

Ausgabe
März
2021



Die Glanquelle

Berichte aus dem Höcher Ortsgeschehen



Liebe Bürgerinnen und Bürger, unsere Dorfzeitung *Die Glanquelle*, Ausgabe März 2021, befindet sich in Ihren Händen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Gucken!



Titelfoto: Jessica Hauser-Hassanzadeh

Trotz Corona fit ins neue Jahr!

Ein Stretching-Programm, präsentiert vom TuS Höchen

Dehnung (Stretching) nach dem Sport oder einem langen Arbeitstag am PC

In unserem Trainingsprogramm findet das Dehnen vor allem nach der Belastung (zum Beispiel längere sitzende Tätigkeit oder Sport) Anwendung als regenerative Maßnahme. Der Muskeltonus soll gesenkt, Verspannungen gelöst und Stoffwechselprodukte besser abtransportiert werden (geringer Muskeltonus = bessere Durchblutung der Muskulatur). Muskeldysbalancen können Verspannungen verursachen und die Beweglichkeit einschränken. Sie können mit Hilfe der Dehnübungen ausgeglichen werden.

Bei den folgenden Übungen dehnen wir statisch-passiv. Der Muskel wird durch eine feste Position, die eine bestimmte Zeit gehalten wird, in die Länge gezogen. Führen Sie den Muskel langsam und kontinuierlich bis zum Spannungsgefühl in die Dehnposition. Jede Übung sollte jeweils 1 - 2 Mal für ca. 10 - 20 Sekunden gehalten werden. Vermeiden Sie federnde und schnelle Bewegungen und achten Sie darauf, während der Dehnübungen gleichmäßig ruhig tief ein- und auszuatmen.

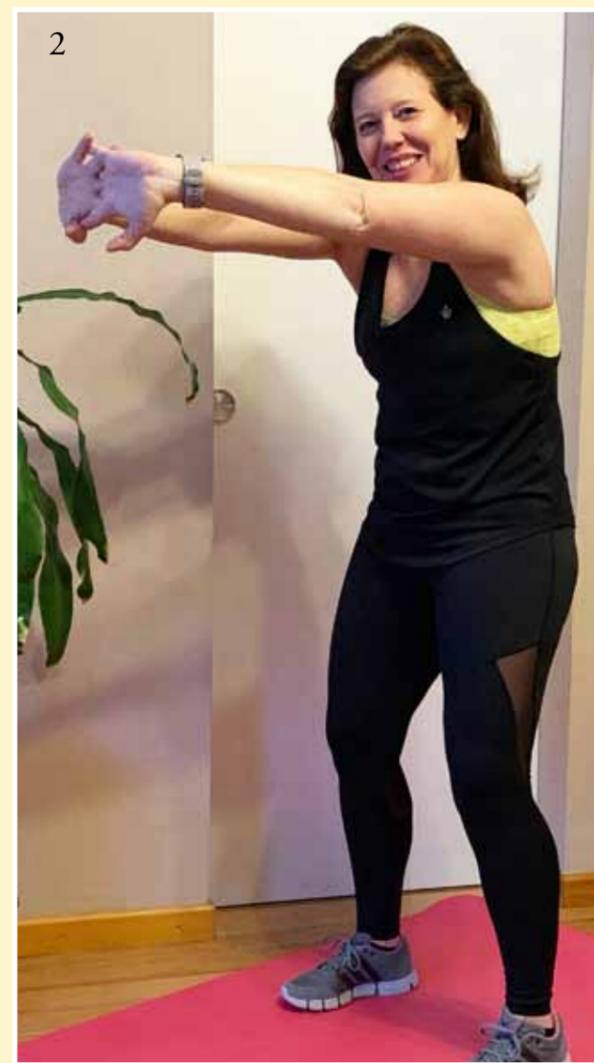
Übung 1: Dehnung Brust- und vordere Schultermuskulatur

In aufrechter Haltung greifen die Hände hinter dem Körper ineinander. Ziehen Sie langsam die Hände nach oben. Der Körper wird dabei nicht nach vorn gebeugt, der Blick bleibt geradeaus gerichtet. Achten Sie darauf, dass Sie kein Hohlkreuz bilden. Bauch und Gesäß sind angespannt.



Übung 2: Dehnung obere Rücken- und hintere Schultermuskulatur

Stellen Sie sich hüftbreit, mit leicht gebeugten Beinen auf. Die Finger greifen vor dem Körper ineinander. Strecken Sie die Arme in Schulterhöhe nach vorn. Nun drehen Sie die Handflächen nach außen. Der Kopf fließt in die Bewegung ein, das Kinn zeigt in Richtung Brust.



Übung 3: Dehnung der Rumpfmuskulatur

Im aufrechten Stand strecken Sie einen Arm über den Kopf. Mit dem anderen Arm stützen Sie sich in der Hüfte ab. Ziehen Sie nun den gestreckten Arm so weit wie möglich über den Kopf zur anderen Körperseite. Dabei wird der Oberkörper mit einer Seitwärtsbewegung geneigt. Achten Sie auf einen festen Stand.

Halten Sie die Position für 10 - 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

Übung 4: Dehnung Bizeps und Unterarm

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Knie sind leicht gebeugt. Der Rücken ist gerade. Strecken Sie den linken Arm und drehen Sie dabei die Handfläche nach oben. Greifen Sie mit der rechten Hand die Finger der linken Hand, ziehen Sie diese nach unten und zu sich heran. Bauen Sie die Spannung langsam und gleichmäßig auf. Halten Sie die Position für 10 - 20 Sekunden. Lösen Sie die Spannung und wechseln Sie die Seite.



Übung 5: Dehnung Trizeps

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist gerade. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf und legen Sie die Hand zwischen den Schulterblättern ab. Mit der linken Hand umfassen Sie den rechten Ellenbogen und ziehen diesen zur linken Schulter. Beugen Sie den Kopf nicht nach vorne. Der Hals bleibt gerade, in Verlängerung der Wirbelsäule. Halten Sie die Position für 10 - 20 Sekunden. Lösen Sie die Spannung und wechseln Sie die Seite.



Übung 6: Dehnung Rücken

In kniender Position setzen Sie sich auf die Fersen. Strecken Sie die Arme über den Kopf und ziehen Sie dabei die Fingerspitzen so weit wie möglich nach vorn. Der Blick geht zum Boden.



Übung 7: Dehnung hinterer Oberschenkel

Legen Sie sich in die Rückenlage, beide Beine sind gestreckt. Führen Sie das rechte Bein nach oben und umfassen Sie es in Kniehöhe. Ziehen Sie das leicht gebeugte Bein zu sich heran. Das linke Bein bleibt gestreckt am Boden liegen. Halten Sie die Position 10 - 20 Sekunden. Wechseln Sie die Seite.

