

Herbst SONNE

Die Seniorenzeitung
Oberes Glantal



04/2022 - zum Mitnehmen

Glück auf vier Pfoten

- Senioren und Haustiere

Geh'spräche am Ohmbachsee

- mehr als nur Bewegung

Kulinarisches

- jeder kann Brot backen

Alte Handwerksberufe

- der Diamantschleifer

Volkszählung

- Zensus 2022

Grundsteuer

- neue Berechnung ab 2025

Wunsch



Seniorenarbeit im Landkreis

Kreisverwaltung Kusel

Trierer Str. 49-51, 66869 Kusel



Gemeindegewestert^{plus}

Stefanie Gluch

Tel.: 06381/424-355

E-Mail: stefanie.gluch@kv-kus.de

Koordinator für

Seniorenangelegenheiten

Ulrich Urschel

Tel.: 06381/424-328

E-Mail: ulrich.urschel@kv-kus.de



Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Landkreis Kusel

Ein Gemeinschaftsprojekt:



*Gesundheit im Alter ist für jede Einzelne und jeden Einzelnen, aber auch für die gesamte Gesellschaft von großer Bedeutung. Obwohl im Alter gesundheitliche Probleme und Beschwerden zunehmen, ist das Alter **nicht** gleichbedeutend mit Krankheit, Einschränkungen und Pflegebedürftigkeit. Individueller Lebensstil, persönliche Ressourcen, die soziale Integration und die medizinische Betreuung beeinflussen den Gesundheitszustand, die Lebensqualität und das Wohlbefinden.*

Maßnahmen und Kurse für ältere Menschen werden in Ihrem Wochenblatt auf der Kreisseite veröffentlicht.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



1A GESUND **Blumen**
APOTHEKE
Apotheker Jörg Schulze
Schönenberg-Kübelberg



blumen-apotheke-schulze@gmx.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Zeit vergeht und wir sind wieder in der wärmeren Jahreszeit angelangt. Da darf natürlich eine neue Ausgabe der Herbstsonne auch nicht fehlen.

Heute möchte ich Ihnen einmal mein kleines Team vorstellen, das mich bei der Erstellung und Verteilung unserer Zeitung unterstützt und immer tolle Ideen mit einbringt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und eine angenehme Frühlings- und Sommerzeit!

Ihre

Birgit Ley

-Herausgeberin-



Dagmar Schmeiß-Keidel, Blaubach
Bringt die Texte flott in Form für den Druck!



Karin Schachtzabel, Gries
Flinkes Allroundtalent mit großem Herz für „Ihre Senioren“ im CTS Schönenberg!



Gabi Müller, Hüffler
Einfühlsame Demenz- und Marte-Meo-Begleiterin, die sich gerne sozial engagiert!

Glück auf vier Pfoten

- Was ist wichtig bei der Entscheidung für ein Haustier?



Von Birgit Ley

Mit einem Tier ziehen Freude, Spaß und Glück ins Haus ein. Die Anschaffung eines tierischen Begleiters will aber gut überlegt sein, denn es ist viel Verantwortung damit verbunden. Was alles bedacht werden muss und welches Tier am besten passt, lesen Sie hier.



In fast jedem zweiten Haushalt lebt heutzutage ein Haustier. Nicht nur für Senioren ist ein Tier eine große Bereicherung. Bei Spaziergängen mit einem Hund bleibt man beweglich und kommt an die frische Luft. Für allein lebende ältere Menschen ist der Einsamkeitsfaktor eindeutig geringer, wenn ein Fellfreund in der Nähe ist. Kontakte werden mit Hund an der Leine leichter geknüpft. Die treue Hundeseele weicht meist nicht von der Seite, das Schnurren einer Katze beruhigt ungemein und das fröhliche Pfeifen eines Vogels ist Lebensfreude pur. Tiere vermitteln nicht nur Geborgenheit, sondern auch das Gefühl geliebt und gebraucht zu werden. Sie schaffen Abwechslung und machen unternehmungslustig, geben Struktur im Alltag. Und nicht zuletzt bringen sie uns oft zum Lachen.

Studien zeigen: Tiere sind gut für die Gesundheit

Großangelegte Studien brachten ans Licht, dass das Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen sich bei Tierhaltern um ein Drittel vermindern kann. Hundebesitzer sind aktiver und leben dadurch gesünder. Katzen sind ebenso gut fürs Herz. Auch sie beruhigen, vermindern Stress oder Ängste und senken Blutdruck und Puls. Sogar dauerhaft, wie die Studien bewiesen.. Therapie- und Besuchshunde werden auch immer öfter in Senioreneinrichtungen eingesetzt. In einigen Seniorenheimen werden sogar Haustiere mit aufgenommen.

An was muss ich alles denken?

Zuerst sollten einige grundlegende Fragen geklärt werden:

Wie sieht es finanziell aus? Reicht das Einkommen nicht nur für Futterkosten, sondern auch für Tierarztrechnungen, insbesondere für größere Beträge wie z.B. bei notwendigen Operationen? Aber auch Untersuchungen wie Röntgen, Ultraschall oder ein stationärer Klinikaufenthalt des Tieres



können das Konto arg belasten. Für Hunde oder Katzen gibt es für diesen Fall Tierkrankenversicherungen. Dafür müssen aber regelmäßig Beiträge gezahlt werden. Die Kosten müssen meist vorge-streckt werden. Manchmal werden nicht die höchsten Gebührensätze erstattet, sondern nur ein niedrigerer. Hier

heißt es: Augen auf beim Kleingedruckten. Am besten fragt man in einer Tierklinik oder beim Haustierarzt, welche Versicherung empfehlenswert ist.

Apropos Tierarzt: Sind Sie jederzeit mobil, trauen Sie sich auch nachts und bei schlechtem Wetter mit ihrem Tier zum Tierarzt oder in die meist etwas weiter entfernte Tierklinik zu fahren? Alternativ: Ist in der Familie ständig jemand erreichbar, der Sie begleiten und / oder fahren würde? Eine nächtliche Fahrt in die Tierklinik kann sehr belastend sein, wenn es dem Tier sehr schlecht geht oder es in einem lebensbedrohlichen Zustand ist. Dann muss man, trotz der Sorge um das Tier, in der Lage sein, im Dunkeln eine nicht alltägliche längere Wegstrecke mit dem Auto zu bewältigen. Es haben nicht mehr viele Tierkliniken 24 Stunden geöffnet. In der Regel ist in unserer Umgebung Spiesen-Elversberg der beste Anlaufpunkt. Dort sind auch die meisten Spezialgeräte für Untersuchungen vorhanden. Der Notdienst in den Tierkliniken Birkenfeld und Zweibrücken kann eingeschränkt sein. Einen tierärztlichen Notdienst im Kreis Kusel gibt es leider nicht.

Wenn sie zur Miete wohnen, ist es insbesondere bei größeren Haustieren wie Hunden oder Katzen wichtig, dass der Vermieter sein Einverständnis gibt. Deshalb ist es besser, wenn man schon im Vorfeld nachfragt, bevor es später Ärger gibt. Natürlich sollte auch der Partner nichts gegen ein Tier im Haushalt haben. Neigt ein Haushaltsmitglied zu Allergien, ist es ratsam, abklären zu lassen, ob eine Tierhaarallergie vorliegt. Das heißt nicht, dass man sich dann kein Haustier zulegen darf, denn es gibt allergienfreie Tiere. Bei den Hunden sind das z.B. die beliebten Maltenser, Goldendoodle, Labradoodle oder der Portugiesische Wasserhund, bei den Katzen beispielsweise Siamkatzen, Russisch-Blau-Katzen, Sphynx, Cornish Rex oder Nacktkatzen.

Unbedingt klar sein sollte auch, wer sich um das Tier kümmert oder es ganz zu sich nimmt, wenn ein Krankenhausaufenthalt ansteht oder sich der eigene Gesundheitszustand verschlechtern sollte. Bei Hochbetagten steht auch die Frage im Raum: Was passiert mit dem Tier im Todesfall des Halters?

Hund, Katze, Vogel? Welches Tier passt zu mir?

Das Haustier muss zum Leben passen. Ein Senior, der noch berufstätig oder stark ehrenamtlich en-

gagiert ist, hat nicht unbedingt die Zeit, sich um ein Tier zu kümmern, das viel Pflege, Ansprache oder Auslauf braucht. Das A und O ist es, sich vorher intensiv mit der Tierart zu beschäftigen und sich alle Informationen über Haltung, Pflege und besondere Herausforderungen zu besorgen. Bei allen Haustierarten sollte man sich den Anforderungen der Tierhaltung gewachsen sehen.

