt es Pferdefüße. Das vom Staat in Anspruch genommene Kapital steht der Wirtschaft nicht mehr zur Verfügung, auch andere Staaten, die Geld benötigen, haben es schwerer, ihre Anleihen auf dem Weltkapitalmarkt zu platzieren. Für die Zurverfügungstellung der Gelder hat der bundesdeutsche Staat Zinsen zu zahlen, die aus dem Haushalt und damit aus durch Besteuerung der Bürgerinnen, Bürger und Unternehmen gewonnenen Beträgen stammen. Der Schuldendienst verschlingt hohe Summen, die nicht mehr für andere Ziele eingesetzt werden können. Da die Käufer der staatlichen Wertpapiere über Reichtum verfügen, den sie dem Staat leihen, findet durch die Zinszahlungen eine Umverteilung von unten nach oben statt. Zwar sind staatlich herausgegebene Wertpapiere die sicherste aller möglichen Anlageformen, so dass die Käufer weniger hohe Zinsen als bei riskanteren Optionen akzeptieren, aber das Zinsniveau schwankt immer und in Hochzinsphasen drückt die Schuldenlast ganz anders als in Phasen niedriger oder niedrigster Zinsen.

Je mehr Vermögen der Staat sich leiht, desto höher treibt er das Zinsniveau.

Die Tilgung von Staatsschulden ist weniger problematisch. Die ausgegebenen Wertpapiere müssen nach dem Ende ihrer Laufzeit zwar zurückgekauft werden, aber in der Regel werden dafür Gelder eingesetzt, welche aus der Ausgabe ersetzender neuer Wertpapiere stammen. Da durch die Grundinflation nominelle Beträge im Zeitverlauf real immer weniger wert werden, würden diese Tilgungszahlungen auf einen sehr langen Zeithorizont gesehen immer leichter zu leisten sein. Trotzdem ist es für einen Staat nie ratsam, auf die Tilgung dieser Summen gänzlich zu verzichten. Die Beispiele von Griechenland oder Argentinien zeigen, wie rasch so etwas

kippen kann. Bonität kann verloren gehen, wenn dieses Unglück geschieht und staatliche Wertpapiere zur Ramschware werden, gehen die zu zahlenden Zinsen schnell gewaltig in die Höhe. Doch auch diese Tilgungsbeträge müssen aus dem ordentlichen Haushalt kommen und das schränkt die Handlungsfähigkeit des Staates dann auch wieder spürbar ein. Was die Verschuldung des Staates auch von der von privaten Stellen unterscheidet, hängt damit zusammen, dass der Staat wirtschaftliche Aktivität besteuert. Wenn das Geld im Lande ausgegeben wird, kommt ein Teil, aber natürlich nicht alles, über die Besteuerung wieder in die staatliche Kasse zurück. Daher ist es auch wichtig, darauf zu achten, woher die Käufer der Wertpapiere stammen, sprich, wo sie die Steuern auf ihre Zinseinnahmen zahlen. Kommen die Gelder aus dem Ausland, dann geht der deutsche Fiskus leer aus. Was kann man nun für ein Fazit ziehen? Wenn es so kommt, wie es hoch und heilig versprochen wurde, wenn die Aufnahme des privaten Kapitals wirklich zweckdienlich erfolgt, dann kann das Manöver glimpflich ausgehen. Es wird dann für einige Jahrzehnte eng mit den Haushalten, aber das ist alles noch im Rahmen des zu steuernden Geschäfts. Aber die Gefahr des Verlusts der besonderen Bonität ist natürlich je höher, je bedeutender die Verschuldung ist. Doch nur bei Beibehalt der allerbesten Bonität kann die Zinslast kalkulierbar bleiben. Ob es so kommt, bleibt eine offene Frage. **(Ist bekannt)**

Legen Sie einfach auf

Fast wöchentlich liest oder hört man Berichte, wo vornehmlich ältere Menschen von Betrügern per Telefon bedroht und häufig um viel Geld gebracht werden. Vor einiger Zeit las ich der Rhein-Lahn-Zeitung unter der Überschrift „**Legen Sie einfach auf**“ eine Information, in der die Polizei wertvolle Tipps über die vielfältigen Präventionsmaßnahmen gibt, um den Betrügern das Geschäft zu erschweren. **Die Tipps:**

- Lassen Sie grundsätzlich keine Unbekannten in ihre Wohnung.
- Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen, zum Beispiel Polizisten, den Dienstausweis.
- Rufen Sie beim geringsten Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt. Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus. Wichtig: Lassen Sie den Besucher währenddessen vor der abgesperrten Tür warten.
- Die Polizei wird Sie niemals um Geldbeträge bitten.
- Geben Sie am Telefon keine Details zu ihren finanziellen Verhältnissen preis.
- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen. **Legen Sie einfach auf.**
- Nehmen Sie einen Anruf nie mit dem Wort „Ja“ an. Damit können Sie Zustimmung für irgendeine Sache geben.
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.
- Wenn Sie ihren Vornamen weglassen ist es gut! Betrüger finden Sie nicht so schnell!!!