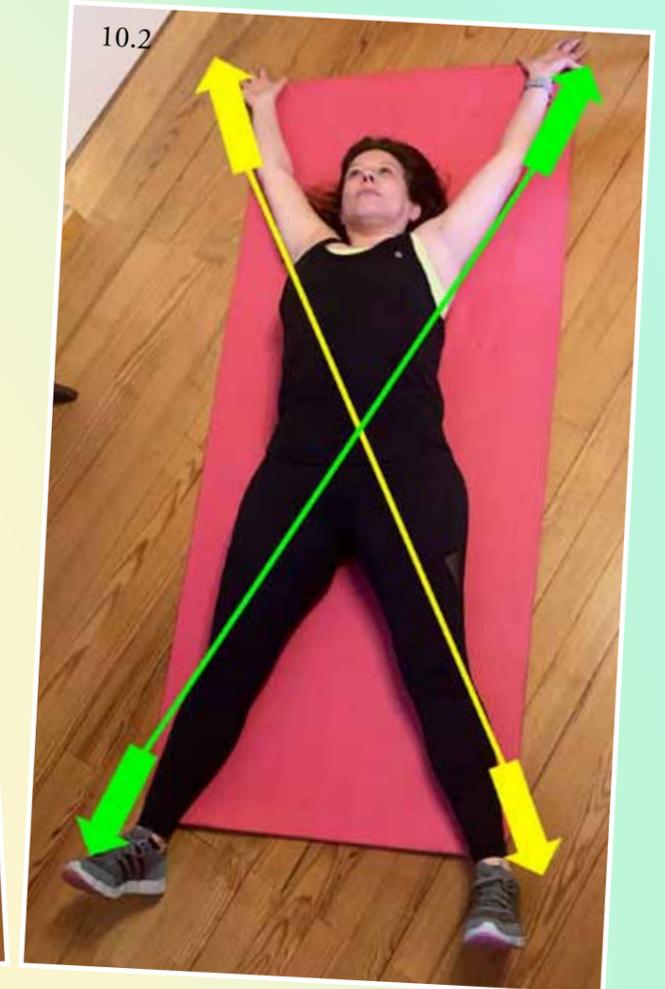
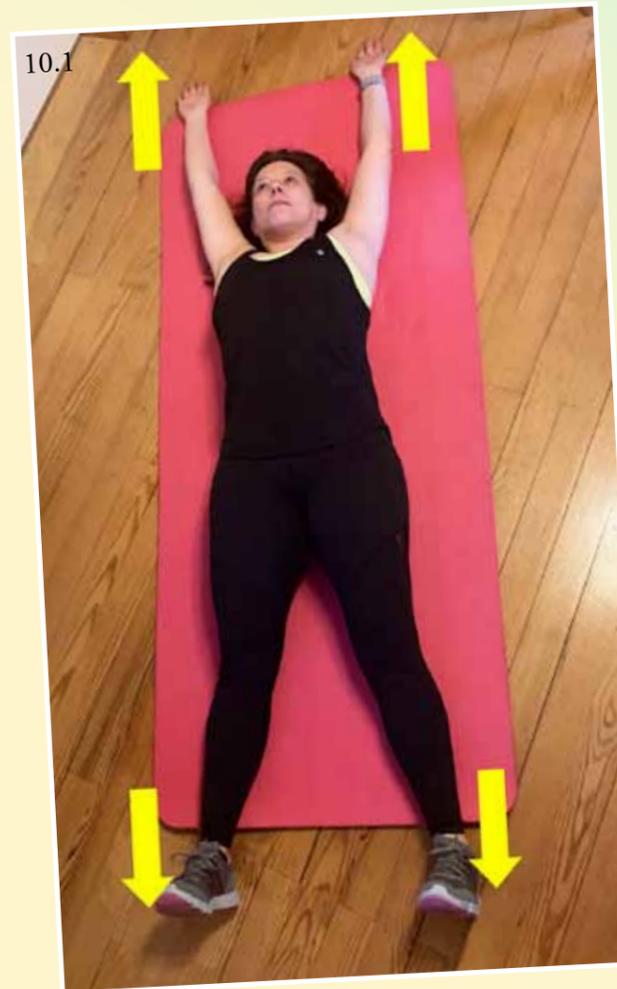


Übung 8: Dehnung vorderer Oberschenkel

In Seitenlagen wird der Kopf auf dem Arm abgelegt oder von diesem gestützt. Das untere Bein ist gestreckt oder leicht angewinkelt. Bauch und Gesäß werden angespannt, die Hüfte wird leicht nach innen gekippt. Sie winkeln das obere Bein an, umfassen es am Knöchel und ziehen die Ferse zum Gesäß.

Übung 9: Gluteus und Abduktoren

Sie sitzen auf dem Fußboden. Ein Bein ist lang ausgestreckt, das andere ist angezogen. Das angezogene Bein führt man über das ausgestreckte und setzt den Fuß neben dem Knie ab. Mit den Armen drückt man das Knie dem Fuß des angewinkelten Beins hinterher und erzeugt dadurch Spannung im äußeren Bereich des Oberschenkels und im Gesäß. Achten Sie auch hier auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers und Spannung in der Rumpfmuskulatur. Halten Sie die Position bei dieser Stretchingübung für 10 – 20 Sekunden. Lösen Sie dann die Spannung und wechseln Sie die Seite.



Übung 10: Dehnung Bauchmuskulatur, Ganzkörperdehnung

10.1 In der Rückenlage strecken Sie Arme und Beine vom Körper weg. Atmen Sie tief ein und aus und strecken Sie sich dabei so lang wie möglich. Halten Sie die Position für mindestens 10 Sekunden.

10.2 Sie können bei dieser Dehnungsübung die Arme und Beine auch V-förmig abstrecken. Konzentrieren Sie sich nun auf das rechte Bein und den linken Arm und strecken Sie diese durch. Halten Sie die Dehnungsposition für 10 Sekunden und wechseln dann zum linken Bein und rechten Arm.

Mach mit, bleib fit im Hometraining!

Text und Fotos: Tanja Bollmann und Judith Hornberger

Fitness und Tanz online beim TuS Höchen

Genau 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sich am Montag, dem 8. Februar, um 19 Uhr zur ersten Online-Übungsstunde des TuS-Fitnesstreffs vor ihren Laptops und Tablets und zum Teil auch angeschlossenen Fernsehapparaten eingefunden, um auch in Coronazeiten gemeinsam Sport zu treiben. Die erste Online-Übungsstunde der Kindertanzgruppen fand 4 Tage später statt und soll in den nächsten Wochen jeweils freitags zu den gewohnten Zeiten stattfinden, das heißt für Kinder von 5-8 Jahren um 17 Uhr und für Kinder ab 9 Jahren um 18 Uhr. An diesen Übungsstunden nehmen auch die Kinder der Gerätturngruppe, die normalerweise montags trainiert, teil.

Viele haben ihr gewohntes Fitness- oder Tanzprogramm in den letzten Monaten vermisst. Und natürlich auch das Treffen von Freunden und die Geselligkeit, die damit zusammenhängt.

Dies wollten die Übungsleiterin des Fitnesstreffs Tanja Bollmann, ihre Vertreterin Judith Hornberger und die Betreuerinnen der Kindertanz- und turngruppen Anna-Lena Glößner, Elena Baldauf, Kim Hilpert und Melina Lauer nicht länger hinnehmen und machten sich Gedanken, was man tun könne. Ein Ergebnis war zunächst die Veröffentlichung eines Fitnessprogramms in der *Glanquelle* und dann Online-Angebote für Jung und Alt. Nach ersten Proben im kleinen Kreis fanden in der zweiten Februarwoche die Premieren statt. Die Trainerinnen führten durch das Fitness- und Tanzprogramm, machten die Ansagen und alle anderen bewegten sich zuhause vor den Bildschirmen in ihren Wohnzimmern, Arbeitszimmern oder wo auch immer Platz zur Verfügung stand.

Im Ergebnis hat jeder etwas für getan. Dies zwar online und jedem Fall war es aber ein schön in einer schwierigen Zeit. Auch war es eine der seltener gewordenen Gelegenheiten, die persönlichen Kontakte zu pflegen, die Freunde zu sehen und sich am Rande des sportlichen Geschehens auszutauschen. Bei den Erwachsenen konnte auch die „dritte Halbzeit“ noch andeutungsweise stattfinden mit einem „Anstoßen“ via Bildschirm nach dem Ende der Fitnessseinheit.

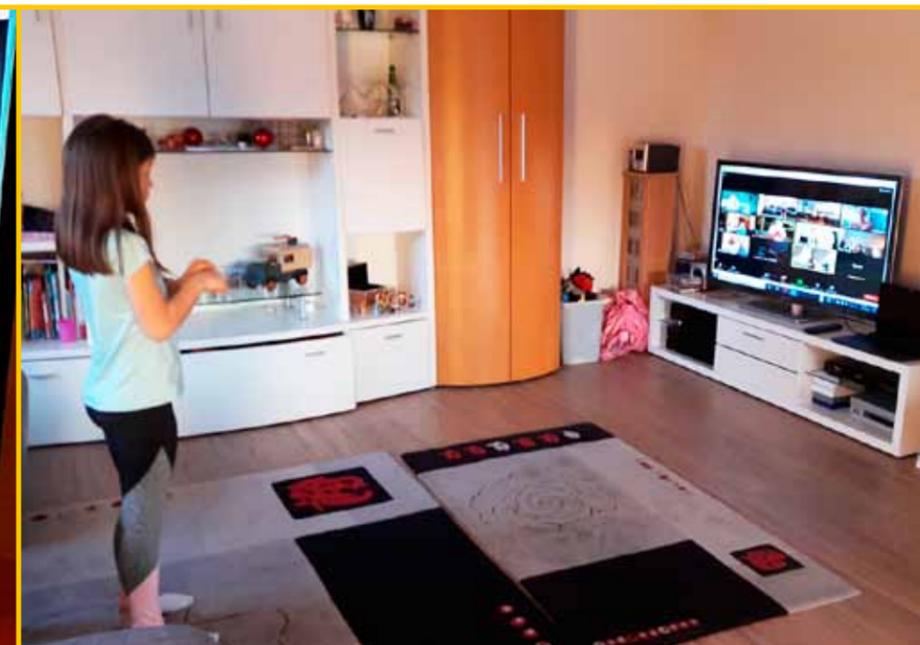
seine körperliche Fitness nicht in der Sporthalle. In nes Angebot

Das Fazit: Es gibt bezüglich Technik und organisatorischem Ablauf sicher noch Verbesserungsmöglichkeiten. Daran wird in den nächsten Wochen gearbeitet. Aber unabhängig davon waren alle begeistert über das neue Angebot. Deshalb sollen die Online-Übungsstunden auf jeden Fall fortgeführt werden bis wieder normale Zeiten einkehren und bis wieder in gewohnter Umgebung in der Glanhalle trainiert werden kann. Gerade auch für die Kinder sind diese Bewegungsangebote wichtig. Sie bieten aber auch Abwechslung im Corona-Alltag und die Möglichkeit, wenigstens auf diese Weise Freunde sehen zu können.

