

Herbst SONNE

Die Seniorenzeitung
Oberes Glantal



12/2023 - zum Mitnehmen

Wohlfühlorte
- urige Winterlocations

Senioren-sicherheit
- Brandschutztipps für Senioren

Alte Handwerksberufe
- Der Schuhmacher

Mehr als ein Pflegedienst
- Das Ambulante-Hilfe-Zentrum
im Südkreis

Leben mit Tieren
- Alley

Lichtblicke in dunklen Zeiten:
- 5 Tipps gegen Winterblues
und Krisenstimmung





Gemeindeschwester plus

Landesprogramm Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerin für hochbetagte Bürgerinnen und Bürger für die
Verbandsgemeine Oberes Glantal**

AYFER MARX
Tel: 06381 424-363

- Sie möchten noch so lange wie möglich zu Hause wohnen, aber der Alltag ist manchmal beschwerlich?
- Ich informiere über die Hilfen, die Ihnen auch die kleinen Dinge des Alltags erleichtern, damit Sie möglichst lange weiterhin gut in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus leben können.
- Ich habe ein offenes Ohr und höre Ihnen gerne zu.
- Ich komme auf Wunsch zu Ihnen nach Hause
- Ich informiere über Freizeitangebote und stelle die Kontakte der Nachbarschaftshilfen her.
- Ich selbst führt keine pflegerischen Tätigkeiten aus.
- Bei Fragen rund um das Thema Pflege stelle ich auf Wunsch Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt her.

AYFER MARX.....



Tel: 06381 424-363

E-Mail: ayfer.marx@kv-kus.de

Kreisverwaltung Kusel, Trierer Str. 49-51, 66869 Kusel



Netzwerk für das Alter
im Landkreis Kusel

www.kuselimalter.de

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

**neue Selbsthilfegruppe
für Angehörige von Menschen mit Demenz**

Was: Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wann: 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr;
jeden 3. Dienstag im Monat

Wo: Mehrgenerationenhaus, Fritz-Wunderlich-Str. 51, Kusel

Infos und Tipps:

- Krankheitsbild
- Auswirkungen auf den Alltag
- Erleichterung der Alltagsgestaltung mit Menschen mit Demenz.
- Unterstützte Beziehungsgestaltung
- Krisenprävention
- Bedürfnisse von Betroffenen
- Bedürfnisse von Angehörigen und Pflegepersonen
- Bewältigung und Stärkung
- Was kann ich tun, damit ich besser mit bestimmten Situationen umgehen kann
- Entlastung im Alltag
- Wo bekomme ich Hilfen, wer ist Ansprechpartner
-

Kontakt:

Ruth Weber, Tel.: 0175/7152611 E-Mail: r.weber@t-online.de

Pflegestützpunkte im Landkreis Kusel

DRK Kreisverband Kusel

Netzwerk für das Alter im Landkreis Kusel

Nicht alle von uns können große Dinge tun. Aber wir können kleine Dinge mit großer Liebe tun.“
(Mutter Teresa, albanisch-indische Ordensschwester, 1910 – 1997)

Liebe Leserin, lieber Leser,

lieben Sie auch Weihnachten oder gehören Sie eher zu den Menschen, die diese Zeit überhaupt nicht mögen? Bei den einen ist es so, bei den anderen so. Für mich ist die Advents- und Weihnachtszeit neben dem Sommer die schönste Zeit im Jahr.

Trotz aller Hektik im Außen kann ich um diese Zeit ganz besonders die kleinen schönen Dinge und die stillen Momente genießen: Die leuchtenden Weihnachtslichter, eine Tasse Tee und ein spannendes Buch im warmen Zimmer, der Duft von Punsch und Zimtwaffeln auf einem Weihnachtsmarkt und ganz besonders das Stöbern nach großen und kleinen Geschenken für meine Lieben, die dann noch liebevoll verpackt werden. Die einfachen und kleinen Dinge sind doch meistens die Allerschönsten, finde ich jedenfalls.

In unserer Serie über alte Handwerksberufe gibt es dieses Mal eine Geschichte, die mir von einer Autorin zur Verfügung gestellt wurde, die Geschichten aus dem Leben erzählt. Die oft Momentaufnahmen aus dem Alltag und kleine Freuden an einfachen Dingen beschreibt.

So hat mich auch die Geschichte über ein Kind und einen Schuhmacher sehr berührt. Es hat Erinnerungen geweckt an den Ledergeruch beim Schuhmacher, den es damals im Dorf noch gab und wo man zu dieser Zeit noch die Schuhe zur Reparatur hinbringen konnte. Heute werden kaputte Schuhe meist weggeworfen und neue gekauft. Man kauft sie in einem Laden mit Massenware oder bestellt sie im Internet. Ich kaufe Kunstleder. Der Tiere wegen. Die Sinne berührt dies allerdings weniger. Das Leder beim Schuhmacher hat das kleine Mädchen so richtig fasziniert. Und auch der Schuhmacher hatte merklich Freude an seiner einfachen und nützlichen Arbeit. Aber lesen Sie selbst.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und viel Freude an den kleinen Dingen!

Ihre

Birgit Ley

Herausgeberin



Serie: Alte Handwerksberufe

Viele althergebrachte Handwerksberufe drohen in Vergessenheit zu geraten. In unserer Serie wecken wir Erinnerungen und erzählen Geschichten von früher.

Text von Doris Bewernitz

DER SCHUHMACHER

Dort, wo der Schuh aus Eisen am Haus hängt, muss ich die Stufen hinuntergehen. Dann rechts durch die offene Tür. Den kleinen blauen Zettel mit der Nummer halte ich fest in der Hand. Den hat mir mein Vater mitgegeben. Ich soll seine Schuhe abholen. Ich soll dem Schuster den Zettel geben und meinen Namen sagen.

Als ich die Werkstatt betrete, versinke ich im Geruch nach Leder und Leim. An allen Wänden sind Regale, bis zur Decke voller Schuhe. Grobe Schuhe für Arbeiter, Stiefel, Tanzschuhe für Damen, Stöckelschuhe, Schuhe für Kinder, Sandalen...

Es ist still. Mitten im Raum steht ein Tisch. Berge von Leder in allen Farben türmen sich auf ihm. An dem Tisch sitzt ein alter Mann mit Brille. Er ist dünn, trägt einen blauen Kittel, hat weißes Haar, ein runzliges Gesicht und leuchtende Augen. Hinter seinem rechten Ohr klemmt ein Bleistift. Von der Decke hängt die Lampe herunter, so tief, dass sie fast seinen Kopf berührt. Der Mann beugt sich über ein Ding aus Eisen, über das er einen schwarzen Halbschuh gestülpt hat. Mit der linken Hand hält er den Schuh fest, mit der rechten näht er das Leder an die Sohle. Er ist vertieft in seine Arbeit. Er merkt gar nicht, dass ich da bin.

Mit offenem Mund stehe ich an einer Ecke des Tisches und sehe ihm zu. Geschickt fädelt er die Nadel durch das Leder und zieht das Garn fest. Nach ein paar Stichen legt er die Nadel zur Seite, tunkt den Finger in eine Schale und schmiert etwas Gelbes auf den Schuh, das aussieht wie Schmalz. Er reibt es auf die Naht, als ob er den Schuh streichelt. Danach wischt er sich die Hand an einem fleckigen grauen Lappen ab, nimmt die Nadel und näht weiter. Auf dem Tisch liegt das viele bunte Leder. Auch Schuhe stehen darauf. Manche haben Löcher. Bei manchen löst sich die Sohle ab. Andere sind halb fertig. Dazwischen liegen Zangen, Ahlen und viele andere Werkzeuge mit glänzenden dunklen Holzgriffen.

