





TZ -



## Wichtige Neuerung beim Cafeteriadienst

Seit dem 1. Februar probieren wir für 6 Wochen folgende Änderungen beim **Cafeteria-Dienst** aus:

**Beginn: 9:30 Uhr    Ende 16:00 Uhr**

**Mittagspause von 12:00 Uhr bis 12:30 Uhr – Theke geschlossen!**

d. h. während dieser Zeit erfolgt keine Getränkeausgabe und es kann auch nicht bezahlt werden.

Dies soll dazu dienen, dem Cafeteriadienst eine Pause zu gönnen.



**Für unser KÜCHENPUTZTEAM**



### Was Dich erwartet:

- vorzugsweise freitags / nach Absprache gerne auch an einem anderen Tag
- Therapieanreiz von 1,50 € / Stunde + 2 Essensgutscheine
  - ca. 2 x im Monat für jeweils 2 Stunden

**Melde Dich bei Interesse gerne bei den TZ-Mitarbeitern.  
Wir freuen uns auf Dich!**

## **Besucherplenum vom: 19. März 2024 mit den Besuchern unseres TZ**

**Moderation: Sigrid Kasbauer**  
**Protokollführer: Verena Framersberger**  
**Zeit: 15:00 Uhr bis 15:30 Uhr**

Begrüßung der 7 Teilnehmer\*innen durch Frau Kasbauer.

### **Wechselnde Bilderwand im Eingangsbereich – „Besuchergalerie“:**

- Es soll eine kleine Galerie an einer Wand im Eingangsbereich entstehen, vor allem für Bilder, die Besucher\*innen während ihres Aufenthalts im Tageszentrum gestalten.
- Die Bilder dürfen von den Besucher\*innen einfach selbst dorthin gehängt werden; es werden noch bunte Holz-Wäscheklammern zum Aufhängen besorgt.
- Die Bilder können an der Galerie dann für 1-2 Monate bleiben, danach werden sie von den Mitarbeiter\*innen abgehängt und an die entsprechenden Besucher\*innen zurückgegeben.
- Bitte die Bilder vor dem Aufhängen mit Namen und Datum versehen.

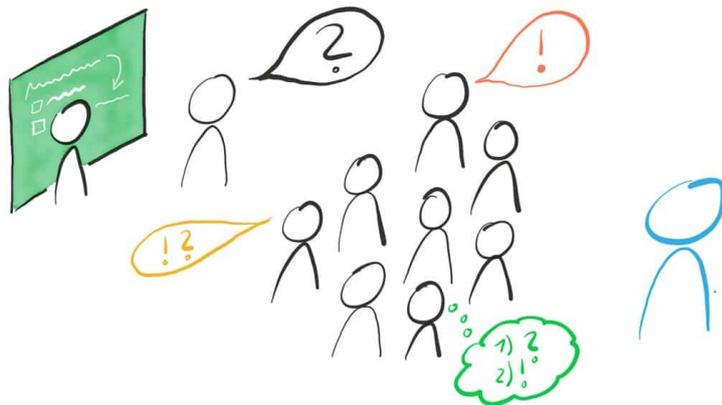
### **Außenstelle Vilshofen:**

- Es wird nach Pfingsten 2024 eine Außenstelle des Tageszentrums in Vilshofen eröffnet; wir haben einen Auftrag vom Bezirk Niederbayern erhalten, auch in anderen Regionen des Landkreises Passau präsent zu sein.
- Öffnungszeiten: Zunächst 1 x wöchentlich, voraussichtlich immer Mittwoch Nachmittag zw. 13 und 16 Uhr.
- Ort: Bürg 3, Vilshofen (in den Räumlichkeiten des Jugendtreffs Zoom).
- Wichtig: Das ist ein zusätzliches Angebot zum TZ Passau, speziell für Menschen, die eine weite Anfahrt nach Passau hätten.  
Wir starten ganz locker und schauen, wie es sich entwickelt; evtl. können dort dann auch verschiedene Sachen eingeführt werden (z.B. Mittagessen kochen oder Cafeteria-Dienst).
- Es werden gerade Flyer mit allen wichtigen Informationen erstellt.

**Besucherthema: Yoga 2 x pro Woche möglich?**

- Ein Besucher fragt an, ob es möglich wäre, Yoga 2 x pro Woche anzubieten, da es eine große Nachfrage gibt, jedoch der Raum relativ klein ist und nur eine bestimmte Anzahl an Personen teilnehmen kann.
- Frau Kasbauer erklärt, dass Yoga schon einmal 2 x pro Woche angeboten wurde, dann jedoch nicht immer die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht wurde.
- Sie möchte es noch eine Zeit lang mit nur einem Termin pro Woche versuchen, und wenn noch länger eine so große Nachfrage besteht, könne man sich eine Lösung überlegen (z. B. noch 1 x zusätzlich im Monat).