Der Vorstand des TuS Höchen zeigte sich hoch erfreut über die Initiativen und hofft auf weitere Angebote dieser Art oder andere kreative Ideen für die Mitglieder, um die Durststrecke bis zum Ende der Pandemie zu überbrücken. Er dankt den Übungsleiterinnen und Übungsleitern des TuS für das Engagement auch während der Pandemiezeit durch die dargestellten Online-Angebote, die Kontaktpflege zu ihren Gruppen oder beim Verteilen von Schutzmasken mit dem Vereinseblem an die aktiven Sportler in der Weihnachtszeit.

Text und Fotos: Horst Hornberger

Der Vorsitzende des TuS Höchen Horst Hornberger trainiert kräftig mit



Stadtwerke Bexbach GmbH

Ein Unternehmen der Stadt Bexbach



Wir sorgen dafür, dass unsere Kunden zuverlässig mit Strom, Erdgas, Wärme und Trinkwasser versorgt werden und betreiben das Warm-Freibad Hochwiesmühle.

Wir sind Ihr Ansprechpartner vor Ort

Tel. 0 68 26 / 92 02-0 | www.stadtwerke-bexbach.de

SORG Heizungstechnik & Sanitär

Helmut Sorg Dipl.-Ing. (FH) und Energieberater

Kompetenz durch 25-jährige Berufserfahrung

Moderne Heiztechnik:

Brennwert Gas und Öl
Heizungsunterstützende
Kaminöfen
Creative Heizkörperideen
Holzpellets

Moderne Bäder:

Badsanierung
realisierbare Traumbäder
behindertengerechte Bäder

TEL: 06826-80278 ... FAX: 06826-7049

AM SCHACHT III 66450 BEXBACH-HÖCHEN

Mitgliederversammlung

**Förderverein der
Protestantischen
Kirchengemeinde
wird verschoben**

Die normalerweise Anfang Februar oder Anfang März anstehende jährliche Mitgliederversammlung des Fördervereins der Protestantischen Kirchengemeinde Höchen, Frankenholz und Websweiler e.V. muss in diesem Jahr wie bei vielen anderen Vereinen auch wegen der durch die Corona-Pandemie bedingten Einschränkungen auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

Sobald die Umstände es erlauben, wird ein Termin angesetzt werden. Der Vorstand wird über die Presse und die Kirchengemeinde informieren.

Förderverein der Protestantischen Kirchengemeinde Höchen, Frankenholz und Websweiler e.V.

Horst Hornberger

Nachruf

Tief erschüttert trauern wir um unser Vereinsmitglied

Ursula Schulz

die wir nach langer Krankheit verloren haben.

Sie war viele Jahre im Vereinsvorstand als Kassiererin aktiv und hat den Verein auch darüber hinaus treu unterstützt. Für ihren unvergleichlichen Einsatz werden wir sie immer in dankbarer Erinnerung behalten und ihr stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser Mitgefühl gilt den Angehörigen.

Schützenverein Websweiler 1959 e. V.



**Maler- und Verputzarbeiten
Vollwärmeschutz-Systeme
Fußboden-Verlegearbeiten**

Geschäftsführer:
Achim Degel
Zur Bergehalde 9
66450 Bexbach/Höchen

Tel: (06826) 80 03 78
Fax: (06826) 80 38 4
E-Mail: maler-degel@gmx.de

AUTOHAUS WUNN GMBH

PEUGEOT SEIT 1970
SERVICE-PARTNER MIT VERMITTLUNGSRECHT



Rathausstraße 64-66 • 66914 Waldmohr
Telefon (0 63 73) 32 37 • Telefax (0 63 73) 67 47

Ausstellung und Verkauf
Rathausstraße 72
Telefon (0 63 73) 15 25 • Telefax (0 63 73) 89 18 20



Internet: www.autohaus-wunn.de

Älteste Höcher Bürgerin wurde 100 Jahr

Am 7. Februar vollendete die älteste Bürgerin Höchens ihr 100. Lebensjahr. Magarete Durst wurde am 7. Februar 1921 in Chemnitz in Sachsen geboren. Ihre Kindheit und die Jugendjahre verbrachte sie in ihrer sächsischen Heimat. 1942 heiratete sie und wurde im April 1946 Mutter ihres ersten Sohnes Rolf. Weil ihr Ehemann durch die russische Besatzung aufgrund seines Berufes als Schlosser nach Russland beordert wurde, flüchtete die Familie 1948 aus ihrer Heimat Sachsen und zog zu nahen Angehörigen des Mannes nach Honzrath im Saarland. Dort brachte Margarete im Mai 1950 ihren zweiten Sohn Erich zur Welt. Später lebte die Familie in Bous und Hostenbach. Als ihr Ehemann verstarb, heiratete sie ein zweites Mal. Diese Ehe endete aber bereits nach nur drei Monaten durch den plötzlichen Tod ihres Mannes. Am 06. August 1982 heiratete Margarete Hugo Durst als dritten Mann und wurde durch diese Ehe zur Höcher Bürgerin. Die Trauung im Bexbacher Rathaus wurde übrigens durch den damaligen Standesbeamten Lothar Müller aus Höchen durchgeführt und beurkundet. Auch ihre dritte Ehe währte nur fünfeneinhalb Jahre, weil Hugo Durst am 20. Januar 1988 verstarb. Seither lebt Margarete Durst als Witwe im Haus der Familien Durst/Weckler und wird durch ihre Schwiegertochter Annett Ewen und den Schwiegersohn Karl-Heinz Weckler gepflegt. Trotz ihres hohen Alters erfreut sie sich noch einer relativ stabilen Gesundheit. Wegen der Corona-Pandemie konnte ihr Geburtstag leider nur im engsten Familienkreis gefeiert werden. Margarete Durst hat in den hundert Jahren neben guten Zeiten auch viele Schicksalsschläge erlebt. Außer ihren drei Ehemännern hat sie am Heiligen Abend 2019 auch die Frau ihres jüngsten Sohnes Erich im Alter von 71 Jahren und am 22. April 2020 ihren ältesten Sohn Rolf im Alter 73 Jahren durch den Tod verloren. Zu ihrem Ehrentag gratulierten neben ihren Angehörigen auch der Ministerpräsident des Saarlandes, Tobias Hans, der Landrat des Saarpfalz-Kreises, Dr. Theophil Gallo, der Bürgermeister von Bexbach, Christian Prech, und der Ortsrat von Höchen. Deren Glückwünsche und Grüße überbrachte in Vertretung von Evi Scherer die stellvertretende Ortsvorsteherin Christine Planz. Sie widmete der Jubilarin auch ein persönliches Gedicht.

Margarete Durst bedankt sich bei allen Gra-



tulanten herzlich für die Glückwünsche und Geschenke zur Vollendung ihres hundertsten Lebensjahres!

Text und Foto:
Karl-Heinz Weckler und Annett Ewen

Die Redaktion der Glanquelle gratuliert ebenfalls aufs Herzlichste zum großen Geburtstag und wünscht der Jubilarin weiterhin Gesundheit und Wohlergehen im Kreise ihrer Familie.

