

**Hilfe!!!****Wir suchen dringend Verstärkung  
für unser Küchenputz-Team!**

**Wann?** Freitag nachmittags  
(nach Absprache auch anderer Zeitpunkt möglich)

**Bezahlung?** Therapieanreiz von 1,40 € / Stunde +  
2 Essensgutscheine

**Wie oft?** ca. 2 x im Monat

**Wie lange?** Jeweils ca. 2 Stunden

**Wir suchen Verstärkung  
für unser Cafeteria-Dienst-Team!**

**Wann?**  
Von 10:00 – 16:00,  
Tag je nach Möglichkeiten, Cafeteria-Dienst-Plan  
wird einmal im Monat gemacht

**Bezahlung?**  
Therapieanreiz von 1,40 € / Stunde +  
Trinkgeld

**Wie oft?**  
Je nach Möglichkeit, ca. 1 x wöchentlich



Melde Dich bei Interesse bitte bei den TZ-Mitarbeitern.

**Besucherplenum vom: 12.04.2022**

**Anwesende Besucher: 9 Besucher**

**Moderation: Markus Burkhardt**

**Protokollführer: Falk Dietzel**

**Zeit: 15:00 Uhr bis 16:00Uhr**

Begrüßung durch Hr. Burkhardt.

**Themen:**

**1. Coronaregeln:**

**Im Tageszentrum gilt für Besucher keine Maskenpflicht, Mitarbeiter testen sich 2 x in der Woche und haben Maskenpflicht.**

Besucher können zusammen ohne Personal essen.

Für Besucher mit Vorerkrankungen wird ein Tragen der Maske empfohlen.

Auch wird weiterhin um die Niesetikette gebeten.

An der Haustüre zu klingeln ist nicht mehr nötig, da jeder wieder ohne Anmeldung das TZ betreten kann. Es wurde auch gebeten, das spaßeshalber Klingeln zu unterlassen, da es den Ablauf im TZ stört und man somit das Läuten von Paketdienst oder neuen Besuchern nicht unterscheiden kann.

Es wird auch keine Selbstauskunft mehr benötigt.

**2. Öffnungszeiten:**

Wie früher von 9:00 – 16:30 Uhr

**3. Kochen:**

Ist wieder möglich und wird auch wieder von uns angeboten. Derzeit wird die nächsten Wochen nur einmal gekocht, da dies von Monatsplan und Dienstplan abhängig ist. Aufgrund von reduzierter Mitarbeiterzahl (krank und Urlaub) ist es uns leider noch nicht möglich dieses Angebot öfters umzusetzen. Ein Ziel ist es jedoch das tägliche kochen anzubieten.

Der Speiseplan findet immer Donnerstags um 13:30 Uhr statt.  
Hr. Burkhardt erklärte für neue Besucher noch den Ablauf des therapeutischen Kochens.

#### **4. Neue Preise/Gutscheine:**

Seit 11. April haben wir im Tageszentrum für Getränke und Speisen neue Preise. Da die letzte Erhöhung schon lange her ist, mussten wir nun die Preise erhöhen um unsere Kosten zu decken.  
Ein Gewinn wird nicht erzielt.

Der neue Essensgutschein ist nun 3,50 Euro Wert. Wer noch Gutscheine mit 2,80 hat kann diese weiterhin einlösen und mit einer Zuzahlung von 70 Cent ein Mittagessen erhalten. Für Getränke können Gutscheine auch verrechnet werden.

#### **5. Therapieanreiz/Motivationsaufwandspauschale:**

Wir werden bei unserem Geschäftsführer nachfragen, ob dieser bei 1,40 Euro bleiben muss oder erhöht werden kann.

Die letzte Erhöhung ist schon lange her, vielleicht gibt's mehr.

Wir können dies jedoch nicht entscheiden, da es hierfür bestimmte Vorgaben gibt (bzgl. Zugewinn/Einkommen, Grenze bei versteuerndem Entgelt mit anderen Bezügen wie Rente usw.).

#### **6. Toiletten Frauen:**

Ein größerer Eimer wäre besser, bitte auf Ordnung und Sauberkeit achten.

#### **7. Aschenbecher Terasse:**

Diese werden vom Cafeteriadienst geleert.

Bitte keine Glut oder heiße Asche in den Ascheneimer hineingeben - brandgefährlich.

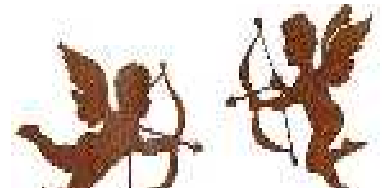
#### **8. FM Wallersee:**

Die Umfragebögen wurden ausgewertet und etwas entsprechendes gesucht. Es werden voraussichtlich je 2 Betreuer mit 9 Teilnehmern in ein Hotel am See fahren. Die Anfragen wurden von Hr. Burkhardt gestellt und wir warten auf ein Angebot.

9. Es gab keine weiteren Fragen.

Hr. Burkhardt bedankte sich für die Teilnahme.

## AMOR und AMORINE



Amor, Amorine, Desiree und Luca planen ihren 1. Family-Urlaub de Luxe.

Alle dürfen Ihre Wünsche sagen und Luca, der ja noch nicht reden kann, klatschte vergnügt in die Hände, wenn ihm etwas besonders gefiel. Amor will Angeln, Schwimmen, auf die Berge kraxeln und Kultur. Amorine will ans Meer und Tiefseeschnorcheln und nicht Kochen oder Putzen, also in ein Hotel. Und Desiree will mit Kindern spielen und Tiere streicheln, aber auch Schwimmen.

Der Papa legt alle bunten Prospekte vor Luca hin und eins gefiel ihm besonders gut.

Und zwar das Aqualine-Indoorschwimmbad bei Erding, da ist alles dabei.

Schwimmen, Spielen mit Kinder, Wasserrutsche und viel Spaß im Wellenbecken.

Und für Mutti Sauna, Massagen, Dufttherapie und Schönheitspflege usw..

Ja, und die Familiensuite ist SUPPIE, Entspannung pur.

Gesagt - getan, Mutti buchte sofort und hatte Glück, es war noch eine Suite frei, für 7 Tage-Urlaub de Luxe. Alle waren froh, und freuten sich riesig auf Ostern 2022.

Nur Luca schlief friedlich ein und zwischendurch kam ein glückliches Seufzen und da wusste Desiree, die große Schwester, mein kleiner Bruder durchlebt im Traum diesen Urlaub. Und alle waren Happy.

## Irmgardis Schlaue Seite



### Warum der Weichspüler mehr schadet als nutzt



Dass Weichspüler nicht besonders umweltfreundlich sind, ist vielen Verbrauchern bekannt. Doch dass sie auch der Waschmaschine schaden können, wissen nur wenige. Dafür sorgt ein eher unappetitlicher Bestandteil im Weichspüler: Schlachtabfälle. Aber die tierischen Fette halten nicht nur die Fasern der Wäsche weich, sie setzen sich auch in der Waschmaschine ab - der perfekte Nährboden für Bakterien und Pilze. Die Folge: Das Gerät fängt an zu muffeln.

