



# Senioren-Zeitung



## So war die Küche früher

Die Küche meiner Kindheit ist mir noch gut in Erinnerung, und wenn ich die Augen schließe, sehe ich den Herd in der Ecke, auf dem der Wasserkessel immer für heißes Wasser sorgte. Der Backofen, der im Winter zweckentfremdet wurde, wenn wir vom Schlittenfahren kalte Füße hatten und die Füße dann reihum in die wohlige Wärme des Backofens streckten. Unter dem Herd war der Kohlenkasten, den wir Kinder immer füllen mussten. Jeden Morgen machte die Mutter das Feuer im Herd an. Dazu brauchte sie das Anfeuerholz, wofür wir Kinder zu sorgen hatten. Schon tagsüber sammelten wir Reisig, auch Tannenzapfen gingen wir in den nahen Wald holen. Über dem Herd war an der Wand eine Halterung mit Gestänge angebracht zum Trocknen von Geschirrtüchern und sonstigen Kleinteilen.

Der Mittelpunkt der Küche war der Tisch, auf dem alle anfallenden Küchenarbeiten auch unsere Schul- Hausaufgaben verrichtet wurden. Sonntags war er für allerlei Brettspiele der ideale Platz. Rund um den Tisch standen Stühle, und die Bank an der Wand bot für Viele Platz, auch für Kinder aus der Nachbarschaft.

Gegenüber dem Tisch stand der Küchenschrank mit dem täglichen Geschirr und daneben ein Schränkchen (heute würde man Sideboard sagen). In noch älteren Haushalten gab es statt eines Schrankes die „Kreibanke“, ein Wandbrett zur Aufnahme von Krügen Tellern Schüsseln und Kannen. Neben dem Schrank war in der Ecke der „Spülstein“ angebracht, und daneben an der Wand eine Vorrichtung für Hand- und Geschirrtücher, verdeckt durch einen bestickten Überhang.

Am „Zappenbrett“, direkt hinter der Tür hingen die Schürzen für die ganze Familie. Wichtig war auch das Kruzifix, das in keinem Raum feh-

len durfte. Der Holzboden in der Küche wurde samstags, nachdem die Kinder das wöchentliche Bad genommen hatten, gründlich gereinigt und mit „Glansol“ behandelt, später wurde der Boden gespänt (nicht immer zum Wohle des Holzbodens) und mit Bohnerwachs eingerieben. Damit er einen schönen Glanz bekam, wurde der Bohner bemüht. Der Linoleumbelag später ersparte uns bei der Pflege viel Mühe.

Nach und nach kamen Neuerungen in die Küche. Öfen und Elektroherd hielten Einzug und erleichterten die Arbeit der Hausfrau. Nach wie vor blieb die Küche der Mittelpunkt des Hauses. Hier versammelte sich die Familie, nicht nur zum Essen, auch zum geselligen Beisammensein, zum Erzählen mit Nachbarn und Bekannten, zum Singen, Lachen und Trauern, auch ein bisschen zum dörflichen Klatsch und Austausch der Neuigkeiten. Hier fand das Leben statt. Die Küche bot der Familie ein „Geheimnis“ wie der Saarländer sagt, ein Daheimgefühl, wo man sich sicher und behütet fühlte, und wenn ein Familienmitglied über längere Zeit weg war, fand es in der Küche wieder ein Stück Heimat.

Noch heute sitze ich gern in der Küche, lese, telefoniere, und wenn Besuch kommt, trinken wir hier Kaffee und plaudern miteinander.

Neuerdings, auf der Welle der Nostalgie, ist man wieder bemüht, Atmosphäre in die Küche zu bringen und sie wieder zum Mittelpunkt des Hauses zu machen. Ob das in der Hightech Küche gelingt, wird die Zukunft zeigen.

