



Obstbauverein 1910 Wattweiler

mit Naturschutzabteilung



Die Obstpresse

- Vereinszeitung -



Obst, Gemüse, Kräuter und Blumen – die Wohlfahrtswirkungen der Gärten kombinieren Gesundheit mit Schönheit.

Gesundheit aus dem Garten

Liebe Mitglieder,

selten hatte ein Artikel in `Der Obstpresse` eine solch große Resonanz wie der über den Apfel. Sehr oft, vor allem von den Apfelsaft-Mitgliedern, wurden die Informationen über die Inhaltsstoffe und die gesunde Wirkung des Königs der Früchte gelobt.

Oft auch wurde der Wunsch nach weiteren Infos über pflanzliche Inhaltsstoffe und ihre Bedeutung für die Gesundheit geäußert. Wir freuen uns sehr über das Echo und wollen diesen Wunsch selbstverständlich erfüllen. In den nächsten Ausgaben werden wir regelmäßig eine Seite über Inhaltsstoffe von Früchten und deren Wirkung auf den Körper informieren.

Gesundheit wird in der heutigen Zeit ein immer wichtigeres Thema, wie eine Umfrage in Deutschland ergab: Für 98 % der Befragten gehört zu einem glücklichen Leben primär die eigene Gesundheit. 86 % wollen für ihre Gesundheit auch mehr tun und 84 % nennen hierbei die Gartenarbeit.

Wirkung von pflanzlichem Grün und Gartenarbeit auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig die vielfältigen, gesundheitsfördernden und heilenden Wirkungen von pflanzlichem Grün und Gartenarbeit.

- Bereits ein sechsminütiger Kontakt mit Pflanzen führt zu körperlicher und geistiger Entspannung.
- Aktivitäten in der Natur tragen zu besserer Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und Kreativität bei.
- Gartenarbeit fördert Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit, löst Muskelverspannung, verbessert den Knochenaufbau und beugt Osteoporose vor.
- Studenten und Angestellte leisten in begrünten Räumen mehr und haben weniger Stress.
- Patienten mit genesen Fensterblick in die grüne Natur schneller.

Gesundheit aus dem Garten

Pflanzliche Inhaltsstoffe und Gesundheit

Auch wenn uns die Pharmaindustrie mit Werbung für ihre Erzeugnisse zumüllt, gilt auch heute noch die seit Jahrtausenden bekannte Tatsache:

Der Verzehr von Obst und Gemüse ist gesund!

Grund dafür ist eine Fülle wertvoller Inhaltsstoffe, wie Kohlenhydrate, Roheiweiß, Enzyme, Rohfett, Mineralstoffe, Säuren, Vitamine, Ballaststoffe, Carotinoide, Pflanzenphenole, Amine, Saponine, Bitterstoffe und Aromastoffe. Diese Inhaltsstoffe fördern einzeln oder miteinander kombiniert unsere Gesundheit.

Functional Food kannst Du vergessen statt essen!

Unter der grässlichen Bezeichnung versteht man mit künstlichen Ergänzungsmitteln angereicherte Nahrungsmittel. Entgegen anders lautenden Medienberichten und der Pharma-Werbung ist der Gehalt an Inhaltsstoffen in unserem Obst und Gemüse in den letzten 50 Jahren konstant. Folglich brauchen wir keine künstlich angereicherten Lebensmittel, um uns mit allen notwendigen Stoffen zu versorgen.

Die Kirsche

Was ist für uns im Wattweiler Kirschenland nahe liegender als die Serie über die gesunden Inhaltsstoffe des Obstes mit der Kirsche zu beginnen?

Wir Wattweiler haben für die Kirschen sogar ein Fest erfunden: das frühere „Blütenfest“ bzw. seine heutige Umwandlung zur „Kulinarische Blütenwanderung“.



Geschichte der Kirsche

Bevor wir zu dem eigentlichen Thema `Gesundheit von der Kirsche` kommen, noch einige Zeilen über ihre Herkunft.