### Wie viel wiegt eigentlich unsere Haut?

Unsere Schutzhülle muss so einiges leisten; Täglich ist sie Umwelteinflüssen und Sonnenstrahlen ausgesetzt, fängt Stöße ab und bekommt auch mal den ein oder anderen Kratzer. Damit unser größtes Organ den erwachsenen Körper auch komplett von Kopf bis Fuß umhüllen kann ist, hat es eine durchschnittliche Oberfläche von 1 bis 2 Quadratkilometern. Das wiegt natürlich einiges: Im Schnitt bringt die Haut rund 10 Kilogramm auf die Waage.



### Wann telefonierte man zum ersten Mal mit einem Handy?

Von überall aus telefonieren zu können, war lange Zeit nicht vorstellbar, gab es doch nur Festnetzanschlüsse und Telefonzellen. Bis Erfinder Martin Cooper (93) im Jahr 1973 auf einer Straße in New York den ersten Anruf über sein Handy tätigte. Der Startschuss für ein neues Zeitalter der Kommunikation!



### Wann ist die beste Zeit fürs ERSTE DATE?

Das klassische Date findet meist bei einem schönen Abendessen statt. Mit Kerzenschein, Köstlichkeiten und Komplimenten haben ja auch schon viele ihre bessere Hälfte gefunden. Francesca Gino (43), Professorin an der Harvard Business School in Boston (USA), stellte aber fest, dass Menschen im Laufe des Tages immer unhöflicher und zynischer werden. Das ist natürlich nicht gerade optimal für den Einstieg in eine neue Beziehung. Eins am Morgen sei darum sinnvoller. Dann sei der Mensch aufnahmefähiger, präsentiere sich optimaler und benehme sich anderen gegenüber höflicher. Ein gemeinsames Frühstück kann also erfolgversprechender sein als ein Dinner!



### Wieso hält jemand "EINE STANDPAUKE"?

Ein Burschenschafts-Student, der etwas ausgefressen hatte, musste einst eine ernste Strafpredigt im Stehen über sich ergehen lassen. Das Ganze ist bis heute als Standrede bekannt. Und wenn ein Burschschafter etwas besonders Übles auf dem Kerbholz hatte? Bei dem wurde jeder Vorwurf sogar noch von einem lauten und unangenehmen Paukenschlag begleitet.



### Woher kommt der RÖMERTOPF?

Schon die Steinzeitmenschen garten Fleisch in einem Tonmantel. Und nicht nur die Römer perfektionierten später die Zubereitung im eigenen Saft - auch in Nordafrika, China und Japan wurden Tontöpfe benutzt. Den heutigen Römertopf erfand Franz Peter Münch für die Firma seines Schwiegervaters Eduard Bay. 1967 kam der Römertopf auf den Markt, von denen bisher 25 Millionen Exemplare verkauft wurden.



## Witze

### TIERLIEBHABER

Häschen kommt zum VW-Werk und fragt den Direktor: „Hattu Käfer?“ „Und ob!“ „Hattu viele Käfer?“, will Häschen wissen. „Ja, viele.“ „Muttu fliegen lassen.“



### AUTOLIEBHABER

Häschen kommt zum Autohändler blickt sich suchend um und fragt: „Hattu Jaguar?“ Der Händler bedauert: „Nein, im Moment nicht.“ „Aber ich kriege nächste Woche einen rein.“

Häschen kommt nächste Woche, fragt: „Hattu Jaguar?“ Der Händler bejagt hocherfreut. Da warnt Häschen: „Muttu in Käfig sperren.“

### BEIM KONDITOR

Häschen kommt zum Konditor.

Fragt: „Hattu Mohrenkopf?“

Der Konditor sagt: „Ja“

Fragt Häschen: „Warum bittu dann so weiß?“

### OSTERSORGEN

Häschen kommt kurz vor Ostern in einen Blumenladen.

Häschen fragt: „Hattu Palmkätzchen?“

Die Verkäuferin sagt: „Ja“

Hattu viele Palmkätzchen, will Häschen wissen.

„Ja, viele.“ „Muttu immer Milch geben“, lautet der liebevolle Rat des Häschens.

*geschrieben von Brigitte H.*



Corona Variante von Mensch ärgere Dich nicht.

Wenn ein Mann sagt, er erledigt etwas sofort, dann tut er das auch.  
Es gibt keinen Grund ihn alle sechs Monate daran zu erinnern.



Wie bringt ein Mann seine Frau zum Lachen?  
Er stellt sich vor sie hin, schaut ihr tief in die Augen und sagt:  
„Hier habe ich das sagen!“



*geschrieben von Timur T.*

Die Mutter fragt: „Woher die gute Laune?“ Darauf Pia: „Unser Lehrer ist verreist, wir haben frei!“ „Was? Das kann doch nicht sein!“ - „Doch. Er sagte: Das war`s für heute, morgen fahre ich fort.“

Freitag. „Schatz, sollen wir uns ein schönes Wochenende machen?“ - „Klar!“  
„Gut, dann bis Montag!“

Der Ober informiert sich nochmals bei seinem Gast: „Entschuldigen Sie, hatten Sie Barsch bestellt?“

Der antwortet: „Nein, höflich!“

Ein Ölscheich steht in einer Pariser Galerie. Er sagt: „Ich bewundere Picasso wirklich sehr. Keiner hat sein Öl so teuer verkauft wie er!“

*geschrieben von Irmgard*

## **BAUERNREGELN**

Wenn`s Wetter gut am 1.Mai, gibt es viel und gutes Heu.

Am 1. Mai fährt man den Ochsen ins Heu.

Ist`s im Mai recht kühl und nass, haben die Maikäfer keinen Spaß.

Vom 8. bis 14 Mai, müssen Bohnen und Gurken in den Boden nei.





## Gedichte von Renate

### Die Zeit

Wo ist der Ort, wo man  
 die Zeit anhalten kann?  
 Ich habe es nötig  
 die Zeit anzuhalten.  
 Sie läuft mir davon  
 die Zeit.  
 Aber der Zauberer hat gesagt,  
 dass es einen Ort gibt,  
 wo man die Zeit anhalten kann.  
 Jetzt bin ich auf der Suche.  
 Und wenn ich ihn gefunden habe  
 werde ich für immer  
 frei sein, in der  
 Spalte der Zeit.

### Im Tanz

Der Baum verneigt sich  
 vor der Sonne,  
 die Sonne ging auf ihn zu  
 mit Walzenschritten.  
 Der Baum machte  
 einige Schritte,  
 einige nach links,  
 einige nach rechts.  
 Und die Sonne  
 begleitet ihn fröhlich.  
 Gegen Abend verließ  
 die Sonne die Tanzfläche.  
 Es war nur der Baum  
 der zurück blieb.

### Der Baum

Der Baum am Rande der Allee  
 wächst und wächst.  
 Er begrüßt den Wanderer  
 nimmt ihn in seinen  
 Schattenarm.  
 Und wenn der Wanderer  
 eingeschlafen ist,  
 redet er mit ihm.  
 Happy birthday,  
 lieber Wanderer,  
 spricht der Baum.  
 Seine Arme halten ihn fest  
 und während der Wanderer  
 schläft,  
 überlegt der Baum  
 auch zu schlafen,  
 kann aber nicht,  
 denn er wächst und wächst.