Gertrud Dewald, Bachem  
Seniorenredaktion

## Wenn der Apfelbaum erzählen könnte



In der Baumschule aufgewachsen, und nach der Veredlung wollte er eigentlich ein ganz Großer werden, so ein richtig schön gewachsener Hochstamm – Apfelbaum. Leider hatte er dabei die Rechnung ohne den „Wirt“ gemacht. Sein neuer Eigentümer war nach seiner Sicht ein

rigoroser Mensch, der jeden Herbst die Äste in gewisser Höhe kappte und die unteren Triebe nur auslichtete. Und so wurde nach einigen Jahren, und bei wiederholten Rückschnitt kein Hochstamm, sondern ein etwas klein geratener Halbstamm, den sein Eigentümer ganz bequem ohne Leiter behandeln konnte. Spötter bezeichnen ihn gerne als ein zu groß geratener Bonsai. Dabei darf er doch auf eine Höhe von zweimeterfünfzig recht stolz sein. Im Nachhinein ist er mit seinem Los recht zufrieden, denn die beschauliche Größe hat auch ihre Vorteile, wenn es um die Pflege geht. Regelrecht aus dem Stand heraus können alle anfallenden Pflegearbeiten durchgeführt werden. Dabei spielt es keine Rolle ob Säge oder Baumschere zum Einsatz kommen. In hartnäckigen Fällen bedarf es auch ein Bio – Spritzmittel zur Schädlingsbekämpfung. Ein Prachtbaum ist aus ihm geworden, auf den sein Besitzer und er stolz sein können. Stets ist sein Herr darauf bedacht, dass immer genügend Nährstoffesmein Umfeld bereichern und ins Wurzelwerk eindringen. Außerdem ist er ständig auf der Hut um den gefährli-

chen Nager, die Wühlmaus, in Schach zu halten. Schon frühzeitig im Herbst bekommt sein Stamm einen Leimring verpasst, um das Überwintern des Frostspanners zu verhindern, der sich im Frühjahr enorm vermehrt, und mit der ganzen Brut über seine jungen Blätter herfällt. Sein ganzes Augenmerk gilt im Monat Mai, wie es der Name schon sagt, den gefräßigen Maikäfern, die in der Lage sind einen Teil der Äste zu entlauben, und in einem desolaten Zustand zurück zu lassen. Um dieser Situation Herr zu werden, und unter Umständen den Baum zu retten, werden die Blätterfresser von seinem Eigentümer in mühevoller Kleinarbeit handverlesen. Spritzmittel auf Naturbasis wird nur bei Blattläusen eingesetzt. Nach all den Bemühungen bleibt der Erfolg nicht auf der Strecke, ein Dankeschön ist der Lohn. In Form von prachtvollen Blüten im Frühling und einer Vielfalt an saftigen, rotbackigen Früchten bedankt sich der niedliche Apfelbaum für die aufopferungsvolle Pflege und das ganze ohne schädliche Mittel. Nachdem das Einbringen der Ernte und der Herbstschnitt vorgenommen wurde ist sein Besitzer stolz und zufrieden mit der Vielzahl von Äpfeln, die er eingelagert oder zu Apfelkompott verarbeitet hatte. Meinerseits bleibt dann noch der verdiente, erholsame Winterschlaf übrig, um mit neuer Kraft und ausgeruht ins neue Jahr zu starten, und im Frühling mit meiner Blütenpracht die Umwelt zu verschönern.

Die Moral von der Geschichte: Auch ein kleiner Baum kann ein ganz großer sein.

Otto Kuhn, Losheim am See  
Seniorenredaktion



# Senioren-Zeitung



## Mein Opa

Mein Opa ist ein treuer Freund  
der vieles weiß und mich versteht,  
der spürt, wenn es mir dreckig geht,  
der jederzeit auch zu mir steht.

Mein Opa hat die Welt gesehen,  
hat schwere Zeiten überlebt,  
hat Angst und Trauer oft gespürt,  
hat viel gelesen und erlebt.