Jetzt legt der Schuster die Nadel hin, nimmt den fertigen Schuh vom Eisen herunter und schneidet das Garn ab. Er hält den Schuh ans Licht und betrachtet ihn von allen Seiten. Er fährt mit der Hand übers Leder, prüft Naht und Sohle. Dann stellt er den Schuh auf den Tisch auf den Tisch und beginnt, ihn mit schwarzer Schuhcreme einzureiben.

Es muss wunderbar sein, Schuhe machen zu können. Etwas herzustellen, was Menschen brauchen.

Vor mir liegt ein großes sonnengelbes Leder. Ich streiche mit der Hand darüber. Wie weich das ist! „Schönes Leder?“, sagt er. „Gefällt es dir?“ Erschrocken ziehe ich die Hand zurück und nicke. „Wie alt bist du denn?“, fragt er. „Sieben“, sage ich. „Du kannst es ruhig anfassen“, sagt er taucht den Lappen in die Creme und poliert den Schuh.

Ich bin so glücklich. Ich streiche das Leder mit beiden Händen. Es fühlt sich lebendig und warm an. Ich probiere das hellbraune Leder. Das ist härter, fast kratzig. Ich gehe um den Tisch. Das rote ist auch weich. Und dicker als das gelbe. Das schwarze fühlt sich glatt an wie lackiertes Holz. Das dunkelbraune hat ein



Fischgrätenmuster. Es gibt sogar grünes, das aussieht wie poliertes Moos. Aber das schönste ist das gelbe. Bestimmt macht er daraus Schuhe zum Tanzen.

„Haben Sie die alle selbst gemacht?“, frage ich und zeige auf die Schuhe in den Regalen. Er hebt den Kopf. „Nicht alle“, sagt er. „Manche mache ich nur heil.“

Der Schuster hat den fertigen Schuh zur Seite gestellt. Der Schuh glänzt. Jetzt legt er ein neues Leder auf eine Form aus Holz und fährt mit dem Messer daran entlang. Dann sticht er mit der Ahle Löcher hinein. Er holt eine Sohle aus einer Kiste, legt sie auf das Eisending und näht wieder. Er schaut den Schuh genau an. Dabei hält er den Kopf ein bisschen schief, und manchmal beugt er sich so nah über das Leder, dass ich seinen Nacken sehen kann.

Ich mag den Schuster. Bestimmt ist er so freundlich, weil er seine Arbeit gern macht. Er sieht mich an. „Na“, sagt er, „warum bist du denn gekommen?“
„Ich soll die Schuhe für meinen Vater abholen“,

sage ich.

„Hast du auch einen Zettel?“

„Der Zettel in meiner Hand ist zerknittert. Der Schuster sieht auf die Nummer. Er holt die Schuhe meines Vaters aus dem Regal. „Bitte schön, Madame“, sagt er. Dann nimmt er eine Schere vom Tisch, langt nach dem gelben Leder, schneidet einen Streifen davon ab und schenkt ihn mir.“

Glücklich steige ich die Treppe zur Straße hinauf. Und weiß: Wenn ich groß bin, will ich Schuster werden.



1A
GESUND

Blumen

APOTHEKE

Apotheker Jörg Schulze

Schönenberg-Kübelberg



Mehr als ein Pflegedienst: Das Ambulante-Hilfe-Zentrum im Südkreis

Von Birgit Ley

Gehört hat wohl jeder schon einmal von der Ökumenischen Sozialstation in Brücken. Wenn die Rede davon ist, dass „die Schwester“ ins Haus kommt, dann kommt diese im Oberen Glantal oft von dort. Der ambulante Pflegedienst ist jedoch längst nicht alles, was es im Brücker Ambulante-Hilfe-Zentrum an Angeboten gibt. Wie die „Sozialstation“ entstanden ist und was es dort alles gibt, erfahren Sie in diesem Artikel.

Als ich zum Besuch nach Brücken fahre, herrscht herrlich warmes Sommerwetter. Gleich noch mehr geht die Sonne auf, als mir beim Eintreten in die freundlichen Räume der Einrichtung ein fröhlicher Gesang entgegenschallt. Kein Wunder, denn ich stehe direkt vor dem Eingang der Tagespflege, wo an diesem Morgen ein geschäftiges Treiben herrscht.

Doch der Reihe nach: Die Gemeindekrankenpflege hat eine lange Tradition. Mitte bis Ende des 19. Jahrhunderts wurden in vielen Gemeinden erstmals Krankenpflegevereine gegründet. Sie entstanden aus dem kirchlichen Kontext heraus, in dem der Alten- und Krankenpflege schon immer ein hoher Stellenwert zukam.

Schließlich wurden auf dem Land mehr und mehr sogenannte „Schwesternhäuser“ gebaut und von Ordensschwestern oder auf der evangelischen Seite von Diakonissen betrieben. Die damaligen Gemeindegewestern versorgten die Bevölkerung medizinisch zu Hause in einer Zeit, in der es noch keine gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung gab. Doch bald konnten die kirchlichen Einrichtungen die

Krankenpflege nicht mehr leisten. Ende der 1960er bis Anfang der 1970er Jahre fand sich kein Personal zur Arbeit in den Gemeinden mehr.

Die Kirchengemeinden und Krankenpflegevereine beider Konfessionen im Bereich der früheren Verbandsgemeinden Glan-Münchweiler, Schönenberg-Kübelberg und Waldmohr haben sich am 20. März 1974 zu einem gemeinnützigen Verein Ökumenische Sozialstation Brücken e.V. zusammengeschlossen. In diesem Rahmen werden in zentraler Lage ältere oder pflegebedürftige Menschen der Verbandsgemeinde Oberes Glantal und gelegentlich darüber hinaus im eigenen zu Hause professionell und mit passgenauen Angeboten versorgt. Dazu kommt die Tagespflege im Alois-Hemmer-Haus, wo das Ambulante-Hilfe-Zentrum ansässig ist. Doch dazu später mehr.

Im Frühjahr 2015 fusionierten das Evangelische Diakoniewerk Zoar und die Ökumenische Sozialstation Brücken zu einer gemeinnützigen GmbH. Das macht Sinn, denn es handelt sich dabei um die Verbindung eines ambulanten und eines vorwiegend stationären Leistungserbringers, die gemeinsam ein Komplettangebot bereitstellen können. Der Kunde erhält so je nach Wunsch und Bedarf eine „Rundumversorgung“ aus einer Hand. Ebenfalls zu Zoar gehört der CapMarkt in Brücken, ein Integrationsbetrieb und wichtiger Nahversorger.

Krankenpflegevereine stehen heute nicht mehr so im Fokus wie in früheren Generationen, machen aber immer noch Sinn. Die Sozialstationen werden zwar

weitgehend durch die Pflegekassen bezahlt, aber die Krankenpflegevereine ermöglichen beispielsweise notwendige Fortbildungen oder die tarifliche Bezahlung der Pflegekräfte. Ein wichtiger Punkt, wenn man an den Pflegekräftemangel denkt. Mitglieder der Krankenpflegevereine haben außerdem den Vorteil, dass es für sie Rabattierungen auf Leistungen gibt, bei denen die Pflegekasse nicht greift. Mitglied werden kann jeder, auch diejenigen, die



noch keine Leistungen der Sozialstation in Anspruch nehmen. Der geringe Beitrag von etwa 25 Euro im Jahr ist nicht viel, für das was von Sozialstationen geboten wird.

Das ist nicht nur die häusliche Pflege, sondern es sind auch spezielle Angebote und Beratungen, beispielsweise für Demenzkranke oder in speziellen Pflegesituationen. Dazu kommen Betreuungsangebote, die Angehörige entlasten und den älteren Menschen Abwechslung und Tagesstruktur bieten können.

Im Gespräch mit Assistentin der Geschäftsführung Silke Jentes und dem Pflegedienstleiter der Tagespflege Timo von Blohn erfahre ich weitere Details.