## Gedichte von Renate

### An einem Bahnhof

In der späten Stunde  
fahren nur wenige Züge  
ein und aus.  
Passanten sind auch  
nur noch wenige zu sehen.  
Die Nacht naht.  
Der Bahnhof wird  
bald schlafen gehen.  
Aber du wirst sehen,  
im Licht der Morgenstunde  
erwacht er,  
pflegt Verhältnisse  
mit den Reisenden.

### Bei Nacht

Es singen schon oben  
die Sterne.  
Die Glocke läutet  
im Dorf.  
Ihren Klang durchbricht  
die Stille der Nacht.  
Die Lerchen schlafen  
auf Bäumen.  
Sie hören nicht den Laut.  
Die Sterne sind einsam.  
Der Wind hält still.  
Die Dorfbewohner  
schlafen in ihren Betten.  
Die Zeit steht still,  
die Zeit der Nacht.



## Gedichte von Susi Sch.

Genieße die Sonne,  
Genieße den Tag  
was für ne Wonne,  
es gibt jemand der dich mag.  
Liebe und Glück  
gehen Hand in Hand,  
drum genieße diesen Augenblick  
und dann fahre durch das ganze  
Land.

Schreibe es an jede Wand  
Frieden, Glück und Sonnenschein  
das ist unser aller Wunsch  
soll in ALLE Herzen hinein.  
Dort ist nur LIEBE zusehen  
und das ist wunderschön.

### Über Freundschaften aller Arten

Einen guten Freund erkennt man an seiner Art und  
seinen Blick.  
Ihn gehen lassen zu können ist der größte Lebenstrick.

Kommt er dann zu dir zurück,  
dann genieße diesen wahren Augenblick.

Einen Freund zu haben ist nicht nur schick,  
denn er muss auch mal ertragen etwas Kritik.  
Ist er diesem allen nicht wert,  
ist ein klarer Schnitt oft gar nicht verkehrt.

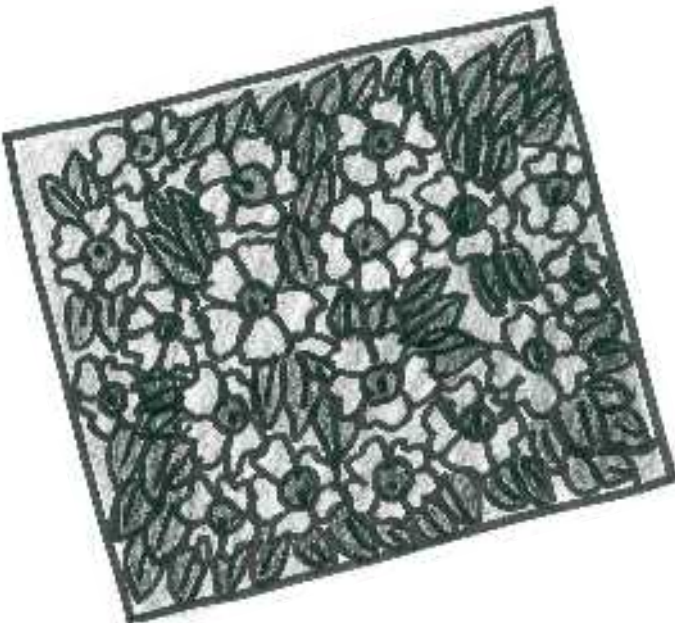
Wenn ihr in Zukunft dieses befolgt,  
kann es nicht verkehrt sein und es ist ein voller Erfolg.



## GEDICHTE DIE GLÜCKLICH MACHEN von Brigitte H.

### DER SPIELMANN

Spiel mir oh Spielmann  
 eine alte Weise.  
 Von der Schönheit angetan  
 und von ihrem Preise.  
 Von Grazie von Anmut  
 von der Koketterie.  
 Erzähl von Natürlichkeit  
 und dem bedeckten Knie.  
 Von Form und Inhalt,  
 von Hülle und Schein.  
 Von dem Schreitegang  
 und dem Behütetsein.  
 Dreh die Leier,  
 auch wenn sie knarrt.  
 Traue dem Bildstock  
 der dich nie narrt



### MORGENWONNE

Ich bin so knallvergnügt erwacht .  
 Ich klatsche meine Hüften.  
 Das Wasser lockt.  
 Die dürstet mich nach Lüften.  
 Ein schmuckes Lacken macht einen Knicks.  
 Und gratuliert mir zum Baden.  
 Zwei schwarze Schuh in blankem Wicks.  
 Betiteln mich Euer Gnaden.  
 Aus meiner tiefsten Seele zieht.  
 Mit Nasenflügelbeben.  
 Ein ungeheurer Appetit.  
 Nach Frühstück und nach Leben.

# Haushaltstipps

von Brigitte H. und Andrea J.

## GESUNDE KERZENHALTER

Ausgehöhlt Obst eignet sich als dekorativer Kerzenständer, der zudem einen angenehmen Duft verbreitet.



## EIER ÖLUNG

Das ÖL versiegelt die poröse Kalkschale und verhindert den Verlust von Wasser sowie Austausch von Gasen.



## KANISTERSCHIPPE

Je nach Form des Kanisters kann die resultierende Schaufel anders aussehen. Solange ein Griff am Kanister ist, sollte aber auf jeden Fall eine Schaufel herauskommen.

Aus einem Kunststoffkanister kannst du mit einem Teppichmesser eine kleine Schaufel schneiden.



## EIER TRENNEN

Mit einer sauberen Kunststoffflasche kannst du den Dotter aus einem aufgeschlagenen Ei saugen und in ein anderes Gefäß umfüllen. Die Flasche etwas zusammendrücken und vorsichtig am Eigelb ansetzen. Mit der Luft wird das Eigelb eingesaugt.



## GEWÜRZSPRAY

Achte darauf, dass du lebensmittelechte Spühköpfe oder Sprayflaschen verwendest.

Bringe einen Sprühkopf auf Flaschen mit Essig, ÖL oder dünnflüssigen Würzsoßen an, oder fülle sie in Sprayflaschen, um Speisen gleichmäßig würzen zu können.

## TRINKSCHOKOLADE

Für leckere Trinkschokolade mische einen Teil Rohkakaopulver mit zwei Teilen Zucker und einer Prise Salz. Schmeckt mit kalter und warmer Milch

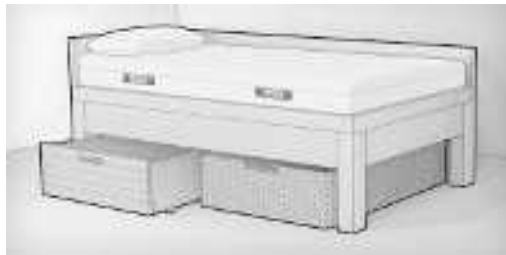


## STAURAUUM EINTEILEN

### *PLATZ UNTER DEM BETT*

Stauraum schaffen. Bettzeug, Kleidung oder Spielzeug werden in stabilen Pappkartons oder Kunststoffboxen

aufbewahrt. Für Bettzeug und Kleidungsstücke legt man die Kisten mit einfachem weißem Papier aus. Lavendelsäckchen schützen vor Motten.



