





## Aktuelle Corona-Regeln im TZ (Stand: 01.07.2021)



**Aufgrund der gesunkenen Infektionszahlen  
gilt im TZ derzeit Folgendes:**

- Öffnungszeiten **Montag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr**
- **Handdesinfektion, Kontaktdatenblatt**
- **FFP2-Maskenpflicht nur beim Herumgehen.** Wenn man am Tisch sitzt, darf die Maske abgenommen werden (gilt innen und außen)
- Die Mitarbeiter sorgen dafür, dass regelmäßig **gelüftet** wird.
- **Getränkeverkauf** durch die Mitarbeiter bzw. den Cafeteriadienst nach dem Hygieneschutzkonzept
- **Kochen** an einzelnen Tagen nach dem Hygieneschutzkonzept
- **Konsum von Getränken** und **mitgebrachten Speisen** an allen Tischen möglich.
- Verschiedene **Spiele** sind ohne Maske und ohne Abstand erlaubt.
- **Weiterhin gilt:**  
***Wenn ich mich krank fühle  
besuche ich die Einrichtung nicht!***

***Bitte hilf mit, dass sich alle an das Infektionsschutzkonzept halten!***

## AMOR und AMORINE

Nun kommt die dritte Erzählung von **DESIREE**, der nächsten Generation der LIEBE von ARMOR und ARMORINE.

Desiree ist nun ½ Jahr im Kindergarten. Jetzt fällt es ihr schon leichter, das Abschiednehmen von MAMA-ARMORINE, wenn DESIREE alleine zurück bleiben muss.



Sie stand noch an der Türe und winkte der MAMA-AMORINE, zu. Da sah sie in der BLUMENECKE vom KINDERGARTEN, einen kleinen Jungen, der herzerreissend weinte! Da dachte sich DESIREE, da muss ich sofort helfen. Gesagt getan! Sie ging auf den Jungen zu und sprach ihn an: „Es ist nicht leicht, das Abschiednehmen von der MAMA, stimmt`s? Da weinte er nur noch heftiger und das Reden fiel ihm schwer, weil er stotterte! Er sagte langsam und ohne große ANGST zu DESIREE, „Ich heiße Horst und bin traurig und alleine! MAMA und PAPA wollen sich trennen und jeder von ihnen geht eigene Wege und an mich denkt Niemand.“ Auf einmal ging mit Schwung die Türe auf und die MUTTI von Horst kam hereingelaufen. Sie rief zu Horst: „Ich habe mein Handy bei dir im Rucksack vergessen!“ Da dachte sich DESIREE, da muss ich sofort helfen. In dem Moment klingelte ihr Handy. Da schoss DESIREE, den FAMILYLIEBESPFEIL ab - mit einem herzhaften LACHEN, sodass Sterne aus den Augen schossen! Es war ihr Ehemann: „Bitte-Bitte, komm zu mir zurück und verzeihe mir! Und dann geschah das LIEBESWUNDER. Sie lachte und weinte zugleich: „Mein geliebter Schatz, ich warte doch schon solange auf diese Worte. Auch ich bin dazu bereit. Ich liebe dich doch auch noch. Wir müssen reden und um unsere EHE kämpfen. Alleine schon wegen unseren Sohn Horst!“

Da sagte DESIREE: „Auftrag ausgeführt, der Rest liegt in Gottes Hand und die LIEBE wird siegen!“

Und als sie es zu Hause MAMA AMORINE erzählte, sagte sie: „Mein großes MÄDCHEN, ich bin stolz auf dich. Die LIEBE findet stets den Weg zum Herzen zurück!“

*eure Susi Sch.*

## Susis Seite

### Ein Sommergedicht

Der Sommer steht nun vor dem aus Rosen geschmückten Tor der ewigen und treuen Liebe im Herzen,  
aufmachen und aufbrechen ohne Schmerzen, das ist ein Gefühl der Liebe und Freundschaften aller Arten!

Nun ist er endlich da, unser SOMMER 2021, wir brauchen nicht mehr allzu lange warten.

Deshalb heißt die Devise - auf, auf in den Liebesgarten! Sommerfeeling de Luxe!  
Was tut sich nun auf, ein neugeschriebener Lebenslauf!  
Habt nun Vertrauen auf euer Herz und Seele,  
dann vergeht die Angst vor der Berührung, das uns nix mehr fehle!

Blumen blühen, Vögel zwitschern, Bienen, Schmetterlinge hüpfen von Blüte zu Blüte, das nun endlich wieder alles gelinge! Fröhliche Lieder auf den Lippen und dazu an ein Glas Wein nippen, im Garten der Liebe!

*eure Susi Sch.*

### Sommerfeeling in der City von Passau

Hurra, Hurra die FUZO von Passau, ist wieder lebendig und fast wieder Normal!  
Aber seid nicht +übermütig! Die Eisdielen verkaufen wieder Eisbecher, Cappuccino, Tiramisu usw., und als Beigabe ein bezauberndes Lächeln, das nicht nur auf den Lippen zu sehen ist, sondern auch in den Augen von Kindern und Tieren! Es wird angebandelt - und zwar sogar an Plätzen, wo man nicht hin durfte. Monatelang, am Residenzbrunnen, im Hof hinterm Dom, am Brunnen, wenn man wieder Karten kaufen darf fürs Orgelkonzert. Auch das Schaufensterbummeln in der FUZO macht wieder Spaß, weil auch was drinnen ist, und mit ein paar Regeln, z.B. nur 10 Personen gleichzeitig und Hände desinfizieren und Mund-Nasenmaske, darf man schnüffeln und probieren.