Frau Kasbauer bedankt sich für die Teilnahme.



Hallo,  
ich möchte mich gerne vorstellen:  
Ich heiße Nina Zawada - eigentlich Ninette, aber wer kann sich diesen Namen schon merken =) - und bin neu im Tageszentrum der Lebenshilfe.



Ich werde ab dem 2. April im Rahmen eines Projektes für die Hochschule das Projekt Stimmungsfotografie anbieten. Dabei möchte ich mit allen, die mitmachen wollen Fotografien machen von der Stimmung, die jeder an dem Tag so hat. Dabei überlegen wir uns immer wieder einen anderen Rahmen, in dem die Fotos entstehen sollen, also z.B. Stadt, Natur, Menschen, öffentliche Gebäude, Gegenstände des alltäglichen Lebens, und und und.... Genauerer erfahrt Ihr auch über meinen Aushang. Das ist mein Projekt.

Und nun noch ein bisschen was zu mir.

Ich bin 43 Jahre alt und lebe mit meinem sechzehnjährigen Sohn nahe Vilshofen. Ich habe bisher als Arzthelferin in einer Hausarztpraxis gearbeitet und mich im letzten Jahr dazu entschlossen, noch mal was Neues zu starten und ein Studium der Sozialen Arbeit in Landshut begonnen. Ich möchte einfach gern noch mehr mit Menschen zusammenarbeiten, als nur Rezepte und Spritzen auszugeben... Aus diesem Grund freue ich mich auch schon sehr auf mein Projekt, das ich im Tageszentrum mit Euch realisieren darf.

In meiner Freizeit, die momentan nicht allzu üppig ist, lese und stricke ich sehr gerne oder gehe wandern, weil mir die Natur einfach richtig viel Power gibt, wenn der Kopf voll und die Batterie leer ist.

Ich hoffe Euch auch bald näher kennen zu lernen und wünsche allen einen tollen Start in den Frühling.

## AMOR UND AMORINE



Vorbereitung für Ostern mit Amorine, Desiree, Lukas und den Zwillingen!

Anfangen tun Amorine und Desiree mit dem Eier ausblasen und abwischen. Dann bemalen sie die Eier mit Blumenmustern, Hasen, usw..

Sie machen Zwirn dran und hängen sie ans Geäst.

Jetzt kochen sie 70 Eier hartgekocht, holen sie aus dem Wasser und kühlen sie ab.

In der Zwischenzeit tut sie Farbplättchen ins lauwarme Wasser und mach die Eier für 10 Minuten ins bunte Wasser, je nach Kräftigkeit der Farbe. Die Eier werden mit einer Speckschwarte abgerieben, damit sie schön glänzen.

So sagt Amorine, nun dekorieren wir den Garten, das Treppenhaus und die Wohnung alles österlich schön.

Denn damit fängt man in der zweiten Fastenwoche an, bis Ostern.

Und an Palmsonntag gibt es noch grüne Buschen, die gesegnet in den Schlafraum aufgehängt werden.

Ja und dann fangen die österlichen Tage mit dem Gründonnerstag, dann Karfreitag und Karsamstagabend, tun die Eltern die Ostereier und Osternester im Haus und im Garten gut verstecken.

Nun kann Ostern 2024 kommen!

Eure Susi Sch.

## BÄRLAUCH

Nun grünt und blüht es überall, und die ersten Kräuter sind der Bärlauch.

Er ist grün und wenn er blüht hat er weiße Köpfchen.

Der Bärlauch ähnelt vom Geschmack und Aussehen dem Knoblauch.

Wenn er blüht sieht er dem Maiglöckchen ähnlich und das ist nicht ganz ungefährlich, man verwechselt es oft. Aber man kann es daran erkennen:

Maiglöckchen haben hängende Blüten und der Bärlauch gerade und spitze Blüten!

Er wird als Gewürz für Suppen, Soßen, Salaten, usw. hergenommen.

Er hat viel Vitamin C, Calcium, u.s.w.!



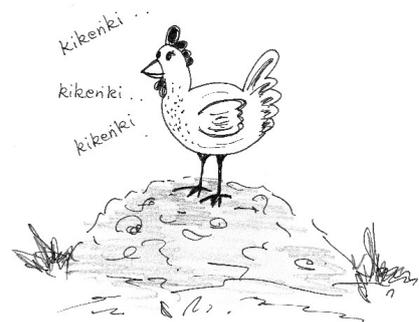
Eure Susi Sch

## BAUERN REGELN APRIL

Im April muss der Holunder sprossen,  
sonst wird des Bauern Mien verdrossen.