### *STAURAUUM AUF RÄDERN*

Unter Betten mit hohem Rahmen bieten große Holzkästen neuen Stauraum. Leicht nutzbar werden sie durch Rollen und an der Vorderseite angebrachte Griffe oder Schlaufen.



### *LÜCKEN NUTZEN*

Nischen: In eine Lücke zwischen zwei Küchenschränken passt man einen Handtuchhalter ein.

Ist die Lücke hoch genug kann man dort Besen oder Bügelbrett unterbringen.

Regal: Wenn über der Tür ausreichend Platz ist, kann man ein oder zwei Regalbretter einbauen.

## LANGFRISTIG LAGERN

### *MOTTENSCHUTZ*

Woldecken: wickelt man in mehrere dicke Lagen Zeitungspapier ein und klebt die offenen Seiten mit Paketband zu.

Hüte: Diese bewahrt man in Hutschachtel auf, die man an beliebige trockene Orte stellen kann. Sind sie vor Staub und Licht geschützt.

### *LEDERTASCHEN*

Nach dem gründlichen Säubern stopft man sie mit Seidenpapier aus. In einem Pappkarton an einem kühlen, trockenen Ort ist das Leder vor Schimmel geschützt.

## NÜTZLICHE KLEINIGKEITEN

### *KNIESCHUTZ*

Im Baufachhandel gibt es Knieschoner für Bodenleger. Damit können sie kniende Arbeiten im Garten verrichten.

### *SESSELTASCHE*

Segeltuch zuschneiden; an einem Ende umfalten und an den Rändern steppen: An das andere Ende ein Bleiband nähen: Über die Lehne gehängt haben sie kleine Dinge rasch zur Hand:

### *NAGETIERE*

Haustiere; wie Kaninchen; Hamster; Meerschweinchen und Mäuse sind relativ einfach zu halten: Allerdings sind diese Tiere oft nervös und beißen auch mal zu. Deshalb ist im Umgang mit ihnen Vorsicht geboten. Zahmere Exemplare kann man zum Spielen aus dem Käfig lassen.

## GERÜCHE NEUTRALISIEREN

Mäuse riechen immer auch bei regelmäßiger Reinigung des Käfigs. Stellen sie ein Schälchen mit Essig neben den Käfig, das absorbiert einen Teil des Geruchs.

Pflanzen: Stecken Sie Zimtstangen oder Zitronenschale in die Erde von Topfpflanzen. Der intensive Geruch hält Hunde und Katzen davon ab zu buddeln oder die Pflanzen anzunagen.

*geschrieben von Brigitte H.*



Nudelsalat schmeckt leckerer, wenn man die Pasta nach dem Kochen nicht vollständig erkalten lässt, bevor man sie mit der Sauce, bzw. Dressing mischt. Noch lauwarm nehmen die Nudeln das Dressing besser auf.



Weiche Salzstangen und alte Chips bekommen wieder Biss, wenn man sie bei etwa 100°C kurz in den Backofen legt.

Im Schirmständer bildet sich keine Pfütze mehr, wenn man einen Schwamm passend zuschneidet und in die Auffangschale legt.

*geschrieben von Andrea J.*



## Obst und Gemüse für Mai

### Obst:

Erdbeeren, Rhabarber

### Gemüse:

Champignons, Kohlrabi, Radieschen, Spargel, Spinat, Weißkraut, Wirsing



### Salat:

Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo rosso, Lollo biondo, Löwenzahn, Rucola

### Kräuter:

Bärlauch, Basilikum, Borretsch, Dill, Kerbel, Koriander, Lorbeer, Oregano, Petersilie, Pimpinelle, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse



*geschrieben von Andrea J.*

# Monatsplan Mai

Die Angebote sind nur für TZ-Besucher !!!

Tag	Datum	Aktion
<b>So</b>	<b>1. Mai</b>	<b>Maifeiertag</b>
Mo	2. Mai	10:00 Uhr Perlentiere basteln mit Irmgard 14:30 Uhr Entspannung mit Yoga mit Sigrid
Di	3. Mai	10:00 Uhr PC-Kurs mit Markus
Mi	4. Mai	10:00 Uhr Malen mit Ramona 14:00 Uhr Blumen umtopfen auf der Terrasse 15:00 Uhr Uno Club
Do	5. Mai	11:00 Uhr Basteln mit Ramona 11:00 Uhr Spaziergang Hacklberger Stadtpark mit Marco 13:00 Uhr Redaktion 13:30 Uhr Speiseplan 15:00 Uhr Uno Club Sitzung
Fr	6. Mai	10:00 Uhr Fahrradtour nach Wernstein mit Falk
Sa	7. Mai	
<b>So</b>	<b>8. Mai</b>	<b>Muttertag</b>
Mo	9. Mai	14:30 Uhr Entspannung mit Yoga mit Sigrid
Di	10. Mai	14:00 Uhr Phantasiereise mit Sigrid
Mi	11. Mai	15:00 Uhr Besucherplenum
Do	12. Mai	09:30 Uhr Meditation mit Marco 11:00 Uhr Basteln mit Ramona 13:00 Uhr Redaktion 13:30 Uhr Speiseplan 14:00 Uhr Spaziergang zum Ginkgobaum Bschüttpark
Fr	13. Mai	13:00 Uhr Kniffelturnier „1. Preis NUSSECKE“
Sa	14. Mai	
So	15. Mai	

# Monatsplan Mai

Die Angebote sind nur für TZ-Besucher !!!

Mo	16. Mai	14:30 Uhr Entspannung mit Yoga mit Sigrid <b>Aufgrund einer internen Fortbildung hat das TZ heute nur bis 15:30 Uhr geöffnet!</b>
Di	17. Mai	14:00 Uhr Monatsplan
Mi	18. Mai	10:00 Uhr Malen mit Ramona 14:00 Uhr „Blank aber glücklich auf Tour“ (Lesung mit Matthias Sch.)
Do	19. Mai	11.00 Uhr BX – Bleib gesund 11:00 Uhr Basteln mit Ramona 13:00 Uhr Redaktion 13:30 Uhr Speiseplan
Fr	20. Mai	
Sa	21. Mai	
<b>So</b>	<b>22. Mai</b>	<b>Redaktionsschluss</b>
Mo	23. Mai	14:30 Uhr Entspannung mit Yoga mit Sigrid
Di	24. Mai	10:00 Uhr Zoo Straubing mit Falk 14:00 Uhr Phantasiereise mit Sigrid
Mi	25. Mai	10:00 Uhr Malen mit Sigrid 13:00 Uhr Redaktionssitzung 13:30 Uhr Speiseplan 14:00 Uhr Howdy mit Markus 15:00 Uhr Uno Club
<b>Do</b>	<b>26. Mai</b>	<b>Christi Himmelfahrt</b>
Fr	27. Mai	14:00 Uhr dolce vita mit Marco 15:00 Uhr Boomwhacker mit Falk
Sa	28. Mai	
So	29. Mai	
Mo	30. Mai	14:30 Uhr Entspannung mit Yoga mit Sigrid
Di	31. Mai	

## Zitate und Sprichwörter



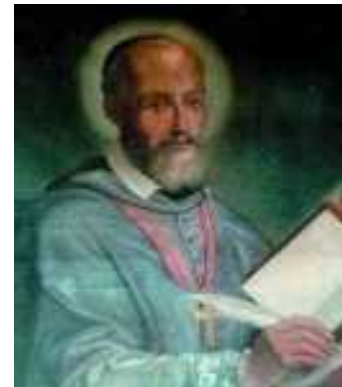
Es ist das Ende der Welt,  
sagte die Raupe.  
Aber es ist erst der Anfang,  
sagte der Schmetterling.