Handwerker Hilft Heimwerker

Jörg Keil
Zur Bergehalde 11
66450 Bexbach-Höchen
Telefon 06826-9659830
Mobil 0157-31468523
keil_j@freenet.de

Zum Beispiel:

- Möbeldemontage und Aufbau bei/nach Umzug
- Hilfe bei Fußbodenkauf und/oder Montage
- Wohnungsrenovierung
- Reparaturen (auch Kleinigkeiten)

Meine Erfahrung als Schreinermeister und Handwerker gebe ich gerne als Hilfestellung oder als ausführende Kraft an Sie weiter.

•Rufen Sie mich doch einfach an•

Was man tief in seinem Herzen trägt, kann man nicht durch den Tod verlieren.

Danke

allen Freunden, Bekannten und Verwandten für die vielfältige und herzliche Anteilnahme am Tod unser lieben Mutter, Großmutter, Schwester, Schwägerin und Tante.

Elfriede

Jung

geb. Bauer

* 14. 02. 1933

+ 08. 12. 2020

Es war sehr tröstlich zu erfahren, wie beliebt und geschätzt sie war und wie viele Menschen sie geme hatten.

Ein besonderer Dank an Pfarrerin Sabine Graf für die tröstenden und persönlichen Worte bei der Trauerfeier.

Reiner und Thorsten Jung
Volkmar Bauer und Ehefrau, Helga Lauer und Ehemann
Nichten und Neffen mit Familien

Höchen, im Februar 2020

*Eine Stimme die uns vertraut war schweigt,
ein Kamerad der immer für uns da war lebt
nicht mehr. Die Erinnerung ist das einzige,
was uns bleibt.*



Nachruf

Der Löschbezirk Höchen trauert um ihren Kameraden

Hans Hetzel
Brandmeister

Hans Hetzel war seit 04. Juni 1964 Angehöriger der Feuerwehr Bexbach, Löschbezirk Höchen. Mit ihm verlieren wir einen Kameraden, der uns mit seiner großherzigen und hilfsbereiten Art stets ein Vorbild war. Wir danken für seinen unermüdlichen Einsatz und werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

Gott zur Ehr, den nächsten zur Wehr.

Dominik Nashan
Löschbezirksführer



Schloss-Apotheke, Saar-Pfalz-Str. 84, 66424 Homburg
Telefon: 06841/7 20 58 - Telefax: 06841/75 78 81
E-Mail: info@schloss-apotheke-homburg.de
www.schloss-apotheke-homburg.de



Unsere Service-Leistungen für Sie:

- Medikationsmanagement ,Milchpumpenverleih
- Alltagshilfen für Senioren, Bonuspunkte für unsere Kunden
- Leihrollator, Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin-
- und Langzeitblutzuckermessung

Wir sind für Sie da von:

Mo., Di., Do., Fr., 8-18.30 Uhr
Mi. 8-14 Uhr & Sa. 8-12.30 Uhr



Kapitel 11 - Der haarige Besucher

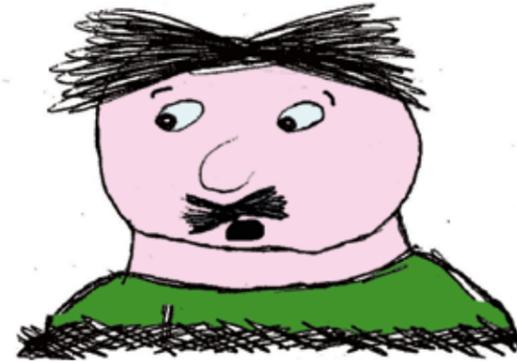
Willi wurde am nächsten Morgen durch einen lauten Aufschrei geweckt. Müde rieb er sich über seine Augen und blinzelte. Rauhaardackel Peppo hatte sich hinter ihm versteckt und zitterte. Der Grund war schnell erkannt: Ihnen gegenüber saß ein riesiger, behaarter Affe im Schneidersitz. Dieser grinste und hob eine dicke Tatze zum Gruß.

Peppo stotterte: „Der will uns bestimmt fressen! Sag ihm, dass ich nicht gut schmecke!“

Nun wachten auch die Henne Helga, das Küken Piep und Klein Fibs auf und wollten wissen, was der Trubel am frühen Morgen zu bedeuten hatte. Natürlich erging es ihnen genau wie den anderen. Kaum hatten sie den großen Affen wahrgenommen, bekamen sie es mit der Angst zu tun.

Nur Willi fand langsam seinen Mut wieder und winkte dem Affen zu.

Der Affe schaute die Gruppe mit großen Augen an. Sein Grinsen wurde breiter und brachte lange, spitze Zähne zum Vorschein.



„Vorsicht! Er will uns fressen!“ rief Peppo ängstlich.

Doch der Affe winkte ab und sagte mit tiefer, rauer Stimme: „Morgen, Leute!“

Verdutzt schauten ihn alle an.

Lächelnd brummte der Affe: „Ich bin so froh, dass ich euch endlich gefunden habe!“ Er richtete sich zu seiner vollen Größe auf. Wie ein riesiger Berg stand er vor ihnen. Seine langen, dichten und dunkelbraunen Haare fielen hinunter auf den Boden und verdeckten seine enormen Plattfüße. Er verneigte sich vor ihnen und klatschte freudig in seine Tatzen: „Lasst uns keine Zeit verlieren!“

Nun wollte Willi endlich wissen, was der Besuch zu bedeuten hatte und fragte tapfer nach.

Der Affe erklärte: „Ich habe gesehen, wie ihr in den Fluss gefallen seid. Ich dachte mir schon, dass ihr euch verlaufen habt. Ich werde euch wieder auf den richtigen Pfad führen.“

Misstrauisch hakte Klein Fibs nach: „Woher weißt du denn, wohin wir wollen?“

„Die Fledermäuse,“ erklärte der Affe weiter: „Das sind sehr gesprächige Tierchen. Sie haben mir alles erzählt. Und bevor ihr nun fragt, warum ich euch helfen möchte, nenne ich euch den Grund: Ihr müsst wissen, dass ich der Letzte meiner Art bin. Im Laufe der vergangenen Jahre hat Bruxa meine Artgenossen gefangen und an den Zirkus verkauft. Jetzt bin nur noch ich hier. Meine Freunde nennen mich Günther.“



Traurig senkten Fibs und Helga ihre Köpfe und Willi sagte mit leiser Stimme: „Das tut uns sehr Leid.“

Der Affe nickte: „Als ich hörte, dass ihr Bruxa bezwingen wollt, war ich übergelukkig! Bislang hat niemand den Mut aufgebracht, es mit der Hexe aufzunehmen.“

Nun wagte sich auch Peppo wieder vor: „Du hast also keinen Hunger? Du willst mich nicht essen?“

„Danke für das Angebot,“ meinte der Affe, „aber du wärst mir ohnehin zu haarig.“

„Bitte?“ Peppo schaute überrascht auf: „Mein Fell ist sauber und rein!“

„Lass gut sein, Peppo! Dir kann man es nie recht machen,“ lachte Klein Fibs.

Der Affe winkte sie zu sich: „Folgt mir! Ich führe euch auf den richtigen Weg.“ Er trottete los, was den Waldboden zum beben brachte.

Donnernd ging der Affe voraus. Und nach einem langen Fußmarsch hatten sie schließlich die Stelle erreicht, wo sie in den wilden Fluss gestürzt waren.

Dieses Mal war von dem Raben Curvo, dem Gehilfen der Hexe Bruxa, nichts zu sehen.