Eine große Rolle spielt die eigene körperliche Belastbarkeit. Ein Senior, der nicht mehr so gut laufen kann, kann keine stundenlangen Spaziergängen mit einem Husky machen, der diese intensiven Ausläufe dringend braucht. Auch Schäferhunde, Irish Setter, Border Collies, Golden Retriever oder Labrador Retriever haben viel Energie. Sie brauchen jeden Tag sehr, sehr viel Auslauf. Wenn Sie fit sind und gerne wandern ist das ideal. Die Größe der Hunde ist kein Indiz dafür, wie viel oder wenig Auslauf er benötigt. Auch ein kleiner Malteser bewegt sich gerne und freut sich über täglichen Auslauf von insgesamt ca. eineinhalb Stunden. Weniger Bewegungsdrang haben beispielsweise Chihuahua, Mops, Zwergspitz, Französische Bulldogge, Berner Sennenhund oder Bernhardiner. Soll es ein Hund vom Züchter sein, berät er sie bezüglich des Wesens und kann Ihnen bei der Auswahl behilflich sein. Ein Welpe, den Sie zudem erst noch erziehen und stubenrein bekommen müssen, hat natürlich einen höheren Bewegungsdrang als ein ausgewachsener Hund. Vielleicht wartet Ihr Traumhund schon im nächsten Tierheim auf Sie? Ältere Hunde in Tierheimen haben meist schlechtere Vermittlungschancen, aber vielleicht lässt sich ein solcher Hund wegen seines reduzierten Bewegungsdrangs besser in Ihren Tagesablauf integrieren als ein Welpe oder Junghund. In der Regel hat man in den Tierheimen die Möglichkeit, ein Tier vorab kennenzulernen und abzuschätzen, ob es das Richtige ist. Oft entscheidet aber auch die Intuition.

Mit einer Katze müssen Sie nicht Gassi gehen. Wenn Sie nicht mehr so gut zu Fuß sind, ist ein Stubentiger sicher eine gute Idee. Doch auch Katzen wollen Beschäftigung und Ansprache. Ein großer Kratzbaum ist wichtig. Das regelmäßige Säubern der Katzentoilette sollte kein Problem sein. Katzen sind da äußerst penibel. Ist Frauchen oder Herrchen nicht schnell genug mit dem Säubern, kann es passieren, dass die Katze sich weigert, das Katzenklo zu benutzen und auf den Boden macht. Alles in allem sind Katzen jedoch relativ pflegeleicht. Nicht so sehr auf den Menschen bezogen wie ein Hund, aber durchaus verschmust.

Vögel sind keine Schmusetiere, aber gesellig, unterhaltsam und zuweilen gesprächig. Sie sollten mindestens zu zweit gehalten werden. Wer es besonders ruhig haben will, sollte eher keine Vögel halten. Eine ausreichend große Voliere sollte vorhanden sein und muss natürlich auch sauber gehalten werden. Beim freien Flug im Zimmer sollten alle Fenster geschlossen sein und auch sonst sollte die Tür der Voliere immer gut geschlossen sein, wenn Türen oder Fenster offen stehen.



Wenn das Enkelchen „soooo gerne ein Meerschweinchen hätte“ ist das ganz und gar kein Anschaffungsgrund. Die kleinen Nager sehen zwar putzig aus und sind wundervolle Tiere, allerdings definitiv keine Schmusetiere. Das Beobachten macht viel Freude, aber Meerschweinchen sind Fluchttiere und mögen es nicht so gerne, ständig zum Schmusen herausgenommen zu werden. Alleine gehalten dürfen sie niemals werden, immer mindestens zu zweit, besser im Rudel und zudem in einem großen selbstgebauten Gehege. Die Standardkäfige im Handel sind viel zu klein. Das Säubern des Geheges ist aufwändig, das kann nicht oder nicht mehr jeder ältere Mensch. Die Kleinen haben ein besonderes Verdauungssystem und man braucht ein intensives Wissen über die richtige Ernährung. In Tierhandlungen wird vieles angeboten, was gar nicht so gesund für sie ist. Überhaupt braucht man bei den Schweinchen ein besonders umfangreiches Wissen über die richtige Haltung. Das sollte man nicht unterschätzen und sich im Vorfeld sehr genau und an der richtigen Stelle informieren. Diesen Tieren merkt man kaum an, wenn es ihnen nicht gut geht, oft erst wenn es bereits ein Notfall ist. Man muss gut beobachten und schnell handeln können. Manchmal gibt es Augenverletzungen durch Heuhalme, die umgehend behandelt werden müssen, sonst muss im schlimmsten Fall das Auge entfernt werden. Meerschweinchen haben einen sogenannten Stopfmagen und müssen ständig essen. Wenn sie zum Beispiel aufgrund von Schmerzen aufhören zu essen, kann das schnell zu lebensbedrohlichen Aufblähungen führen. Dann ist es beispielsweise an einem Sonntag oder abends nicht möglich zu warten bis der Haustierarzt wieder öffnet, sondern man muss umgehend eine Tierklinik aufsuchen.

Fazit: Gut informieren, abwägen und dann entscheiden. Ist ein Tier erstmal im Haus, hängt sein ganzes Leben von Ihnen ab und es sollte auch möglichst sein ganzes Leben lang bei Ihnen bleiben dürfen. Wer aus Zeit- Kosten- oder anderen Gründen auf ein eigenes Haustier verzichten muss, für den wäre eine Tierpatenschaft in einem Tierheim oder eine Tätigkeit als Haustier-Sitter z.B. für einen berufstätigen Nachbarn eine gute Möglichkeit.

Gedanken und mehr ...

Glücksgedanken

.....wenn eine Katze neugierig und leichtfüßig auf die Fensterbank hüpfte, keinen einzigen darauf stehenden Gegenstand umwirft oder berührt, du ihr Platz machst, damit sie bequemer sitzen kann, um aus dem Fenster schauen zu können, sie diesen Platz dankend annimmt, ihr gemeinsam den singenden Amseln und Drosseln lauscht, ihr euch den frischen Abendwind durch den Fensterschlitz um eure Nasen wehen lasst, stillschweigend hinaus schaut...

dann ...

ja dann, ist das Glück.



Mögest du
die kleinen Wegweiser
des Tages nie übersehen:

den Tau auf den Grasspitzen,
den Sonnenschein auf deiner Tür,
die Regentropfen im Blumenbeet,
das behagliche Buckeln der Katze,
das Wiederkäuen der Kuh,
das Lachen aus Kinderkehlen,
die schwielige Hand des Nachbarn,
der dir einen Gruß über die Hecke schickt.

Möge dein Tag
durch viele kleine Dinge
groß werden.

Irischer Segenswunsch

Wohlfühlorte

Bei Hänsel und Gretel im Pfälzerwald

- Ausflugstipp mit den Enkeln -

von Birgit Ley



Es war einmal: Hänsel und Gretel verlieben sich im Wald. Das kann Ihnen in Dörrenbach im Pfälzer Wald nicht passieren, denn die Wegmarkierung mit der Dornröschenkrone zeigt Ihnen immer den richtigen Weg.

Die kleinen und großen Besucher erleben in dem als „schönstes Dorf an der Weinstraße“ ausgezeichneten 1000-Seelen-Örtchen im Wasgau magische Momente und entdecken kunstvoll gestaltete Märchenfiguren auf dem Gebrüder Grimm Märchenwanderweg. Wer Lust hat, kann unterwegs auch gleich das Märchenweg-Preisrätsel lösen. Dabei gibt es natürlich auch etwas zu gewinnen.

An sieben Stationen wird jeweils ein Märchen dargestellt und erklärt. An den Start geht es am Ortsrand, wo am Napoleon-Brunnen schon der Froschkönig wartet. Der Weg führt weiter durch den sehenswerten Ortskern mit seinen Fachwerkhäusern, dem historischen Rathaus und der Wehrkirchenanlage aus dem Mittelalter hin zum romantischen Dornröschengarten.

Während Dornröschen noch hinter den schmiedeeisernen Rosenbögen schlummert, lädt der große Kinderspielplatz zum Klettern, Schaukeln und Rutschen ein. Der Dornröschengarten ist für Jung und Alt ein beliebter Treffpunkt. Die gemütlichen Tische und Bänke auf den Wiesen laden zum Picknick ein, es gibt einen Bouleplatz und die Möglichkeit zum Tischtennispielen. Auch für die Einheimischen ist das Gelände ein von der Dorfgemeinschaft liebevoll gepflegter und oft genutzter Begegnungsort.