Laotse



Begegne dem,  
was auf dich zukommt nicht mit Angst,  
sondern mit Hoffnung.

Franz von Sales  
( 1567 – 1622 )



Wenn die Macht der Liebe  
über die Liebe zur Macht siegt,  
wird die Welt Frieden finden.

Jimi Hendrix  
US-Amerikanischer Gitarrist und Sänger  
( 1942 – 1970 )



*geschrieben von Andrea J.*

## HÖREN - SEHEN - RIECHEN - SPÜREN – SCHMECKEN: SO AKTIVIEREN SIE IHRE SINNE

### HÖREN

Der Hörsinn ist der nuancierteste unserer Sinne. Schon vor der Geburt ist er so gut ausgebildet, dass ein Embryo Stimmen wahrnehmen kann. Später kann ein Mensch bis zu zwanzig einzelne akustische Signale pro Sekunde unterscheiden.

Wie klingt Stille? Kann man sie hören? Die größte Ruhe findet man in der Wüste. Als Stille gilt eine Lautstärke bis 20 Dezibel. Um das besser einordnen zu können. Unser Atem macht sich schon mit zehn Dezibel hörbar. Wie klingt der eigene Atem, wie das Atmen von Menschen, die man liebt, und wie der Atem von Menschen die man nicht mag?

Gibt es Geräusche, die Sie besonders gerne haben und genießen? Sind das Geräusche aus der Natur? Wie klingen Schritte in einer schneebedeckten Landschaft, wie klingt das Plätschern eines kleinen Baches, wie klingt das Summen einer Biene? Hören üben kann man am besten, indem man sich zuerst mal selbst zuhört. Wie klingt es wenn Sie in einen Apfel beißen? Und wie, wenn Sie eine Karotte essen oder eine Nuss? Sie könnten ihren Hörsinn auch trainieren, wenn Sie ihren nächsten Spaziergang machen. Achten Sie auf das Rauschen des Windes, das Knacken der Äste und das Zwitschern der Vögel. Oder wie wäre es damit: Belauschen Sie Menschen beim Einkaufen, beim Gustieren am Gemüseregal und beim Plausch mit der Kassiererin. Oder .... genießen Sie ihre Lieblingsmusik ganz bewusst.



### ÜBUNG

Gerade morgens wirkt Musik belebend und motivierend. Musik hat einen erstaunlichen Einfluss auf zahlreiche physikalische Vorgänge im Körper: Sie verändert den Herzschlag, beeinflusst Atemfrequenz und Blutdruck und wirkt auf Musikspannung und Hormonhaushalt aus. So kann Musik beflügeln, glücklich stimmen, beruhigen, entspannen, Erinnerungen wachrufen und sogar Schmerzen lindern. Musik ist so viel mehr als Unterhaltung - sie ist Balsam für die Seele. Welche Musik bereitet ihnen besonders große Freude? Was löst ein trauriger Song in Ihnen aus? Welche Musik motiviert Sie? Bei welchem Lied sind Sie sofort happy? Welcher Song versetzt Sie sofort in einen besonderen Moment zurück?

Wählen Sie einen Song, der für Sie heute genau richtig erscheint. Dann schließen Sie ihre Augen. Versuchen Sie den Song in seine Einzelteile zu zerlegen: Stimmen Instrumente, Geräusche. Und dann fügen Sie den Song wieder zusammen. Baustein für Baustein und hören ihn noch einmal in voller Länge und Lautstärke. Was empfinden Sie?

## SEHEN

Mit unseren Augen nehmen wir etwa 80 Prozent aller Sinneseindrücke wahr. Der Mensch ist ein Augentier heißt es oft. Und tatsächlich fällt es uns viel leichter



Gesehenes zu beschreiben und in Worte zu fassen als beispielsweise einen Geruch. Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet. Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden. Wie wahr ist dieser Satz von Christian Morgenstern. Um Schönheit möglichst oft und intensiv zu erkennen und wahrzunehmen, müssen wir genau hinsehen. Schönheit und Vollkommenheit können wir in

der Kunst erleben, aber auch in wunderschönen Landschaften entdecken, wir können die Schönheit des Augenblicks sehen, wenn wir beobachten, wie sich erste zarte Sonnenstrahlen nach dem Regen ihren Weg durch die dunklen Wolken bahnen. Unsere Augen sind unser aktivstes Sinnesorgan, sie sind ständig in Bewegung und scannen unsere Umgebung. Wir schalten von Nah auf Fern und blicken von links und rechts. Aber wussten sie, dass man Farben auch spüren kann? Es gibt Maler, die gar nicht, bis wenig sehen können und trotzdem ein Gespür dafür entwickelt haben, welche Farben sie verwenden.

## ÜBUNG

Schauen sie gerade und konzentriert nach vorne und betrachten Sie ihr momentanes Blickfeld so detailliert wie möglich. Achten Sie auf alle Farben und Formen. Dann schließen Sie ihre Augen und versuchen Sie das Bild vor ihrem inneren Auge entstehen zu lassen. Nun öffnen Sie ihre Augen und überprüfen Sie wie genau ihre Erinnerung mit dem Gesehenen übereinstimmt. Sehen können Sie auch beim Essen üben. Betrachten Sie ganz genau was vor ihnen auf dem Teller liegt. Wie wird es schmecken? Wie sehr beeinflusst Sie eine Farbe eine Oberflächenstruktur oder eine Form?

## **RIECHEN**

Ob frische Blumen, ein Aroma-Bad oder der Duft, den ein selbst gebackener Kuchen in der Wohnung verströmt. Es gibt viele Möglichkeiten den Geruchssinn anzusprechen.

Unser ganzes Leben lang speichern wir Gerüche, verknüpft mit Emotionen, in unserem Gehirn ab. Selbst nach vielen Jahren lösen bestimmte Düfte Erinnerungen in uns aus. Zum Beispiel vom Sommerregen nasser Asphalt, oder wenn das Haus am Sonntag nach frisch gebratenen Schnitzeln duftet. Wir Menschen können bis zu 10.000 Gerüche unterscheiden. Ob die Dinge für uns duften oder übel riechen hängt von persönlichen Erfahrung ab. Die Geruchswahrnehmung geht innerhalb weniger Sekunden ins limbische System in dem Emotionen gespeichert und abgerufen werden. Binnen Bruchteilen einer Sekunde befindet man sich emotional an dem Ort mit dem man diesen Duft verbindet. Gerüche können aber auch Sympathie und Antipathie steuern. Wir alle kennen die Redewendungen: „Ich habe die Nase voll von Dir. Du stinkst mir. Wir können uns nicht riechen.“ Aber bleiben wir bei positiven Assoziationen.



## **ÜBUNG**

Wenn Sie ihren Geruchssinn aktiv schärfen möchten könnten Sie diese Übung probieren. Lassen Sie von ihrer Partnerin oder einem Freund Räucherstäbchen oder eine Duftkerze entzünden und versuchen sie die verschiedenen Düfte zu identifizieren.