Heller Mondschein im April,  
gibt bei Wein und Obst nicht viel.

Der April treibt sein Spiel.  
Treibt er es toll, wird die Wanne voll .



## Brigittes Witze



Was ist durchsichtig und rennt hinter?  
Das Gurkenglas.

Was ist grün und rennt durch den Wald?  
Ein Rudel Gurken.

Treffen sich zwei Rosinen. Fragt die eine die andere:  
Warum hast du denn einen Helm auf?  
Ach, ich muss heute noch in den Stollen.

## Kunstprojekt

Anlässlich des 40-jährigen Jubiläums des sozialpsychiatrischen Dienstes  
& des 25-jährigen Jubiläums des Tageszentrums sowie anlässlich der  
Woche der seelischen Gesundheit

# Drück dich aus! Depressionen und Angst mit Farbe auf Leinwand

- Angebot an 5 Terminen
- Gemalt wird auf Leinwand mit Acrylfarben (andere Maltechniken auch möglich)
- Es kann jeder mitmachen dem Ängste und Depressionen vertraut sind
- Begleitet wird das Projekt von einer Psychologin, einer Kunsttherapeutin und einer Sozialpädagogin
- Das Projekt ist für alle Teilnehmer\*innen kostenfrei
- Die fertigen Bilder können auf der Feier anlässlich des 40-jährigen Jubiläums ausgestellt werden

### Termine:

- Freitag, 05. April, 10-12 Uhr
- Freitag, 12. April, 10-12 Uhr
- Freitag, 19. April, 10-12 Uhr
- Freitag, 26. April, 10-12 Uhr
- Freitag, 17. Mai, 10-12 Uhr

### Ort:

Tageszentrum der Lebenshilfe  
Passau e.V.

Innstraße 20 (1. Stock)  
94032 Passau

### Anmeldung:

Verwaltung SpDi  
Tel.: 0851/5606110

(Freitag, 3. Mai und Freitag, 10. Mai  
können zur Fertigstellung in Eigenarbeit  
genutzt werden)

### Was könnte ich dort erleben?

- ❖ Gefühle der Angst und depressive Gedanken könnte ich mit Farben ausdrücken und verarbeiten
- ❖ Die Öffentlichkeit erhält einen Einblick in die Gefühlswelt von Menschen mit Depressionen und Ängsten
- ❖ Ich könnte das Malen für mich als Ausdrucksmöglichkeit kennenlernen
- ❖ Ich erhalte einen Einblick wie die anderen Gruppenteilnehmer\*innen ihre Gefühle erleben
- ❖ Ich kann meinen dank Ausdrücken für soziale Einrichtungen, die Menschen mit psychischen Erkrankungen unterstützen

### Projektdurchführung:

Kathrin Bauer, Dipl. Sozialpädagogin, SpDi Passau  
Alissa Jäggle, Psychologin M.Sc., SpDi Passau  
Sigrid Kasbauer, Erzieherin & Kunsttherapeutin, Tageszentrum Passau