Dem Weg folgend begegnet man Schneewittchen und den Sterntalern. Im Wald stößt man schließlich auf das Hexenhäuschen, zu dem sich einst Hänsel und Gretel verlieben. Wer nicht

genug Proviant dabei hat, kann sich auf einer kleinen Lichtung beim „Tischlein deck dich“ gütlich tun, bevor es dann hoch zum Stäffelsbergturn mit seinen dekorativen Rosen-ornamenten geht. Bevor der Rückweg beginnt, trifft man schließlich 300 Meter hinter dem Turm auf die letzte Station mit der Märchenfigur Rapunzel.

In 481 m Höhe hat man eine der herrlichsten Aussichten in der Südpfalz weit über den Pfälzer Wald, die Vogesen und über das Rheintal bis zum Schwarzwald.

Der Märchenweg ist 5,7 km lang. Gehdauer ca. 2 Stunden. Je nach Startpunkt gibt es noch eine 2,1 km lange Abkürzung, die in ca. 50 Minuten zurückgelegt werden kann. Der Abschnitt ist eine Teilstrecke des rund 13 km langen Dornröschen-Rundwanderweges. Nähere Infos, Wanderkarte und Teilnahmekarte für das Preisrätsel gibt es im Internet unter www.doerrenbach.de und bei der **Tourist-Info Bad Bergzaberner Land** unter der Telefonnr. **06343 9 89 66**



Kulinarisches

Zeit für Neues: Jeder kann Brot backen

Im Ruhestand mehr Zeit für sich zu haben, kann auch bedeuten, in der Küche nach Lust und Laune einmal etwas Neues auszuprobieren. Gutes Brot selbst zu backen wird immer mehr zum Trend und ist gar nicht so schwer. Wer bei einem echten Profi in die Schule gehen möchte, dem seien die Brotback-Vorführungen auf der Johann-Adams-Mühle im saarländischen Theley (Gemeinde Tholey) wärmstens ans Herz gelegt.

Wer noch nie Brot gebacken hat, stellt sich am Anfang viele Fragen: Welches Mehl nehme ich am besten? Brauche ich unbedingt Sauerteig? Wie lange dauert es überhaupt, ein Brot zu backen? Damit auch Sie schon beim ersten Versuch ein leckeres Brot zaubern können, hier ein paar wichtige Grundlagen:

Vorab sollte man sich überlegen, welches Brot man überhaupt am liebsten backen möchte. Man kann z.B. mit Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl backen. Beliebt ist auch Vollkornmehl. Doch nicht jedes Mehl ist für jedes Brot geeignet. Je höher die Typennummer, desto dunkler und mineralhaltiger wird der Teig. Das übliche Weizen-Haushaltsmehl Typ 405 ist zwar gut für Kuchen und Gebäck, zum Brot backen ist aber Typ 550 viel besser geeignet. Es nimmt Flüssigkeiten langsamer auf und Weißbrote, Brötchen oder Baguettes werden damit stabiler.

Helle Roggenmischbrote funktionieren gut mit Roggenmehl Typ 815. Das beliebteste Mehl für Sauerteig ist Roggenmehl Typ 1150. Für den Anfang sollten Sie sich besser auf einfache Hefebrote konzentrieren. Brötchen sind auch eine gute Idee für erste Versuche. Fort-geschrittene Hobbybäcker können sich schließlich an einen Sauerteigansatz heranwagen. Wer Dinkelmehl bevorzugt, setzt am besten auf Typ 1050. Damit lassen sich hervorragend Grau- und Mischbrote backen. Allergiker ersetzen das herkömmliche Mehl mit folgender Mischung: 2 Teile glutenfreies Mehl (z.B. Mandelmehl, Sojamehl oder Buchweizenmehl) 1 Teil glutenfreie Stärke (z.B. Kartoffelmehl oder Maisstärke) und ein Bindemittel (z.B. Johannisbrotkernmehl, Leinsamen oder Tapiokamehl). Glutenfreie Teige brauchen zudem mehr Flüssigkeit, damit das Brot nicht zu trocken und brüchig wird.



Die Herstellung des Teiges braucht Zeit und Geduld. Besonders wichtig ist das ordentliche Kneten des Teiges. Dadurch wird das Gluten aktiviert, welches lange Stränge bildet, aus denen eine Art Netz entsteht, quasi das Grundgerüst für den Teig. Darin hat das Gärgas der Hefe Platz, der Teig geht gut auf und wird stabiler. Sobald der Teig sich leicht zu einer Kugel rollen lässt, ist er bereit für die erste Gehzeit. Das Mehl sollte übrigens gesiebt werden. Es verbindet sich dann besser mit der Flüssigkeit, was den Teig elastischer macht. Der Ofen muss gut vorgeheizt werden. In der Regel braucht ein Brot heiße Anfangstemperaturen, um richtig knusprig zu werden. Nach etwa 10 bis 15 Minuten kann man die Temperatur herunterdrehen und es langsam fertig backen. Ein Geheimtipp für besonders krosses Brot ist es, auf einem zusätzlichen Blech in den ersten 15 Minuten eine Tasse Wasser mit in den Ofen zu stellen, damit Dampf entsteht. Um herauszufinden, ob Brot vollständig durchgebacken ist, wendet man die Klopfprobe an. Dafür klopft man mit den Fingern auf die Unterseite des Brotlaibs. Wenn ein hohles Geräusch erklingt, ist das Brot fertig gebacken.

Das Allerwichtigste beim Brotbacken ist: Loslegen! Im Buchhandel gibt es sehr gute Brotbackbücher und im Internet findet man Rezepte für jeden Geschmack. Wenn Sie bei dem gelernten Bäcker und hauptberuflichen Polizeibeamten Torsten Weiler auf der Tholeyer Mühle in die Backschule gehen möchten, zeigt Ihnen der „Brotbotschafter“ in seinen unterhaltsamen Brotbackkursen, wie man aus nur vier Zutaten ein schmackhaftes, von Hand hergestelltes Brot aus dem eigenen Ofen zieht.

Die nächsten Termine sind:
Samstag, 04.06.2022, 15 Uhr
Samstag, 18.06.2022, 15 Uhr
Samstag, 09.07.2022, 15 Uhr
Samstag, 23.07.2022, 15 Uhr
Die Teilnahme kostet pro Person 10 Euro.
Anmeldungen: Tel. (06853) 508-66

Einfaches Bauernbrot

1 kg Weizenmehl Typ 750 oder 550
½ Würfel frische Hefe
20 g Salz
2 Eßlöffel Brotgewürz
600 ml lauwarmes Wasser

Das Mehl mit Salz und dem Brotgewürz mischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Knethaken oder von Hand gut durchmischen und kräftig kneten. Den Teig ca. 45 Minuten bis 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig nach dem Gehen in zwei Laibe formen und bei 220°C 40 - 60 Minuten backen. Klopfprobe machen. Wer eine schöne Brotfarbe haben möchte, kann die Brote vor dem Backen mit Kaffee bepinseln (das verändert nicht den Geschmack).

Nach Belieben kann man Körner hinzufügen. Das Brot lässt sich gut einfrieren.

Leckere Vollkornbrötchen

500 g Weizenvollkornmehl
300 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
1 TL Honig
25 g frische Hefe

Die Hefe im Wasser lösen, die restlichen Zutaten zufügen und vermischen. Den Teig nun so lange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 15 Minuten gehen lassen.

Anschließend den Teig in etwa 15 gleich große Teiglinge aufteilen und diese zu Brötchen formen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und noch einmal für ca. 15 Minuten gehen lassen. Wenn gewünscht, vor dem Backen mit Körnern bestreuen.

Den Ofen auf 240°C vorheizen und eine feuerfeste Schale mit etwas Wasser hineinstellen. Die Brötchen in den Ofen geben und für ca. 15 -20 Minuten backen. Nach dem Backen die Brötchen auf einem Gitter oder Holzbrett auskühlen lassen.

Kräuterbrötchen

500 g Mehl
½ Würfel frische Hefe
2 TL Salz, 1TL Zucker, frisch gemahlener Pfeffer
50 ml Öl
2 EL Petersilie
2 EL Schnittlauch
1 EL Dill

Mehl, Hefe, Zucker, Salz, Pfeffer, Öl und 250 ml warmes Wasser mischen und zu einem glatten Teig verarbeiten, zum Schluss die kleingehackten Kräuter untermischen.

Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.

Auf einer bemehlten Fläche den Teig durchkneten, ca. 10 Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Messer ca. 1 cm tief kreuzweise einschneiden.

Bei ca. 180 Grad 25 Min. backen, bis die Brötchen die gewünschte Bräune haben.