Oder lassen Sie sich mit verbundenen Augen verschiedene Gewürzdosen unter die Nase halten und raten Sie, um welches Gewürz es sich handelt.

Wenn Sie die Übung mit mehreren Personen gemeinsam machen, kann das sogar ein lustiges Gesellschaftsspiel sein.

## SCHMECKEN

Essen und Trinken sind die naheliegendsten Formen des Genießens. Unsere Zunge beherbergt rund 5.000 Geschmacksknospen und trotzdem wird das Schmecken erst im Zusammenspiel von Zunge und Geruchssinn möglich und natürlich auch durch das Auge beeinflusst.

Das Auge isst mit, dennoch unsere Zunge erkennt auch ohne Hinschauen fünf Geschmacksrichtungen: süß – sauer - salzig - bitter und umami (herzhaft intensiv).

Manchmal wird von fettig als sechste

Geschmacksrichtung gesprochen. Unsere Zunge hat verschiedene Geschmackszonen

Süß, schmecken sie etwa eher an der Spitze der Zunge und bitter weiter hinten. Wobei

natürlich durch das Kauen und Hin- und Herschieben im Mund auch Aromen an die

Nase weitergegeben werden. Halten sie sich die Nase zu, schmecken sie weniger. Auch

Geschmäcker lösen Erinnerungen und Emotionen aus. So vermittelt ein Stück frisch gebackener Gugelhupf vielleicht sofort ein Gefühl von Geborgenheit, wie

damals bei ihrer Oma und der Geschmack eines Currys mit Kokos und knackigem Gemüse weckt auf der Stelle Erinnerungen an den letzten Urlaub. Glück lässt sich

also schmecken.



## ÜBUNG

Ein spannendes Experiment ist das Essen im Dunkeln. Für den Anfang könnten sie bei Kerzenschein essen oder Sie trauen sich und schalten das Licht ganz aus.

Konzentrieren Sie sich auf den Geschmack des Essens, lassen Sie sich beim Kauen besonders viel Zeit und versuchen Sie bewusst die Textur der Speisen, das Kaugefühl und die verschiedenen Aromen zu schmecken.

Die Übung wird noch effektiver, wenn jemand anderes das Essen gekocht hat und sie die verschiedenen Zutaten nicht kennen, sondern erschmecken müssen.

*geschrieben von Brigitte H.*





von Brigitte H.

## MOJITO-MINZE

Diese robuste Sorte auch als Hemingway - Minze im Handel, ist das richtige Kraut für das Kubanische Nationalgetränk Mojito. Die ausdauernde winterharte Pflanze wird bis zu 60 cm hoch, hat spitz zu laufende grüne Blätter und blüht von Juli bis August blass violett. Mit ihrem frischen feinwürzigen Minzaroma und dem geringen Mentholgehalt eignet sie sich sehr gut für Süßspeisen und Fruchtsalate.



*Hier noch ein Mojito Rezept:*

1 Limette halbieren, zur Hälfte auspressen und vierteln, Limettensaft mit ½ TL braunem Zucker und einigen Minzeblättern in ein Glas geben mit dem Stößel zerdrücken. Limettenviertel und 5 cl weißen Rum zufügen. Alles mit crushed ice und etwas Mineralwasser auffüllen und mit Strohhalm und 1 Stängel Mojito Minze garnieren.

## MAROK-MINZE

Zu den mentholarmen Minzen zählt die Marokkanische Minze, eine Unterart der Grünen und Varietät der Krausen Minze. Die bedingt winterharte, in milden Wintern ganzjährig grüne Staude, wird 30 bis 60 cm hoch und hat spitz-ovale leicht krause grüne Blätter. Die weißen Blüten erscheinen von Juli bis August. Eine weitere empfehlenswerte Varietät der Krausen Minze oder Nane Minze. Aus ihren frischen Blättern wird traditionell der in ganz Nordafrika beliebte Minzetee zubereitet. Dafür 3-4 Stängel Minze pro Glas verwenden. Der Tee wird stark gesüßt und meist heiß getrunken. Aufgrund ihres würzigen mentholarmen Aromas ist diese Minze auch in der Küche hochgeschätzt. Verwendung wie Grüne Minze.

## CHINESISCHER GEWÜRZSTRAUCH

Alsing Chinesische Kamminze. Die Pflanze und verwandte Arten sind in Zentral und Ostasien verbreitet. Der aufrechte, mehrjährige, winterharte, laubabwerfende, leicht verholzende Halbstrauch aus der Familie der



Lippenblütler wird bei uns selten höher als 90 cm.

Das Aroma der Blätter ist leicht exotisch im Geschmack.

Als Tee aufgebrüht, wirken die Blätter verdauungsfördernd. Kräutergärtnereien bieten Saatgut Jungpflanzen verschiedener Arten an. Frische junge Blätter eignen sich getrocknet für Tee.

### Minirezept zum Kennenlernen: Gurken-Garnelen-Salat

300 g Salatgurke putzen, waschen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel je 2 EL Reisessig und Limettensaft mit 4-5 EL Erdnussöl sowie ½ fein gewürfelte rote Chilischote ohne Kerne verrühren. 16 küchenfertige Garnelen und Gurken zu dem Dressing geben. 10 bis 12 Blätter des Chinesischen Gewürzstrauchs waschen, in Streifen schneiden, hinzufügen und alles gut vermischen. Den Salat mit Salz abschmecken und kühl servieren.

Kräuterquark und Dips, Saucen und Suppen, Gemüse, Gurken, Hülsenfrüchten, Eierspeisen, Fisch, Huhn und Fleisch, insbesondere zu asiatischen Gerichten, Koriander, Minze, Perilla, Schnittknoblauch, Thai-Basilikum. Die Pflanze gedeiht gut auf durchlässigen, nährstoffreichen Böden an sonnigen Standorten. Im Frühjahr empfiehlt sich ein kräftiger Rückschnitt. Die Aussaat erfolgt ab Februar / März in Anzuchtschalen oder ab Mai direkt ins Freiland. Geerntet werden die aromatischen Blätter vom Frühsommer bis in den Herbst hinein. Frische Stängel halten im Wasserglas oder in einem Gefrierbeutel im Gemüsefach des Kühlschranks 3 bis 4 Tage, für Tee lassen sich die Blätter gut trocknen.

Die Elsholtzia Arten sind nach dem deutschen Botaniker Elsholtz benannt. Interessant sind noch zwei weitere Vertreter dieser Gattung, einmal die an Dill erinnernde Kamminze, sowie die Vietnamesische Melisse, die zudem noch eine Zitrusnote aufweist. Beide Arten sind wie der Chinesische Gewürzstrauch hierzulande noch wenig bekannt und ähnlich in der Verwendung.

