



Senioren-Zeitung



Holunder – ein in Vergessenheit geratenes Heilmittel

Anfang August bis Ende September denke ich oft an die Zeit nach dem zweiten Weltkrieg zurück, als ich mit meiner Mutter zum Holunderpflücken ging. Wir hatten zwar einen eigenen Baum im Garten, sind aber doch noch in die freie Natur gegangen, denn wir brauchten sehr viele von den Beeren zur Zubereitung des köstlichen Gelees, welches der Familie besonders gut schmeckte. Auch hatte meine Mutter im Keller viele Flaschen mit dem Saft immer auf Vorrat stehen. Bei vier Kindern in der Familie war im Winter immer eins krank. Wenn man Halsschmerzen, Fieber oder Husten hatte, gab es Holundersaft zum Trinken. Um zum Arzt zu gehen, fehlte das Geld, und so hatte uns unsere Mama immer wieder mit den verschiedenen Naturheilmitteln kuriert. Hatte der Holunder bei Halsschmerzen nichts genützt, ging sie zum Metzger und brachte eine ungesalzene Speckschwarte mit nach Hause. Die wurde auf einer schmal gefalteten Mullwindel ausgebreitet und anschließend um den Hals gewickelt. Mit einem Schal wurde das Ganze befestigt. Ich erinnere mich noch sehr gut an das schreckliche Gefühl, wenn die Speckschwarte warm und glitschig wurde.

Dagegen war die Holunderbeere das reinste Vergnügen. An einem prächtigen Holunderbaum bin ich neulich am Stausee vorbei gegangen, da fiel mir das Treiben in Mutters Küche wieder ein. Am beliebtesten war das Holundergelee. Nachdem die Beeren gepflückt und mit Eimern nach Hause gebracht waren, fing für uns Kinder eine ungeliebte Arbeit an. Die Beeren wurden von den Stielen gezupft, denn es hieß, die Stängel wären giftig. Danach kamen sie zum Kochen in einem großen Topf. In der Nacht wurde ein Stuhl umgekehrt auf den Tisch gestellt, und eine Mullwindel an jedem Stuhlbein mit Reißzwecken befestigt. Unter das Tuch kam eine große Schüssel. In das Tuch schüttete man die gekochten Beeren. Während der Nacht tropfte der Saft in die Schüssel. Tags darauf wurde aus dem gewonnenen Saft Gelee gekocht. Von einem Dampfsafter oder Elektroherd hatten wir damals noch nichts gewusst. Da wurde mitten im Sommer der riesige Küchenherd angefeuert und man stand stundenlang in der Hitze und hat gerührt. Gelierzucker gab es damals



auch noch nicht. Also wurde das Gelee so lange gekocht, bis es steif wurde. Aber auch im Frühling hatten wir einiges aus Holunderblüten zubereitet. Zum Beispiel wurden die Blüten nach dem Pflücken getrocknet und in einem luftdichten Behälter aufbewahrt. Davon wurde im Winter Tee gekocht, wenn man Fieber hatte. Man kann aber auch ein gutes Gelee davon zubereiten.

Hier das Rezept:

12 große Holunderblüten

750 ml Apfelsaft

1 kg Gelierzucker

Die grünen Stängel soweit wie möglich mit der Schere abschneiden, dann Apfelsaft und Gelierzucker dazu geben, und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag alles zum Kochen bringen. Sofort in Gläser füllen und mit dem Deckel zudrehen.

Holundersaft kocht man heute mit dem Dampfsafter. Dann kann man den Saft sofort heiß in Flaschen laufen lassen und verschließen. So ist der Saft ca. 1 Jahr haltbar.