Stichwort Tagespflege: Dieses Angebot gilt für Menschen aus allen Orten der Verbandsgemeinde und ist grundsätzlich 1-5 mal pro Woche von 9-17 Uhr möglich. Wer nur einmal in der Woche kommt, zahlt meist nur einen geringen Eigenanteil, der Rest kann von der Pflegekasse übernommen werden. Ein Fahrdienst holt die Senioren ab und bringt sie wieder nach Hause. Auch ein Rollstuhltaxi kann eingesetzt werden. Gerne können Interessierte vorab einen Schnuppertag vereinbaren und sich bei Kaffee und Kuchen einen ersten Eindruck verschaffen.

Langweilig wird es in der Tagespflege nicht. Neben vielen Beschäftigungsangeboten finden immer wieder Veranstaltungen und Darbietungen statt, bei denen auch örtliche Vereine mitwirken.

Sehr beliebt sind die Besuche der Kindergarten- und Grundschulkinder mit gemeinsamem Singen. Ortsbürgermeister Pius Klein lässt es sich nicht nehmen, regelmäßig vorbeizuschauen und die Senioren mit seinem Trompetenspiel und dem Vorlesen von Gedichten zu erfreuen.

Ganz modern wird es durch vom Landkreis zur Verfügung gestellte digitale Angebote im Rahmen des Programms Smart City. Damit können Kulturveranstaltungen live in Senioreneinrichtungen übertragen werden. Eine weitere interessante Sache ist das demnächst verfügbare Sitz-Ergometer, eine Art stationäres Fahrrad mit Bildschirm, mit dem die Fahrradwege aus der Region „abgefahren“ werden können, die zu diesem Zweck vorher gefilmt wurden.

Timo von Blohn betont, dass die Tagespflege und



weitere Leistungen, die bei der Ökumenischen Sozialstation gebucht werden können, es Angehörigen ermöglicht, weiterhin im Beruf zu bleiben und ihre Lieben zu Hause gut versorgt zu wissen. Durch die Möglichkeiten der ambulanten Pflege in Verbindung mit einer hauswirtschaftlichen und sozialen Betreuung und Begleitung (z.B. zu Arztbesuchen) sowie der Lieferung von „Essen auf Rädern“ können Senioren auch noch im hohen Alter selbstständig in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben.

Wie Silke Jentes berichtet, bietet Zoar aber auch Stationäres Wohnen, unter anderem in Kusel und Kaiserslautern, sowie das Service-Wohnen in Kaiserslautern an. Weiter informiert Jentes über zusätzliche Hilfen aus der Angebotspalette. Oft genutzt wird die Schulung von Angehörigen zu Themen wie Demenz oder Dekubitus, Transfer in den Rollstuhl etc. Ebenso weiß die Sozialstation Rat, wenn eine Verhinderungspflege oder gar eine Nachtbetreuung gebraucht wird. Die Mitarbeiter kennen zudem die Ansprechpartner für eine Beratung zum Hausnotruf.

Ein wichtiges Thema ist darüber hinaus der Ambulante Hospizdienst an dem die Sozialstation Brücken in Zusammenarbeit mit der Sozialstation Kusel und der Caritas Landstuhl teilnimmt. Der Einzugsbereich umfasst den gesamten Landkreis Kusel und Teile des Landkreises Kaiserslautern. Der Bedarf ist groß, weiß Jentes. Es gibt immer wieder neue Kurse in Kusel oder Brücken zur Ausbildung von ehrenamtlichen Mitarbeitern im Hospizdienst. Erst vor kurzem hat ein Infoabend zu einem neuen Kurs stattgefunden.

Fazit: Alle Wege führen nach Brücken, wenn ältere Menschen und deren Angehörige Rat und gute Lösungen für Alltags- und Pflegesituationen brauchen.



Stationäres Hospiz
Nordpfalz



Ökumenische Sozialstation
Brücken gGmbH
Ambulante Angebote



Alles aus einer Hand:

„Ein Ort der Wärme, Würde und
Geborgenheit“

ambulante Pflege / Hauswirtschaft /
Betreuung / Tagespflege /ergänzende
Dienste

Speyerstraße 4
67806 Rockenhausen
Tel: 06361/25407-0

Paulengrunder Straße 7a
66904 Brücken
Tel: 06386/9219-0

dein.zoar.de



WIR SIND FÜR SIE DA!

MO-FR: 08:00 bis 20:00 UHR
SA: 08:00 bis 18:00 UHR

Hauptstrasse 40
66904 Brücken



„Wo sich Dein Herz wohlfühlt,
ist Dein zu Hause“ (Mark Twain)

Zoar - Alten- und Pflegeheim

Fritz-Wunderlich-Straße 40
66869 Kusel
Tel: 06381/92 13-121

Leben mit Tieren

- Alley -

Von Maria Becker

Niemand wollte sie haben, obwohl sie eine Schönheit war: zierlich, kohlrabenschwarz mit gelben Augen. Sie hatte, kaum ein Jahr alt, vier bildhübsche Jungs zur Welt gebracht, die alle längst vermittelt waren. Woher sie kam und was sie alles erlebt hatte, wusste keiner so genau. Sie blieb übrig, weil sie keinen Kontakt zu Menschen wollte. Sobald sie eine fremde Stimme hörte, versteckte sie sich im letzten Winkel des zum Katzenasyl umgebauten Wintergartens der Tierhilfe Pfalz.

Wir beschlossen, gegen jede Vernunft, ihr eine Chance zu geben. Unser Niki hatte ein dreiviertel Jahr vorher seine Schwester durch einen bösartigen Tumor verloren und wir dachten, vielleicht täte ihm eine neue Spielkameradin gut.

Wir richteten ihr im Keller einen eigenen Raum mit allem Katzennotwendigen her. Von dort aus konnte sie das ganze Haus erobern oder sich zurückziehen. Zwei Wochen lang sahen wir so gut wie nichts von ihr. Wir konnten nicht ahnen, wie viele Versteckmöglichkeiten es in unserem Haus gab. Nur nachts hörten wir sie manchmal ihre Bällchen jagen. Sie aß und trank und benutzte auch brav ihr Klo.

Aber plötzlich, eines samstagnachts war sie verschwunden. Wir stellten das ganze Haus auf den Kopf, durchsuchten jeden Schrank, zogen jede Schublade heraus und ließen sogar das Kaminrohr von einem Schornsteinfeger spiegeln.

Sie war definitiv weg! Wir informierten die Tierhilfe, die sie vermittelt hatte, alle Nachbarn und natürlich Tasso. Wir suchten die ganze Umgebung mehrere Male ab, aber nichts passierte! Zwei lange Wochen warteten wir verzweifelt auf irgendeine Nachricht, bis eines Morgens eine Nachbarin glaubte, sie in der Nähe des Hauses gesehen zu haben.

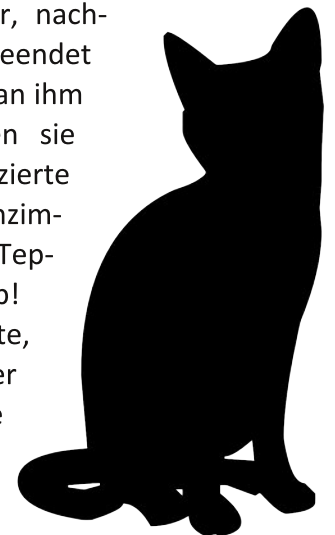
Daraufhin beschloss mein Mann auf Verdacht Futter auf die Terrasse zu stellen und siehe da, am nächsten Morgen war es weg. Er wiederholte den Versuch und stellte sich abends mit viel Geduld hinter die Terrassentür und wartete. Tatsächlich – sie kam und aß den Napf leer.

Vierzehn Tage geschah Abend für Abend das Gleiche und jedes Mal versuchte



mein Mann sich ihr etwas mehr zu zeigen. Die ersten Male reagierte sie panisch, wenn er sich bewegte, aber der Hunger war wohl größer als die Angst. Sie gewöhnte sich an ihn und irgendwann traute er sich, die Terrassentür zu öffnen und sie direkt zu beobachten. Sie ließ es zu!