(Statt der Hefe kann man auch 1 TL Backpulver und 100g Haferflocken nehmen.)

Grundsteuer: Was ändert sich jetzt?



-Eigentümer müssen ab Juli 2022 Erklärung abgeben

von Birgit Ley

Ab 2025 gilt eine neu berechnete Grundsteuer. Schon dieses Jahr müssen Eigentümer eine Erklärung des Grundsteuerwertes („Feststellungserklärung“) abgeben. Welche Daten angegeben werden müssen, teilt das Finanzamt ab Mai in einem Infoschreiben mit.

Bisher wird die Grundsteuer auf Basis veralteter Grundstückswerte von 1964 berechnet. Für den Einheitswert spielte nur die Größe des Grundstücks und die Gebäudefläche eine Rolle, nicht aber die Lage. So kann es sein, dass ein Eigentümer in einem Neubaugebiet in guter Lage nicht mehr Grundsteuer zahlt, als ein Eigentümer mit gleicher Grundstücks- und Gebäudefläche in einem Wohngebiet, wo sich seit Jahren wenig bewegt.

Gerechtere Berechnungsgrundlage gefordert

Das führte dazu, dass viele Grundeigentümer die Grundsteuer als ungerecht empfanden. Auch das Bundesverfassungsgericht teilte diese Ansicht und regte bereits 2018 eine Grundsteuerreform an. 2019 wurde das Grundsteuerreformgesetz verkündet.

Für wen wird die Grundsteuer jetzt teurer?

Das Risiko, dass die zu zahlende Grundsteuer mit der Reform steigt, ist dort groß, wo der Bodenrichtwert in den letzten Jahren stark gestiegen ist. Dort, wo sich wenig getan hat, ist das eher nicht der Fall. Es kann also sein, dass der eine Grundbesitzer ab 2025 mehr zahlt und der andere weniger. Der Lagefaktor spielt jetzt eine größere Rolle. Insbesondere in Innenstädten wird die Neuberechnung die Grundsteuer stark in die Höhe treiben. In ruhigen ländlichen Bereichen wird sich das Ganze eher günstiger auswirken. Generell steigt die Steuer bei baureifen, aber noch unbebauten Grundstücken.

Auf Basis des neuen Grundsteuerwertes ändert sich die Berechnungsmethode jedoch nicht. Der Wert wird je nach Art des Objekts (zum Beispiel Ein- oder Mehrfamilienhaus, unbebautes Grundstück, Gewerbegrundstück) mit der für diese Grundstücksart einheitlich vom Gesetzgeber festgeschriebenen Steuermesszahl multipliziert. Den

sich daraus ergebenden Grundsteuermessbetrag multipliziert die Gemeindeverwaltung in einem weiteren Schritt mit dem bei der jeweiligen Gemeinde gültigen Hebesatz und errechnet so die Höhe der zu zahlenden Grundsteuer.

Kleine Kommunen könnten durch Reform an Einnahmen verlieren

Für die Gemeinden ist die Grundsteuer eine der wichtigsten Einnahmequellen. Sie finanziert damit zum Beispiel Straßen, Kindergärten oder Schwimmbäder. Die Gesamtsumme der Grundsteuer soll durch die Reform aber nicht steigen, sie setzt sich nur anders zusammen. Doch durch die Neubewertung werden in kleinen Ortsgemeinden zwangsläufig Einkommensverluste entstehen. Gerade wo wenig Gewerbesteuer eingenommen wird, sind die Gemeinden besonders gehalten, ihre Einnahmen zu erhöhen. Denn: die Kommunen stehen immer im Visier der Kommunalaufsicht. So haben auch einige Gemeinden in der Verbandsgemeinde Oberes Glantal in letzter Zeit die Grundsteuerhebesätze leicht erhöht.

Was ist jetzt konkret zu tun?

Achten Sie auf Post vom Finanzamt. Im Infoschreiben steht genau, welche Daten Sie parat haben sollten. Das werden nur wenige Daten sein wie:

Lage des Grundstücks, Grundstücksfläche, Bodenrichtwert, Nutzungsart, Wohnfläche, Baujahr des Gebäudes.

Die Feststellungserklärung muss digital abgegeben werden.

Ausnahme: Menschen ohne Zugang zum Internet dürfen die Erklärung ausnahmsweise noch in Papierform abgeben. Die entsprechenden Formulare können unter www.fin-rlp.de/vordrucke bezogen werden. Vielleicht kann hierbei jemand aus der Fa-

milie oder dem Bekanntenkreis behilflich sein. Sollte auch dies nicht möglich sein, so müssen sich die betroffenen Personen an das Service-Center des zuständigen Finanzamtes wenden.

Wenn Sie noch nicht beim Portal der Finanzverwaltung registriert sind, denken Sie daran, dies rechtzeitig vorher unter www.elster.de zu tun. Für die Online-Steuererklärung brauchen Sie eine sogenannte Zertifikatsdatei, die Sie nach der Registrierung per verschlüsselter E-Mail zugeschickt bekommen. Weitere Zugangsdaten und Informationen bekommen Sie separat per Post.

Frist läuft im Oktober ab

Wichtig: Die Möglichkeit, die Grundsteuererklärung abzugeben besteht ab Juli. Spätestens bis **31.10.2022** müssen die Daten übermittelt sein.

Dann passiert erstmal nichts. Wenn Ihre Daten bearbeitet sind, schickt Ihnen das Finanzamt den Feststellungsbescheid zu. Erst ab 2025 ändert sich dann die Höhe Ihrer Steuer, die Sie schließlich dem Grundsteuerbescheid der Gemeinde entnehmen können.

Falls Internet vorhanden ist und konkretere Fragen anfallen:

www.elster.de

www.fin-rlp.de/grundsteuer

www.steuerchatbot.de

Das Service-Center des Finanzamtes Kusel erreichen Sie unter 06381/9967-

**STEUER
BERATUNG**
Digital • Einfach • Effizient

MAUSS & COLL.
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT MBH

Von-Rosen-Straße 12
66482 Zweibrücken
Telefon 06332 9230-0

Sander-Straße 28
66901 Schönenberg-Kübelberg
Telefon 06373 3220

c.mauss@mauss-kollegen.de · maussundcoll.de

Serie: Alte Handwerksberufe in der Region

Viele althergebrachte Handwerksberufe drohen in Vergessenheit zu geraten.

In unserer Serie kommen Zeitzeugen der Geschichte zu Wort und erzählen aus ihren Erinnerungen.



Photos@DiamantschleifermuseumBrücken(Pfalz)

Herr Urban, Sie betrieben früher eine eigene „Schleif“?

H.U. Zunächst schliften wir in der Werkstatt unseres Vaters und nach dessen Tod haben mein Bruder und ich das Handwerk weitergeführt.

Was zeichnet einen Diamantschleifer aus?

H.U. Ein guter Diamantschleifer sollte schon mit bloßem Auge einen Rohdiamanten beurteilen können. Eine ruhige Hand, Geduld und Fingerspitzengefühl sind ebenfalls von Vorteil.

Woher kommen eigentlich Diamanten?

H.U. Wir bekamen die damals aus Afrika, jetzt ist der Hauptlieferant, meines Wissens nach, Russland. Diamanten werden in Tagebauen abgebaut, meist aus Schloten erloschener Vulkane. Dann wird das Gestein gemahlen und die Rohdiamanten bleiben übrig.

Gehen die nicht beim Mahlen kaputt?

H.U. Offensichtlich nicht, sie sind ja auch das härteste Gestein auf der ganzen Welt.

Wozu braucht der Mensch eigentlich Diamanten?

H.U. Nun, diese Steine schmücken ja nicht nur die schönen Damen auf der ganzen Welt, sondern auch in der Werkzeugindustrie sind sie nicht mehr wegzudenken.

Sogar Steinkreissägen sind mit Diamanten bestückt. Die Härte dieser Kohlenstoffverbindung ist unübertroffen.

Gab es in Brücken viele Diamantschleifer?

H.U. Ja, in der Hochzeit war in fast jedem Haus in Brücken eine sogenannte „Schleif“.

Später wurde nach und nach der Betrieb eingestellt, denn von dem Verdienst konnte man keine

DER DIAMANTSCHLEIFER

Ein Gespräch mit Herrn Hugo Urban aus Brücken

Familie ernähren. Seit Beginn der 50er Jahre wurden Diamanten dann auch industriell hergestellt oder bearbeitet, sodass dieses Handwerk leider verdrängt wurde. Sogar die Asche von Verstorbenen kann man inzwischen zu Kohlenstoffdiamanten pressen!