Schon vor Jahrtausenden haben unsere Vorfahren die Vogelkirschen geerntet. Am Rhein und Bodensee fanden Archäologen in Siedlungen des 5.-3. vorchristlichen Jahrtausends erstaunlich viele Kirschkerne.

Die Süßkirschen kamen erst später zu uns. Im Jahre 70 v. Chr. eroberte der römische Feldherr Lukullus die Länder am Schwarzen Meer. Unter seiner reichen Beute, die er 63 n. Chr. im Triumphzug nach Rom brachte, waren auch Kirschbäume. Die Früchte schmeckten ihm so gut, dass er zum Schlemmer wurde. Noch heute ist sein Name mit den Kirschen als „lukullischer Genuss“ verbunden.

Schnell verbreiteten sich die edlen Früchte des Lukullus bis in unsere Heimat. Im germanischen Rheinland, wo der Römer Plinius um 50 n. Chr. Oberst eines Reitergeschwaders war, schreibt er von den vielen verschiedenen Kirschensorten, die ihm vorzüglich schmeckten.

Der `Alte Fritz` und die Kirschen.

Kirschen waren die Lieblingsfrüchte Friedrich II. Als König ließ er ab 1740 überall in seinen Gärten Kirschbäume anpflanzen. Angeblich wandelte er nach dem Frühstück oft, teils Flöte blasend, teils Kirschen essend, durch sein Zimmer.

In seinem Potsdamer Schlosspark `Sanssouci` ließ Friedrich der Große die Kirschbäume in beheizten Treibhäusern ziehen, damit er schon im Winter ernten konnte. Für die ersten Kirschen im Dezember zahlte er zwei Taler pro Stück. Seinem Schatzmeister schrieb er: *“Du wirst schmählen, dass gestern vohr 180 Taler Kirschen von mir gegessen worden.“*



Gesundheitswert der Kirschen

Bevor diese Seite zu Ende geht, schnell zum eigentlichen Thema.

- Kirschen sind außerordentlich gesund, Saft und Fruchtfleisch sind prallvoll mit wertvollen Nährstoffen.
- Kirschen senken den Harnsäurespiegel und beugen so der Gicht vor.
- Kirschen enthalten reichliche Anthocyane (Pflanzenfarbstoffe), die das Bindegewebe aufbauen und damit für eine gesunde, reine Haut sorgen: Außerdem lindern sie Entzündungen, Parodontose und Arthritis.
- Kirschen enthalten sehr viele Vitamine: C für das Immunsystem und mentale Frische; B-Komplex für Nerven, Herz und Muskeln; Folsäure für Nerven, Blutbildung und Wachstum; Kalium für die Zellversorgung; Kalzium für Knochen, Zähne und Nervenfunktion; Magnesium, Eisen und Phosphor verbessern die Leistungsfähigkeit; Kieselsäure für Haut, Nägel und Haare; Pektin, das nach neuesten Untersuchungen (gesundheitsnews.de, vom 18. Oktober 2008) als Krebszellenkiller bezeichnet wird.

Geburtstage

Wir gratulieren den Vereinsmitgliedern, die im Januar, Februar und März ihren 50., 60. oder 70. plus feiern, ganz herzlich und wünschen ihnen alles erdenklich Gute.

8. Januar	Heinz Sutter	72 Jahre
12. Januar	Edmund Mauß	94 Jahre
12. Januar	Kurt Maier	73 Jahre
18. Januar	Günther Marschall	75 Jahre
18. Januar	Eva Beetz	50 Jahre
19. Januar	Rudolf Marschall	77 Jahre
19. Januar	Ruth Lizzi	50 Jahre
24. Januar	Monika Conrad	91 Jahre
27. Januar	Reinhold Gölzer	78 Jahre
27. Januar	Sonja Stauter	60 Jahre
2. Februar	Helga Gölzer	73 Jahre
7. Februar	Andreas Kuwertz	50 Jahre
8. Februar	Erwin Schmidt	80 Jahre
8. Februar	Siegfried Neumann	79 Jahre
20. Februar	Günther Meyer	73 Jahre
23. Februar	Liesel Reitnauer	89 Jahre
23. Februar	Dagmar Bröer	50 Jahre
24. Februar	Raymond Barnhart	72 Jahre
26. Februar	Gerlinde Fess	70 Jahre
3. März	Rudolf Fess	81 Jahre
3. März	Gertrude Fess	75 Jahre
7. März	Ludwig Brünisholz	84 Jahre
13. März	Alwin Schaumburger	75 Jahre
16. März	Lore Maier	76 Jahre
17. März	Jürgen Beetz	50 Jahre
19. März	Irmgard Singer	70 Jahre
21. März	Harald Fuhrmann	71 Jahre
24. März	Hedwig Marschall	72 Jahre