Zusammensitzen mit Abstand ist genauso erlaubt wie ins Open-Air-Konzert, mit ein paar Leuten.

Nur Kuseln und Knutschen in der FUZO oder im KLOSTERGARTEN ist nur bei Partnern und ansonsten vielleicht bei einer Party zuhause im Garten.

So, nun kann er kommen der SOMMER 2021, wir sind vorbereitet, und hoffen dass alles so bleiben kann, dann kann man auch mal wieder ohne Angst schwimmen gehen und uns sonst auf den Fußballwahnsinn 2021 mit Zuschauern freuen, oder zu Hause mit ein paar Freunden bis 23.00Uhr!

SUPPY, HURRA - die Sommerparty, wird zwar noch klein sein aber trotzdem gemütlich und schön, mit Radler und Snacks.

*VIEL SPAß, EURE SUSI SCH.*

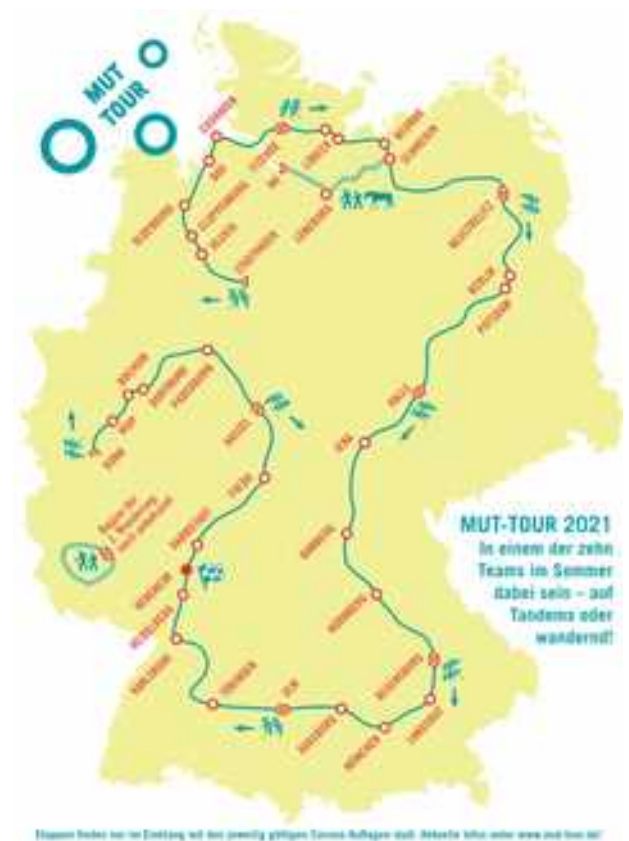
## Radtour nach Gaishofen zum Donaustüberl

Das Wetter war gut, aber für den Nachmittag wurden Gewitter angesagt. Wir starteten wie vereinbart um 10:00 Uhr mit 4 Radfahrern und einer Stadtbusfahrerin.

Über den Radweg der Grünaustraße zum Fahrradgeschäft an der Regensburger Str. um Luft zu tanken. Dann über das Kachlet und durch zwei Unterführungen zum schönen Radweg am Fluss. Dort machten wir eine kurze Pause im Schatten und tranken etwas.

Ein Besucher erzählte von seiner Mut-Tour an der er mal teilgenommen hatte. Die MUT-TOUR 2021 Sommer-Aktivitäten findet bundesweit zwischen Juni und September 2021 statt. Wenn es Corona zulässt, haben Teilnehmende die Möglichkeit, in Sechsergruppen sieben Tage am Stück auf Tandems, oder zur Not auf Einzelrädern, mitzufahren und/oder zu Fuß in Begleitung zweier Pferde unterwegs zu sein. Die Teams legen rund 60 Kilometer bzw. wandernd rund 20 Kilometer am Tag zurück, übernachten spontan im Zelt und bei einzelnen Etappen auch bei Partnerorganisationen oder privaten Gastgebern.

Die MUT-TOUR ist ein Aktionsprogramm, bei dem Menschen mit und ohne Depressionserfahrung zusammenkommen, um sich für einen offenen Umgang mit dem Thema Depression stark zu machen. Jeden Sommer bewegen sich hunderte Menschen durch Deutschland, um ein Zeichen zu setzen und unsere Botschaft ins Land zu tragen: Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie ist behandelbar. Ein offenes Miteinander hilft allen. Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit gelingt es, jedes Jahr Millionen zu erreichen. Gemeinsam Schritt für Schritt, für eine Gesellschaft, in der angst- und schamfrei mit psychischen Erkrankungen umgegangen wird.



Aber zurück zu unserer TZ-Radtour, die meist zwei Mal im Jahr statt findet. Man sieht: reisen bildet! Beim Donaustüberl angekommen konnten wir unsere Reservierung im Biergarten nützen. Ja, ein Rad kommt selten allein, so kehrten wir ein. Die Einzelkämpferin war auch gut angekommen und zwei von uns gingen ihr etwas entgegen, da sie noch nie dabei war. Dann kam das schnellste Essen an der



Donau und es schmeckte sehr gut, leider gibt es keine Fischsuppe mehr, da der Besitzer gewechselt hat. Im Schneefall (Weidensamen) war uns das aber „Currywurst“, solange es nicht regnen würde.