## GRIECHISCHER OREGANO

Diese außergewöhnlich intensive Oregano–Unterart, die ebenso als Griechischer oder Italienischer Dost bezeichnet wird, taucht auch als *Origanum heracleoticum* in Pflanzenverzeichnissen und



Kräutergärtnereien auf. Der winterharte

Griechische Oregano kann 40 bis 60 cm hoch werden, meist bleibt es jedoch bei 25 cm. Er hat rötliche Stiele und kleine rundliche filzig behaarte silbrig graue bis dunkelgrüne Blätter. Von Juli bis September erscheinen kleine weiße Blüten. Diese Oregano-Art liebt durchlässige kalkhaltige Böden und viel Sonne und eignet sich gut zum Trocknen. Mit seinem angenehmen intensiven herbwürzigen Aroma ist Griechischer Oregano das Pizzagewürz schlechthin.

## KRÄUTER IN DER ERNÄHRUNG

Eine der angenehmsten Möglichkeiten von den Qualitäten der Kräuter zu profitieren ist sie zu essen.

### KRÄUTERESSIG

Frische Blätter oder Samen zerdrücken, locker in eine saubere Flasche füllen und mit warmen, nicht heißem, Apfel- oder Weinessig bedecken. 14 Tage auf ein sonniges Fensterbrett stellen täglich durchschütteln. Für eine stärkere Essenz den Vorgang mit frischen Kräutern aber demselben Essig wiederholen. Den Sud samt Kräutern oder durch ein Mulltuch gefiltert aufbewahren.



### BLÜTENESSIG

Wird mit Klee, Holunder, Lavendel, Orangen oder Rosenblüten wie Kräuteressig hergestellt. Sparsam zur Aromatisierung von Fruchtdesserts, wie Obstsalat, verwenden.



*geschrieben von Brigitte H.*

## Brigittes Rezepte



### THUNFISCH-KARTOFFEL-AUFLAUF MIT SPINAT

#### Zutaten:

1kg gekochte Pellkartoffeln, 360 g Thunfisch,  
150 Blattspinat, 2 EL Mehl, 400 ml kalte Hühnerbrühe, 300g Sahne, Salz, Pfeffer,  
geriebene Muskatnuss, 60 g geriebener Emmentaler

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und darauf verteilen. Mit übrigen Kartoffeln bedecken und die Soße darüber gießen. Mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen



## SPINAT-LASAGNE MIT BASILIKUM

### Zutaten:

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Möhre, ½ Stange Staudensellerie, 2 EL Olivenöl, 1-2 EL Tomatenmark, 50 ml Apfelsaft, 150 ml Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 150 ml passierte Tomaten, 4 frische Lasagneblätter gekocht und abgekühlt, 150 g Sahne, 50 g Mascarpone, 50 g geriebener Parmesan, Muskat, Zitronensaft, 100 g geriebener Käse, Basilikum

### Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Möhre schälen, den Sellerie abrausen und putzen. Beides in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie zufügen und alles unter Rühren ca. 5 Minuten mit garen. Das Tomatenmark unterrühren und ca. 2 Minuten mit anschwitzen. Mit Apfelsaft und Brühe ablöschen. Salzen, pfeffern, Lorbeerblatt einlegen, passierte Tomaten untermischen. Alles unter gelegentlichem Rühren in ca. 25 Minuten sämig einköcheln lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne. Die Lasagneblätter zuerst längs dann quer halbieren. 2-3 EL Tomatensoße in der Pfanne verteilen. Die Lasagnestreifen locker aufrollen und hochkant in die Pfanne stellen.

Tomatenmark hineinfüllen, dass sie zwischen die Nudelblätter fließt, diese je nach Bedarf weiter lockern und auseinanderziehen.

Sahne mit Mascarpone glatt rühren, Parmesan untermischen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Oben drüber Käse bestreuen und im Ofen ca. 35-40 Minuten goldgelb backen. Die Lasagne aus dem Backofen nehmen. Mit Basilikum bestreuen und in der Pfanne servieren.



## GEMÜSE-GRATIN MIT REIS, FETA, KICHERERBSEN

### Zutaten:

220 Vollkornreis, Salz, 2 kleine Zucchini, 2 rote Paprika, 150 g Champignons, 1 kleine Fenchelknolle, 4 EL Olivenöl, 100 g Kichererbsen aus der Dose, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 175 g Feta, 2 Stängel Petersilie

### Zubereitung:

Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen bis das Wasser klar abläuft. Dann den Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten bei milder Hitze bissfest garen. Die Zucchini abbrausen, putzen, trocken tupfen, dann längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten absieben, putzen, trocken tupfen und in lange Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel absieben, putzen, trocken reiben und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin 3-4 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen. Die Kichererbsen untermengen und die Pfanne zur Seite ziehen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Vier Portionsförmchen mit dem übrigen Öl einpinseln. Den Reis abgießen, abtropfen lassen und in die Förmchen füllen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse über dem Reis verteilen, den Feta darüber bröckeln. Die Gratins im Ofen ca. 15 Minuten backen. Inzwischen die Petersilie absieben, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Gratins aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie garniert servieren.



*geschrieben von Brigitte H.*



## Andreas Rezepte

*Rezepte für das Frühjahr  
Es ist Bärlauch-Zeit*

### **Bärlauch-Flammkuchen (4 Personen)**

#### **Zutaten:**

*Für den Teig:*

220 g Weizenmehl (Type 550), und etwas Mehl zum Arbeiten, 35 ml Olivenöl, 1 Eigelb (Größe M), Salz

*Für den Belag:*

200 g rote Zwiebeln, 80 g brauner Zucker, je 50 ml Apfelsaft- und essig, 1 Bund Bärlauch (50 g), 250 g Schmand, Salz, Pfeffer, 300 g Feta (Schafskäse), 80 g Nusskerne

#### **Zubereitung:**

*Für den Teig:*

Mehl mit 100–120 ml lauwarmen Wasser, Öl, Eigelb und ½ TL Salz verkneten, in Folie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

*Für den Belag:*

Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. Zucker mit Apfelsaft- und essig aufkochen. Zwiebelringe hineingeben, 1 Minute zugedeckt kochen. Etwas abkühlen und abtropfen lassen. Bärlauch waschen, trocken schleudern, hacken. Mit Schmand pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta würfeln und Nüsse grob hacken.

Backofen vorheizen:

Elektro: 200 °C / Umluft: 180 °C

Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Teig in 4 Portionen teilen, auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich zu ovalen Fladen ausrollen. Auf die Bleche legen. Teig mit Bärlauch-Schmand bestreichen, mit Zwiebeln und Schafskäse belegen.

Bleche nacheinander ca. 15 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen.

Flammkuchen herausnehmen und mit Nüssen und Pfeffer bestreut servieren.



## Bärlauch–Curry-Butter (25 Tuffs)

### Zutaten:

1 Bund Bärlauch (50 g), 250g weiche Butter, Saft von ½ Zitrone, Salz, 1–2 TL Currypulver

### Zubereitung:

Den Bärlauch waschen, in der Salatschleuder oder anders trocken schütteln, dann fein hacken. Die weiche Butter mit dem Bärlauch, dem Zitronensaft, Salz und dem Currypulver aufschlagen.

Butter in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und zu Tuffs spritzen.

Man kann auch die Bärlauch-Butter zu einer Rolle formen, in Alufolie schlagen und kühl stellen.

Bärlauch-Butter passt sehr gut zu Gegrilltem, sei es Gemüse oder Bauernbrot.