Dann geschah das schier Unglaubliche: Ein paar Tage später, nachdem sie ihre Mahlzeit beendet hatte, sah sie ihn an, ging an ihm vorbei in den Keller, den sie wohl wiedererkannte, spazierte schnurstracks in das Wohnzimmer, rollte sich auf dem Teppich, putzte sich – und blieb! Heute ist sie eine verspielte, verschmuste, aber immer noch sehr freiheitsliebende große, schöne Katze.



Lichtblicke in dunklen Zeiten:

5 Tipps gegen Winterblues und Krisenstimmung

Text von Birgit Ley

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die ganz froh sind, dass es Winter ist, weil sie die Sommerhitze nicht vertragen. Viele haben mit der dunklen Jahreszeit aber auch sehr zu kämpfen. Wie kommt es zu Stimmungstiefs im Winter und wie geht man damit um? Hier gibt es Anregungen, wie man dem Winterblues ein Schnippchen schlägt.

Mehr oder weniger kennen wir es alle: An trüben Tagen sinkt die Motivation und schon kommt man nicht mehr so richtig in die Gänge. Das kalte Wetter und die Dunkelheit haben nämlich einen starken Effekt auf die Psyche.

Fehlendes Licht führt dazu, dass der Körper auch tagsüber vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausschüttet, was zu Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit führen kann. Auch ein Mangel an Vitamin D, das der Körper durch Sonnenlicht produziert, bremst unsere gute Laune und Energie.

Dazu kommt noch, dass gerade so vieles Negative auf uns einströmt, was wir nicht beeinflussen können. Auch damit müssen wir umgehen. Selbst der Sommer war dieses Jahr nicht ganz so unbeschwert wie sonst. Ob das anhaltende Regenwetter im Juli und August nun durch den Klimawandel bedingt war, wissen wir nicht. Fakt ist: Für uns Sonnenhungrige war das schon eine Geduldssprobe, als ein Grillfest nach dem anderen ins Wasser fiel und wir uns fragten, ob die Sommer jetzt immer so sein werden. Auch wenn der September und Oktober wieder einiges wettgemacht haben, fanden wir uns dann doch wieder viel zu schnell im gefühlt unendlich langen Winter wieder. Duster. Nass. Neblig. Frostig.

Man könnte meinen, wir seien doch nach den Jahren der Corona-Pandemie krisenerprobt. Es ist nur so: Kaum hatte sich das Thema beruhigt, kamen direkt schon wieder ganz andere Katastrophenmeldungen auf uns zu. Dinge im Weltgeschehen, gegen die wir kaum was tun können, die uns das Gefühl geben, dem irgendwie ausgeliefert zu sein.

Jetzt sehnen wir uns einfach nach etwas Leichtem, Unbeschwertem. Bloß keine schlechten Nachrichten mehr in irgendeiner Art. Davon hatten wir jetzt langsam mal genug.

Hier ein paar konkrete Dinge, die wir tun können, um trotz allem einen schönen Winter zu erleben:

1. Tageslicht reinlassen. Licht gibt Energie für die täglichen Aufgaben und spielt eine wichtige Rolle für die

Stimmung. Deshalb: So viel rausgehen wie möglich. Selbst bei nebligem Wetter nehmen wir draußen mehr Licht auf, als es drinnen möglich ist. Auch in der Wohnung sollte es hell sein. Im Zweifelsfall eine Tageslichtlampe anschaffen, damit die Augen genug Tageslicht aufnehmen. Das ist das Signal an den Körper: Es ist hell, es ist gut, ich habe genug von dem, was ich brauche

2. Kontakt mit Menschen, die uns gut tun. Das können Bekannte sein, gute Freunde, Familie, ein Verein. Wichtig: Die Betonung liegt auf „die uns gut tun“. Sich fragen: Bin ich wirklich gern mit diesem oder diesen Menschen zusammen? Macht mir das Freude? Gehe ich nach dem Kontakt beschwingter nach Hause, als ich gekommen bin? Ist die Begegnung herzlich? Oder habe ich mich wieder nur endlos zuquatschen lassen oder konnte nicht nein sagen? Wir können wählen, mit welchen Menschen wir uns umgeben. Wir können uns auch bei einem lieben Menschen melden, den wir schon lange nicht mehr gesehen haben. Bloß keine Vorbehalte wie: er oder sie meldet sich ja schließlich auch nicht. Vielleicht denkt das Gegenüber ja genauso und freut sich über Ihre Initiative.

3. Sich auf die Freude ausrichten. Mal reflektieren: Was macht mir Freude? Wo habe ich gelacht? Was war eine schöne Begegnung oder ein schöner Moment? Oft bemerken wir die kleinen Dinge, die gelingen oder schön sind nicht so sehr, weil das Negative sich viel eher festsetzt, als das Positive. Da ist es hilfreich, sich das Gute bewusster zu machen. Dazu ist es nützlich, es einmal aufzuschreiben. Man kann sich eine kleine Freude-Liste machen und diese dann gezielt im Alltag umsetzen. Eine andere Version ist ein Freude-Tagebuch oder ein Dankbarkeitstagebuch.

Machen Sie ruhig einmal einen aktiven Verzicht auf Negatives. Eine gute Idee ist es, öfter mal die Nachrichten wegzulassen. Das heißt ja nicht, dass man gänzlich uninformiert bleiben soll. Ein anderer Punkt ist, sich diesen „Jammerer im Kopf“ bewusst zu machen und das eigene innere Selbstgespräch ins Positive zu lenken. Manchmal denken wir ganz schön negativ und merken es gar nicht. Das zieht uns nur unnötig runter.

4. Für Behaglichkeit sorgen. In der Drinnen-Zeit tut es gut, auf Gemütlichkeit und Behaglichkeit zu achten.

Das kann man gestalten. Hier ist man eben nicht ausgeliefert, sondern hat was in der Hand nach dem Motto: Ich kann es mir gemütlich machen, ich kann Dinge tun, die mir das Gefühl geben wirksam zu sein. Ich kann backen, was Schönes kochen, dekorieren, endlich mal wieder was lesen oder ein Hörbuch hören. Ich kann sogar anfangen auszumisten oder eine Ecke in der Wohnung umzugestalten, die mir schon lange nicht mehr gefällt. All das gibt einem das gute Gefühl, dass man etwas tun kann, was wohltuend ist. Je mehr die äußere Welt mit ihren Ereignissen sich unserem Zugriff entzieht und wir uns dem gegenüber ohnmächtig fühlen, desto wichtiger ist es Bereiche zu finden, wo wir etwas machen können, wo wir der Gestalter sind.

5. Immunstatus checken lassen. Wenn Sie über längere Zeit ganz besonders müde, schlapp oder depressiv verstimmt sind, können Sie beim Hausarzt Ihren Immunstatus abklären lassen. Manchmal liegt es auch an zu niedrigen Spiegeln von Vitamin D, Eisen, Magnesium, B-Vitaminen oder Schilddrüsenhormonen. Das kann man nach Absprache mit dem Arzt auffüllen. Ein Mediziner kann auch ausschließen, dass es sich um ei-



ne richtige Depression handelt. Und wenn doch, kann er auch da weiterhelfen.

Sie sehen, man kann so einiges tun, um gut durch den Winter zu kommen. Wer Astrid Lindgren mag, kennt vielleicht die Geschichte vom Wichtel Tomte Tummetott, dem guten Hausgeist, der nachts heimlich auf einem schwedischen Bauernhof herumgeisterte, um Mensch und Tier zu beschützen. Er flüsterte den Bewohnern, die viele kalte Winter durchlebten, leise zu: „Geduld, nur Geduld, der Frühling kommt bald!“

BETREUUNG ZUHAUSE EINFACH PERSÖNLICHER



Unsere Kunden schätzen uns für:
Betreuung zuhause & außer Haus · Demenzbetreuung ·
Unterstützung bei der Grundpflege · Hilfe im Haushalt

Brauchen Sie Unterstützung? Rufen Sie uns an!
Wir arbeiten direkt in Ihrer Verbandsgemeinde vor Ort!