Bei der Rückfahrt trennten wir uns dann, da zwei nach Hause wollten und es auf dem Weg lag. Bei der letzten Wegstrecke wurde ein Radler durchnässt. Es war aber ein gutes Gefühl, im Regen zu fahren. Das habe ich gefühlt noch nie so wirklich erlebt. Kleiner Rat: Wenn man tropfnass ist, braucht man nicht noch schneller fahren. Mehr als nass geht nicht mehr. Daheim konnte ich das T-Shirt auswringen und den Rest zum trocknen aufhängen. Das Gewitter war dann doch schneller und wir stellten uns kurz unter, dann ging es weiter ins TZ. Vor der Zeit waren wir wieder ohne Probleme zurück. Die nächste Radtour geht dann nach Wernstein (Austria). Es hat uns sehr viel Spaß gemacht.

*Willi und Falk*



## Ein Rückblick

### Frühling: Malkurs mit Šárka

Um die grauen Coronazeiten etwas einzudämmen und die Farben des Frühlings ins Leben zu bringen, habe ich einen Malkurs angeboten. Schnell entwickelte sich das Angebot zu einem regelmäßigen Treff an den Dienstag- und Freitagnachmittagen.

Der beginnende Frühling mit seiner Blumenpracht und auch das launische Wetter inspirierten bei der Themenwahl: Tulpen in allen Farben und Variationen, mal in Vasen, mal in der Natur; Narzisse, Krokusse, Schneeglöckchen, Goldregen, aber auch Hyazinthen mit ihren Knospen im Topf und später mit intensiv duftenden Blüten. Mal im Regen und sogar im Schneesturm, den wir aus der Wärme unserer Malwerkstatt beobachten konnten und unsere Blumen in den Bildern auch verschneien ließen. Zur Osterzeit durften die bemalten Eier und Hasen als Motive nicht fehlen. Später folgten die Gänseblümchen, Löwenzahn oder Flieder. Die zwitschernden und singenden Vöglein und die ersten Schmetterlinge erschienen in unseren Bildern ebenso.

Auch wenn die Acryl- und Wasserfarbentechnik überwiegen, haben einige TeilnehmerInnen gerne auch mal zu Aquarellstiften oder Kreiden gegriffen. Es war eine intensive Zeit der Begegnung mit den Farben und Formen, die Zeit des kreativen Ausdrucks, des kreativen Moments. An den entstandenen Werken können sich auch andere Teilnehmer erfreuen, weil sie in den Räumen des Tageszentrums ausgestellt wurden.

P.S.: Ich bedanke mich beim TZ und bei allen TeilnehmernInnen fürs Mitmachen. Es hat mir riesige Freude gemacht, mit und für euch da zu sein. Und das Malen geht mit Summerfeeling Malkurs weiter... 😊

*Fotos & Text von Šárka*





## Irmgards Schlaue Seite



### Welches Tier hat den besten Geruchssinn?

Nicht etwa der Hund: Am allerbesten riechen kann der Europäische Aal! Er nimmt unglaubliche 1770 Moleküle pro Kubikzentimeter Wasser wahr. Das ist so, als könne man einen Tropfen Parfüm in der dreifachen Menge des Bodensees riechen! Znutze machen kann sich der Aal sein Talent vor allem bei der Suche nach Nahrung auch bei Dunkelheit.



### Bei welchen Tieren ist Papa schwanger?

Das Weibchen produziert die Eier, die tragende Rolle hat aber er! Bei Seepferdchen gebärt das



Männchen den Nachwuchs. Sie legt die Eier in seiner Bauchtasche ab, wo diese befruchtet werden. Etwa 10 bis 12 Tage später schlüpfen die Jungen.

### Wer war die erste Polizistin Deutschlands?

Frauen bei der Polizei? Bis ins 20. Jahrhundert tabu! Premiere feierte Henriette Arndt (1874 - 1922). Über ihre Arbeit als Krankenschwester wurde sie 1903 Polizeiassistentin, kümmerte sich um weibliche Häftlinge. Von Gleichstellung mit männlichen Kollegen kann man vielerorts aber erst ab Ende der 1970er Jahre sprechen.



## Irmgards und Brigittes Witze

Eine Frau kommt in den Gemüseladen und erkundigt sich: „Ich hätte gerne Äpfel für meinen Mann. Sind die hier mit Gift gespritzt?“ - „Nein, das müssen Sie schon selber machen.“



Fragt die Tante: „Na, wie läuft es in der Schule?“  
Ihr Neffe: „Alles bestens, mein Vertrag mit der fünften Klasse ist gerade um ein Jahr verlängert worden.“

*geschrieben von Irmgard*

Wie oft lacht eine Blondine über einen Witz?  
Dreimal! Wenn man ihn ihr erzählt, wenn man ihn erklärt und wenn sie ihn verstanden hat.

Warum lädt die Blondine immer all ihre Freunde ein wenn sie sich einen Film im Kino anschauen will?  
Weil es freigegeben ab sechzehn heißt.

Eine Blondine geht mit ihrer Freundin durch den Park. Plötzlich sagt die Freundin: „Oh, sieh nur ein totes Vögelchen.“ Daraufhin bleibt die Blondine stehen, schaut in der Luft und fragt: „Wo denn?“

Sag mal, deine Frau hat doch nächste Woche Geburtstag. Was wünscht sie sich denn? „Eine Perlenkette oder ein Auto.“  
Und was wirst du ihr schenken? „Perlen, falsche Autos gibt es ja nicht.“

*geschrieben von Brigitte H.*

## BAUERNREGELN

Der Juli bringt die Sichel für Hans und Michel.

Im Juli will der Bauer lieber schwitzen  
als hinter dem Ofen sitzen.



Einer Reb und Geiß ist`s im Juli nie zu heiß.