Ich finde das sehr schade, denn das Schleifen habe ich mit Hingabe und Sorgfalt ausgeübt. Es war mein Leben!

Ist auch schon mal ein Stein verlorengegangen?

H.U. Und ob !! Sogar öfter, da war was los! Da durfte sich keiner vom Platz rühren!

Der Vater kehrte mit einem feinen Besen die ganze Werkstatt gründlich durch, bis der Stein gefunden wurde. Wenn nicht, wurden dann die Kleider Stück für Stück abgelegt und untersucht, auch Haare und Körper waren dran! Das aber eher selten. Schließlich waren ja die Steine nicht unser Eigentum und hatten ja auch immensen Wert. Ich weiß von Fällen, wo der Diamant durchs offene Fenster in den Garten geschnippt ist oder gar von einer Krähe gleich mehrere verschluckt wurden.

Ist ein Brillant das Gleiche wie ein Diamant ?

H.U. Im Prinzip ja . (lacht)

Nicht jeder Diamant ist ein Brillant - aber jeder Brillant ist ein Diamant.

Diamanten bekommen erst durch eine spezielle Schleiftechnik den veredelten Namen Brillant.

Die besonderen Merkmale dieser Schliiffform sind,



Photos@DiamantschleifermuseumBrücken(Pfalz)

das der obere Teil, die Krone , immer eine glatte „Tafel“ hat und mindestens 32 Facetten und der untere kegelige Teil , der sog. Pavillon, mindestens 24 Facetten aufweist. Ein Brillant hat außerdem immer einen Rundschliff .

Wissen Sie wie viel Karat der schwerste Diamant der Welt hat ?

H.U. Ich meine mich zu erinnern das es einen rosa Diamanten gab, der mehr als 50 Karat hat .
(Pink Star , 59,6 Karat , 67 Millionen Euro auf der Auktion , Anm. der Red.)

Wenn Sie den hätten, hätten Sie ausgesorgt !

H.U. Ich möchte ihn gar nicht haben, mir ist mein Nachtschlaf lieber! Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe und Gesundheit kann man sich bekanntlich nicht kaufen.

Danke Herr Urban für das sehr interessante Gespräch

Herr Urban ist 86 Jahre alt und lebt im Caritas Seniorenhaus in Schönenberg / Kübelberg

Das Gespräch wurde geführt von Karin Schachtzabel



Weinhandlung Schachtzabel

**66903 Gries
Hauptstraße 76
Tel. 06373/506411**

**Täglich von 11 bis 13 Uhr
oder nach Terminabsprache**

Weine der Winzergenossenschaft Herxheim am Berg

**Änderungs-
Service**

für Kleidung jeder Art

Auftragsannahme: Di + Do : 16-18 Uhr Sa. : 10-12 Uhr	Naeem Zafar Hauptstr. 22 66904 Brücken 06386 - 9978256 aenderungsservicebruecken@gmail.com <small>Eingetragen unter Betriebs-Nr.: 703 7665 bei der Handwerkskammer der Pfalz</small>
---	---

Netzwerk im Alter des Landkreises Kusel Termine 2022 - „Selbständigkeit und Mobilität im Alter erhalten“

Onlineseminar: Den Alltag mit Menschen mit Demenz mit Hilfe der Marte Meo Methode gestalten
23.5., 25.5 und 01.06.2022 / 14.11.2022, 16.11., 23.11.2022
- jeweils von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Autofahren im Alter - wie kann die Mobilität im Alter erhalten bleiben?

In Zusammenarbeit mit der Rechtsanwältin Frau Lotter, dem Facharzt Dr. Alt, dem Seniorenrat, Herrn Dieter Lotter, dem Mobilitätsbeauftragten Herrn Schoon und der Führerscheinstelle, Frau Becker.

14.7.2022, von 16.00 – 21.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Quirnbach

The Father – Filmvorführung im Vorfeld des Weltalzheimertages am 21.09.

"Um die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein des Weltalzheimertag, am 21.09.2022, zu erhöhen, zeigen wir das Drama mit Anthony Hopkins und Olivia Colman um einen dementen Vater, der sich mit 80 Jahren weigert, neben seiner Tochter häusliche Pflege anzunehmen."

16.09.2022, 18.00 Uhr / Kinett Kusel

Herausfordernde Verhaltensweisen bei Menschen mit Demenz / die Marte Meo-Methode

17.09.2022, von 09.00 bis 16.00 Uhr / Hotel Felschbachhof Ulmet, mit Verpflegung

Beziehungen klären, um Konflikte zu lösen – im Pflege- und Betreuungskontext

Impulsvortrag und interaktiver Workshop

13.10.2022, von 17.00 bis 21.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Quirnbach

Systemische Aufstellung für Menschen im Pflegekontext

Impulsvortrag und interaktiver Workshop

03.11.2022, von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Quirnbach

Demenzpartnerkurse Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt in Brücken

Was ist eine Demenz?

Wie kann der Alltag mit Menschen mit Demenz gestaltet werden? Wo bekomme ich Hilfe?

26.11.2022, 18.00 Uhr / VDK Schönenberg-Kübelberg

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei! Anmeldung beim Netzwerk im Alter im Landkreis Kusel, Telefon: 06381 424 291 oder 158



Netzwerk für das Alter
im Landkreis Kusel



Besser älter werden
Ihr Internetportal rund um alle Fragen zum Leben im Alter und zur Pflege im Landkreis Kusel.



www.kuselimalter.de
E-Mail: netzwerk-alter@kv-kus.de

„Gehspräche“ am Ohmbachsee – mehr als nur Bewegung

– Neues Angebot für Senioren von Michele Jung und der Gemeindegeschwester plus

von Birgit Ley

Mal wieder unter Leute kommen, bei einem Schwätzchen die Seele baumeln lassen, fit bleiben bei Bewegung und etwas Gedächtnistraining. Dazu laden Michele Jung und Stefanie Gluch jeden ersten Donnerstag im Monat bei Spaziergängen am Ohmbachsee ein.

Pünktlich um 10 geht es los am See. Treffpunkt ist am Parkplatz Nord auf der Grieser Seite. Willkommen sind auch Senioren mit Rollator oder Rollstuhl. Die Gehstrecke kann entsprechend angepasst werden. Wichtig: Rollstuhlfahrer brauchen eine Begleitperson. Das Angebot ist kostenfrei.

Die engagierte Gemeindegeschwester hat eigens einen Kurs als Bewegungsbegleiterin für Senioren absolviert. Michele Jung hat es ihr gleichgetan. Gerade für ältere Menschen ist regelmäßige Bewegung ein wichtiger Faktor, um mobil zu bleiben, die Lebensqualität zu fördern und sich gesund zu halten. Bei der regelmäßigen Runde mit den Senioren stehen aber auch Geselligkeit und Gespräche im Mittelpunkt. Denn eins ist klar: Auch das tut der Gesundheit gut. Umso mehr nach den starken Kontakteinschränkungen der Coronazeit.

Michele Jung hat den See quasi vor der Haustür. Von daher lag es bei der Planung der „Gehspräche“ sofort auf der Hand, dass der Ohmbachsee ein guter Ort dafür ist. Jung ist schon seit 30 Jahren beruflich in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Reha-Sport unterwegs. In einer beachtlichen Anzahl von Weiterbildungen hat sie sich in all den Jahren viel Wissen angeeignet. „Wenn ich in einem Bereich angestellt war, ist zwangsläufig ein anderer zu kurz gekommen“, berichtet die 55jährige. Deshalb vereint sie seit 2018 in ihrer Praxis „Best You Coaching“ in Gries die drei Säulen der Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Entspannung, zu einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept.

Der Name ist Programm: „Best you“, das heißt übersetzt: „Das Beste in Dir“, das geweckt werden will, um aus eigenem Antrieb gut für sich selbst zu sorgen. Das ist die Philosophie der ganzheitlichen Gesundheitsberaterin. Viele Menschen würden gern etwas für die Gesundheit tun, wissen aber nicht genau, wie sie das



angehen sollen. Hier bietet Jung fachmännische Begleitung an und bespricht mit jedem Klienten, was am besten für ihn oder sie passt. Denn: Jeder Mensch ist anders. Sogar der Stoffwechsel ist bei jedem anders, wie die Fachfrau erklärt.

Mit einem speziellen medizinischen Stoffwechsellage test stellt sie die Stoffwechsellage fest. Dann wird klar, welche Lebensmittel für den einzelnen Menschen am vorteilhaftesten sind. Dabei kann es um Ab- oder Zunehmwünsche gehen oder einfach nur um mehr Leichtigkeit und ein besseres Körpergefühl. In der Beratung gibt es viele Informationen und Umsetzungshilfen für das persönliche Ernährungs- und Bewegungsprogramm. Mit den Klienten geht es außerdem ganz praktisch raus an den Stausee zum Einzel- oder Gruppentraining.