*Liebe Mitglieder,
die Vorstandschaft des
Obstbauvereins wünscht Euch:*

***Frohe Weihnachten
und
Ein gutes neues Jahr***

+++++

Weihnachtsgrüße

Ein Gedicht von Horst Winkler

*Wir wünschen euch zum Weihnachtsfest
Dass nur in Maßen es euch stresst
Viel Harmonie und Muße schenkt
Und auch mit Stille euch umfängt
Mal ein, zwei Gänge runterschalten
Trotz allem Trubel innehalten
Für jeden, der das manchmal tut
Ist es für Leib und Seele gut
Die Wohltat und noch vieles mehr
Die wünschen wir euch allen sehr.*

***Außerdem herzlichen Dank
für den Sehr guten Besuch
der Veranstaltungen im
abgelaufenen Jahr
und für Euere Treue zum
Obstbauverein***

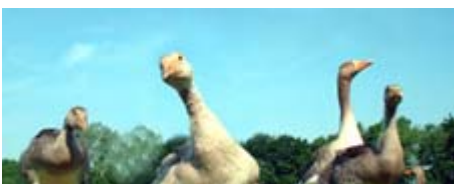


Heute wollen wir die Wanderung fortsetzen, die wir in der letzten Ausgabe durch die Guldenschlucht begonnen haben.

Nach dem Aufstieg durch die Schlucht kommen wir am Buchenhof auf die Fahrstraße. Wir folgen ihr nach rechts bis zum **Rosenhof**.



Der **Rosenhof** wurde 1783 von dem Zweibrücker Hofkellermeister Roos auf der `Einöder Dick` angelegt. 1792 erwarb ihn Geheimrat Weiland, dessen Nachfolger Peter Ladenberger war. Dieser verkaufte das Hofgut 1833 an Philipp Wittig für 14 000 Gulden. Nachdem später ein gewisser Eser Eigentümer geworden war, erwarb 1886 Jakob Gebhard das Anwesen. Es umfasste damals 220 Morgen Land. Danach gehörte der Hof einem Nathan Pfeifer. Der nächste Besitzer, August Hahn erlebte im Jahre 1944 eine wahrhaft erschütternde Tragödie: Er war auf dem Feld, seine Frau war allein zu Hause. Als er heimkam, fand er sie tot – eine Wespe hatte sie in den Hals gestochen. Ein Jahr später, vierzehn Tage vor Kriegsende, wurden auch seine Töchter, sein Sohn und ein Neffe durch eine Bombe, die das Wohnhaus, traf getötet.



1950 kaufte Helmut Kliver das Hofgut von August Hahn.

Heute befindet sich auf dem Rosenhof ein Hofladen, in dem man eigene und regionale Produkte ganz frisch kaufen kann. Außerdem feine Edelbrände, Liköre, Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch und Wurstwaren.

Darüber hinaus richtet die Familie Kliver **Kindergeburtstage auf dem Bauernhof** und **Schnapsproben mit Vesper** aus. Und die **Bliesgau- Gänse** sind genau richtig für einen `gans` besonders leckeren Weihnachtsbraten.
www.obstbauverein.de

Die Sage vom Rosenhof

Die fromme Gräfin Emma, Gemahlin des herzoglichen Oberjägermeisters in Zweibrücken, besuchte oft die Hütten der Armen, um Hungrigen und Kranken zu helfen.