*geschrieben von Brigitte H.*



## Gedichte von Renate

### Das Vergangene

Ist vorbei.  
Eine Weile wirst du es  
in Erinnerung behalten.  
Nur mit der Zeit  
wirst du es vergessen.  
Die Tat für sich  
lässt Spuren zurück,  
die schlimmen Ereignisse  
versuchst du bald  
zu vergessen.  
Aber die schönen behältst du  
achtsam in Erinnerung.

### Der Betende

Er kniete in einer  
Bank der Jesuitenkirche.  
In seinem Herzen  
in Flammen und Trümmer  
gefallen,  
von Erdbeben erschüttert  
betete er um Vergebung.  
Er schrie ganz laut  
in der Bank  
der Jesuitenkirche.  
Er rief um Hilfe.  
Nur waren seine Lippen  
unbewegt  
und sein Schrei war stumm.

### Geheimnis

Stahlungen bedeutende Macht  
spielen mit meinen Augen  
Haare, fallen ins Gesicht  
Tropfen von Wasser  
in meine Augen.



## Traurigkeit

Das Meer in der Handfläche  
Traurigkeit der Vogel im Flug  
Die Wölfe schreien im Gebirge  
Und die Dunkelheit vertieft sich  
Ins Meer.

## Alter Ego

Gesicht mit weißer Träne  
Betrachtet sich im Spiegel  
Du siehst mich auch  
Du anderes Ich.  
Und ich sehe dich  
Verzweifelt.

## Der Auserwählte Oder Methode zum Verlieben

Er umarmte  
das blaue Feuer  
in meinem Herzen.  
Er küsste meine  
Finger der Verzweiflung.  
Er drückte an sich,  
die Felsenspfade meines Seins.  
Die Ahnen haben  
gesprochen,  
er wurde auserwählt  
die Sterne mir zu schenken  
und ein Sommerfest zu feiern,  
als unsere Verlobung.



## Haushaltstipps

von Brigitte

### STECKRÜBEN GEGEN HUSTEN

Im Falle eines Hustens greift Großmutter oft zu einem Rübensirup aus eigener Herstellung. Sie nimmt eine ausreichend große Steckrübe in die sie ein Loch bohrt und einige Stücke Zucker hinein gibt. Diesen lässt sie die ganze Nacht einweichen und trinkt von dem erhaltenen Saft 4 mal pro Tag 1 EL.



### GESCHWOLLENEN FÜßEN ERLEICHTERUNG VERSCHAFFEN

Dieses Mittel wird allen schwangeren Frauen die unter geschwollenen Füßen leiden ihr Lächeln zurück geben. Geben sie 1 Glas Apfelessig und 2 EL Natron in eine Wanne. Stellen Sie ihre Füße hinein und entspannen sie sich. Sofortige Wirkung garantiert.



### DAS HUNGERGEFÜHL SENKEN UND DIE LINIE HALTEN

Um ihre Linie zu halten, müssen sie sich weder in Verzicht üben, noch auf übertriebene Nahrungsmittelzusätze zurückgreifen. Trinken sie satt dessen eine Viertelstunde vor jeder Mahlzeit ein Glas kaltes Wasser. Dies wird ihnen schneller ein Sättigungsgefühl verschaffen und so auf zumutbare Weise ihren Appetit zügeln.





## EINE MASKE FÜR EMPFINDLICHE HAUT

Verwöhnen sie ihre Haut. Luftverschmutzung, Wind, Kälte, ihre Haut hat viel auszustehen und reagiert immer empfindlicher auf diese Angriffe. Zerdrücken sie das Fleisch von 2 Aprikosen mit 1 TL Lavendelhonig. Verrühren sie die Zutaten bis eine cremige Masse entsteht. Verteilen sie diese auf dem Gesicht und lassen sie sie 10 Minuten einwirken. Dann mit Wasser abspülen.



## EIN KAMM DER IMMER SAUBER IST

Ein Kamm wird durch seine tägliche Anwendung schnell schmutzig. Geben sie ihn in ein Bad aus Wasser und Natron um ihn wieder aufzupäppeln. Geben sie 1 EL Natron in 50 cl heißes Wasser.

Rückstände, Staub und im Kamm verbliebener Talg werden durch das Natron gelöst. Spülen und trocknen sie den Kamm am nächsten Tag.



## DIE LUFT IN EINEM ZIMMER REINIGEN

Der gestrige Abend hat seine Spuren hinterlassen. Zigarettenrauch, Essensgerüche. Um wieder eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, geben sie zwei Löffel Pulverkaffee in eine Untertasse. Fügen sie ein Stück Kampfer in der Größe einer Mandel hinzu und zünden sie es an.

**Atmen sie tief ein!**



*geschrieben von Brigitte H.*

# Haushaltstipps

von Andrea J.

Man muss eine Bodylotion nicht so schnell entsorgen.  
Einfach in der Mitte aufschneiden.  
Meist reicht der Rest noch eine gute Woche.



Salat kann man sich auch in ausgedienten  
Marmeladengläsern mitnehmen.



Wenn man sich eine TK-Pizza mit nach Hause holt,  
kann man diese noch sehr gut mit Salami, Käse und  
vielen anderen Gemüse oder Wurst aufpimpen.



*geschrieben von Andrea J.*

## Tschechisch mit Šárka

### Česko-německý kvíz Tschechisch-deutsches Quiz



Welche Worte gehören zusammen? Verbinde sie.

růže	die Gurke
šunka	die Tasche
okurka	die Banane
taška	die Rose
strom	der Baum
motorka	der Salami
banán	der Schinken
salám	das Motorrad
den	das Wochenende
víkend	der Tag















Die richtige Lösung und die tschechische Aussprache kannst du demnächst bei **Ahoj-hallo/ Tschechisch mit Šárka** erfahren 😊












# Monatsplan JULI

Die Angebote sind nur für TZ-Besucher !!