AGIL CURA GmbH
Am Rangierbahnhof 5 · 67661 Kaiserslautern, Telefon 0631 303969 -90
WWW.HOMEINSTEAD.DE/kaiserslautern





Rätsel und mehr

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

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

Q	H	Q	X	C	Y	S	Q	V	S	W	D	A	A	A
Z	M	Y	R	K	B	V	T	P	P	Z	T	U	D	G
J	Z	R	D	G	I	J	B	E	Y	F	W	J	V	H
P	P	K	F	I	E	R	Y	W	R	P	N	R	E	N
R	A	B	T	O	C	P	C	J	T	N	I	R	N	B
K	H	Z	T	Z	K	F	A	H	N	U	P	K	T	X
U	H	Z	W	H	T	W	S	M	E	S	E	R	S	X
G	C	I	C	H	O	R	S	ä	N	G	E	R	K	F
E	I	Q	V	Z	T	R	O	U	R	M	Q	A	R	S
L	L	I	C	H	T	E	R	K	E	T	T	E	A	P
A	A	E	N	G	E	L	S	H	A	A	R	N	N	R
J	F	G	C	H	R	I	S	T	B	A	U	M	Z	K
E	S	N	N	T	B	R	S	Y	K	E	R	Z	E	T
B	R	P	X	U	R	X	Z	T	E	Y	F	P	I	V
N	B	A	Y	Z	V	C	Q	B	P	G	N	N	Z	R

Kräuter- und Gartenecke

Räuchern mit einheimischen Wildkräutern

Text von Vanessa Zürrlein

Die Tage sind nun merklich kürzer und dunkler geworden und manchmal reicht nicht nur eine Tasse feiner Kräutertee, um der Seele, der Gesundheit und dem Wohlbefinden zu schmeicheln. Eine uralte Tradition ist das Räuchern, das es im Prinzip seit der Nutzung des Feuers vor rund 1,8 Millionen Jahren schon von unseren Vorfahren angewandt wird. Räuchern ist nicht nur etwas Spirituelles oder gar Esoterisches, wie manche es gerne abtun, sondern ein wissenschaftlich fundiertes Brauchtum. Je nach Intention und Anwendung können Räucherungen das seelische Gleichgewicht wieder einfinden lassen,

(Ver-) Spannungen und Ängste lösen, aber auch ganz gezielt bei

Erkältungskrankheiten eingesetzt werden, um Husten und Schnupfen zu lösen und Keime abzutöten. Ganz wichtig hierbei ist der richtige Umgang mit dem Räucherwerk. Es sollte absolut trocken sein, sonst können giftiger Rauch und schädigende Substanzen entstehen. Ebenso sollte die Räucherware absolut pestizid- und rückstandsfrei sein, d.h. also nicht in jedem Discounter einfach mal ein Räuchermännchen und Co einkaufen. Damit tut man sich nichts Gutes. Auch das Motto Viel-hilft-nicht-viel ist zu beherzigen und das gute Durchlüften der Räume nach jedem Räuchern ist gleichermaßen grundlegend wichtig. Genauso ist es entscheidend feuerfeste Gefäße zu nutzen, denn auch eine kleine Brennkohle kann mehrere hundert Grad erreichen. Es gibt unzählige Angebote an Räucherzubehör. Wer es allerdings erst einmal für sich ausprobieren und nicht gleich viel Geld ausgeben möchte, der kann ganz einfach auf ein feuerfestes Glas, z.B. Einmachglas, zurückgreifen, etwas Sand und Räucherkohle oder einem Räuchertöpfchen. Das ist günstig und hat denselben Effekt, wie sehr teures Zubehör.

Ich möchte nun ein kleines Potpourri an heimischen Wildkräutern und deren Wirkung vorstellen, die beim Räuchern unter den oben genannten Vorsichtsmaßnahmen angewandt werden können: Die Blätter unseres beliebten Salbei (*Salvia officinalis*) haben eine angenehm würzige Note beim Verräuchern und seine ätherischen Öle wirken hierbei ebenso gut, wie im Tee. So ist er desinfizierend, schenkt tiefes Durchatmen und hilft Klarheit in die Gedanken und den Geist zu bringen. Ebenso können schlechte Gerüche in der Küche damit hervorragend neutralisiert werden. Die Nadeln des Wacholder (*Juniperus communis*) oder auch die Beeren, die ich immer gerne nutze, wirken keimtötend und wärmend, was dem Anwender bei rheumatischen Erkrankungen zugute kommen kann. Er löst zudem Verschleimungen bei Erkältungen, ebenso wie das Harz unserer Europäischen Lärche (*Larix decidua*), die zudem entkrampfend wirkt und unsere Atemwege stärkt. Im spirituellen Bereich dient der Wacholder traditionell als Unterstützer bei der Kontaktaufnahme mit den Ahnen.

Wer Harze von Fichte, Lärche und Co selbst sammeln möchte, sollte beherzigen, dass diese mindestens zwei Jahre gut getrocknet sind, ehe man sie verräuchern kann.

Die allseits bekannte und hübsche Ringelblume (*Calendula officinalis*) ist eine beruhigende Pflanze, ähnlich wie der Lavendel. Sie fördert den Schlaf und kann Angstzustände lösen. In Kombination mit der Schafgarbe (*Achillea millefolium*) eine würzig-aromatische Mischung, die entspannt und gleichzeitig zentriert.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Räuchern und eine gesunde Winterzeit! Bei weiteren Fragen zum Thema können sie sich gerne an mich wenden.

Wildkräuterfachfrau Vanessa Zürrlein, nessi.zuerrlein@web.de,
0 63 87/ 99 44 791 oder 0151/ 65 13 51 95.

Wer noch mehr lernen möchte, kann gerne auf den vielen Exkursionen und Veranstaltungen in der Umgebung teilnehmen. Am besten immer mal auf der Homepage schmökern. (www.mobile-wildkrauterschule.de).



Kulinarisches

Käsespätzle mit Zwiebeln

Ein tolles Gericht im Winter sind selbst hergestellte Spätzle mit einer Zwiebelschmelze. Die Spätzle werden im Backofen mit Käse überbacken. Ein leicht gelingendes köstliches Rezept.

Zutaten

FÜR DIE AUFLAUFFORM

etwas Butter

SPÄTZLETEIG

250 g Weizenmehl oder Spätzlemehl

3 Eier (Größe M)

1 TL Salz

frisch geriebene Muskatnuss

100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

AUSSERDEM

125 g Würziger Käse, z.B. Bergkäse

ZWIEBELSCHMELZE

150 g Zwiebeln

50 g Butter

1 EL Semmelbrösel (Paniermehl)

1 EL Schnittlauchröllchen



Friesischer Teetraum

Knistender Kandiszucker, ein Schuss Sahne.. wie lecker ist das denn bitte? Der perfekte Tee zum wärmen und genießen an kalten Wintertagen.



6-7TL ostfriesische

Teemischung

1 l Wasser

grober weißer Kandiszucker

frische, flüssige Sahne

ZUBEREITUNG: Zeit 40 MIN

Wie mache ich selber klassische Käsespätzle?

1. Käse raspeln.

2. Mehl in eine Rührschüssel geben. Eier, 1 TL Salz, Muskat und Mineralwasser dazugeben. Mit einem Kochlöffel fest verrühren und dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft.