Als I-Tüpfelchen kommt nicht zuletzt die Entspannung an die Reihe. Gerade die ältere Generation hat das meist nicht so wirklich gelernt. Doch wenn man weiß, wie man den Sorgen weniger Raum gibt, mal alle Fünfe gerade sein lässt, sich vom Alltagsstress befreit und eine positive Lebenseinstellung pflegt, wirkt sich das auch auf den Körper aus. „Eine Prise Humor darf nicht fehlen!“ sagt Jung mit einem Lächeln.

Krankengymnastik – Trainingscenter



Physio Fitness Skeks

66903 Gries
Friedhofstraße 14
Tel. 06373 50 88 369
Email: info@physiofitnessskeks.de
www.physiofitnessskeks.de



Mehr Vitalität im Alltag mit typgerechter Ernährung


Gratis
telefonische
Beratung
Jetzt!

- Individueller Ernährungsplan, optimiert für Deinen Stoffwechsel
- Lebensmittel, die Dein Körper für einen gesunden Lebensstil benötigt
- Integriert sich schnell in Deinen Alltag
- Schnelle, dauerhafte Veränderungen in Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden
- Persönliches Ernährungs- und Sport Coaching



Michele Jung
Fachberaterin für
ganzheitliche Gesundheit



Best You Coaching
Ernährung · Bewegung
Entspannung

 Friedhofstraße 14
66903 Gries

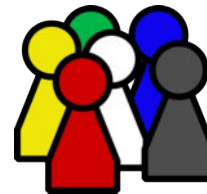
 0160 584 55 82
 info@best-you.de

www.best-you.de 

Volkszählung

So funktioniert der Zensus 2022

von Birgit Ley



Ab Mitte Mai findet in Deutschland der Zensus – auch bekannt als Volkszählung - statt. Zwischen Mai und August klingeln auch im Kreis Kusel von der Kreisverwaltung bestellte Erhebungsbeauftragte an den Haustüren, um einen Teil der Bürger zu befragen. Die Polizei warnt jedoch vor Betrügern. Wir erklären Ihnen, worum es beim Zensus genau geht und wie Sie sich vor Kriminellen schützen können, die sich möglicherweise als Behördenmitarbeiter ausgeben.

Die Europäische Union hat seine Mitglieder verpflichtet, alle zehn Jahre einen Zensus durchzuführen. Deshalb gibt es in Deutschland das Zensusgesetz, welches die gesetzliche Grundlage dafür bildet. Es wird ermittelt, wie viele Menschen in Deutschland leben, wie sie wohnen und arbeiten. Ein Teil der Daten wird von den Gemeinden selbst an das Statistische Landesamt übermittelt. Alle Personen mit Wohneigentum beantworten schriftlich oder online Fragen zu deren Immobilien, wie Baujahr, Größe, Vermietung etc. Zusätzlich finden kurze persönliche Befragungen in ausgewählten Haushalten statt. Wie zuletzt im Jahr 2011, hätte die Erhebung 2021 wieder stattfinden sollen. Wegen der Coronapandemie wurde sie auf 2022 verschoben.

Warum findet der Zensus statt?

Gibt es genügend Wohnungen, brauchen wir mehr Schulen, Studienplätze oder Seniorenheime? Wo muss der Staat etwas für seine Bürgerinnen und Bürger tun? Diese und andere Fragen können durch den Zensus beantwortet werden. Weiter werden aufgrund der ermittelten Bevölkerungszahlen auch die Wahlkreise eingeteilt und die Stimmenverteilung der Länder im Bundesrat festgelegt. Auch die Verteilung von Steuermitteln, der Länderfinanzausgleich und die Berechnungen für EU-Fördermittel beruhen auf den Daten des Zensus, die zudem für weitere statistische Berechnungen und politische Planungen gebraucht werden.

Muss ich an der Befragung teilnehmen und was wird abgefragt?

Ja, Sie haben eine Auskunftspflicht. Welche Fragen gestellt werden dürfen und von Ihnen an der Haustür beantwortet werden müssen, steht im Zensusgesetz. Das sind zum Beispiel Fragen zum Namen, Geburtsdatum, Geschlecht, dem Bildungsabschluss, der Berufstätigkeit, der Zahl der Personen im Haushalt, der genauen Anschrift oder der Lage der Wohnung im Gebäude.

Wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

Ihre persönlichen Daten werden so früh wie möglich anonymisiert, also von Ihren weiteren Angaben getrennt und gelöscht. Dann sind keine Rückschlüsse mehr auf Ihre Person möglich. Einzeldaten werden nicht an Dritte weitergegeben. Alle Mitarbeiter und Interviewer der Behörden unterliegen einer Schweige- und Geheimhaltungspflicht. Online übermittelte Daten werden verschlüsselt.

Muss ich den Erhebungsbeauftragten in meine Wohnung lassen? Wie schütze ich mich vor Betrügern?

Alle Teilnehmer der Befragung bekommen eine schriftliche Terminankündigung. Wohneigentümer bekommen ebenfalls vorab Post. Die Erhebungsbeauftragten müssen Sie nicht in Ihre Wohnung lassen. Sie können die Fragen an der Haustür beantworten oder sich den Fragebogen aushändigen lassen, damit sie ihn ganz in Ruhe ausfüllen können. Sie sollten sich den amtlichen Ausweis der Erhebungsperson zeigen lassen, der nur in Verbindung mit dem entsprechenden Personalausweis gültig ist. Beim Zensus wird weder nach dem Einkommen oder Vermögen, noch nach der Bankverbindung oder sonstigen sensiblen Daten gefragt!

Da immer wieder Betrüger unterwegs sind, um sich unter einem Vorwand Zutritt zu Wohnungen zu verschaffen, um an Geld oder Wertsachen argloser Menschen heranzukommen, warnt die Polizei, dass sich Kriminelle den Zensus zunutze machen könnten. Sie bittet insbesondere Senioren, sich vorsichtig zu verhalten, wenn es demnächst an der Tür klingelt.

Im Allgemeinen, so rät die Polizei, sollte man sich von angeblichen Amtspersonen an der Haustür, auch von Polizisten, immer den Dienstaussweis zeigen lassen. Polizisten haben zusätzlich noch eine Dienstmarke. Senioren sollten vor dem Öffnen der Tür zuerst aus dem Fenster oder durch den Türspion schauen und unter keinen Umständen jemanden, den sie nicht kennen, ins Haus oder die Wohnung lassen, wenn keine Vertrauensperson anwesend ist.





Gehirn-Logging



Suche die 7 Fehler



**Sprichwörter zum Thema Handwerker:
Wie heißt das eigentliche Sprichwort?**

Alle guten Schrauben sind drei
ed dri ǂDi n eügt Ar ll

Alles Gute kommt von der Werkstatt
n ǂstma v to kǂu t ǂs ll

Alles hat ein Ende, nur das Brett hat zwei
w e Wǂh t ut r ed un i ǂn En e ah t ǂs ll

Auch ein blinder Lehrling trifft mal den Nagel
n oKm ea i ǂrt nhtfi ǂn bn ǂh ǂd

Auf jede Schraube passt eine Mutter
e ǂ ǂln e ǂs po Tjn ǂ e ǂ j

Singende Sägen schneiden nicht
h tǂn ǂi ǂn e i ǂ edl ǂhtu

			1			3		
2		9			3		1	6
4		1			5			
5	9	4						
1				8		7		
		2						
	4	8	2	3		1		7
3			5	9	7		2	4
			8			9		

		4	1				8		7
3				2	7	6		1	
7	6	5				4			
6		2			5		1		
	1							3	2
				9					
					8				9
								3	4
5	3				4		6		

Kräuter- und Gartenecke

Frühlingsboten und kulinarische Genüsse!

Von Vanessa Zürrlein

Der Frühling ist da und es zieht uns in die wunderschön erwachende Natur. Und natürlich dürfen da die Frühlingswildkräuter nicht fehlen, wie zum Beispiel die Vogelmiere, die Brennnessel oder der Giersch.

Er ist bei Gärtnern nicht sehr beliebt, denn wenn er einmal im Garten Fuß gefasst hat, kriegt man ihn im Grunde nicht wieder heraus. Daher gilt die Regel: Nutzen und essen!