Tag	Datum		Aktion
Do	01. Jul	  	11:30 Uhr Information zum Projekt „Songwriting“ 13:00 Uhr Redaktion 14:00 Uhr Howdy mit Markus
Fr	2. Jul		10:00 Malen nach Zahlen mit Lena
Sa	3. Jul		
So	4. Jul		



Mo	5. Jul	 	<p>11:00 Uhr Diamand painting mit Manu</p> <p>14:30 Uhr Entspannung mit Yogaelementen</p>
Di	6. Jul	  	<p>10:00 Uhr PC-Kurs mit Markus</p> <p>14:00 Uhr Gedächtnistraining mit Manu</p> <p>15:00 Uhr Besucherplenum</p>
Mi	7. Jul	  	<p>11:00 Uhr Märchenstunde mit Manu</p> <p>13:30 Uhr Schwimmen mit Markus</p> <p>14:00 Uhr „Songwriting“ mit Lena</p>
Do	8. Jul	  	<p>10:00 Uhr Besuch bei solidarischer Landwirtschaft</p> <p>13:00 Uhr Redaktion</p> <p>15:00 Uhr Singen</p>
Fr	9. Jul		<p>09:30 Uhr Meditation</p>
Sa	10. Jul		
So	11. Jul		

Mo	12. Jul	 	<p>11:00 Uhr „Songwriting“ mit Lena</p> <p>14:30 Uhr Entspannung mit Yogaelementen</p>
Di	13. Jul	 	<p>11:00 Uhr Orgelkonzert im Dom</p> <p>15:00 Uhr Singen</p>
Mi	14. Jul	 	<p>10:00 Uhr Malen nach Zahlen</p> <p>13:30 Uhr Schwimmen mit Markus</p>
Do	15. Jul	  	<p>11:00 Uhr BX – Bleib gesund</p> <p>13:00 Uhr Redaktion</p> <p>15:00 Uhr Werkstatt (Blumentöpfe)</p>
Fr	16. Jul		<p>11:00 Uhr Vogelstimmenquiz</p>
Sa	17. Jul		
So	18. Jul		<p>Redaktionsschluss</p>



Mo	19. Jul	 	<p>11:00 Uhr Diamand painting mit Manu</p> <p>14:30 Uhr Entspannung mit Yogaelementen</p>
Di	20. Jul	  	<p>11:00 Uhr Gedächtnistraining mit Manu</p> <p>14:00 Uhr PC-Kurs mit Markus</p> <p>15:00 Uhr Monatsplan (August)</p>
Mi	21. Jul	 	<p>10:00 Uhr Radtour Donaustüberl / Bus (ohne Personal)</p> <p>11:00 Uhr Märchenstunde mit Manu</p>
Do	22. Jul	  	<p>13:00 Uhr Redaktion</p> <p>14:00 Uhr doce vita</p> <p>15:00 Uhr Singen</p>
Fr	23. Jul		
Sa	24. Jul		
So	25. Jul		

Mo	26. Jul		11:00 Uhr „Songwriting“ mit Lena
Di	27. Jul		
Mi	28. Jul	 	10:00 Uhr Malen nach Zahlen 14:00 Uhr dolce vita „gelateria“
Do	29. Jul	  	13:00 Uhr Redaktion 13:00 Uhr Spaziergang an der Ilz mit Markus 15:00 Uhr Singen
Fr	30. Jul		
Sa	31. Jul		

## Obst und Gemüse für Juli



### Obst:

Aprikosen, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Honigmelonen, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren

### Gemüse:

Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Dicke Bohnen, Erbsen, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Karotten, Paprika, Radieschen, Rettich, Salatgurken, Stangenbohnen, Staudensellerie, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln



### Salat:

Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo rosso, Lollo bionda, Löwenzahn, Ruccola

### Kräuter:

Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Koriander, Liebstöckel, Lorbeer, Minze, Oregano, Petersilie, Pimpinelle, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse



*geschrieben von Andrea J.*

## Zitate und Sprichwörter



Du kannst den Ozean nicht überqueren,  
wenn Du nicht den Mut hast,  
die Küste aus den Augen zu verlieren.

*Christoph Kolumbus*



Die Neugier steht immer an erster Stelle eines Problems,  
das gelöst werden will.

*Galileo Galilei*



Lächle,  
und die Welt verändert sich.

*Budda*



*geschrieben von Andrea J.*



von **Brigitte H.**

## **TÜPFEL-JOHANNISKRAUT**

Hält man ein Blatt dieses Krauts gegen das Licht scheint es durchlöchert zu sein. Tatsächlich handelt es sich um transparente Zellen die viele der aktiven Wirkstoffe der Pflanze enthalten. Einige dieser Stoffe helfen bei leichten Depressionen. Der Extrakt der Blüten ist antiviral und beruhigend, lindert Nervenschmerzen und wirkt entzündungshemmend. Äußerlich wirkt Johanniskraut bei kleinen Schnittwunden, Prellungen und Muskelschmerzen. Innerlich angewendet macht es die Haut lichtempfindlich, deshalb während der Anwendungsdauer die Sonne meiden.



### *Anbau und Ernte*

Gedeiht in gut entwässerten Böden, braucht Sonne. Reife Samen im Frühjahr oder Herbst im Gewächshaus säen, Pflänzchen im Sommer ins Freibeet umsetzen. Blüten im Frühsommer pflücken, frisch oder getrocknet verwenden.