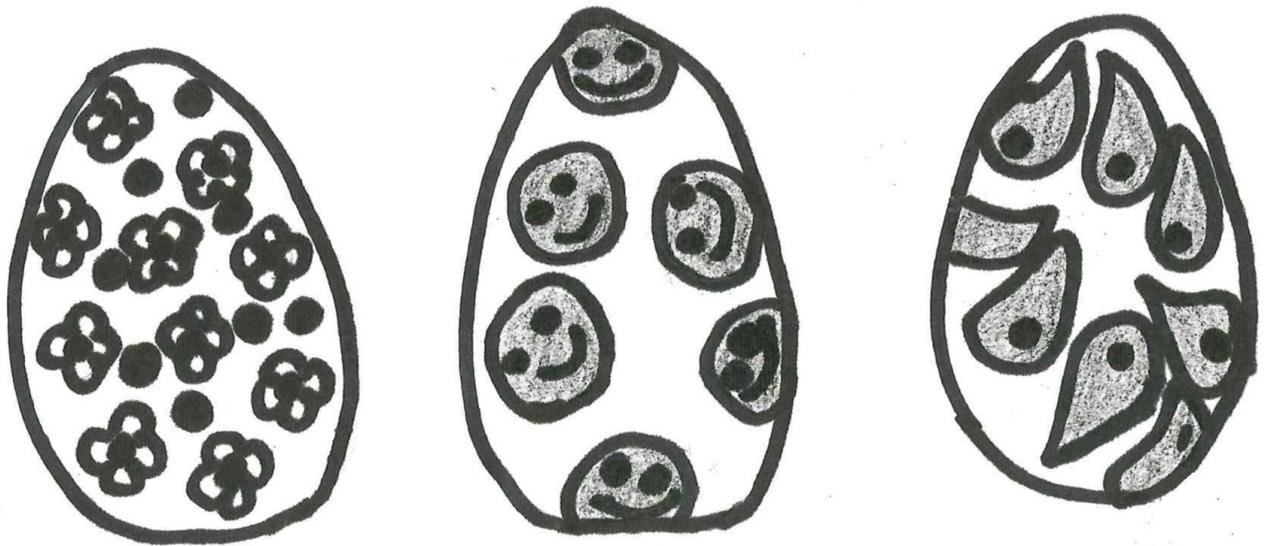


**Diakonie**   
Passau

### Impressum:

Herausgeber: Beratungsstelle für psychische Gesundheit Passau  
Verfasser: Diakonisches Werk Passau e.V., Nikolastr. 12d, 94032 Passau, [www.diakonie-passau.de](http://www.diakonie-passau.de)

# FROHE OSTERN



# Monatsplan April

Die Angebote sind nur für TZ-Besucher !!!

Tag	Datum		Aktion
Mo	1. Apr		
Di	2. Apr		10:30 Uhr Weißwurstfrühstück 15:00 Uhr „Stimmungsfotografie“ mit Nina
Mi	3. Apr	 	10:00 Uhr Fahrradtour zum Donaustüberl mit Falk (auch mit Stadtbus zu erreichen – sh. Plakat) 13:30 Uhr Dehn- und Lockerungsübungen mit Edi 14:00 Uhr Karate-Grundübungen mit Marco
Do	4. Apr	   	13:00 Uhr Redaktion 13:30 Uhr Speiseplan 14:00 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Sigrid 15:00 Uhr Stanzl Singen mit Falk
Fr	5. Apr	 	10:00 bis 12:00 Uhr Kunstprojekt in Zusammenarbeit mit der Diakonie – „Drück dich aus! – Depression und Angst mit Farbe auf Leinwand“ 14:00 Uhr Spaziergang am Inn – Kräuter, Blüten und Schmetterlinge
Sa	6. Apr		
So	7. Apr		

Mo	8. Apr	 	<p>10:00 Uhr Seelenbalsam mit Falk</p> <p>13:00 Uhr Backgruppe mit Karin „Marmorkuchen“</p> <p>14:30 Uhr Entspannung mit Yogaelementen mit Sigrid</p>
Di	9. Apr		<p>14:00 Uhr Werkstatt mit Falk</p> <p>15:00 Uhr „Stimmungsfotografie“ mit Nina</p>
Mi	10. Apr	  	<p>13:30 Uhr Dehn- und Lockerungsübungen mit Edi</p> <p>14:00 Uhr dolce vita mit Marco</p> <p>15:00 Uhr Philosophischer Stammtisch mit Thomas M.</p>
Do	11. Apr	    	<p>10:00 Uhr Vogelstimmenquiz mit Marco</p> <p>13:00 Uhr Redaktion</p> <p>13:30 Uhr Speiseplan</p> <p>14:00 Uhr Engel basteln mit Klaus</p> <p>15:00 Uhr Stanzl Singen mit Falk</p>
Fr	12. Apr	  	<p>10:00 bis 12:00 Uhr Kunstprojekt in Zusammenarbeit mit der Diakonie – „Drück dich aus! – Depression und Angst mit Farbe auf Leinwand“</p> <p>14:00 Uhr Kreativtreff mit Verena</p> <p>15:00 Uhr Meditation mit Marco</p>
Sa	13. Apr		
So	14. Apr		

Mo	15. Apr	 	<p>10:00 Uhr Seelenbalsam mit Falk</p> <p>13:00 Uhr Backgruppe mit Brigitte H. „Überraschungskuchen“</p> <p>14:30 Uhr Entspannung mit Yogaelementen mit Sigrid</p>
Di	16. Apr	 	<p>13:30 Uhr Besucherplenum</p> <p>15:00 Uhr Uno Pokalspiel im Cafe Amsl</p> <p>15:00 Uhr „Stimmungsfotografie“ mit Nina</p>
Mi	17. Apr	  	<p>13:30 Uhr Dehn- und Lockerungsübungen mit Edi</p> <p>14:00 Uhr Gedächtnistraining mit Verena</p> <p>15:00 Uhr Monatsplan</p>
Do	18. Apr	   	<p>13:00 Uhr Redaktion</p> <p>13:30 Uhr Speiseplan</p> <p>14:00 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Sigrid</p> <p>15:00 Uhr Stanzl Singen mit Falk</p>
Fr	19. Apr	  	<p>10:00 bis 12:00 Uhr Kunstprojekt in Zusammenarbeit mit der Diakonie – „Drück dich aus! – Depression und Angst mit Farbe auf Leinwand“</p> <p>14:00 Uhr Engel basteln mit Klaus</p> <p>15:00 Uhr BMX mit Marco</p>
Sa	20. Apr		
So	21. Apr		<b>Redaktionsschluss</b>