3. Auflaufform fetten. Backofen vorheizen.

Ober- und Unterhitze: etwa 150 °C ; Heißluft: etwa 130 °C

4. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Teig portionsweise in die Spätzlepresse füllen, Teig langsam in das kochende Salzwasser drücken, dabei die Presse direkt über die Wasseroberfläche halten (Teig verklebt sonst). Man kann auch ein Spätzlebrett verwenden und den Teig herunterschaben. Spätzle in 3–5 Min. gar kochen (bis sie an der Oberfläche schwimmen.) Spätzle auf ein Siebschütten, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und die Auflaufform bodenbedeckt füllen. Dann etwas von dem geriebenen Käse daraufgeben. Weitere Spätzle genauso wie oben beschrieben verarbeiten bzw. kochen, in der Zwischenzeit die Form in den Backofen schieben, so kann der Käse schmelzen.

5. Spätzle überbacken

Die restlichen Spätzle wieder in die Auflaufform geben und übrigen Käse darüberstreuen. Form auf dem Rost in den Backofen geben.

Einschub: unteres Drittel; Garzeit: 25 - 30 Min.

6. Zwiebelschmelze zubereiten

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Darin die Zwiebelstreifen etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze braun braten. Semmelbrösel und Schnittlauchröllchen dazugeben. Zu den Käsespätzle servieren.

ZUBEREITUNG:

Die Teekanne mit kochend heißem Wasser ausspülen.

Teeblätter in einen Siebeinsatz füllen. Das Wasser zum kochen bringen. Ca. ¼ l davon über die Teeblätter gießen. Die Teekanne mitsamt Deckel auf ein Stövchen stellen und den Teeansatz 3 Minuten ziehen lassen.

Danach das restliche, leicht abgekühlte Wasser aufgießen. Weitere 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Danach den Siebeinsatz herausnehmen. Den Tee weiter auf dem Stövchen warm halten.

Anschließend ein dickes Stück Kandiszucker in eine Tasse geben und den heißen Tee darübergießen, so dass der Zucker knistert. Mit einem Teelöffel einen Schuss Sahne obendrauf geben, nicht umrühren. Und jetzt: genießen!

Wohlfühlorte

3 Winterlocations mit urigem Charme und leckerem Essen

Text von Birgit Ley

Im Sommer ist es einfach, etwas draußen zu unternehmen und sich dann an einem tollen Plätzchen auch noch kulinarisch verwöhnen zu lassen. Doch wo findet man ein winterliches Ambiente mit toller Kulinarik? Wir haben 3 Geheimtipps.

1. Die Schaumberg-Alm in Tholey

Der Schaumberg, mit einer Höhe von 569m, ist ein beliebtes Ausflugsziel für Wanderer, Sportbegeisterte und Erholungssuchende. Aber auch tolle Events mit Musik und einem Speiseangebot von einfach bis gehoben gibt es in der Schaumbergalm. Ob Apres Ski , Weißwurstparty , Weinverkostungen bekannter Weingüter, Weihnachtsbuden oder Konzerte sowie im Sommer ein Aufenthalt im höchsten Biergarten des Saarlands: Die Schaumbergalm kann man zu jeder Jahreszeit besuchen. Im Stil einer riesigen Berghütte gehalten, lässt die Atmosphäre nichts zu wünschen übrig. An der Decke leuchtet ein auffallend schöner Kronleuchter aus Holz, die Tische zieren rot-karierte Decken und auf den Bänken sitzt man auf weichen Fellen. Ein rustikales, aber sehr ästhetisches Bild. Die Veranstaltungen sind vielfältig und sprechen Jung und Alt an. Wenn man Speisekarte und Hauslieferanten auf der Website betrachtet, wird klar, dass es hier eine große Speisen-auswahl für alle Geschmäcker gibt, hergestellt mit qualitativ hochwertigen Zutaten aus der Region . Also nicht nur die typische Hüttenbrotzeit. Auch für Vegetarier und Veganer ist etwas dabei. Ein Highlight der Speisekarte ist der größte saarländische „Gefillde“ der Welt, der nach einem alten Hausrezept zubereitet wird.

Barrierefreier Zugang und Behindertentoiletten sind vorhanden. Hunde sind willkommen. Ausreichend viele Parkplätze sind 100 m unterhalb der Schaumberg-Alm zu finden.

Die Schaumberg-Alm finden Sie in 66636 Tholey, Zum Schaumbergturm 2

**Anfragen und Tischreservierung unter 06853 9618333
Geöffnet täglich ab 11 Uhr**



2. Restaurant Höcherberg mit Eventalm

Im Sommer ein Ausflugsziel mit Spielplatz, Biergarten, umgeben von Wäldern und direkt am Saarland-Rundwanderweg und Saarland-Radweg ist das Restaurant Höcherberg mit dem Höcherberg-Turm auch im Winter eine gute Adresse. Zugang und Toiletten sind barrierefrei. Im Wintergarten sitzt man gemütlich bei Kaminfeuer und leckerem Essen. Wer noch nicht für das mehrgängige Weihnachtsmenü mit Hauptspeisen - und Dessertbüfett reserviert hat, könnte was verpasst haben. Für Feiern steht die urige, gemütlich eingerichtete Event-Alm zur Verfügung . Gäste von weiter weg können auch übernachten.

Zu finden ist das Restaurant Höcherberg hier:

Am Höcherturm

Römerstraße

66450 Bexbach / Höchen

Telefon: 06826 9658444

**Montag und Dienstag Ruhetag, Mittwoch bis Samstag
17-23 Uhr, Sonn- und Feiertage 11-23 Uhr, Küche bis 21
Uhr.**

3. Victor ´s Winter Wonderland bei Seehotel Weingärtner am Bostalsee

Achtung Winterzauber pur! Vom 17.11. 23 bis 07.01.24 erwartet Sie in der Genießerstube des Seehotel Weingärtner und im Außenbereich eine märchenhafte Welt mit wahnsinnig vielen Lichtern, Glühweinduft und hausgemachten Köstlichkeiten. Außerdem können Alpakas bestaunt werden. Da kann man einfach nur verzaubert sein! Da hat sich das Wellnesshotel etwas ganz Besonderes einfallen lassen, was es nicht überall zu erleben gibt.

Victor's Seehotel Weingärtner

Bostalstraße 12

66625 Nohfelden-Bosen

06852 889-0



Ich habe das Christkind gesehen

***Verbracht habt Ihr jetzt viele Stunden
mit weihnachtlichem Shopping gehen,
habt Hektik nur statt Ruhe gefunden -
aber habt Ihr auch das Christkind gesehen?***

***Es hat ganz kurz vorbeigeschaut,
wollte Euch Weihnachtsfrieden bringen,
doch Euer Weihnachten war ihm zu laut
und zu voll mit all den käuflichen Dingen!***

***Ich habe mir im Advent heuer Zeit eingeräumt,
fern von all dem turbulenten Geschehen,
habe Weihnachtsmärkte und viele Feiern versäumt -
aber glaubt mir: ICH habe das Christkind gesehen!***


Weihnachten – was war das nur?

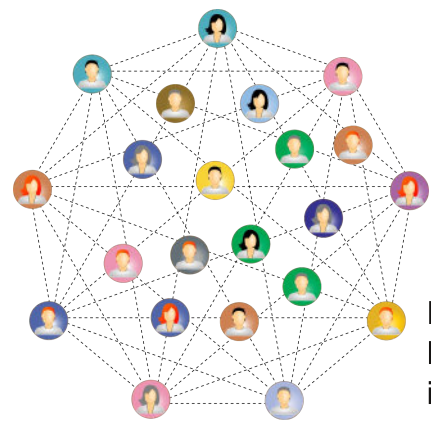
***Zwischen Pfefferkuchen und Tannenzweigen,
zwischen Kerzenduft und Keksglasur,
wollte uns das Christkind doch noch was anderes Zeigen –
ich weiß jetzt nicht – was war es nur?***

***Zwischen Wünschen und Geschenkebergen,
zwischen Einkaufstress und Hektik pur,
soll Friede es auf Erden werden?
Ich weiß jetzt nicht – wie geht das nur?***

***Einen Advent – erwartungsvoll -
und ruhig, still und ungestresst,
Weihnachten – wie es sein soll,
das wünsch' ich heuer Dir: Ein Frohes Fest!***

Weihnachtsgedichte.de





Digitale Teilhabe

„Die Gute Stunde“: Online Kulturveranstaltungen für Jung und Alt

Haben Sie mal wieder Lust Kultur zu erleben, interessante Künstler zu erleben und mit anderen

Menschen ins Gespräch zu kommen? Aber die Veranstaltungen sind zu weit weg und Sie sind nicht mobil?