### *Legende und Tradition*

Das nach Johannes dem Täufer benannte Kraut blüht angeblich ab dem Johannestag, 24 Juni. Hippokrates empfahl das Johanneskraut gegen nervöse Unruhe.

### *Für Geist und Seele*

Bei vorübergehenden leichten depressiven Störungen bis zur Besserung 3 x täglich 1 TL Trinktur einnehmen.

Gegen unbestimmte Ängste bis zu 3 x täglich 1 Tasse Aufguss.

### *Für den Körper*

Bei Muskelschmerzen, Verstauchung, Prellungen, kleinen Wunden oder Entzündungen.

## ECHTE ALOE

Das klare fast geschmacklose Gel der frischen Aloe enthält Wirkstoffe die der Haut Feuchtigkeit verleihen und bei schuppender juckender Haut beruhigend und heilend wirken. Innerlich angewendet wirkt die Vitamine A,C und E enthaltende Aloe als mildes Abführmittel. Sie regt das Immunsystem an und gleicht den Blutzuckerspiegel aus. Der gelbgrüne bittere Saft der Blattwände bietet Schutz gegen UV-Strahlen.



### *Anbau und Ernte*

Braucht gut entwässerte Böden und Sonne. Kann auch als Zimmerpflanze gezogen werden. Vermehrung durch abgeschnittene Seitensprossen. Schnittflächen vor dem Einpflanzen abtrocknen lassen.

Ernte der Blätter: Ganzjährig Blatt an der Basis diagonal abschneiden, 10 Minuten in Wasser stellen, Blatt aufschneiden, Gel auskratzen frisch verwenden.

### *Legende und Tradition*

Persische, griechische und römische Ärzte nutzen Aloeblätter bei vielen Erkrankungen darunter Mandelentzündung und Schlaflosigkeit.

### *Für Geist und Seele*

2 Tropfen Aloe-Blütenessenz auf ein Glas Wasser über den Tag verteilt getrunken steigert die Sensibilität gegenüber anderen.

### *Für den Körper*

Aloe-Gel 3x täglich direkt auf kleine Schnitt- und Brandwunden oder Ekzeme aufgetragen wirkt heilend.



## SCHAFGABE

Der trojanische Held Achilles soll die Wunden seiner Krieger mit Schafgabe behandelt haben, daher der botanische Name der Pflanze.

Die blühenden Triebspitzen enthalten verdauungsfördernde, entwässernde, blutreinigende und blutdrucksenkende Wirkstoffe. Die Blüten allein helfen bei Ekzemen und allergischen Katarrhen.

Hohe Dosen von Schafgabe machen die Haut sonnenempfindlich und führen zu Ausschlag. Schwangere müssen das Kraut meiden.



### *Anbau und Ernte*

Anspruchslos, braucht aber Sonne. Samen im Frühjahr aussäen oder durch Stecklinge oder Teilung zu jeder Jahreszeit vermehren.

Oberirdische Teile der blühenden Pflanze ernten. Frisch oder getrocknet.

### *Legende und Tradition*

Die Druiden sagten mit Schafgabenstängeln das Wetter voraus. In China verwendete man sie beim Ging-Orakel.

Die Volksmedizin verwendete die Schafgabe als Auslöser schweißtreibenden Fieber und den Blattaufguss zur Verbesserung der Funktion von Leber und Gallenblase.

### *Für Geist und Seele*

Zur Reinigung der Meridiane und zum Schutz der Aura 2 Tropfen Schafgaben Blütenessenz in ein Glas Wasser geben und über den Tag verteilt trinken.

### *Für den Körper*

3x täglich 1 Tasse Aufguss löst reinigenden Schweiß aus. Um die Blutung kleiner Schnittwunden zu stillen, Schafgabenblätter zerkauen und dann auf die Wunde legen.

Zur Verbesserung der Nährstoffaufnahme des Körpers vor den Mahlzeiten 1 EL Kräuterwein einnehmen.

## ROSENWURZ

Russische Forschungen scheinen zu belegen, dass Rosenwurz als Anti-Aging-Mittel dienen könnte, denn es reduziert die Effekte von mentalem und physischem Stress, indem sie den Serotonin und Dopaminspiegel hebt. Hormone die sich auf unsere Stimmung auswirken dient sie als Gute-Laune-Macher. Außerdem können Wirkstoffe der Wurzel offenbar Genschäden der Körperzellen reparieren und sie verjüngen. In niedrigen Dosen hat die Wurzel anregende Wirkung, in höheren eher beruhigende.



### *Anbau und Ernte:*

Wächst auf Magerböden und verträgt Sonne. Vermehrung im Herbst durch Wurzelstecklinge mit Knospen und Haarwurzeln. In gut entwässerten Boden einsetzen. Wurzeln 5-jährige Pflanzen im Herbst ausgraben, 10 cm lange Stücke schneiden, im Schatten trocknen, in Papiertüten bis zu 3 Jahre aufbewahren.

### *Legende und Tradition*

Legenden der Wikinger preisen die Wurzel als Mittel für Langlebigkeit. Sibirischen Paaren schenkte man die Wurzel damit sie viele Kinder bekommen. Tibetische Sherpas kauen die Wurzel zum Schutz vor der Höhenkrankheit.

### *Für Geist und Seele*

Zur Steigerung der geistigen Fähigkeiten 2-3x täglich 1 TL Trinkturst einnehmen. Gegen Depression und unbestimmte Ängste bis zu 3x täglich 1Tasse Aufguss trinken.