Aber ihr Gemahl, Graf Rupprecht, war ein rauer und hartherziger Herr. Er verbat ihr oft die wohlthätige Gesinnung und sagte barsch, es sei für eine vornehme Frau unschicklich, die Winkel des Elends aufzusuchen.

Die fromme Frau wollte mit ihrem Mann in Frieden leben. Ohne sein Wissen suchte sie, wenn der Jägermeister auf der Jagd war, die Notleidenden auf.

Einmal wollte sie an einem Wintertag einem armen, kranken Mann in einem Nachbardorf eine Stärkung bringen. Da begegnete ihr der Graf. „Wo willst du

hin? Was ist in deinem Korb?“, fuhr er sie hart an. „Ach, ach“, sagte die erschrockene Frau. „Also, was ist es?“, fragte er heftiger. „Rosen“, erwiderte sie in ihrer Verwirrung, ohne zu bedenken, dass es Winter war.

„Was? Jetzt Rosen?“, rief er und entriss ihr den Korb. Aber, o Wunder! Als er den Deckel abnahm, dufteten ihm wirklich Rosen entgegen.

Der Graf erstaunte und sah bald seine Gemahlin, bald die Rosen an. „Jetzt erkenne ich, welche edle Frau ich habe!“, rief er aus. „Du bist ein Engel. Verzeih mir! Du wirst mich in Zukunft anders finde.“ Und so war es auch. In der Folge wusste man nicht, wer wohlthätiger war, der Graf oder seine Gemahlin.

Heute steht an der Stelle der Rosenhof.

Soweit die Sage. Wenn wir weiter spazieren, überqueren wir ein mittelalterliches Schlachtfeld. Daran erinnern noch die Flurnamen `bei bzw. an der Schanze` zwischen Wolfsloch und Sturzenhof und vor Wattweiler, siehe Luftbild auf Seite 4.

Rittergefechte 1276 bis 1278 auf der Wattweiler Höhe

Der Zweibrücker Geschichtsforscher Ludwig Molitor schreibt sinngemäß:

Südwestlich von Zweibrücken vom Dorfe Bubenhäusen ansteigend breitet sich eine Hochfläche aus, die das Dorf Wattweiler in weitem Halbkreis umgibt. Diese Fläche war für die damalige Kriegsführung als Schlachtfeld bestens geeignet.

Hier fanden von 1276 bis 1278 drei Rittergefechte statt. Es handelte sich dabei um den Blieskasteler Erbfolgekrieg.

Der Graf Heinrich von Blieskastel hatte sieben Töchter, die älteste, Elisabeth, war mit Graf Rainald von Lothringen, verheiratet, eine andere, Loretta, mit dem Grafen von Salm.

Nach dem Tod des Blieskasteler Grafen nahm Graf Rainald von Lothringen gewaltsam Besitz von Blieskastel. Kurz darauf starben Graf Rainald und seine Gemahlin Elisabeth. Nach vorher getroffenen Vereinbarungen sollten die Töchter des Grafen Heinrich von Blieskastel nach der Altersreihenfolge den Besitz übernehmen. So übernahm der Graf von Salm das Erbe. Aber auch der Herzog Friedrich von Lothringen beanspruchte den Besitz.. Dies führte zu dem Erbfolgekrieg.

Graf Heinrich II. von Zweibrücken, genannt der Streitbare, hatte sich 1274 als Testamentsvollstrecker verpflichtet, den Blieskasteler Erben gebührendes Recht zu verschaffen.

Nach den überkommenen Nachrichten überfiel der Lothringer Herzog den Zweibrücker Grafen als seinen Hauptgegner und so kam es auf der Wattweiler Höhe zu einem blutigen Kampf. Die beiden Heerhaufen waren gewaltig, das geht aus der großen Zahl von Fürsten und Herren hervor, die an dem Krieg beteiligt waren.

Damals gab es noch keine Schusswaffen, die Ritter kämpften auf Streitrössern mit Lanze, Schwert und Streitkolben, während ihre Knappen zu Fuß mit Kolben und Streitaxt bewaffnet waren.