Ausgleichende Gerechtigkeit....

Es war im Jahr 1943 oder 1944 und noch Krieg, wir Kinder hätten gerne mal Schokolade oder Bonbons gegessen, aber es gab ja NICHTS! Mein Heißhunger auf was Süßes war so groß, aber wo finde ich was zum Naschen, dachte ich mir? Auf einmal fiel mir ein, Mama wollte doch heute Hefekuchen backen, vielleicht macht sie auch einen Streuselkuchen.

Denn wenn sie Krümele macht, durfte ich immer ein paar essen. Die Streusel nannten wir bei uns Krümele. Heute buk sie einen Krümelkuchen, ich half ihr dabei und gab gleichzeitig acht, wie das gemacht wird. Natürlich habe ich von den Streuseln auch ein Teil heimlich genascht!

Aber ich wollte mehr haben. Als Mama weg war, nahm ich mir eine Schüssel und machte wunderbare Krümele. Ach schmeckten die gut, ich konnte sie nur nicht alle schnabulieren.

Aber wohin damit, ich wollte sie ja erst später verspeisen und suchte nun einen „sicheren“ Platz dafür. Da hatte ich die Idee: ein guter Platz, wäre doch unter Omas Bett! Also, nahm ich meine Schüssel mit den restlichen Streuseln und habe sie bei Oma unters Bett gestellt, dann ich ging spielen.

Am Abend ging ich freudig in Omas Zimmer und wollte wieder von meinen Krümele naschen, aber wer kommt mir da entgegen?

Unsere Katze Muschi. Ich dachte, sie wird mir doch nicht die Krümele genascht haben? Aber die Schüssel war leer und ich musste lachen, denn sie leckte jetzt noch ihr Mäulchen. Anscheinend haben sie ihr genauso gut geschmeckt wie mir – nun – wie oft habe ich schon bei meiner Mama heimlich aus der Schüssel genascht!

Anni Pfeifer, Ergeshausen - damals 10 Jahre alt

Superfoods – wirklich super?

Superfoods erobern derzeit Supermärkte und Naturkostläden. Was steckt dahinter? Sind diese Lebensmittel besser und „gesünder“ als andere?

Eine richtige Definition für diese „Super-Lebensmittel“ gibt es nicht und schon gar keine gesetzliche Definition. Gemeint sind Lebensmittel, denen aufgrund ihres hohen Gehaltes an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen eine gesundheitliche Wirkung zugesprochen wird.

Sie sollen das Herz schützen, die Hautalterung verlangsamen oder die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Dafür sind immer mehr Konsumenten bereit, viel Geld zu bezahlen. Sie werden selten frisch, sondern getrocknet, verarbeitet in Müslis oder als Pulver zum Einrühren in Wasser oder Smoothies angeboten. Es gibt sie aber auch in Kapselform als Nahrungsergänzungsmittel.

Zu dem beliebtesten Superfoods gehören Chiasamen sowie Gojibeeren, Aronja, Açaibeeren, Hanf oder Matcha.

Welche Ausmaße der Hype um Trendlebensmittel annehmen kann, zeigt der Grünkohl, der als „Kale“ in New York als neues Superfood gefeiert wird – allerdings nicht als spießiges Gemüse zubereitet, sondern als Smoothie oder als Chips geröstet, wo-

bei in der letzten Variante die Frage bleibt, ob durch das Rösten überhaupt noch nennenswert Nährstoffe übrig bleiben.

Unbekannte exotische Lebensmittel bergen ein gewisses Risiko für Reaktionen bisher unbekannter Allergene, Kreuzreaktionen oder Überempfindlichkeiten.

Wer regelmäßig Medikamente nimmt, sollte an mögliche Wechselwirkungen denken. Gojibeeren dürfen von Personen, die bestimmte gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, nicht einmal in Form von Konfitüre gegessen werden.

Hinsichtlich der Pestizidbelastung sind vor allem chinesische Gojibeeren und Grüntees aufgefallen. Aber auch unsere heimischen Lebensmittel sind Superfoods.