Der Affe Günther brummte: „Ihr müsst vorsichtig sein. Die Gegend hier ist sehr gefährlich. Die Hexe Bruxa hat sie nach ihren Wünschen gestaltet. Auf der einen Seite kann grünstes Gras wachsen und auf der anderen Seite trockener, grauer Staub liegen.“

Fibs lächelte: „Das haben wir schon gemerkt.“

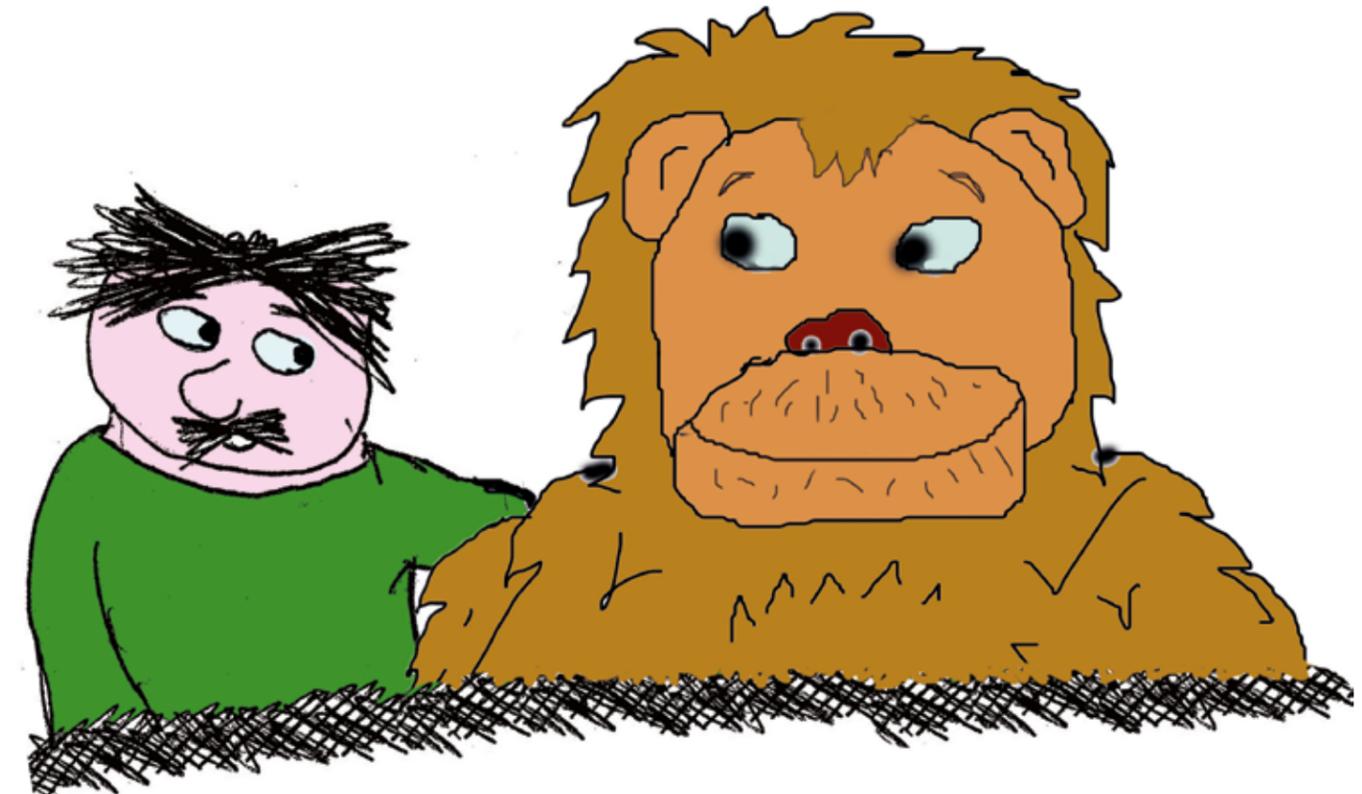
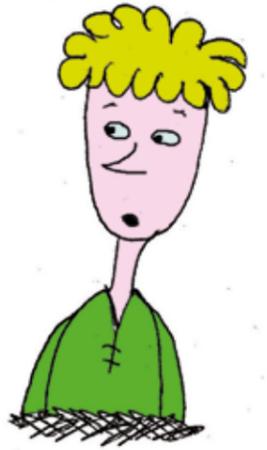
Der Affe zeigte ihnen die passende Richtung und verabschiedete sich dann von der kleinen Gruppe.

Auf Willis Bitte, sie zu begleiten, ging er nicht ein. Er war der Überzeugung, dass er sie nur in Schwierigkeiten bringen würde.

Ohne weitere Worte machte er kehrt und trottete unter lautem Erdbeben wieder davon. Bald war er im dichten Wald verschwunden.

Nachdenklich schaute ihm Fibs hinterher: „Er ist sehr einsam. Wir müssen ihn auf jeden Fall besuchen.“

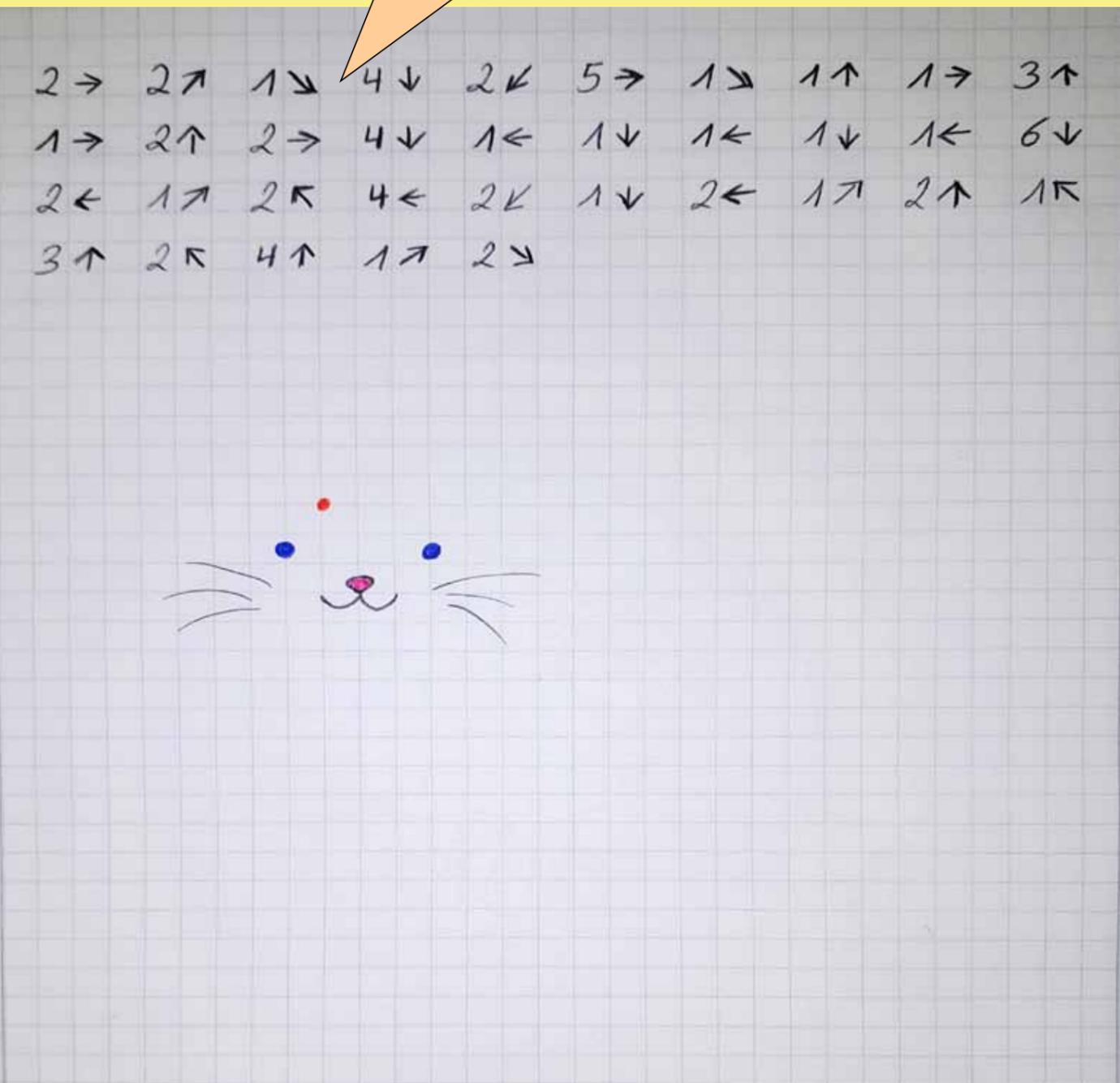
Willi nickte: „Das werden wir! Aber jetzt,“ er klatschte in seine Hände und rief: „Haben wir etwas zu erledigen!“



Malwettbewerb
 Auf das schönste Bild wartet eine Überraschung!
 Einsendungen an: Angela Hirsch
 Dunzweilerstraße 34
 66450 Bexbach
 oder per Mail: redaktion@glanquelle.de
 Bitte Namen und Anschrift nicht vergessen.
 Einsendeschluss: 15.03.2021



Findest du heraus, was sich hier versteckt?
 Beginne an dem roten Punkt und fahre die Linien nach. Immer der Reihe nach. Der Pfeil verrät dir die Richtung und die Zahl die Anzahl der Kästchen.
 Viel Spaß!!