Der Giersch gehört zur Familie der Doldenblütler, von denen es auch sehr giftige Vertreter gibt, wie z.B. den Schierling, um nur einen zu nennen. Giersch ist allerdings sehr gut von allen zu unterscheiden. So hat er immer einen dreikantigen Blattstiel, die Basis des Blattstiels ist immer verbreitert, häufig rötlich und das Blatt selbst dreiteilig.

Sein Geschmack erinnert an Karotte und Petersilie. Er ist ebenso frisch, wie gekocht nutzbar. So bereichert er Salate, Smoothies, Gemüse oder Suppen mit seinem Geschmack und seinen Inhaltsstoffen. Denn seine Heilwirkungen sind enorm. Er enthält viel Vitamin A und C, sowie sehr viele Mineralstoffe, die nicht nur helfen die Frühjahrsmüdigkeit auszutreiben, sondern auch als Kur bei Gichtleiden eingesetzt werden können. Er wirkt entzündungshemmend, harntreibend und entsäuernd. Also eine gute Grundlage für einen gesunden Start in die warme Jahreszeit.

Bei weiteren Fragen, vor allem um Verwechslungen auszuschließen, können sie sich gerne an mich wenden.

Wildkräuterfachfrau Vanessa Zürrlein, Tel. : 0 63 87/ 99 44 791





VANESSA BECKER

GLANSTR. 38A 66901 SCHÖNENBERG-KÜBELBERG

TELEFON 0 63 73 - 89 44 67

WHATSAPP 0160 - 49 27 103

Kleine lustige Geschichte über unsere Vierbeiner

Eine Glühbirne ist kaputt, welche Hunderasse löst das Problem wie?

Golden Retriever: Der Tag ist schön, die Sonne scheint, wir haben das ganze Leben noch vor uns. Und du bist hier drinnen und ärgerst dich über eine kaputte Glühbirne?

Border Collie: Ich werde die Glühbirne tauschen, die Leitungen überprüfen und das Haus neu verkabeln, so dass alles dem neusten Stand entspricht.

Hovawart: Ich werde die Glühbirne bewachen, während der Border das Haus neu verkabelt.

Deutscher Schäferhund: Selbstverständlich werde ich die Birne auswechseln, sobald ich diese Leute aus der Dunkelheit geführt und in Sicherheit gebracht habe. Ich werde noch einen Kontrollgang machen, um sicherzugehen, dass ich niemanden vergessen habe.

Shi-Tzu: Ach du liebe Zeit. Liebling, kann das nicht das Personal?

Dackel: Wer will schon an so eine blöde Glühbirne rankommen..?

Australian Shepherd: Treibt alle Birnen in einem kleinen Kreis zusammen!

Beagle: Oh. Das Ding, das ich gefressen habe, war eine Glühbirne?

Malamute: Lass es den Border Collie machen. Während er beschäftigt ist, kannst du mein Futter zubereiten

Greyhound: Es bewegt sich nicht, wen interessiert's?

Mastiff: Mach es doch selber, ICH habe keine Angst im Dunkeln...

Dobermann: Solange das Licht aus ist, kann ich ein Nickerchen auf der Couch machen.

Pudel: Ich flüstere dem Border ins Ohr und er wird es tun. Bis er fertig ist, wird auch mein Nagellack trocken sein.

Basset: z Z z Z z z z Z z z Z z z z Z z z z...

Bobtail: Glühbirne? Tut mir leid, ich sehe keine Glühbirne.

Saluki: Diese Glühbirne war mir sowieso immer eine Nuance zu hell.

Corgi: Birne? William's Christ?!

Deutsch Drahthaar: Ich bin glühbirnenrein, so etwas kommt mir nicht ins Maul!

Fox-Terrier: Wenn ich nur lange genug "bitte bitte" zu der Glühbirne sage, kommt bestimmt jemand, um sie zu wechseln.

-Verfasser unbekannt-



Lebenswege

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht?“

Von Karin Schachtzabel

Die Häuser in unserer Wohngegend sind allesamt in den 60er Jahren erbaut. Viele von ihnen für zwei oder mehr Familien geplant. So auch das Haus von Frau Hoffmann, die ich schon seit meiner Kindheit kenne. Vier Kinder sind im Häuschen groß geworden. „Alle gut geraten“, erzählt sie voller Stolz.

Irgendwann sind die Kinder erwachsen geworden, haben geheiratet, sind berufsbedingt in andere Gegenden gezogen.

Nun ist sie allein im großen Haus, denn ihr lieber Hans ist vor einem Jahr verstorben und als ich neulich mit ihr sprach, erzählte sie, dass sie nunmehr mit ihren 87 Jahren die Letzte von denen in der Straße sei, die damals mit ihnen gemeinsam gebaut hätten.

Die Kinder und Enkel kämen ja mehr oder weniger regelmäßig zu ihr, aber jeder hätte sein eigenes Leben mit ganz anderen Problemen und auch die Abstände der Besuche würden immer größer. Frau Hoffmann fühlte sich plötzlich einsam!

Klar kochte sie sich täglich noch ihre kleine Mahlzeit in ihrer Kellerküche, damit die schöne „richtige“ Küche im Erdgeschoss nicht schmutzig wird und auch die Wäsche macht sie noch selbst. Aber immer öfter passierte es ihr, dass sie sich bei dem Gedanken ertappte, ob das Bügeleisen oder der Herd wohl ausgeschaltet wären und immer öfter sah man Verletzungen oder blaue Flecken bei ihr, an deren Herkunft sie sich nicht erinnerte.

Das machte ihr Angst und sie traute sich nicht, es zuzugeben. Immer wieder betonte sie, dass sie ja mit Sicherheit keine Demenz hätte, aber die Sorge, was nun noch so kommt, konnte man aus ihren Erzählungen heraushören.

So oft es mir möglich war, habe ich nach Frau Hoffmann geschaut, habe sie behutsam nach ihren Vorstellungen für die Zukunft gefragt. „Auf gar keinen Fall ins Heim!“ so war ihre sofortige Antwort. Oder: „Ich weiß schon, ihr wollt mich ins Heim stecken! Was soll ich denn dort, wo lauter alte, kranke Leute sitzen!“

Ihre Kinder machen sich Sorgen und sind froh, dass ich als neutrale Person mit der Mutter über solche Themen sprechen kann, denn bei ihnen blockiert sie sofort.

Ich mache Frau Hoffmann das Angebot, einfach einmal ein Pflegeheim zu besuchen oder eine Einrichtung für betreutes Wohnen. Anfangs war sie dagegen, ich ließ ihr Zeit zum Überlegen. Eines Tages kam der Zufall zu Hilfe, denn eine frühere Schulkameradin ließ ausrichten, dass sie sich über einen Besuch von Frau Hoffmann sehr freuen würde. Die Dame wohnt im hiesigen Seniorenhaus. Da ich dort in der sozialen Betreuung tätig bin, bot ich meine Begleitung an und schlug vor, auch mal ins betreute Wohnen gegenüber zu schauen. Skeptisch schielte sie mich an, schien aber nicht abgeneigt.

Der große Tag kam, Frau Hoffmann war extra beim Fri-

sör und hatte ihr blaues Kostüm und eine hübsche weiße Bluse angezogen und wir kauften auf dem Weg noch einen Blumenstrauß. Fast schüchtern betrat Frau Hoffmann den Eingangsbereich des Seniorenheimes. Interessiert betrachtete sie die schöne Inneneinrichtung mit hübschen Tischdecken und offensichtlich selbstgefertigter jahreszeitlicher Dekoration.

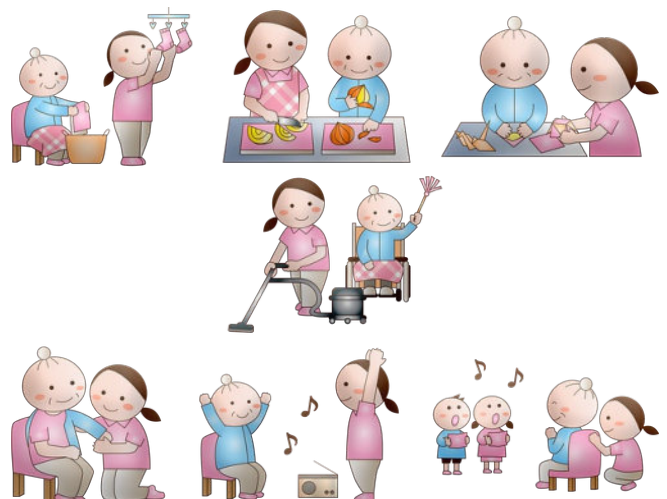
Frau Becker wartete schon auf uns und lud in ihr Zimmer ein. Staunend stellte Frau Hoffmann fest, dass viele Einrichtungsgegenstände aus Liesels Wohnung dort zu finden waren. Ihre Freundin lachte und fragte ob sie meinte, dass es ein Krankenzimmer wäre? Nun ließ ich die Damen allein, um nach einer guten Stunde zurückzukommen, um Frau Hoffmann abzuholen.