„Die Gute Stunde“ ist eine gemeinnützige Initiative der humaQ gGmbH mit Sitz in Wiesbaden und bietet ein lebendiges Online-Kulturprogramm für alle, denen die schönen Künste Freude machen: Lesungen, Konzerte, Kunst- und Filmgespräche u.v.m werden mithilfe der Konferenzsoftware zoom direkt zu Ihnen an Ihr digitales Endgerät übertragen.

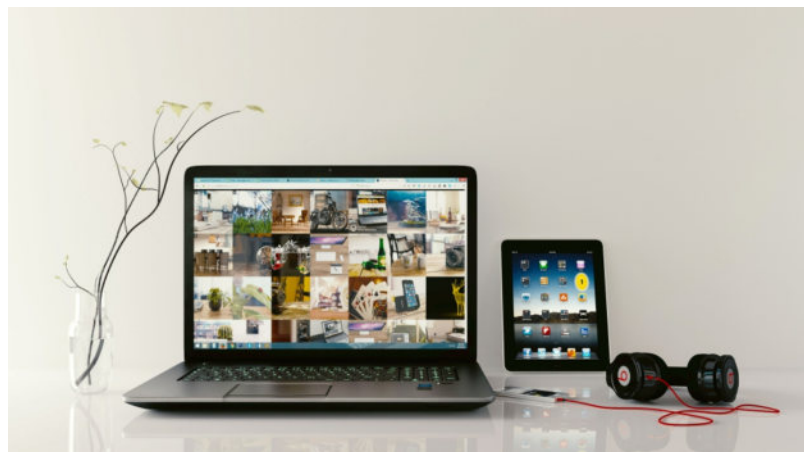
Das hat auch die Mitarbeiter des Projekts Smart Cities beim Landkreis Kusel begeistert. Im Herbst diesen Jahres hat der Landkreis mit einem regionalen Kulturprogramm an den Online-Kulturveranstaltungen der guten Stunde mitgewirkt. Die Veranstaltungen wurden in Senioreneinrichtungen in der Region übertragen. So hat zum Beispiel die Pfalzgalerie ihre Pforten virtuell geöffnet und die Saxophonistin und Musikantenland-Preisträgerin Nicole Johäntngen konnte ihre Musik vorstellen.

Auch Sie können „Die Gute Stunde“ nutzen. Melden Sie sich auf der Internetseite www.diegutestunde.org mit Ihrem Namen, Ihrer E-Mail und einem Passwort an.

Dann bekommen Sie eine E-Mail, die Sie einmalig bestätigen müssen.

Dann können Sie sich telefonisch oder per E-Mail zu jeder Veranstaltung anmelden.

Wenn Sie den Newsletter bestellen, bleiben Sie immer über alles Neue auf dem Laufenden.



Benötigen Sie technische Unterstützung?

Der Landkreis Kusel stellt Ihnen bei Bedarf ein Leihtablet zur Verfügung, bietet technische Unterstützung oder beantwortet Fragen.

Die Digitallotsinnen und Digitallotsen des Landkreises helfen Ihnen gerne per Telefon oder E-Mail weiter.

Kontaktdaten:

jens.danner@kv-kus.de 06381 424-528

silvia.latterner@kv-kus.de 06381 424-531



Seniorensicherheit

Brandschutztipps für Senioren



Notruf 112

**Gilt für Feuerwehr
und Rettungsdienst
WARTEN Sie am
Telefon auf
Anweisungen oder
weitere Fragen!**

• **Brandursache Nr. 1: Elektrizität.**

Überlasten Sie keine Mehrfachsteckdosen. Schalten Sie elektrische Geräte ganz aus.

- Stellen Sie das Bügeleisen nach der Benutzung aus. Beachten Sie, dass Restwärme auf der Bügelsohle vorhanden ist.
- Wenn Sie kochen, achten Sie immer darauf, dass der Herd nach der Benutzung ausgestellt wird. Legen Sie keine Handtücher, Topflappen oder ähnliches auf den Herd, durch die Restwärme könnte es sich entzünden.
- Fettbrände niemals mit Wasser löschen.
- Decken oder Tücher über Lampen hängen mag ein angenehmes Licht beschieren, aber auf Grund der Hitzeentwicklung schaffen Sie eine Brandgefahr.
- Heizdecken, Wärmelampen, Heizstrahler, sie sind kuschelig warm, aber vergessen Sie diese nicht rechtzeitig auszuschalten. Auf Grund der Hitzeentwicklung besteht Brandgefahr.
- Rauchen Sie nicht im Bett oder auf dem Sofa, Sie könnten einschlafen und Ihre Zigarette kann zu einem Brand führen.
- Sorgen Sie immer dafür, dass Kerzen einen sicheren Standort haben und niemals unbeobachtet brennen.

Verhalten im Brandfall

Bewahren Sie Ruhe!

- Verlassen Sie schnellstmöglich den brennenden Raum.
- Ist der Rettungsweg verraucht, bleiben Sie in der Wohnung, schließen Sie die Türen und machen Sie sich an einem Fenster bemerkbar.
- Schließen Sie die Tür zum Brandraum.
- Wählen Sie den Notruf.
- Warnen Sie Nachbarn und Mitbewohner.

WICHTIG:

Rauchwarnmelder

- Rauchwarnmelder retten Leben, denn er weckt Sie, wenn es brennt und Sie schlafen.
- Löst der Rauchwarnmelder aus, hören Sie einen schrillen Piep-Ton.

Für Schwerhörige und Taube gibt es Rauchwarnmelder mit Lichtsignalen und Vibrationskissen.

- Rauchwarnmelder sind gesetzlich vorgeschrieben.
- Rauchwarnmelder müssen in Schlafräumen, Kinderzimmern, sowie Flure über die Rettungswege von Aufenthaltsräumen führen, installiert sein.

Brandschutzerziehung – für Ihre Enkel

Feuerwehren in vielen Orten führen eine Brandschutzerziehung für Kinder und Jugendliche durch.

In Kindergärten und Schulen wird Ihnen

Enkeln durch Mitglieder der Feuerwehr:

- das Verhalten im Brandfall,
- der Notruf,
- der richtige Umgang mit Feuer,
- und vieles rund ums Thema Feuerwehr vermittelt.

Der Landesfeuerwehrverband bildet dafür Brandschutzerzieher aus und stellt zahlreiche altersgerechte Ausbildungsmaterialien zur Verfügung.



Zeitreise in den Schnee

Text von Birgit Ley

Lesepause -

zum entspannen und genießen

Es gab angenehmere Tage, als diesen regnerischen, stürmischen Dezembertag. Phillip sitzt noch am Frühstückstisch und blickt hinaus. Das Wasser fällt wie aus Kübeln vom Himmel und tanzt auf den Pfützen. Wie gut, dass er heute nicht raus muss. Keine Termine, keine Einkäufe, heute steht nichts an, als ein gemütlicher Tag zu Hause. Er muss gleich noch etwas Holz für den Kaminofen hereinholen und sein Kumpel Stefan kommt am Nachmittag zum Kartenspielen vorbei.