SCHREIBWAREN
WALTER GETTMANN
 OBERE HOCHSTR. 27
 66450 BEXBACH-OBERBEXBACH
 TEL. 06826 - 7810
www.schreibwaren-gettmann.de



Mein Lieblingsplatz in Höchen



Simon (fast 3) und Niklas (damals 1 1/2) an ihrem Lieblingsort in Höchen, im Wald bei uns hinterm Haus.



Liebblingsplatz in Höchen bzw. Websweiler: Feilbacherhof

Lina, 7 Jahre: Ich freue mich immer, wenn wir auf den Feilbacherhof fahren, um Milch zu holen. Ich mag die Kühe und die Glanrinder. Die stehen ja momentan dort.

Nils, 3 Jahre: Ich mag Kühe und den Traktor und die Anhänger.



Wie beschäftigt man Kinder am besten? Mit allem, was glibbrig ist. Egal welche Sorte du wählst, Langlewile kommt beim Spielen mit Schleim definitiv nicht auf. Der einzige Nachteil dabei: Der übliche Schleim ist voller Chemikalien, die nicht in einen Kindermund gehören. Also sind sie für kleine Kinder nicht geeignet.

Mit diesem Schleim-Rezept sieht es ganz anders aus. Du kannst nämlich aus Flohsamenschalen und etwas Wasser ganz einfach Schleim herstellen. Ganz ohne Kleber.

Was sind Flohsamenschalen? Flohsamenschalen sind die Samenschalen einer Pflanze namens *Plantago ovata*, die mit dem weit bekannten Spitzwegerich verwandt ist. Sie sind ein pflanzliches Quellmittel. Sie haben die Eigenschaft, dank der enthaltenen Schleimstoffe extrem viel Wasser zu binden. In Verbindung mit Wasser quellen sie auf und werden zu einer knetbaren Schleim-Masse.

Zutaten: Das brauchst du, um Schleim selber zu machen

- 15g gemahlene Flohsamenschalen
- 250 ml Wasser
- Lebensmittelfarbe

TIPP: Je nach Feinheit der Flohsamenschalen kann die benötigte Wassermenge etwas variieren. Und 15g Flohsamen klingen zwar wenig, ergeben aber doch eine gute Menge Schleim.

- Die Lebensmittelfarbe im Wasser auflösen und in einen kleinen Topf geben.
- Die gemahlene Flohsamenschalen dazugeben und umrühren, sodass eine homogene Brei entsteht.
- Den Topf auf den Herd stellen und den Brei zügig erhitzen. Dabei ununterbrochen umrühren.
- Jetzt geht's schnell!

Die Masse wird auf dem Herd innerhalb von ein paar Sekunden fest. Wenn sie fest genug ist, den Topf vom Herd nehmen und den Flohsamen-Schleim aus dem Topf auf einem Teller auskühlen lassen, bis der Schleim sich kneten lässt. Du kannst den Schleim ganz einfach in einem luftdicht verschlossenen Schraubglas aufbewahren. An einem schattigen Platz aufbewahrt hält er sich bei uns ca. eine Woche.

Glibber-Schleim ohne Kleber

von Angela Hirsch



Forstbetrieb Dominik Matheis

Ihr zertifizierter Fachbetrieb aus dem Saarland

- Dienstleistungen in Land und Forst
- Baum- und Problemfällungen
- Baumstumpfenentfernung
- Grundstücksrodung
- Gartenpflege

Mobil: 0160/ 8010404

Festnetz: 06826/9603977

E-Mail: info@forstbetrieb-dmatheis.de

Website: www.forstbetrieb-dmatheis.de



Saar Pfalz Straße 134

66450 Bexbach

Liebe Waldbesucher

Die Auswirkungen der Klimaveränderungen werden im Wald zunehmend sichtbar. Neben der seit dem Jahr 2018 bestehenden Massenvermehrung des Borkenkäfers zeigen sich nun auch in unseren heimischen, von Buchen und Eichen geprägten Laubwäldern, Schadbilder. Die letzten drei Jahre waren von hohen Temperaturen und von langanhaltender Trockenheit geprägt. Der damit einhergehende Wassermangel hat die Wasserversorgung aller Bäume eingeschränkt und teilweise vollständig unterbrochen. Selbst bei der generell eher wärmeliebenden Eiche mit ihren tief in die Erde reichenden Wurzeln blieb dieser Witterungsverlauf nicht folgenlos. Die trocken-heißen Sommermonate der letzten Jahre scheinen sich negativ auf die Widerstandsfähigkeit und Vitalität der Eichen auszuwirken. Gleichzeitig profitieren wärmeliebende Insekten wie beispielsweise der Fichtenborkenkäfer von diesen Witterungsbedingungen und der Vitalitätsschwäche der Bäume.

Schon immer hat es auch in den Eichenwäldern Schadinsekten gegeben. Schädlinge wie der Eichenprachtkäfer sind unter anderem auf dem Reckelberg bei Steinbach, dem Stennweiler Wald oder in den Wäldern zwischen Höchen und Münchwies zu finden. In der Vergangenheit mussten lediglich einzelne befallene Eichen entfernt werden. Der Zustand der dortigen alten Eichen war bis dato stets von hoher Vitalität geprägt, so dass das Schadbild sowie der Schadverlauf eher unauffällig und vergleichsweise gut zu händeln waren.

Seit dem vergangenen Herbst werden vermehrt stärkere Veränderungen an der Rinde (Narben, Schleimfluss, Spechteinschläge) und Absterbeprozesse an den Eichen festgestellt.

Der Eichenprachtkäfer befällt, als wärme- und lichtliebendes Insekt, meist geschwächte aber noch lebende Eichen. Begünstigende Faktoren können - neben dem Laubfraß durch andere Insekten - extreme Trockenheit und Hitze sein. Bevorzugt werden stärkere, dickere Eichen, wie sie in den oben genannten Wäldern stehen, befallen. Den Schaden verursachen nur die Larven des Käfers. Sie bohren sich durch die Rinde ein und legen Fraßgänge zwischen Rinde und Holzkörper an. Der Baum reagiert als Schutzreflex mit sogenannten Schleimflussflecken am Stamm. Dies sind kleine Narben in der Rinde, aus denen ein dunkler zähflüssiger Saft läuft. Vermehrt treten Spechteinschläge auf, als Folge der Nahrungssuche nach Insekten. Durch die Fraßtätigkeit der Larven werden der Wasser- und Nährstofftransport unterbrochen und die Kronen betroffener Eichen über die Sommermonate nicht mehr ausreichend versorgt und daher welk. Im weiteren Verlauf löst sich die Rinde an starken Ästen und am Stamm und der Baum stirbt ab. Die Bekämpfung dieses Käfers stellt sich äußerst schwierig dar. Um eine Verbreitung auf die noch gesunden Bäume im Umkreis zu verhindern, müssen wir akut befallene Eichen mitsamt den darin lebenden Schadinsekten entfernen.

Daher werden wir diesen Winter nur die akut und eindeutig vom Prachtkäfer befallenen Eichen entnehmen, denen nur eine geringe Überlebenschance gegeben wird. Andere Eichen mit deutlichen Befallsmerkmalen, aber vermutlich noch ausreichender Vitalität werden markiert und unter Beobachtung gestellt. Wie stark sich der Befall auf die verbleibenden Eichenwälder auswirkt, lässt sich aktuell nicht abschätzen. Es ist zu erwarten, dass in Zukunft häufiger geschädigte Eichen entnommen werden müssen.

Aus naturschutzfachlichen Gründen überlassen wir viele der noch vitalen Alteichen sowie die bereits abgestorbenen Eichen dem natürlichen Zerfall. Sie dienen der Totholzanreicherung im Wald, bieten wichtigen Lebensraum für viele Arten und verbleiben daher dauerhaft als Biotopbäume.

Sybille Rauchheld, Saarforst Landesbetrieb, Revier Ottweiler



Abb. 1 Fraßgänge des Prachtkäfers unter der Rinde



Abb. 2 Schleimfluss



Abb. 3 Spechteinschläge



Abb. 4 ablösende Rinde

Was ist das..? Unsere Rätselecke!

Seltsames, Unbekanntes, Wunderliches oder Erstaunliches!

Wer kennt dieses Vogelpaar?