Christel Kuhn

Losheim am See, Seniorenredaktion





Senioren-Zeitung



Kartoffelernte, in der Nachkriegszeit ein harter Job

Wenn sich der erste Herbstnebel über der Landschaft ausbreitete, und die meisten Ernten unter Dach und Fach waren, begann die Kartoffelernte. Es war in der Regel der letzte Einsatz vor der verdienten Winterpause. Die Krombarn (Kartoffeln) waren ohne Zweifel eines der wichtigsten und beliebtesten Lebensmittel in meiner Jugendzeit. Sie waren für Mensch und Tier unentbehrlich und zählen neben Brot und Mehl auch heute noch zu den Grundnahrungsmitteln. Vieles, was heute auf dem Markt angeboten wird, kannte man damals nicht, und so waren die heimischen Bauern für die Versorgung der umliegenden Bevölkerung mit Kartoffeln zuständig. Natürlich gab es in den kleinen Hochwalddörfern kaum einen Haushalt, der sich nicht mit einigen Zentnern für den Winter eingedeckt hatte. Bis aber die Kartoffeln ihren Platz im Keller fanden, um frostfrei lagern zu können, waren einige Vorarbeiten unerlässlich. Im späten Frühjahr, wenn keine Nachtfröste zu erwarten waren, wurden die Setzkartoffeln überwiegend in zwei Hälften geteilt, und mit der Schnittfläche in die Ackerfurche gedrückt. Die „Augen“ (Keime) zeigten nach oben. In den verschiedenen Wachstumsphasen begann das mühevoll, tagelange Hacken um die Erde aufzulockern, und das Unkraut zu vernichten. Pflanzenschutzmittel gab es nicht. Bis zur Ernte, musste der größte Schädling, der gefräßige Kartoffelkäfer mit seinen unzähligen Larven in mühevoller Arbeit durch Einsammeln von Hand besiegt werden. Dazu war die ganze Familie gefordert. Wenn das Kartoffelkraut eine gewisse Dürre erreicht hatte, begann die Zeit der Ernte. Schon am frühen Morgen, wenn sich die ersten Nebelschleier lichteten, war der Bauer mit seinem Gespann, sowie den Tagelöhnern unterwegs. Nicht selten befanden sich bis zu zehn Helfer im Einsatz. Für den Transport der Mitarbeiter wurden am Wagen die Kastenbretter umgelegt. So konnten beide Seiten als Sitzplatz benutzt werden. Auf dem Acker teilte der Bauer die Leute ein. Es war eine richtige Knochenarbeit, die Kartoffelernte, welche sich jedes Mal bis in die Abendstunden hinzog. Eine gewisse Erfahrung war schon erforderlich, um die Knolle zu ernten. Mit einer Hand wurde das Kraut gepackt, wobei die andere den „Kroo-



pen“ (Hacke) hinter den Strauch ansetzte. Zusammen mit dem Kraut konnten durch leichtes Ziehen die Kartoffeln ans Tageslicht befördert werden. Beim anschließenden Schütteln der „Strunken“ (Kraut) fielen die Erdäpfel ab und wurden zum Trocknen auf die Streu geworfen. Wenn sich die Sonne hinter den Hügeln verabschiedete, waren die Helfer dabei, die unzähligen Knollen in Körbe zu rafeln. Dabei gab es drei verschiedene Kategorien; dicke, kleine und Setzkartoffeln, die jeweils separat in Säcke gefüllt wurden. Als Kennzeichnung benutzte man das Kartoffelkraut. Die Setzkartoffeln waren ein wichtiges Saatgut für das kommende Jahr. Die Dicken waren die Esskartoffeln und die Kleinen in der Regel zum Füttern der Schweine vorgesehen. Bevor es aber mit dem voll beladenen Fuhrwerk nach Hause ging, hatten die Kinder aus Kartoffelkraut ein Feuer entfacht und nach alter Tradition Kartoffeln in der Glut gebraten. Dass Sie mit ihrem Bratgut zufrieden waren, sah man an ihren schwarzen Gesichtern. Während der Erntezeit gab es für die Erntehelfer zur Mittagszeit ein wohlschmeckender Eintopf, dazu Viez oder Essigwasser. Kaffee war eher selten. Wenn die Betglocke zum Abendgebet läutete, waren die Bauern immer noch damit beschäftigt, die Kartoffeln über eine Rutsche in den Keller zu kippen. Setz- und Futterkartoff-





Senioren-Zeitung



fein mussten auf dem Rücken zu ihrem Lagerplatz getragen werden. Wenn der letzte Kartoffelstock geerntet war, sagte man nach altem Brauch: „Mir hun den Hunn gefang“. Für alle Helfer gab es dann als Belohnung das übliche Festessen und der ausgehandelte Lohn.

Der Acker wurde umgepflügt, und konnte bis zum Frühjahr ruhen, der Bauer nicht.

Otto Kuhn
Losheim, Seniorenredaktion

Café Vergissmeinnicht“ Losheim am See **„Schenken Sie Zeit“ – DRK sucht Ehrenamtliche**

Abwechslung in den Betreuungsalltag demenzkranker Menschen bringen die „Cafés Vergissmeinnicht“ des DRK-Landesverbands Saarland. Das Ehrenamtsprojekt ist Teil eines seit 2003 laufenden Gesamtprojekts, das Angehörige von Demenzkranken durch verschiedene Angebote unterstützt.

In den nächsten Wochen wird das Deutsche Rote Kreuz, Landesverband Saarland, in Kooperation mit dem DRK-Kreisverband Merzig-Wadern und dem Landkreis Merzig-Wadern mit dem Aufbau einer Betreuungsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige von demenzkranken Menschen in Losheim am See beginnen.

Beim „Café Vergissmeinnicht“ ist der Name Programm: Das Café ist eine wöchentlich stattfindende Betreuungsgruppe für demenzkranke Menschen. Durch den regelmäßigen Termin werden betreuende Angehörige entlastet. Der Name soll also einerseits zum Ausdruck bringen, dass die Nöte der Angehörigen nicht vergessen werden. Andererseits erinnert der Name des „Café Vergissmeinnicht“ daran, dass demenzkranke Menschen im Verlauf ihrer Erkrankung Teile ihrer Lebensgeschichte vergessen.