Mo	22. Apr	 	<p>10:00 Uhr Seelenbalsam mit Falk</p> <p>13:00 Uhr Backgruppe mit Martha „Tiramisu“</p> <p>14:30 Uhr Entspannung mit Yogaelementen mit Sigrid</p>
Di	23. Apr		<p>13:00 bis 16:00 Uhr Waldbaden mit Falk</p> <p>15:00 Uhr „Stimmungsfotografie“ mit Nina</p>
Mi	24. Apr	  	<p>13:30 Uhr Dehn- und Lockerungsübungen mit Edi</p> <p>14:00 Uhr dolce vita mit Marco</p> <p>15:00 Uhr Philosophischer Stammtisch mit Thomas M.</p>
Do	25. Apr	   	<p>10:30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Sigrid</p> <p>13:00 Uhr Redaktion</p> <p>13:30 Uhr Speiseplan</p> <p>14:00 Uhr Ausflug nach Bad Höhenstadt</p>
Fr	26. Apr	 	<p>10:00 bis 12:00 Uhr Kunstprojekt in Zusammenarbeit mit der Diakonie – „Drück dich aus! – Depression und Angst mit Farbe auf Leinwand“</p> <p>14:00 Uhr Kreativtreff mit Verena</p>
Sa	27. Apr		
So	28. Apr		
Mo	29. Apr		<p>10:00 Uhr Seelenbalsam mit Falk</p> <p>14:30 Uhr Entspannung mit Yogaelementen mit Sigrid</p>
Di	30. Apr		<p>15:00 Uhr „Stimmungsfotografie“ mit Nina</p>



## Gedichte von Renate

### Spaziergang

Obdachlose, leere Flaschen,  
Zigarettenkippen und Papier.

Die Straße begrüßt dich.

Du bist allein und  
gehst durch den Park  
nachts.

### Schmetterlinge rasend

Die Schmetterlinge  
rasen außer Kontrolle,  
in meinem Zimmer.  
Meine Gefühle sind  
gefangen,  
in einem der Körper,  
die rasen.

### Begegnung

Ich habe dich gefunden,  
in einer Stadt, an einem  
Ort.  
Du warst wie ein Vogel,  
der seine Flügel  
gebrochen hat.



## Gedichte von Renate

### Barfuß durch die Zeit

Reisende unterwegs  
auf dem Pfad.  
Vergangenheit  
Gegenwart  
Zukunft  
machen kleine Schritte,  
und auch große.  
Sie überqueren Ozeane.  
Sie treten  
auf Blätter der Zeit  
barfuß.

### Bild

Die Müdigkeit,  
wie eine verfaulte  
Birne,  
sie verfolgt mich  
überall.  
Am Anfang war sie  
grau,  
doch dann war sie  
schwarz,  
schwarz in schwarz.



## Gedichte von Brigitte H.

### FRÖHLICHE OSTERN

#### UNTERM BAUM IM GRÜNEN GRAS

Unterm Baum im grünen Gras,  
sitzt ein kleiner Osterhas.  
Putzt den Bart und spitzt das Ohr,  
macht ein Männchen, guckt hervor.

Springt dann fort mit einem Satz,  
und ein kleiner frecher Spatz,  
schaut jetzt nach, was denn dort sei.  
Und was ist,s? Ein Osterei.

#### DES NACHTS

Des Nachts im Traum auf grünem Rasen,  
beschenken Paul die Osterhasen.  
Zwei Eier legen sie gewandt,  
ihm auf den Arm und unter die Hand.  
Am Himmel steht der Mond und denkt:  
Ich werde nicht so schön beschenkt.

Geschrieben von Brigitte H.



### **Gedicht von Susi Sch.**

Frühlingserwachen bringen Herzen  
und Menschen zum Lachen.  
Es ist an der Zeit, dass die Tiere  
für Ihren Nachwuchs Nester bauen  
und nach Futter zu schauen!  
Frisch und frei sind alle dabei.  
Haltet euch bereit, es beginnt  
die Zeit der Liebe und Zärtlichkeit.  
Ehen werden geschlossen und  
Babys kommen auf die Welt.  
Das Licht der Sonne erhellt die Herzen,  
und vorbei sind Kummer und Schmerzen!  
Lasst Eure Herzen weit offen, dann könnt ihr  
auf einen Neubeginn hoffen.

Eure Susi Sch.

# Haushaltstipps

von Brigitte H.

## HEILENDER HONIG:

Wenn du dich an einem Topf oder einem Backblech verbrannt hast, hältst du die betroffene Stelle am besten gleich unter kaltem Wasser. Danach solltest du eine dünne Schicht Honig auftragen und ein feuchtes Tuch herumschlagen. Der Honig wirkt antiseptisch und beruhigend.