## Spargelsalat aus der Pfanne (4 Portionen)

### Zutaten:

150 g Mini-Mozzarella- Kugeln, 100 g Rucola, 1,5 kg weißer Spargel, 1 Mango, 10 dünne Scheiben Ciabatta (oder Baguette), 6 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch, 2 EL weißer Balsamicoessig, 50 ml Gemüsebrühe (instant), 1 Prise Zucker, 200 g Kirschtomaten  
evtl. wenn man will rosa Pfefferbeeren zum Garnieren

### Zubereitung:

Mozzarella abtropfen lassen. Rucola waschen, trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden. Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln.

Ciabatta-Scheiben in einer großen Pfanne von beiden Seiten mit 3 EL Öl rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Spargel in 1 EL Öl in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Essig, Brühe und Zucker zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Öl unterschlagen (2 EL), Mangowürfel und Kirschtomaten zum Spargel geben, kurz warm werden lassen. Brotscheiben in kleine Stücke brechen und mit Rucola und Mozzarella unter den Spargel mischen. Dressing über den Salat träufeln. Salat nach Belieben mit rosa Pfefferbeeren bestreuen.

### Tipp:

Alles was man vom Spargel schält, am besten nicht wegwerfen.

Es lässt ein exzellenter Sud herstellen.

Je nach Spargelmenge, alle Enden Schale in einem Topf sammeln. Mit Wasser aufgießen, Salz und Zucker, Butter und Zitrone dazu.

Erst aufkochen lassen, danach langsam simmern lassen.

Später abseihen, Sud am besten in Schraubgläser geben.

Er eignet sich sehr gut für Suppen und Salate.

Zu diesem Salat passt er auch ganz gut.

***Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch Andrea J.***



## Katzengeschichte

Vicky aus Pfarrkirchen  
Halli, Hallo,



Ihr lieben TaZe-Leser.

Oh, mei. Oh mei, ist mir was schlimmes passiert. Wie Ihr wisst, wohne ich in Pfarrkirchen. Ich habe viele Freunde und Freundinnen. Mein Bruder Bipo, Niko, Nikita und eine neue graue Katze. Ihren Namen kenne ich noch nicht. Jetzt ist das Wetter wieder so schön, da sind wir Katzen wieder länger unterwegs.

Wir haben immer sehr viel zu tun. Da jeder von uns sein eigenes Revier hat, muss es auch kontrolliert werden. Und wenn dann nach Hause kommt ist man total erschöpft. Schlaf ist die beste Medizin. Da ich noch sehr jung und neugierig bin, muss alles erkundet werden.

Gesagt, getan. Bei den Gärten stehen so komische hohe Holzzäune. Der Mensch nennt sie Pergola. Sehr hoch, daher für mich sehr interessant. Ich bin jung, und komme überall leicht hinauf.

So saß ich auf der Pergola und genoss die gute Aussicht. Irgendwann wurde mir langweilig. Verstecken half auch nichts. Plan B; runter von der Pergola. Zur Verfügung stand eine Markise oder ein Sonnenschirm. Ich nehme jetzt den ersten Anlauf.

Mal schauen, wie das mit der Markise ist. Zu unsicher! Ich glaube, Sonnenschirm.  
AAAAAchtung!!! Iiiiiicccccchhh koooooommmme.....!!!!  
OOOOOOOOOHHHHHHHHH!!!!

Das ist Katzenyoga. Vorsicht..... ich komme.....

Mal die Krallen nehmen. Oje, rrrrrrraaaatttsch....., .....rrrrrraaaatsch.....  
Ich glaube der Schirm hat etwas abbekommen. UUUUUiiiiiii, ich falle....  
Geschafft! Jetzt erst einmal ausruhen. Ja, hier im Beet.

Ich glaube, die Nachbarin geht zum Frauchen. Das war purer Stress für mich.

So, meine lieben TaZe-Leser, mein Frauchen hat alles geklärt. Und mein Magen knurrt jetzt.

Miau, Maunz,  
Eure Vicky aus Pfarrkirchen

*geschrieben von Andrea J.*

## **Helmut Schlegel Gedanken zum Tag**

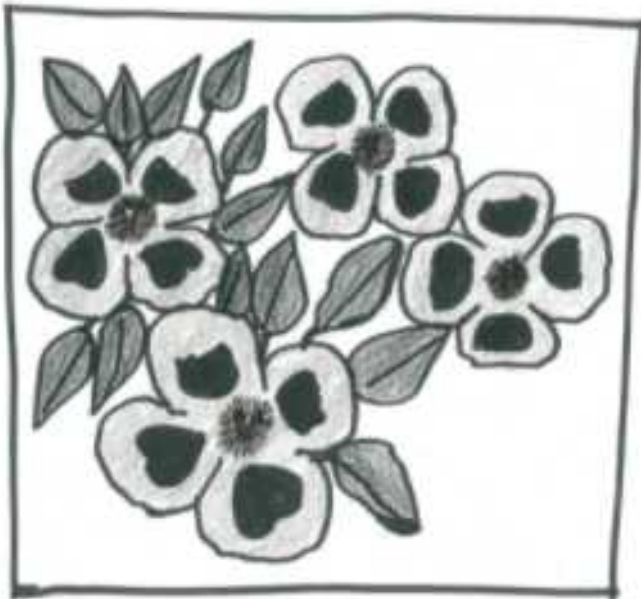
Warum ist Versöhnung so schwer? Ich kenne zwei Gründe.



Warum ist Versöhnung so schwer? Ich kenne zwei Gründe. Der 1.: Wir gehen in den meisten Konfliktfällen davon aus, dass der andere oder die anderen Verursacher des Konflikts sind. Ergo sind der andere oder die anderen dran, den ersten Schritt zu tun. Der 2.: Wenn ich meinen Nachbarn, mit dem ich im Streit bin, um Versöhnung bitte, dann erkläre ich mich für schuldig und heiße das auch noch für gut, was er mir oder uns angetan hat. Ähnliche Argumente - vielleicht strategischer verpackt - kennen wir aus dem politischen Bereich. Versöhnung mit anderen ist keine reine Willenssache. Wunden brauchen Zeit zum Heilen. Versöhnung muss gelernt werden wie das Laufen und das Fahrradfahren. Da bin ich 50mal hingefallen und wieder aufgestanden. Was mich immer wieder anfangen ließ, war die Überzeugung: Es geht. (...) Meine Erfahrung aus vielen Gesprächen bestätigt diesen Satz. Wenn ich unversöhnt lebe, trage ich eine schwere Last mit mir, einen "dicken Balken". Die Wunde tut sehr weh. (...) Wenn ich sagen kann, was mir wehtut, wenn ich den Schmerz vielleicht sogar rausweinen oder rausschreien kann, dann ist ein erster Schritt der Versöhnung möglich. Spirituelle Begleiter sagen es so: Wenn du einen Konflikt hast, sprich nicht von der Schuld des anderen, sprich lieber davon, wie es dir geht.

*Entnommen aus: Helmut Schlegel "In der Stille höre ich deine Schritte. Gottesbegegnungen am Weg", Patmos Verlag, Ostfildern 2022*

# 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., Timur,

**Titelbild:**

Brigitte H.

**Layout:**

Pia, Markus

**Druck:**

UTAX P-4035i-MFP

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

**Nächste Ausgabe:  
Juni**