Die Mehrzahl der Menschen mit Demenz wird zu Hause gepflegt und betreut. Die Angehörigen sind durch die schwierige Aufgabe oft sehr belastet. Viele Erkrankte müssen rund um die Uhr betreut werden, weil sie sonst sich oder andere gefährden. Oft vernachlässigen pflegende Angehörige die eigenen Bedürfnisse und missachten ihre körperlichen und seelischen Grenzen.

Die bisherigen Erfahrungen mit den „Cafés Vergissmeinnicht“ sind positiv. Es gelingt gut, die Gäste, bei denen



sich die Erkrankung oft sehr individuell äußert, in die Gruppe zu integrieren. Für die Angehörigen bedeutet die Betreuungsgruppe einen ersten Schritt, weitere Hilfen wie Tagespflege, Gesprächskreise oder Schulungen für Angehörige anzunehmen.

In geselliger Atmosphäre stehen gemeinsames Singen, leichte Bewegungsübungen, Spiele und biographieorientierte Tätigkeiten auf dem Programm. Es werden Kontakte geknüpft und über die gute alte Zeit geredet.

Für das „Café Vergissmeinnicht“ in der Gemeinde Losheim am See werden noch ehrenamtliche Helfer/Innen gesucht. Die ehrenamtlichen HelferInnen werden vom DRK-Landesverband Saarland geschult und auf die Betreuungsarbeit in den „Cafés Vergissmeinnicht“ vorbe-

Gemeinde Losheim am See
-Soziales Bürgerbüro-



Verein "Förderung der Seniorenarbeit in
der Gemeinde Losheim am See e.V."



Senioren-Zeitung



reitet. Sie gestalten anschließend das Betreuungs- und Beschäftigungsprogramm unter Anleitung einer Pflegefachkraft. Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen werden ebenfalls regelmäßig vom DRK für die ehrenamtlichen HelferInnen angeboten.

„Schenken Sie Zeit“ – und helfen Sie in unserem Projekt demenzkranken Menschen und ihren Angehörigen!

Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Britta Morsch vom DRK-Landesverband Saarland, Tel. 0681/5004-248 oder bei Frau Silvia Thome, Tel. 06872/7543 unter www.lv-saarland.drk.de.



Deutsches Rotes Kreuz
Landesverband Saarland
- Öffentlichkeitsarbeit -
Wilhelm-Heinrich-Straße 7-9
66117 Saarbrücken
Tel: 0681/5 00 4-140
Fax: 0681/5 004-192
<http://www.lv-saarland.drk.de>

Die Gäste der Buche

*Mietegäste vier im Haus
hat die alte Buche.
Tief im Keller wohnt die Maus,
nagt am Hungertuche.*

*Stolz auf seinen roten Rock
und gesparten Samen,
sitzt ein Protz im ersten Stock,
Eichhorn ist sein Name.*

*Weiter oben hat der Specht
seine Werkstatt liegen,
hockt und zimmert kunstgerecht,
dass die Späne fliegen.*



*Auf dem Wipfel im Geäst
pfeift ein winzig kleiner
Musikante froh im Nest,-
Miete zahlt nicht einer.*

Rudolf Baumbach

*Eingesandt von
Gertrud Dewald*

Bachem, Seniorenredaktion

Gemeinde Losheim am See
-Soziales Bürgerbüro-



Verein "Förderung der Seniorenarbeit in
der Gemeinde Losheim am See e.V."



Senioren-Zeitung



So wird man alt und immer älter

*Das große Glück, noch klein zu sein,
sieht mancher Mensch als Kind nicht ein.
Er möchte, dass er ungefähr
so 15 oder 16 wär.*

*Doch schon mit 17 denkt er halt:
Mit 18 ist man ja schon alt!!
Kaum hat die 20 er geschafft,
erscheint die 30 greisenhaft.*

*Und dann die 40, welche Wende:
die 50 ist ja bald das Ende!
Doch nun mit 50-peu à peu-
schraubt er das Alter in die Höh.*

*Die 60 scheinen ganz passabel.
Die 70 erst sind miserabel.
Zu diesem Zeitpunkt denkt er still:
Ich werde 80-so Gott will-.*

*Und wer die 80 erst erlebt,
zielsicher nach der 90 strebt.
Mit 90 ist er sehr verwundert:
Es gibt auch welche, die sind 100!!*

*Mit 100 kann er kaum noch stehn
Und will nicht mehr bis 110.
Alt will er werden, doch nicht sein.
Doch eines schließt das andre ein*

Verfasser unbekannt



Seniorenzeitung Losheim am See auch im Internet unter

www.losheim-stausee.de/gemeinde-losheim/senioren.html

Gemeinde Losheim am See
-Soziales Bürgerbüro-



Verein "Förderung der Seniorenarbeit in
der Gemeinde Losheim am See e.V."



**Vor 8 Minuten saßen sie noch
gemütlich im Wohnzimmer.**



IHRE FEUERWEHR
UNSERE FREIZEIT FÜR IHRE SICHERHEIT