Graf Heinrich II. war Sieger, aber die Verluste an Menschen und Pferden waren auf beiden Seiten enorm. Es ist überliefert, dass die blutgetränkte Wahlstatt von den Leibern der gefallenen Pferde und Kämpfern bedeckt war.

Der Krieg war aber damit noch nicht beendet. Der aggressive Lothringer Herzog griff im Juli 1277 wieder an und obwohl er wieder besiegt wurde, versuchte er es noch ein weiteres Mal. Nach der erneuten bitteren und verlustreichen Niederlage bot er dem siegreichen Zweibrücker Herzog die Hand zum Frieden. Dieser wurde im August 1278 abgeschlossen.

Der Graf von Salm erhielt unter Zustimmung der übrigen Erben die Grafschaft Blieskastel und weitere Besitzungen in Püttlingen zugesprochen.

Sommernachtsfest und Sommerfest



Zunächst einmal der Blick hinter die Kulissen.
Vielen Dank: Lilli, Christa, Hannelore und Gerlinde.
Sie bereiten schon seit Jahren die Majroncher und den Grombeeresalat für unsere Feste.
Ebenso Dank an Hans und Otto für die Zubereitung des immer wieder hervorragenden Spanferkels.
Natürlich auch Dank an Willi für die Unterhaltungsmusik und selbstverständlich an die Besucher.



Halloween

Sehr viele Kinder kamen zur Halloween-Party in die Sporthalle. Auch hier gab's Preise für die schönsten Kostüme.
Bilder vom Umzug durch Wattweiler und aus der Halle.



Miniolympiade für die Jugend



Die 34 Kinder sammelten bei 10 Wettbewerben Punkte.
Ergebnisse:

Riege 1 (ab 3 Jahre)	Riege 2 (ab 6 Jahre)	Riege 3 (ab 9 Jahre)	Riege 4 (ab 11 Jahre)
1. Joanna	1. Rona	1. Kevin	1. Leon
2. Yannick	2. Said	2. Christopher	2. Kathrin
3. Florian	3. Lucas	3. Niklas	2. Marcel
4. Mark	4. Phillip	4. Florentin	3. Nico
5. Felix	5. Lara	4. Denis	4. Saskia
6. Chalissa	6. Karolina	5. Selina	5. Vanessa
	7. Dana	5. Tim	6. Vanessa H.
		6. Melanie	
		7. Nele	
		7. Marc	
		8. Timo	

Kürbiswettbewerb

Beim Kürbiszüchten hatten 16 Kinder mitgemacht.
Die Preise wurden bei der Halloween-Party verteilt.
Siegerliste:

1. Selina Fath	2. Lukas Schneider	3. Mark Freyler
Clara Guckel	Jannik Fess	Ronja Fess
Niklas Körner	Timo Körner	Christopher Jung
Tillmann Gaub	Florentin Gaub	Karolina Gaub
Nele Rossius	Nils Lippick	Marc Lippick
Kevin Klein		

Außerdem hatten wir bei herrlichem
Wetter unsere traditionelle

Herbstwanderung.

oooooooooooo

Beim Adventsmarkt

war die Jugendgruppe auch dabei. Der Nikolaus brachte für jedes Kind einen gefüllten Stiefel mit.

Unser nächste Veranstaltung ist das

Spielerturnier

für Kinder und Jugendliche

am: Samstag, 24. Januar 09

um: 14⁰⁰ Uhr

im: Vereinsheim.

Jeder Teilnehmer erhält einen Gewinn.

Wattweiler natürlich...**Der Eichelhäher**

Würdest Du diesen schmucken Kerl für einen Rabevogel halten? Erst wenn er den Schnabel aufmacht, merkt man, er gehört zur Rabenfamilie.

Sein Krächzen ist so misstimmig, dass man sich wundert, warum die Natur einen so schönen bunten Vogel mit einer derart grässlichen Stimme ausgestattet hat.