Foto eingeschickt von Willi Förster

Lösungsvorschläge an
die Redaktion der Glanquelle
redaktion@glanquelle.de
oder an
Willi Förster,
Tel. 06826-6503

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen



Lösung

Es handelt sich um eine Umlenkrolle.
Sie wurde früher oft auf Bauernhöfen benutzt,
um Heuballen auf den Scheunenboden hoch
zu ziehen.

Richtig gelöst von:

Angela Scherschel, Andreas Andel,
Martin Wolf, Anna-Maria Lill, Gaby Fegert,
Michael Bosslet

...und vielen Dank für's Mitmachen

T.KNÖBL DACHDECKEREI GMBH



Heliumstr. 4a
66459 Kirkel

Gewerbegebiet am Zunderbaum
Tel. 06841-9800954

www.dachdeckerei-knoebl.de

Metzgerei Michael Missy

Wurstspezialitäten - Präsente - Partyservice

Angebote im März

Schinkenwurst fein	100gr	0,98 €
Teewurst	100gr	0,76 €
Putenschwenker	1,0kg	8,90 €
Hackfleisch gem.	1,0kg	6,90 €

Partyservice

festliche kalte Platten
nach Ihren Wünschen

besondere Salate

Käse-Platten mit
erlesenen Käsespezialitäten

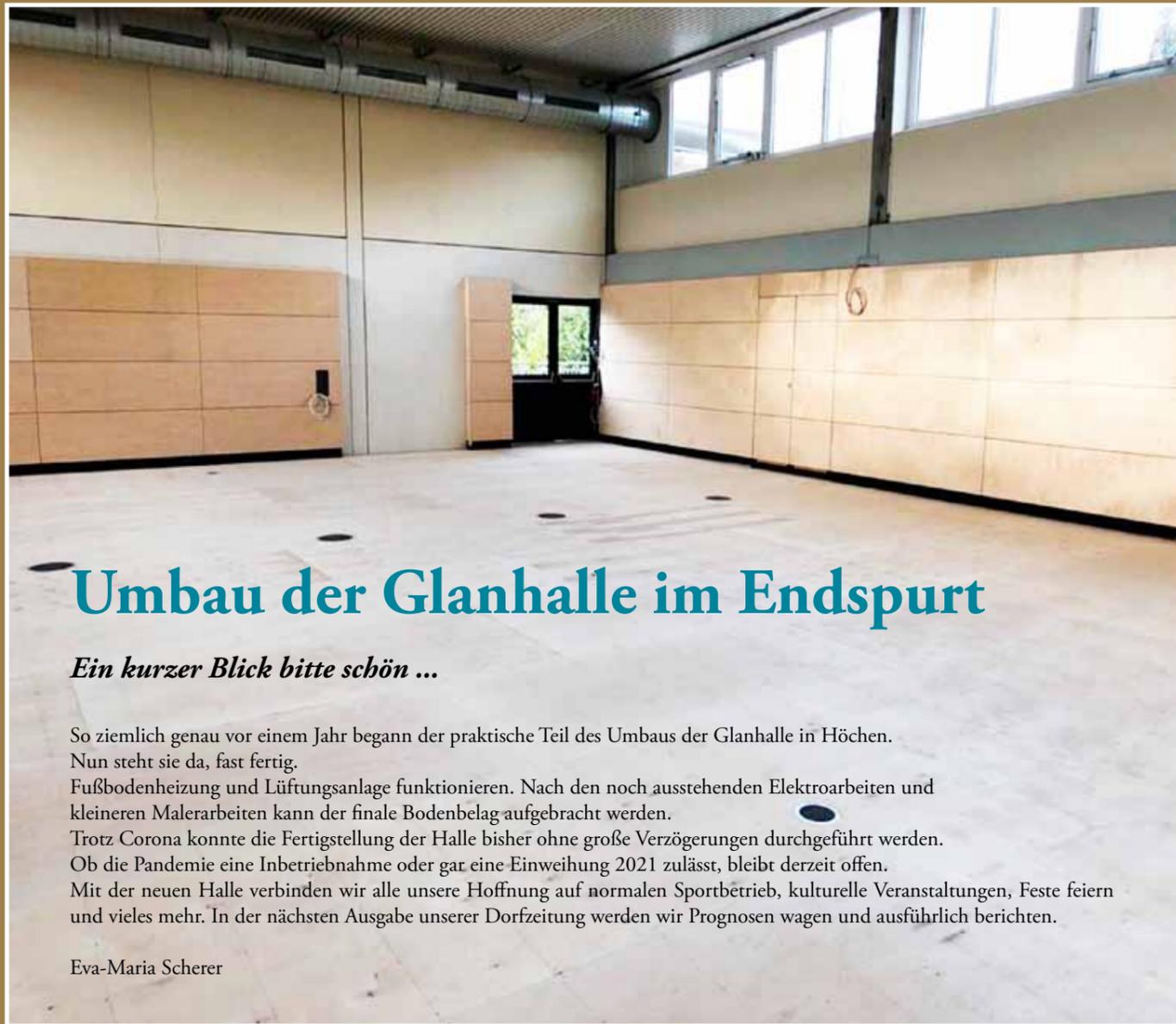
Fisch-Platten mit ausgesuchten
Delikatessen für den Kenner

Lassen Sie sich von uns beraten!



Hohlstraße 10
66450 Bexbach Höchen
Telefon (06826) 6867
www.metzgerei-missy.de





Umbau der Glanhalle im Endspurt

Ein kurzer Blick bitte schön ...

So ziemlich genau vor einem Jahr begann der praktische Teil des Umbaus der Glanhalle in Höchen. Nun steht sie da, fast fertig. Fußbodenheizung und Lüftungsanlage funktionieren. Nach den noch ausstehenden Elektroarbeiten und kleineren Malerarbeiten kann der finale Bodenbelag aufgebracht werden. Trotz Corona konnte die Fertigstellung der Halle bisher ohne große Verzögerungen durchgeführt werden. Ob die Pandemie eine Inbetriebnahme oder gar eine Einweihung 2021 zulässt, bleibt derzeit offen. Mit der neuen Halle verbinden wir alle unsere Hoffnung auf normalen Sportbetrieb, kulturelle Veranstaltungen, Feste feiern und vieles mehr. In der nächsten Ausgabe unserer Dorfzeitung werden wir Prognosen wagen und ausführlich berichten.

Eva-Maria Scherer



Fotos: Kai Lambert, Projektleiter, Stadtverwaltung Bexbach

Wald und Waldwirtschaft am Höcherberg - Teil 2

Geschichte der Waldnutzung



Der Dreißigjährige Krieg hatte zu einer fast völligen Entvölkerung unserer Region geführt: die Wohnstätten waren zu Trümmern und Einöden geworden, die Äcker verbuscht; der Wald nutzte die Chance, verlorenes Terrain zurückzugewinnen. Hauptbesiedler der verlassenen Rodungsflächen war die Birke, eine anspruchslose, schnellwüchsige Pionierbaumart. Durch die langsam, aber stetig zunehmende Bevölkerung in der 2. Hälfte des 17. Jahrhunderts stieg die Landnutzung wieder an: die offenen Flächen wurden urbar gemacht und als Wiesen, Weiden und Äcker genutzt, und auch der Wald wurde wieder stärker bewirtschaftet. Von den Bauern erfolgte dies vor allem durch Waldweide und Streunutzung; letztere umfasste die Entnahme von Laubstreu, des Bodenbewuchses an Gräsern, Kräutern und Sträuchern und das Abstreifen von grünem Laub von den Zweigen, erstere den Eintrieb von Mastschweinen und Weidevieh sowie die direkte Nutzung von Eicheln (Kaffeebrösten) und Bucheckern (Ölgewinnung). Dadurch wurden dem Boden wertvolle Nährstoffe entzogen und es kam zu Zuwachsverlusten bei steigendem Holzbedarf. So wurden schon um 1700 neue Forstordnungen erlassen, die beispielsweise den Eintrieb von Ziegen und Schafen völlig verboten und die Gras- und Streunutzung auf bestimmte Tage beschränkte. Das Holz wurde vor allem als Bau-, Brenn- und Köhlerholz genutzt, wobei letzteres rund Zweidrittel der Einschlagsmenge ausmachte und zur Herstellung der im Neunkircher Eisenwerk be-