## ZECKENSCHRECK:

Ein paar Tropfen Teebaumöl auf der Haut halten nicht nur Mücken, sondern auch Zecken fern. Hat sich doch eine festgebissen, solltest du sie gewissenhaft entfernen. Dazu den Kopf mit einer Pinzette fassen und den Saugrüssel aus dem Körper ziehen. Wichtig, Zecke nicht quetschen, sonst drückt sie Krankheitserreger in die Haut. Danach mit einem Desinfektionsmittel behandeln.

Wird die Stelle rot, heiß, pocht oder breitet sich aus, solltest du einen Arzt aufsuchen.

geschrieben von Brigitte H.

## MIT GUTEM BAUCHGEFÜHL DURCH DIE POLLENSAISON

Der nächste Frühling kommt bestimmt und mit ihm auch wieder jede Menge Pollen, die vielen von uns Ärger bereiten. Damit sie auch als Betroffener dem Frühjahr voller Vorfreude entgegensehen können, ist es jetzt an der Zeit, ihre Abwehrkraft und ihre Hausapotheke auf den nahenden Pollenflug vorzubereiten.



Gehören auch sie zu jenen Menschen, die mit gemischten Gefühlen an das Frühjahr denken? Während sich die meisten schon auf längere Tage und steigende Temperaturen freuen, lässt das baldige Erblühen der Natur bei Pollenallergikern oft wenig Begeisterung aufkommen. Denn dann geht es wieder los mit gereizten Augen, einer ständig laufenden Nase und häufigem Niesreiz.

Deshalb ist es gerade für Betroffene wichtig, dem Immunsystem vor und während der Pollensaison unter die Arme zu greifen. Bei der langfristigen Bekämpfung der lästigen Symptome haben sich Medizinprodukte auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe bewährt. Sie sollten daher in der Hausapotheke von Pollengeplagten keinesfalls fehlen.

## STARKER DARM IM FRÜHLING

Unser Darm spielt für die Abwehr eine entscheidende Rolle, denn er bildet eine Barriere zwischen Darminhalt und Körper. Funktioniert diese Barriere einwandfrei, gelangen nur ausgewählte für uns positive Stoffe aus dem Darm in den Organismus. Einen wichtigen Teil der Darmbarriere bilden Billionen nützlicher Bakterien, die auf unserer Darmschleimhaut sitzen. Deshalb ist es besonders in der Pollensaison sinnvoll, die Darmbarriere zu unterstützen. Dies gilt vor allem dann, wenn Anzahl und Vielfalt nützlicher Bakterien durch ungesunde Ernährung, ständige Belastungsphasen oder Medikamente reduziert sind.

Mit OMNI BIOTIC können Sie gezielt für Nachschub sorgen. Es enthält hochaktive, vermehrungsfähige Bakterien aus sechs wichtigen Leitkeimstimmen, die ihren Darm von oben bis unten besiedeln.

Geschrieben von Brigitte H.

## BERICHT VON GUT AIDERBICHL

Der Aushang hängt schon lange an der Pinnwand. Wir sind am 27.02.24 um 10 Uhr weggefahren. Bis auf zwei Personen waren alle still. Es waren 7 Personen und zwei Betreuer dabei.

Um 11 Uhr sind wir angekommen.

Es war so lustig im Bus. Wir sind gefahren und gefahren, endlich angekommen sind alle am Parkplatz ausgestiegen.

Die erste Station waren die Esel und haben gleich Fotos gemacht. Dann sind wir zu ein paar Katzen und Hunde und Ziegen gekommen. Im Anschluss daran haben wir uns Tee, Kaffee und Kuchen gekauft. Da kam dann der Kater „Nicki“. Er hat sich bei einer im Arm gelegt und stundenlang richtig wohl gefühlt.

Eine Katze war nackt. Sie wurde geschert. Ihr war kalt, sie saß am Heizkörper.

Ein Hund wollte nicht zu einer gehen.

Der andere hat mich geliebt. Von einer anderen hatte er Leckerle bekommen und der andere auch. Sie waren anhänglich und wollten nicht weg von uns. Dann sind wir wieder rausgegangen. Zwei sind raus, aber die anderen sind weg. Wir haben sie nicht mehr gefunden. Dann waren sie doch wieder drin beim Essen. Dann sind wir wieder rausgegangen zum Katzenhaus und zu den Hasen und einen Pfau. Wir sind dann wieder zu den anderen Tieren und später noch mal rundherum gegangen. Und dann sind wir zum Bus gegangen, und um 14:45 Uhr sind wir losgefahren. Es waren viele Tiere, auch Pferde, Kühe, Schafe, Ponys. Hühner aber haben wir nicht gesehen. Eine Person hatte am Spielrad gespielt und das Geld ist immer rundherum und dann ins Loch gefallen. Einer hat ein Geräusch gemacht bei dem Pfau, das war zum Totlachen. Ein Betreuer hat gesagt, dass er 2 Ziegen und ein Alpaka mitnehmen wollte. Im Bus haben wir eine Hebebühne zum Hochheben. Es war ein sehr sehr schöner Tag, wir haben den Tag alle sehr genossen. Wir freuen uns. Das möchten wir nächstes Jahr 2025 wieder machen.