Kreischend ruft er: „rrätsch, rrätsch“. Mit seiner Alarmstimme warnt er die Waldbewohner vor Feinden – und auch vor dem harmlosen Wanderer. Selten bekommt man seinen verhalten vorgetragenen Gesang zu hören. Dabei sitzt der Eichelhäher immer auf einem Ast. Leise schwatzend lässt er vielfältige und phantasiervolle Laute hören: „ga-hi“, „hiäh“, „kju-wick“. Er imitiert viele Vogelstimmen, besonders den Bussard. Manchmal lässt er auch ein Auto quietschend bremsen, oder er feilt an einem Sägeblatt.

Das Töne-Repertoire des Eichelhähers ist so groß, dass er die seltsamsten Laute nachahmen kann. Er blökt wie ein Schaf, fiept wie ein Reh oder knarrt wie ein dürrer Ast. Zahme Eichelhäher lernen Melodien nachpfeifen, plappern Wörter und können Stimmen nachahmen.

Sein Nest baut er sehr versteckt schon zeitig im Frühjahr. Aus Reisern und Ästchen, die er von Bäumen abreißt, flechtet er ein korbähnliches Nest, das mit feinen Stängeln, Halmen und Wurzel-fasern ausgepolstert wird.



Beide Partner bauen gemeinsam ihr Nest. Sie brüten auch abwechselnd und versorgen gemeinsam die Jungen mit Insekten und Kleintieren.

Der schönste aller Rabenvögel hat auch einen Spiegel, der ihm aber keine Möglichkeit bietet, sich darin zu betrachten, geschweige denn darin zu lesen. Spiegel nennt man die blauweißen Federn an den Flügeln, weil sie während des Fluges hell aufleuchten.

Der Freund des Försters

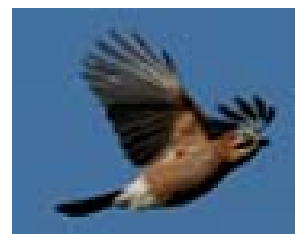
Jeder Eichelhäher sammelt im Herbst einen umfangreichen Vorrat an Eicheln, Bucheckern und Haselnüssen. In seinem Kropf kann er bis zu 10 Früchte ansammeln. Diese versteckt er unter Laub oder im Moos. Noch nach Monaten kann er sich an einige dieser Verstecke erinnern – aber nur an einige. Aus dem Rest treiben unter günstigen Bedingungen junge Eichen, Buchen oder Haselsträucher aus.



Somit kann sich der Wald auf natürliche Art und Weise verjüngen, und zwar an Stellen, wo er sich von allein nie aussäen könnte.

Schlaue Köpfe haben ausgerechnet: Ein Eichelhäher schafft es in einem Herbst 50 000 Eichel zusammenzutragen. Bis zu 5 000 Eichensämlinge im Jahr können auf diese Art keimen, das entspricht etwa 2 000 qm Baumkultur.

Hermann Löns, der Heide-Dichter, schildert in seinen bestechend genauen Naturbeobachtungen eine Szene mit dem Eichelhäher: *“In lautlosem Flug, aussehend wie ein märchenhaft großer Schmetterling, schwebt er zu Boden. Er sammelt Bucheckern in seinen Kropf und fliegt damit auf einen Felsen. Dort würgt er sie aus und verzehrt sie zum Frühstück.*



Rundum herrscht eine feierliche Stille, ein Reh mit zwei Kitzen scharen unter der Buche. Als der Eichelhäher fertig gefrühstückt hat, hockt er eine Weile ruhig da, dann quietscht und schmalzt er, macht einen Knicks, wirft ein dürres Ästchen in die Luft und hopst auf alberne Art auf dem Felsen hin und her.

Plötzlich richtet er sich auf, späht auf eine Stelle zwischen den Bäumen und kreischt gellend auf. Hastig flattert er auf einen Ast und zetert laut schallend weiter. Sein Warnruf findet überall Antwort. Wie aus dem Nichts sind auf einmal vier weitere Häher da und zetern lauthals mit.

Jetzt wird auch das Reh unruhig, es schaut nach der Stelle, die von den Hähern angeschrien wird. Da sieht es den Fuchs, der sich geduckt an ein Kitz anschleicht.

Schnell warnt es seine Kitzen, flüchtet mit ihnen – der Fuchs hat das Nachsehen.“