nötigten Holzkohle diente. Die Nutzung des Waldes wurde durch die herzoglichen Forstmeister und Oberjäger überwacht. Vorherrschendes Waldbild war der Mittelwald: Eichen und Buchen, vereinzelt Kiefer, im Oberstand, darunter Buche, Hainbuche, Haselnuss, Aspe, Erle, Buche und Birke zwecks Brennholzproduktion. Der in den 60er Jahren des 18. Jahrhunderts aufkommenden Holzknappheit begegnete der Zweibrücker Herzog mit der Anlage von „Eichelgärten“, in denen Eichen nachgezogen, die im Wald gepflanzt und durch Zäune geschützt wurden. Ab 1770 wurden dann systematisch Fichten, Lärchen und Weißtannen eingebracht, zunächst durch Saat, später durch Pflanzung, wobei vor allem die Edelkastanie und die Akazie dazukamen. Schwerpunkt der Waldnutzung war aber herrschaftlicherseits weiterhin die Jagd, unter der die Untertanen stark litten: Beispielsweise durften sie ihre Felder nicht vor dem Wild schützen, mussten aber bei den Jagden auf Wölfen und Wildschweinen als Treiber dienen. So war es nicht verwunderlich, dass der Einmarsch der französischen Revolutionstruppen zunächst freudig aufgenommen wurde; aber wie unter allen Besatzungstruppen wurde auch die hiesige Region und damit der Wald zur Deckung des Eigenbedarfs ausgeplündert. Erst unter der Regentschaft Napoleons wurde es wieder besser: Die Forstverwaltung wurde neu aufgebaut, Betriebswerke und Waldkarten erstellt, die ersten Baumschulen angelegt und Saat und Pflanzungen, vor allem mit Nadelhölzern, verstärkt durchgeführt.

1816 kam die Pfalz zum Königreich Bayern. Der unter den Franzosen schon eingesetzte Waldaufbau wurde intensiviert: ein wichtiger Part dabei spielte die Steinkohle, die im Laufe der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts die Holzkohle in der Roheisengewinnung vollwertig ersetzte. Neben einem erheblichen Verzicht auf Nutzungen wurden Naturverjüngungen überall dort gefördert, wo Samenbäume vorhanden waren, ansonsten säte und pflanzte man Laub- und Nadelhölzer. Durch den Wechsel des Hauptverwendungszweckes vom Brenn- und Köhlerholz zum Nutzstarkholz wurden die Anreize für Hochwaldwirtschaft und Einbringung schnellwüchsiger Nadelhölzer gegeben. Es gelang dem Forst, innerhalb mehrerer Jahrzehnte die zum Teil ausgeplünderten Wälder wieder zu geschlossenen und leistungsfähigen Hochwäldern aufzubauen. Organisatorisch gehörte das Staatswaldrevier Höchen zunächst zum Forstamt Waldmohr, dann zu Zweibrücken; im Jahr 1843 kam es zum Forstamt Homburg und verblieb dort bis zu dessen Auflösung Ende des 20. Jahrhunderts. Das heutige Forstrevier Bexbach umfasst die Staatswaldungen zwischen dem Eberstein bei Wiebelskirchen, der Landesgrenze im Osten am ehemaligen Jägerhaus Nordfeld und Kleinottweiler.

Text und Foto: Heiner Scherer

Zauber kalter Wintertage in Höchen



Patricia Schwarz



Vera Hecker-Funk



Karsten Durrang



Jessica Hauser-Hassanzadeh



Stephanie Bosslet



Nadine Janke

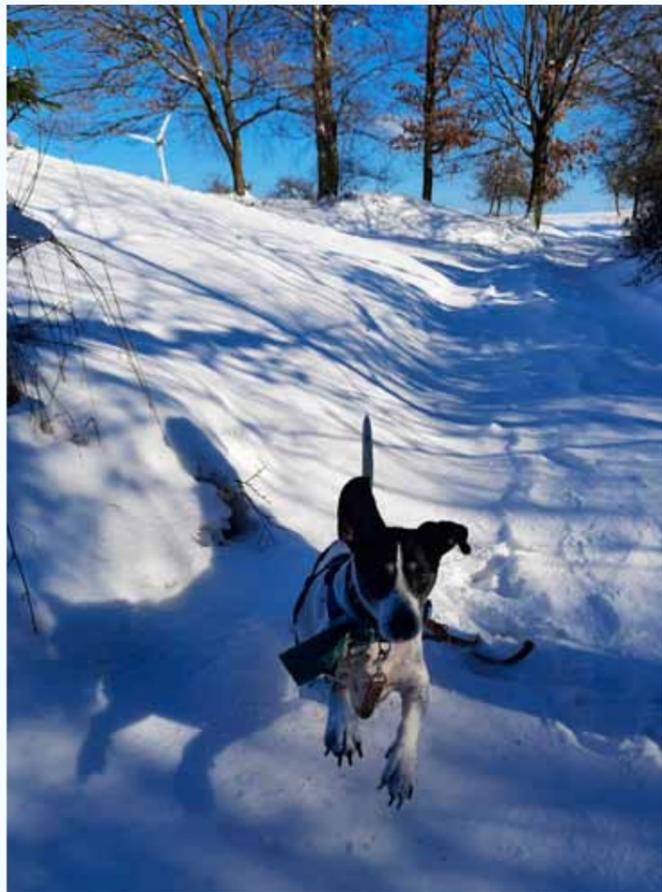


Jessica Hauser-Hassanzadeh



Gerhard Weißler





Patricia Schwarz



Mike Neu



Gabi Walter



Sonja Buttkeleit



Christina Feldt



Angela Hirsch



Angela Hirsch



Jessica Hauser-Hassanzadeh

Die Redaktion der Glanquelle bedankt sich ganz herzlich für die vielen tollen Winterfotos, die uns zugesandt wurden.

Die Auswahl fiel uns sehr schwer, leider konnten wir nicht alle abdrucken. Aber: wir wurden inspiriert!

NEUE SERIE: IHRE SCHÖNSTEN FRÜHLINGSFOTOS an redaktion@glanquelle.de

Steinmetz & Bildhauerei Armin Hans GmbH

Michael Hans Stockwäldchen 11 | 66450 Bexbach
Geschäftsführer Tel: 06826/7766 | Fax. 06826/7050

Grabdenkmäler ca 150 Stck. ausgestellt

Urnenwandplatten ca 30 Stck. auf Lager

Küchenarbeitsplatten

Bauarbeiten Bilder auf unserer Homepage
www.armin-hans.de

www.royere.de www.royere.de www.royere.de www.royere.de

• LEASING
• FINANZKAUF
• LANGZEIT-
GARANTIE

Wir machen das!

KOSTENLOSE ANFAHRT BIS 10 KM!

JAHRE REPARATUR GARANTIE

Kostenlose Leihgeräte!

Ihr zuverlässiger 1a - Service für Waschmaschinen - Geschirrspüler - Trockner
Mikrowellen - Kühlgeräte - Espressoautomaten (JURA, SAECO u.a.) TV - HiFi - Video
Bau von Sat-Anlagen - Computer - Telekommunikation und vieles mehr...

Schnell • Preiswert • Kompetent

SP:ROYERE 06373 9646
Hausgeräte & Medien e.K.
TV - HiFi - VIDEO - COMPUTER - ELEKTROGERÄTE Rathausstr. 13 - Waldmohr Nähe Marktplatz

www.royere.de www.royere.de www.royere.de www.royere.de

Impressum

Gegründet: 2008
Auflage: 1000
Herausgeber: Förderverein „Unser Höchen“ e.V.
Vorsitzende: Eva-Maria Scherer
Websweilerstraße 9, 66450 Bexbach-Höchen
Vorsitzende: Angela Hirsch
Dunzweilerstraße 34, 66450 Bexbach-Höchen
Redaktion: Karl-Heinz Weckler, Michael Boßlet, Eva-Maria Scherer, Willi Förster
Michael Nieder, Rita Kolckhorst, Angela Hirsch
Satz: Scherer
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, 71711 Murr
Redaktion: redaktion@glanquelle.de
Inserate: inserate@glanquelle.de
Internet: www.glanquelle.de
KSK Saarpfalz: IBAN: DE89 5945 0010 1011 6146 31
Volks- und Raiffeisenbank: IBAN: DE22 5929 1200 0700 2102 00



Redaktionsschluss
für die Ausgabe
April 2021
ist voraussichtlich am
15. März
um 12.00 Uhr