Wir waren ein gutes Team. Auf Wiedersehen bis nächstes Jahr.



von Brigitte H.

## KRÄUTERBLUMEN

### **ECHTER ALANT** **Inula helenium**

Der mehrjährige und winterharte Korbblütler wächst aufrecht buschig und bildet Horste. Die knollig verdickten Rhizome werden im Herbst des zweiten Jahres ausgegraben und verwendet.



**STANDORT:** Sonnig. Gedeiht auf nährstoffreichen, tiefgründigen Böden.

**PFLEGE:** Reichlich düngen. Alant braucht viel Platz.

**VERMEHRUNG:** Aussaat im Frühjahr, Wurzelteilung im Frühjahr oder Herbst.

**ERNTEN:** Blätter im Frühsommer, Blüten im Sommer die Wurzeln, kräftiger Pflanzen von Frühjahr bis Herbst, kleine Wurzelstücke wieder eingraben.

### **GESUNDHEIT UND KÜCHE:**

Echter Alant wirkt verdauungsfördernd, nierenanregend, antiseptisch und schleimlösend. Er enthält ätherisches Öle und Bitterstoffe. Die Blätter können die Haut reizen. Ein Tee aus den Wurzeln gebrüht wird bei Bronchialleiden und Reizhusten getrunken.

Der Wurzelstock ist sehr aromatisch und enthält Insulin, ein natürliches Süßungsmittel, das für Diabetiker geeignet ist. Warme Auflagen mit kurz in Wein aufgekochten Alantblättern lindern Ischias- und Hüftgelenksschmerzen.

## HAUHECHEL ONONIS-SPINOSA

Der mehrjährige und winterharte Schmetterlingsblütler ist im östlichen Europa zu Hause. Man erkennt ihn an seinen stacheligen, gefiederten Blättern und daraus kleine, behaarte Samenhülsen. Hauhechel wurzelt sehr tief und lässt sich nur noch schwer aus dem Garten entfernen.

**STANDORT:** Das pflegeleichte Heilkraut gedeiht an sonnigen Plätzen. Der Hauhechel wächst auf trockenen Wiesen und an Wegrändern in durchlässiger, sandiger Erde.

**PFLEGE:** Wenig gießen und düngen.

**SCHÄDLINGE:** Raupen.

**VERMEHRUNG:** Aussaat im Frühjahr, Wurzelteilung im Herbst.

**ERNTEN:** Wurzel zerteilen und trocknen.

### GESUNDHEIT UND KÜCHE:

Die Hauhechelwurzel wirkt harntreibend, blutreinigend und enthält viele ätherische Öle. Die frische oder getrocknete Wurzel wird als Tee aufgebrüht und hilft bei Harn- und Nierengrieß, chronischem Gelenkrheumatismus, Gicht, Harnsteinen und schwacher Blase.

Die zerriebene Hauhechelwurzel hilft als Tee aufgebrüht oder zur Salbe verarbeitet, bei Rheuma und Hautleiden.



## Brigittes Rezepte



### PASTA MIT ERBSEN UND PILZEN

#### Zutaten:

60 g Vollkornnudeln oder normale Nudeln, Salz, 40 g Erbsen, 100 g geputzte, braune Champignons, 1 gehackte Zwiebel, 30 g Stangensellerie in Scheiben, ½ gehackte Knoblauchzehe, 1 TL Öl

#### Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen, Erbsen 5 Minuten mitgaren. Pilze vierteln oder Tofu mit Zwiebel, Sellerie, Knoblauch in einer beschichteten Pfanne in Öl andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, zugedeckt mit Thymianblätter und Schale 5 Minuten garen. Käse darin schmelzen, nicht mehr aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken. Ca. 100 ml Gemüsebrühe, 1 EL Kochsahne 15 % Fett, Thymianzweig oder getrocknet, ½ TL abger. Bio-Zitronenschale, 30 g Gorgonzola, bunter Pfeffer aus der Mühle, Muskat.

#### SALAT:

30 g Chicoree oder Trevisano eine Radiccio-Art in Streifen schneiden, 50 g gelbe Paprika würfeln, 50 g halbierte Kirchtomaten, 1 Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, weißer Balsamico, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl.