Mein Opa hat die Ruhe weg,  
er hetzt nicht so und bleibt bescheiden.

Er will das Streiten stets vermeiden  
und Schwätzer mag er gar nicht leiden.

Und wenn ich einmal Opa bin,  
in fünfzig Jahren oder mehr,  
dann möchte ich werden so wie er,  
denn mein Opa, den mag ich sehr.

Verfasser unbekannt.

*Eingereicht von Ria Koch, Wahlen*

## Die fünf Gebote für Senioren

### Das erste Gebot:

Ihr sollt nicht immer von Krankheiten reden!  
Irgendwas plagt doch heut' einen Jeden:  
Ein bisschen Rheuma, ein schlechtes Gehör,  
verschlossene Knochen, das Gehen fällt schwer.  
Der Kreislauf wird träger und schlechter das Sehen,  
so wie einst kann man nicht mehr zum Tanzen gehen.  
Ja, man ist alt, das Gedächtnis kriegt Sprünge,  
es kommen noch mehr unangenehme Dinge.  
Trotzdem ist das Leben immer noch schön,  
man muss nur die kleinen Dinge seh'n,

### Das zweite Gebot:

Ihr sollt mit Eurer Rente nicht sparen!  
Ihr habt sie erschuftet in all den Jahren.  
Jetzt gönnt Euch noch etwas Schönes vom Leben,  
nicht alles sollt Ihr den Enkeln geben.  
Ihr habt nach dem Krieg mit Null angefangen,  
so gut ist es den Jungen noch nie gegangen.  
Und immer ins gemachte Bett sich legen  
ist nicht unbedingt ein Segen.  
Haut mal auf die Pauke, macht es Euch schön  
wer weiß wie die nächsten Tage ausseh'n.

### Das dritte Gebot:

Ihr sollt Euch noch in der Welt umseh'n!  
Nicht nur um unseren Stausee geh'n.  
Fahrt ins Gebirge oder auch an die See,  
gönnt Euch die Sonne, das Wasser, den Schnee.  
Es treibt Euch niemand, jetzt habt Ihr Zeit,  
die Welt ist so schön und herrlich weit.  
Auch ins Ausland zu fahren ist kein Problem,  
mit Bus, Bahn oder Flieger reist es sich bequem.  
Man besichtigt dabei manche tolle Stadt  
und genießt, was das Hotel zu bieten hat.

### Das vierte Gebot:

Ihr sollt auch niemals resignieren!  
Lasst Euch nicht vom Gerede der Leute irritieren.  
Seid Ihr noch zusammen ein älteres Paar,  
seid dankbar dafür, es ist wunderbar!  
Einsamkeit kann schrecklich sein,  
sucht die Gesellschaft, bleibt nicht allein.  
Zusammen leben, zusammen reisen,  
zusammen ausgeh'n, zusammen toll speisen.  
Gebt Wärme, gebt Gemütlichkeit,  
vor allem auch noch Zärtlichkeit.

### Das fünfte Gebot:

Eure Hände sollt Ihr nicht in den Schoß legen!  
Ihr sollt, so Ihr könnt, Geist und Glieder bewegen.  
Geht schwimmen und wandern,  
macht Gymnastik und Tanz,  
dann bleibt Ihr fit, das gibt Euch Glanz.  
Und so trainiert Ihr den Verstand,  
interessiert Euch für alles Neue im Land.  
Die Welt dreht sich schneller als je zuvor,  
bei Diskussionen spitzt das Ohr,  
sprecht mit den Jungen, so lernt Ihr dazu,  
denn der Geist braucht Bewegung und nicht die Ruh'.  
So steht Ihr noch lange und frisch in der Sonne,  
Freunde, das Leben ist eine Wonne!

(aus dem Seniorenforum für Junggebliebene)

Eingesandt von Loni Jakobs, Seniorenredaktion