Diese hatte rote Wangen und versprach überschwänglich, dass sie bald wieder zu Besuch käme und sich sogar vorstellen könne, für immer hierher zu kommen, sobald ein Zimmer frei wäre. Nanu? War das meine Nachbarin, die sich gegen jegliche Veränderung gewehrt hat? Auf dem Heimweg schwärmte sie geradezu davon, dass da rund um die Uhr immer jemand da wäre, wenn Hilfe gebraucht würde, dass die Wäsche gewaschen würde, das Zimmer gereinigt und drei gesunde Mahlzeiten am Tag fertig auf dem Tisch stünden. Und sie könne sogar nebenan ins Café oder zum Supermarkt oder auch zu den Familienfesten nach Hause.

Und was die dort alles machen mit den Alten !!

Turnen, kreatives Gestalten, Gottesdienst, Feiern mit Gesang und Tanz, jeden Tag was anderes! Und einige alte Bekannte hat sie auch wiedergetroffen, als ihr das Liesel „ihr Heim“ gezeigt hat. Das hab ich ja daheim alles nicht! Frau Hoffmann schien schwer beeindruckt. Schmunzelnd ließ ich sie erzählen. Daheim erklärte sie mit deutlichen Worten, dass sie über alles noch einmal schlafen werde und ich war froh, dass dieser Tag so schön enden konnte. Wenn der Entschluss, in eine Pflegeeinrichtung einzuziehen, von unseren Bewohnern selbst kommt, ist es für alle einfacher.

Alles Gute liebe Frau Hoffmann und vielleicht bis bald.



Dekoidee mit altem Porzellan



Wer hat sie nicht, eine alte Kaffeekanne, die in Zeiten von Kaffeemaschinen nicht mehr benutzt wird? Man kann sie noch prima als Deko nutzen. Einfach wie in eine Vase ein paar Blumen hineinstellen. Wenn gewünscht, kann man den Deckel der Kanne mit einem Zierband an den Henkel binden. Wenn ein altes Service vorhanden ist, von dem schon viele Teile fehlen, kann man auch in das Milchkännchen eine einzelne Blüte oder ein kleines Sträußchen stellen. Die Zuckerdose kann als Halter für eine dicke Kerze dienen. Wem eher eine dünne Kerze oder ein Teelicht gefällt, der kann Vogelsand oder Dekorsand in die Zuckerdose geben und die Kerze etwas in den Sand drücken. Sie können alles einzeln verwenden oder gemeinsam auf einem schönen Tablett oder Tuch auf dem Tisch oder einer Kommode dekorieren.



- stationäre Altenhilfe in Hausgemeinschaften
- Kurzzeitpflege
- Mitternachtsbetreuung
- vertraglich vereinbarter Pflegeschwerpunkt:
Versorgung von Menschen mit Demenz

acts
Caritas
SeniorenHaus
Schönenberg-Kübelberg

Bild: © Ute Kaiser-Drogi/Fotoclub Tele Freisen



Lesepause - zum entspannen und genießen

Wiesengeflüster

Text von Birgit Ley

Es war noch früh an diesem Sonntagmorgen im Mai. Die Sonnenstrahlen hatten die kleine Ava an der Nase gekitzelt und sie war gleich aus dem Bett im Gästezimmer ihrer Großeltern gesprungen, bei denen sie an diesem Wochenende übernachten durfte. Barfuß und unternehmungslustig lief sie schnurstracks Richtung Küche.

„Bestimmt hat Oma schon Frühstück gemacht, ich hab jetzt erst mal richtig Lust auf einen leckeren Kakao!“ dachte das Mädchen und strich sich die ungekämmten blonden Locken aus dem Gesicht. „Ups, noch gar keiner da!“ rief sie überrascht. Sogar Bella, die junge Malteserhündin lag noch friedlich schlummernd in ihrem Körbchen. Um sie nicht aufzuwecken schlich das Mädchen auf Zehenspitzen zur Terrassentür, öffnete sie, hüpfte ins Freie und atmete die frische Morgenluft ein.

Als sie die Wiese betrat, spürte Ava den Tau unter ihren Füßen. Sie liebte es, barfuß zu laufen, auch wenn Oma immer sagte: „Kind, zieh doch Schuhe an, nicht dass du auf etwas trittst, woran du dir wehtust!“ Nie waren die Erwachsenen einmal sorglos, immer hatten sie irgendwelche Gedanken und Befürchtungen im Kopf! Ava tat lieber einfach, was ihr Freude machte!

Das Kind beobachtete ein paar Vögel auf dem Apfelbaum, der bis vor kurzem noch so schöne weiß-rosa Blüten getragen hatte. Noch viel mehr mochte sie allerdings die vielen kleinen Gänseblümchen, zu denen sich unzählige leuchtend gelbe Butterblumen gesellten und fröhliche Tupfer auf dem frischen Grün hinterließen. Jedes Jahr musste sie Opa davon abhalten, die Blümchen gleich wieder weg zu mähen.

Hinter der Wiese gab es einen Torbogen, der in den Garten führte. Ava liebte es, draußen zu sein. Gestern hatte sie mit Oma Erdbeeren geerntet und sie hatten Zucchini und Tomaten gesät. „Mmmh, Omas Lieblingsblumen riechen so gut!“ dachte das junge Fräulein und setzte sich auf die kleine Bank neben dem Pfingstrosenstrauß vor dem Eingang zum Garten. Die großen gefüllten Blüten schienen rosarot mit weiß umrandeten Kronenblättern und dufteten herrlich!

Ava genoß die Sonnenstrahlen und vergaß die Zeit. „Warum blühen Blumen eigentlich?“ flüsterte sie verträumt vor sich hin... und erschrak, als sie ein ganz helles Stimmchen sagen hörte: „Na, das ist doch sonnenklar! Weil es unsere Natur ist, zu blühen! Weil wir uns keine Gedanken darum machen, ob wir blühen sollen oder dürfen!“ Und ein zweites Stimmchen rief aus: „Genau! Und weil wir Freude schenken damit, dass wir da sind. Wir bringen Schönheit in die Welt und erinnern die Menschen daran, dass sie in sich selbst auch schön sind. Das wissen die meisten von ihnen aber nicht mehr. Nur Kinder wie du wissen es noch!“

Huch, hatte sie etwa geschlafen? Ava sprang auf. „Jetzt aber schnell rein, Opa hat doch Geburtstag, da will ich ihm gleich gratulieren. Und Hunger habe ich auch!“ dachte der kleine Wirbelwind.



Die Erwachsenen waren gerade aufgestanden und Avas Großmutter wollte gerade die Tür zum Gästezimmer aufmachen, um sie zum Frühstück zu rufen, als das Mädchen in den Flur gesprungen kam. „Hier bin ich, Oma! Ich war schon im Garten“, plapperte Ava drauflos. Doch dann wurde sie ganz aufgeregt: „Oh nein! Ich hab ja mein Geschenk für Opa zu Hause in meinem Zimmer vergessen!“

Sie überlegte kurz und sagte nachdenklich „Weisst du was? Die Blumen haben mir was ins Ohr geflüstert. Sie haben gesagt, ich brauch kein Geschenk, ich kann Opa damit Freude machen, dass ich da bin!“

Oma nahm sie in den Arm und lächelte.



Photos@Kevin Stifgenbauer@KarlKreutzer



IMPRESSUM

Die "Herbstsonne" wird als privates Bürgerprojekt kostenfrei und vierteljährlich herausgegeben.
Redaktionsleitung: Birgit Ley
Layout: Dagmar Schmeiß-Keidel
Redaktionsteam: Gabi Müller, Karin Schachtzabel
Bilder: Pixabay oder Quellenangabe
Druck: wir-machen-druck.de
Verantwortlich für den Inhalt: Birgit Ley, Höfchen 6, 66903 Altenkirchen
Tel.: 06386 998754
E-Mail: redaktion.herbstsonne@gmail.com
Auslage in den Rathäusern, bei Banken, Apotheken, Läden
Verlinkung auf der Internetseite der Verbandsgemeinde Oberes Glantal
Verwendung von Text und Fotos nicht ohne Einverständnis der Herausgeberin bzw. des jeweiligen Rechteinhabers erlaubt.