### SCHICHTKARTOFFELN MIT MEERRETTICH UND ROSMARIN

500 g Kartoffeln mehligkochend, 4 EL Olivenöl, 3 EL Meerrettich frisch gerieben, 1 Zweig Rosmarin, Salz.

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Backofen auf 190 Grad vorheizen.

In einer Pfanne (möglichst ofenfest) mit 2 EL Olivenöl die Kartoffelscheiben einschichten. Jede Lage mit Meerrettich, Rosmarinnadeln, Salz würzen. Auf dem Herd bei kleiner Hitze 10 Minuten braten.

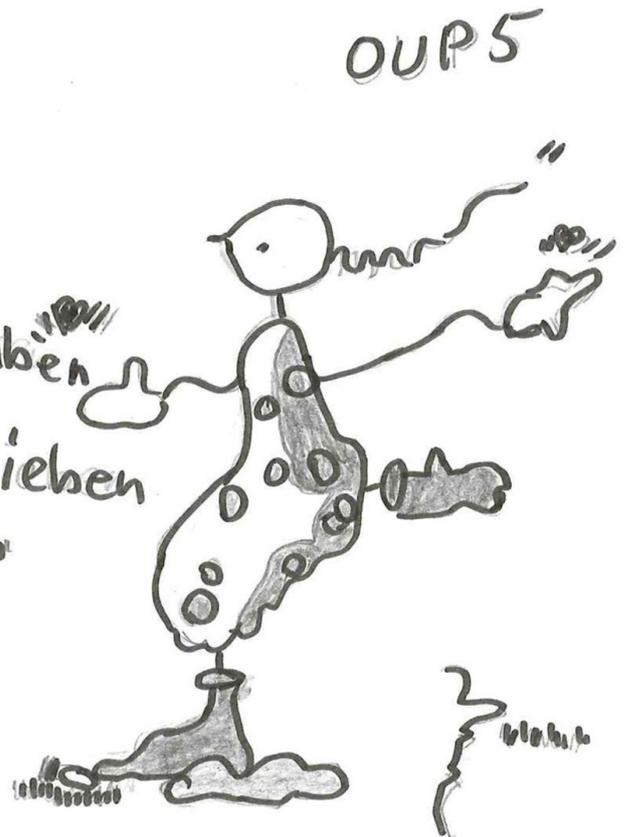
Wer keine feuerfeste Pfanne hat, lässt die Kartoffeln auf ein Backblech gleiten. Sonst in der Pfanne weiterverarbeiten. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und 30 Minuten bei 190 Grad im Backofen garen.

Die festigen Kartoffeln mit Meerrettich bestreuen und heiß servieren.  
40 Minuten, plus 30 Minuten Backzeit.

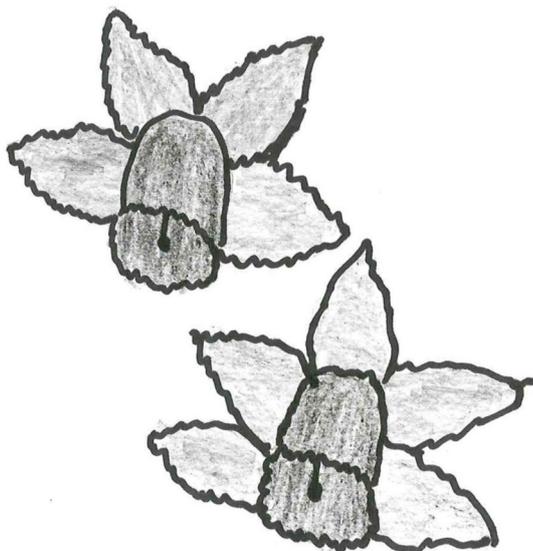
Geschrieben von Brigitte H.



Man kann nicht alles haben,  
was man liebt,  
doch man kann alles lieben  
was man hat.



# Impressum

**Herausgeber:**

Tageszentrum der Lebenshilfe Passau  
Innstraße 20  
94032 Passau

Tel.: 0851/8519600

Fax: 0851/8519601

E-Mail.:

tageszentrum@lebenshilfe-passau.de

**Homepage:**

[www.lebenshilfe-passau.de](http://www.lebenshilfe-passau.de)

**Redaktionsteam:**

Brigitte H., Susi Sch., Falk, Markus

**Externe Reporter und Helfer:**

Renate M., Edi W.

**Titelbild:**

Brigitte H.

**Layout:**

Caro, Markus

**Druck:**

UTAX P-4035i-MFP

**Für die Angabe von  
Veranstaltungen und Informationen  
übernehmen wir keine Gewähr!!!**

**Nächste Ausgabe:  
Mai**