Vielleicht würde er heute Abend einmal Lilly anrufen. Dabei wollte er geschickt herausfinden, was er seiner Enkelin zu Weihnachten schenken kann. Mit 15 hat das Mädchen Wünsche, für die ein geschenkter Geldschein ganz hilfreich ist. Aber eine Überraschung musste schon auch noch sein. „Oopa, du bist der Beste!“, hat Phillip mehr als einmal von Lilly beim Geschenkeauspacken zu hören bekommen. Dann strahlen beide um die Wette und er weiss nicht, wer sich nun mehr freut, Lilly über das Geschenk oder er selbst, weil er Lilly eine Freude damit gemacht hatte.

Seit Phillips Frau vor einigen Jahren gestorben ist, lebt er alleine und fühlt sich manchmal ein wenig melancholisch, gerade wenn es draußen so trübe ist und nicht mehr das beste Wetter herrscht, um im Freien aktiv zu sein. Dann pflegt er oft Erinnerungen und blickt zurück auf sein Leben.

Heute will es gar nicht richtig hell werden. Das Prasseln des Regens auf das Terrassendach ist ein beruhigendes Gefühl. Die Küche ist warm und Phillip wird angenehm schläfrig durch das anhaltende gleichmäßig trommelnde Geräusch. Er denkt daran wie schön doch früher die Weihnachts- und Winterzeit war, als er selbst noch ein Kind war und gerät ins Träumen. Wie gerne würde er das nochmal erleben. Die Zeit ist viel zu schnell vergangen, denkt er.

„Phillip, Phillip, wach auf. Es schneit, es schneit!“ tönt eine aufgeregte Mädchenstimme durchs Zimmer und schwupps zieht ihm jemand die Bettdecke weg. „Verflixt, was ist jetzt los? Das ist doch Marie! Was macht sie hier? Meine Schwester lebt doch in der Schweiz!“ Das konnte nicht sein. Eine Mädchenstimme hatte sie auch nicht mehr, sie war schließlich schon fast 70. Manchmal telefonierten sie.

Er springt aus dem Bett und schaut aus dem Fenster. Das Vogelhäuschen, das er mit Papa gebaut hatte, hat schon einen hohen Hut aus Schnee. Die Welt hat sich in ein Wintermärchen verwandelt: weiß, rein, klar und glitzernd. Die ersten Sonnenstrahlen lassen die ganze Pracht herrlich funkeln. Phillip kann es gar nicht erwarten, nachher rüber zu Niklas zu gehen und mit ihm mit dem Schlitten loszuziehen.

„Heute ist Heiligabend, da kannst Du nicht zu Niklas, die haben doch schon Familienbesuch. Sie kommen bestimmt heute Abend zum Gottesdienst, da siehst du ihn ja. Es wird kalt in der Kirche werden, wir müssen uns gut warm anziehen“, sagt Mama beim Frühstück. „Das wird ja wieder ewig dauern bis zur Bescherung“, denkt sich Phillip „was soll ich bloß den ganzen Tag machen? Ich will wissen, ob ich endlich Schlittschuhe bekomme“, murrte er. Die wünscht er sich sehnlichst. Mama hält das Schlittschuhfahren ja für zu gefährlich, aber Papa hat sicher ein gutes Wort für ihn eingelegt. Obwohl es

immer kalte Winter sind, hält ihn und seine Freunde nichts drinnen. Schneemänner und Iglus bauen, am längsten Hang im Dorf Schlitten fahren, Schneeballschlachten machen, das waren lauter wunderbare Wintervergnügen für die Jungs. Und jetzt, wo es so doll zu schneien begonnen hat, ist Phillip natürlich hellauf begeistert und kann es gar nicht erwarten, draußen mit den anderen im Schnee herumzutollen. Einige Kinder haben schon Schlittschuhe und es macht gar keinen Spaß immer nur zuzuschauen, wie sie ihre Kreise auf dem Eis ziehen.

Doch heute ist erstmal Weihnachtsabend. Das Wohnzimmer ist verschlossen. Er freut sich nicht nur auf die erhofften Eislaufschuhe, sondern auch auf den so schön nach Tannennadeln duftenden schön geschmückten Baum. Er kann es sich schon ganz genau vorstellen, wie das viele Lametta wieder glitzern würde. Am Nachmittag würde er wieder mit Marie zu den Großeltern im ersten Stock gehen, während die Eltern das Weihnachtszimmer vorbereiteten. Wie immer würden sie „Wir warten aufs Christkind“ im Fernsehen schauen. Marie war immer sehr angetan davon. Diesmal war die Augsburgische Puppenkiste mit dabei. Doch Phillip ist ungeduldig. „Wenn man doch ein bisschen an der Uhr drehen könnte und es schon Abend wäre“, dachte er. Aber das funktionierte natürlich nicht. Er wartet und wartet, ist ungeduldig und grübelt.

Plötzlich wird es ihm mulmig. Wieso ist er eigentlich hier? Und wie lange schon? Es fühlt sich so echt an, aber er ist doch gar kein Kind mehr, er hat selbst Kinder und sogar schon eine Enkelin. Was geht hier vor? Das ist ja wie eine Zeitreise! Er muss nach Hause. Er will doch Lilly anrufen und Kater Max braucht doch sein Futter. Phillip muss einfach zurück. Er möchte doch mit seiner Familie Weihnachten feiern und nicht das schöne Fest verpassen. Außerdem machen sie sich doch bestimmt schon Sorgen. Doch wie soll er das anstellen? Was wenn er es nicht schafft? War er jetzt gefangen in einer Zeitschleife? Er gerät in Panik.

Wieder beginnt er zu wünschen. Noch viel viel stärker als er sich hierher gewünscht hatte. Diesmal geht es in Sekunden schnelle. Der Wunsch bei seinen Lieben zu sein, war wohl die Superkraft, die das so schnell bewerkstelligen konnte. Natürlich war es früher toll, aber er lebt doch im hier und heute und ihm wird bewusst, welche Schätze er hier doch hat. Wie dankbar ist er, als er seine Wohnung betritt. Selbst renoviert, mithilfe seines Freundes Stefan. Kater Max läuft maunzend auf ihn zu. Sein tierischer Geselle würde jetzt zuallererst frisches Futter bekommen.

Es klingelt Sturm. Er geht öffnen. Da steht Lilly. „Wo bleibst du, Opa, hast du etwa geschlafen? Ich bin schon pitschnass!“ „Ja, kann sein, mein Kind“, erwidert Phillip. Lilly erzählt: „Du, Opa. Mamas gute Freundin Helen ist doch übers Wochenende zu Besuch. Papa hat heute den ganzen Tag Dienst. Wir wollen auf den Weihnachtsmarkt, hast du vielleicht Lust mitzukommen?“ „Drei Frauen und ich, klingt nach einer perfekten Kombination“, sagt Phillip grinsend, und er ist froh, dass er wieder hier ist.

Wünsche zu den Festtagen!

Bald stehen Weihnachten und der Jahreswechsel wieder vor der Tür. Die Tage sind jetzt kurz und oft ungemütlich. Vielleicht können Sie sie nutzen für etwas Ruhe, für Kerzenlicht, ein interessantes Buch, Ihre Lieblingsmusik, Gespräche und Telefonate mit den Liebsten und mit Menschen, von denen Sie schon lange nichts mehr gehört haben, ein leckeres warmes Getränk, Kekse, gutes Essen oder was immer Ihnen in dieser Zeit gut tut?

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, trotz oder gerade wegen der unruhigen Zeiten, in denen wir leben,

eine entspannte Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr!

Wir hoffen, dass Sie sich beim Rückblick auf das Jahr 2023 an so manche schönen Momente erinnern können, an die Sie noch lange gerne denken werden.

Ihr Team von der Herbstsonne

IMPRESSUM

Die "Herbstsonne" wird als privates Bürgerprojekt kostenfrei und vierteljährlich herausgegeben.

Redaktionsleitung: Birgit Ley
Layout: Dagmar Schweiß-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 Giental

Verwendung von Text und Fotos nicht ohne Einverständnis der Herausgeberin bzw. des jeweiligen Rechteinhabers erlaubt.