So stellt zum Beispiel Leinsamen eine gute Alternative zu Chia-Samen dar. Ihr Omega-3-Gehalt ist ähnlich hoch, ebenso der Gehalt an Ballaststoffen. Schwarze Johannisbeeren enthalten mehr Vitamin C als teure Gojibeeren. Echtes „Superfood“ kommt aus der Region und wird entsprechend der Saison verarbeitet.

Ist vielleicht nicht so cool, dafür wesentlich günstiger im Preis!

Ute Pötsch - Brigitta Poppe - Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel

HAUSHALTSTIPPS VON A-Z

Sparen im Alltag

KLEINE ALLTAGSHELPER: Tipps von Beate Reiche

Augen: Lassen Sie Ihre Sehkraft alle 1 bis 2 Jahre testen. Bei Augenschmerzen oder plötzlicher Verschlechterung der Sehkraft gehen Sie unverzüglich zum Arzt!

Ohren: Schwerhörigkeit im Alter muss nicht sein und kommt oftmals dadurch zustande, dass sich Schmalz in den Ohren schneller ansammelt.

Hilft eine Ohrspülung nicht in dem Ausmaß, dass einer Unterhaltung mühelos gefolgt werden kann, sollte über die Anschaffung eines Hörgerätes nachgedacht werden.

Zähne: Schlechte Zähne oder eine mangelhaft sitzende Prothese sehen nicht nur ungepflegt aus, sondern sie verursachen auch Infekte im Mund- und Rachenraum.

Zudem beeinträchtigen beide das Kauen, wodurch es zu einer verschlechterten Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung kommen kann.

Gehen Sie deshalb alle sechs Monate zum Zahnarzt oder lassen Sie die Prothese in regelmäßigen Abständen überprüfen.

Roskastaniensamen:

Zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen, zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz und Beinschwellungen.

Nebenwirkungen: keine

Nach Einnahme in Einzelfällen Juckreiz, Übelkeit, Magenbeschwerden. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln: **keine.** *Beate Reiche*

Bitte denken Sie daran

**Am 11. Mai ist Muttertag –
von Hellmut Holthaus**

Großmutter war nur einmal krank. Meine Großmutter hatte sieben Söhne. Zuerst waren sie alle ziemlich gleich, aber nachdem sie geheiratet hatten, traten die Unterschiede hervor. Einer trocknete das Geschirr niemals ab. Ein anderer trocknete gelegentlich ab. Ein dritter trocknete regelmäßig ab. Wieder ein anderer übernahm sogar das Waschen des Geschirrs, er machte sich die Hände nass. Einer, er war Studienrat, wusste alles, was den Haushalt betraf, und gab auch gerne Anleitungen, aber er rührte keinen Finger.

An Großmutter's achtzigstem Geburtstag unterhielten sich die Schwiegertöchter darüber. Von schroffer Ablehnung des Mannes in der Hauswirtschaft bis zur Dienstverpflichtung des Mannes in der Hauswirtschaft waren alle Meinungen vertreten.

Eine klare Mehrheit ergab sich für den männlichen Haushaltsdienst im Notfall. Was soll denn werden, sagte eine, wenn die Frau einmal krank wird?

Eine Frau, sagte Großmutter, darf nicht krank werden. Warst du denn niemals krank, Großmutter, fragten die Schwiegertöchter? Sie wussten, dass Großvater dem Verein der radikalen Nicht-abtrockner angehörte.

Doch, einmal war ich krank, sagte sie. Und dann kam jene unglaubliche Geschichte vom Wasserkochen, die man nicht für möglich halten sollte und unter die gut erfundenen Anekdoten einreihen müsste, wenn sie eben nicht von Großmutter stammte, die eine Lüge sogar im Spaß für Sünde hielt. Ja, fuhr sie fort, ich konnte mich nicht mehr auf den Beinen halten, schleppte mich die Treppe hinauf und legte mich ins Bett.

Später kam Großvater und fragte, ob er mir etwas zu essen bringen sollte. Ich hätte gern ein weichgekochtes Ei, sagte ich, kannst du das machen? Selbstverständlich, sagte Großvater.

Wasser kochen, ein Ei hinein, vier Minuten. Drei, sagte ich, ich möchte es schön weich. Er ging, und ich musste ziemlich lange warten.

Als er wieder heraufkam, hatte er einen Schöpflöffel mit heißem Wasser in der Hand.

Sieh doch mal bitte nach, sagte er, ob das Wasser kocht. Seitdem bin ich niemals mehr krank geworden. Großvater hat mich mit seinem riesenweißen Bart beobachtet, und ich dachte mir: was für ein verschlagener Bursche er ist!

Ein ganz verschlagener Bursche!

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