### *Für den Körper*

Um Zellschäden zu mindern und dem Altern vorzubeugen 3x täglich 1-2 mit Rosenwurzpulver gefüllte Kapseln einnehmen. Gegen Erschöpfung und zur Erziehung eines tiefen erholsamen Schlafs direkt vor dem Zubettgehen 2-3 mit Rosenwurzpulver gefüllte Kapseln einnehmen.

## MARALWURZEL

Auch *Leuzea carthamoides* genannt, erregte die bevorzugte Futterpflanze des sibirischen Maralhirschs die Aufmerksamkeit von Bodybuildern, da sie den Muskelaufbau fördert und Leistungsfähigkeit, Reflexe und Konzentration steigert. Die Pflanze hat einholziges Rhizom mit dünnen langen Wurzel, das einen harzigen Duft verströmt. Im zweiten Jahr entwickeln sich lila Blütenstände, die an Distelblüten erinnern. Überdosierung der Wurzel führt zu Bluthochdruck. Während der Schwangerschaft ist Maralwurzel zu meiden.



### *Anbau und Ernte*

Bevorzugt gut entwässerte fruchtbare Böden und Sonne. Samen im Herbst säen und nur schwach mit Erde bedecken oder durch Teilung vermehren. Wurzelstock mit Wurzeln der 2-jährigen Pflanze im Frühherbst ausgraben und 4-6 Tage trocknen lassen.

### *Legende und Tradition*

Maralwurzel gilt in Russland als Elixier der Langlebigkeit und in Sibirien als Viehfutter, das die Tiere die Kälte besser ertragen lässt. In Tibet nutzt man die Wurzel in Kräutermischungen bei Lugen- und Nierenleiden, Gelbsucht, Fieber und Angina.

### *Für Geist und Seele*

Zur Unterstützung des Kampfs gegen Süchte 3x täglich 1/3 Tasse Aufguss trinken. Niemals mehr als 1 Tasse pro Tag. 30 Tage lang jeweils zum Frühstück 2 mit Maralwurzelpulver gefüllte Kapseln einnehmen verbessert die Gedächtnisleistung.

### *Für den Körper*

3x täglich ½ TL Trinktur 10-20 Tage lang eingenommen steigert die Leistungsfähigkeit. Gegen Impotenz 30 Tage jeweils 2 mit Maralwurzelpulver gefüllte Kapseln täglich einnehmen.

*geschrieben von Brigitte H.*

## Brigittes Rezepte



### BIRNENSTRUDEL MIT WILLIAMS-VANILLESÖÙE

300 g Mehl, ¼ TL Salz, 1 Ei, 125 ml lauwarmes Wasser, 20 ml ÖL

*Für die SoÙe:* 500ml Milch, 1 Prise Salz, 40 g Stärke, Mark von 1 Vanilleschote, 1 Eigelb, 50 g Zucker, 5 EL Williams-Birnen-Saft

*Für die Füllung:* 500 g Birnen, Abrieb, Saft von ½ Bio -Zitrone, 2 Pck Vanillezucker, 2 EL Zucker, 40 g Rosinen, 140 g saure Sahne

AuÙerdem Mehl für die Arbeitsfläche und das Geschirrtuch, etwas zerlassene Butter.

Für den Teig alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas kneten. Zu einer Kugel formen und mit Butter bepinseln. Abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die VanillesoÙe zubereiten. Alle Zutaten bis auf den Saft verrühren und aufkochen lassen. Den Saft einrühren und abgedeckt beiseite stellen.

Für die Füllung die Birnen schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten bis auf die saure Sahne mit den Birnenscheiben vermengen.

Den Ofen auf 190° vorheizen.

Den Teig auf einem sauberen und glatten Küchentuch mithilfe von etwas Mehl so weit ausrollen wie es mit dem Nudelholz möglich ist. Dann mit dem Handrücken so weit auseinanderziehen bis der Teig ganz dünn ist. Die Platte mit etwas Butter bestreichen. Die saure Sahne auf der einen Hälfte verstreichen und die Füllung darauf verteilen. Dann die Ränder einklappen und den Strudel von der kurzen Seite her mithilfe des Geschirrtuches aufrollen. Auf das vorbereitete Backblech setzen und mit Butter bestreichen. Den Strudel für etwa 50 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und die VanillesoÙe dazu servieren.



## **BULGUR-AUFLAUF MIT ROTER-BETE und GORGONZOLAHAUBE**

200 g Bulgur, Salz, 1 Rote Bete, 2 EL Olivenöl, Saft von 2 Orangen, 3 EL dunkler Balsamico, Pfeffer, 2 Rosmarinzweige, 200 g Creme-fraiche, 100 g Gorgonzola, 60 g geriebener Parmesan.

Bulgur in einen Topf mit kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten nach Packungsangabe garen. Abgießen und tropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Rote Bete schälen und grob raspeln. Die Zwiebeln in einer heißen Pfanne im Öl glasig anschwitzen. Die Rote Bete kurz mit anschwitzen, mit Orangensaft und Essig ablöschen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Mit der Creme fraiche in einer Schüssel unter den Bulgur mengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rote Bete in eine Auflaufform füllen und mit der Bulgur-Masse bedecken. Den Gorgonzola darüber bröckeln und mit Parmesan bestreuen.

Im Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen.



## **MUSCHELNUDEL – AUFLAUF MIT BÄRLAUCH-SCHMAND UND TOMATENSAUCE**

12 Muschelnudeln, Salz, Pfeffer, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 400g Kirschtomaten (Dose oder Frisch), 200g passierte Tomaten, 1 Bund Bärlauch, frische Kräuter, wie Petersilie, Basilikum oder Oregano, 1 Bio-Zitrone, 250 g Schmand.

Die Muschelnudel in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für die Tomatensauce die Zwiebel und den Knoblauch 5 Minuten bei mittlerer Hitze darin andünsten. Die Tomaten und die passierten Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Den Backofen auf Ober/Unterhitze 200°, Umluft 180° vorheizen.

In der Zwischenzeit den Bärlauch oder die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schale der Bio-Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Den Schmand in eine Schüssel geben. Mit Bärlauch oder den Kräutern und dem Zitronenabrieb vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben und gleichmäßig darin verteilen. Die Nudeln mit dem Kräuterschmand füllen und mit der offenen Seite nach oben auf die Tomatensauce in der Form setzen. Nudeln mit den Kräutern bestreuen. Den Auflauf nun im Ofen auf der mittleren schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen.



*geschrieben von Brigitte H.*

**GEDICHT „ELTERN SIND NICHT EWIG DA“  
NORBERT VAN TIGGELEN**

Sei den Eltern möglichst oft sehr nah und auch verbunden,  
denn schließlich heilten sie auch dir so manche tiefe Wunden.  
Höre ihnen besser zu, auch du hattest mal Sorgen,  
gib dir die Mühe es schnell zu tun, verschieb`s nicht stets auf morgen.  
Nimm sie auch an deine Hand, sei da, wenn`s schwierig wird,  
denn in deinen jungen Jahr war`n sie dein treuer Hirt.  
Lass sie deine Liebe spürn wer weiß, wie lang sie leben.  
Ein Kind zu sein bedeutet auch mal nehmen und auch geben.

*geschrieben von Brigitte H.*



## Katzengeschichte

Garfield aus Pfarrkirchen

Halli, Hallo, hier bin ich wieder mal.  
Motzi hat mich beauftragt, dass ich mich regelmäßig bei  
Euch melde.

Ich freue mich sehr darüber.

Jetzt wird das Wetter wieder schöner und ich kann  
regelmäßig in mein Revier gehen.

Es ist nicht mehr soooooo kalt.

Aber noch sehr nass.

Wenn Sonnentage sind liege ich gerne auf meiner Terrasse oder bei den Nachbarn.  
Zu Peter und Angelika gehe ich sehr gerne.

Da bekomme ich Leberkäse, mmmmmh h h h h h, das ist ein Genuss.

Und viele Liebkosungen und Streicheleinheiten.

Da würde ich gerne hinziehen.

Geht leider nicht.

Ich habe auch noch eine Mama und einen Papa.

Und die haben mich auch sehr gerne .

Naja, wenigstens habe ich ein Ausweichquartier wenn niemand da ist.

Bipo kommt auch regelmäßig vorbei.

Er bekommt dann eine Extraportion von meiner Mama.

Bipo geht sehr gerne in der ganzen Gegend spazieren.

Da kann es passieren, dass er unter freiem Himmel übernachtet.

Laila kommt ab und zu.

Man muss als Katze ja sehen ob alles in Ordnung ist.

So sind bei uns die Regeln.

Unausgesprochenes Katzengesetz.

Motzi begrüße ich immer.

Bei ihr brennt immer eine Kerze.

Und sie hat wunderschöne Blumen.

Sie schaut vom Himmel hinunter, und weiß dass es Ihren Eltern gut geht.

Oh, ich muss jetzt schnellstens zu meinen Nachbarn.

Bis bald.

Miau, Maunz

Euer Garfield aus Pfarrkirchen.



*Geschrieben von Andrea J.*

## Gedanken zum Tag

von Axel Braig

Selbst wenn wir noch so viel erklären können, sind unserem Verständnis des Anderen prinzipielle Grenzen gesetzt. (...) Ich muss respektieren, dass meine Perspektive immer eine andere sein wird als die des Gegenübers. Dies ändert nichts daran, dass es sinnvoll ist, immer wieder den Versuch zu unternehmen, den Anderen zu verstehen; wenn wir auf friedliche Weise miteinander umgehen wollen, bleibt uns sogar gar keine andere Wahl. Aber auch wenn meine Verständnisbereitschaft maximal ist, hat mein Verständnisvermögen Grenzen (...). Dies zu wissen, reduziert den Ärger über den Anderen, auch den über mich und mein eigenes Unverständnis. Wenn ich den Anderen nicht verstehen kann, bleibt mir oft nur übrig, dass ich seine Meinung und sein Verhalten respektiere und toleriere, solange ich dieses nicht für schädlich halte. Zu wissen, dass es auch bei bestem Willen Grenzen des gegenseitigen Verständnisses gibt, erlaubt in manchen Fällen auch, eine Kommunikation abubrechen, wenn wir anerkennen müssen, dass es im Augenblick keine Aussicht auf ein gegenseitiges Verständnis gibt. Und auch wenn es bitter sein mag, muss ich gerade in solchen Situationen der Kommunikationslosigkeit manchmal Konsequenzen ziehen, die für mein Gegenüber, aber auch für mich, schmerzhaft sein können.

*Entnommen aus: Axel Braig "Über die Sinne des Lebens und ob es sie gibt. Eine philosophische Anprobe", Hirzel Verlag, Stuttgart 2021*



*ausgewählt von Markus B.*



## 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., Irmgard,  
Andrea J., Falk, Markus,

**Externe Reporter:**

Renate M., Willi, Šárka

**Titelbild:**

Brigitte H.

**Layout:**

Pia, Markus

**Druck:**

UTAX P-4035i-MFP

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

**Nächste Ausgabe:  
August**