

Achtung Werkstattnutzer!



**Bitte alle
privaten Gegenstände
bis 15.04.2026
aus der Werkstatt
entfernen.**

Wir sortieren und reinigen
den Werkraum und alle
Gegenstände, die nicht
dem Tageszentrum gehören,
werden beim Frühjahrsputz
entsorgt.

**WIR SUCHEN
VERSTÄRKUNG!**

Für unseren CAFETERIA-DIENST



Was Dich erwartet:

- 1 x im Monat findet die Cafeteria-Dienstplanung statt
- Tag je nach Möglichkeiten, ca. 1 x wöchentlich gemeinsame monatliche Dienstplanerstellung
- Von 09:00 bis 16:00 Uhr (Pause von 12:00 bis 12:30 Uhr) / nach Absprache auch halbe Dienste möglich
- Therapieanreiz 1,50 € / Stunde + Trinkgeld

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!**

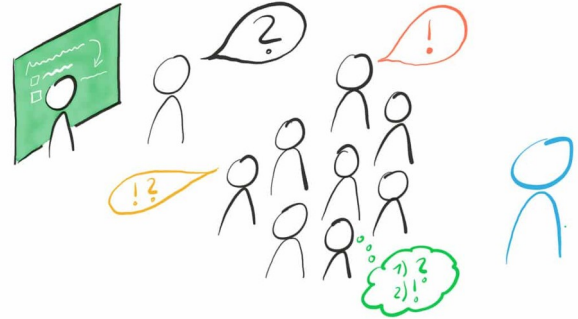
**Auch kurzfristige und einmalige Helfer
sind uns gerne willkommen!**

Besucherplenium vom: 18.03.2026 mit den Besuchern unseres TZ

Moderation: Markus

Protokollführer: Marco

Zeit: 15:00 bis 15:30 Uhr



1. Begrüßung der 11 Teilnehmer

2. FM 2026:

Dieses Jahr sind wieder zwei FM's geplant: Eine im Mai ins Attergau, eine im Oktober in die Abtenau. Genaue Infos und Anmeldung gibt es am

3. 7. April, 14:00 Uhr beim Planungstreffen. Für die Mai-FM ist eine sehr zeitige Anmeldung nötig.

4. Handys laden:

In der Cafeteria und im Wohnzimmer gibt es jetzt Mehrfachsteckdosen mit USB-Steckdose. Da kann man sein Ladekabel einstecken und braucht kein Netzteil mehr mitbringen.

5. Ausflüge:

Der Ausflug nach **Regensburg** ist auf den **28. April** verschoben.

Morgen, am 19. März findet ein Ausflug nach **Vilshofen mit Stadttour** und Einkehr im Gasthaus Wolferstetter. Es gibt **Spanferkel**. Infos bei Marco.

Nächsten Dienstag, den **24. März** ist ein Ausflug zum **Haus am Strom**, Infos bei Falk.

Im April ist eine **Radltour** geplant, Infos bei Falk.

6. Gemeinschaftsraum in der Lederergasse, Innstadt:

Es gibt dort viele verschiedene Angebote, auch am Abend und am Wochenende, von Sprachpatenstammtisch über Hilfe bei Behörden, bis zu Spielnachmittagen. Man kann einfach zu den Angeboten kommen, bei den Angeboten mithelfen oder ehrenamtlich selber Angebote machen. Der Gemeinschaftsraum gehört zum Büro Leben und Lernen in Europa. Da können Menschen mit Behinderung oder auch psychischer Erkrankung hingehen, wenn sie eine ehrenamtliche Tätigkeit suchen. Sie werden dort in ehrenamtliche Tätigkeiten vermittelt und auch begleitet.

Die aktuellen Termine sind hier zu finden:

<https://gemeinsam-in-europa.de/gemeinschaftsraum>

Spartipps



Gebissreiniger für Vasen:

Teure Schnittblumen halten deutlich länger, wenn die Vasen sauber sind. Dafür nach jedem Gebrauch mit Gebissreiniger-Tabletten reinigen.



Käserinde für Saucen:

Einfach die natürlich gereifte Käserinde beim Kochen hineingeben. Diese verleiht Suppen und Saucen eine würzige Note. Perfekt für alle Käsereste, die bereits zu hart zum Hobeln sind.

Zu heiß gebügelt?

Etwas hellen Essig auf ein Tuch geben, auf die glänzende Stoffstelle legen und auf niedrigster Stufe bügeln. Essigsäure macht den Stoff wieder matter.

Geschrieben von Andrea J.

Wer, was, wann, wie, wo????

Weshalb heißt es „Ukulele„?

Die niedliche Ukulele ist ein Kastenlaut, die an eine Gitarre erinnert. Das Wort kommt aus der hawaiischen Sprache und bedeutet „springender Floh„. Der Grund für den Namen. Beim Spielen springen die Finger wie Flöhe über das Griffbrett des Instruments.



Warum schreiben wir Bayer mit „Y„?

König Ludwig I. von Bayern (1786 – 1868) bewunderte das alte Griechenland. Daher legte er 1825 fest, dass man sein Reich mit dem altgriechischen Buchstaben „Y„ schreiben sollte. So wurde aus „Baiern„ zu „Bayern„.



Wieso haben wir morgens Sand in den Augen?

Bei offenen Augen blinzeln wir. Das wirkt wie ein Wischer, der die Tränenflüssigkeit übers Auge zieht, sodass sie abfließen kann. Nachts hingegen sind die Augen zu und wir blinzeln nicht. Dann fließt die Tränenflüssigkeit zusammen mit Staub – und Zellteilchen an den Rand des Auges, wo sie trocknet. Dabei entsteht „Sand„, den wir morgens in den Augenwinkeln vorfinden.

Geschrieben von Andrea J.



Gedichte von Renate

Die Freude

Es war wie gestern,
als ich dich
zum ersten Mal sah.
Inzwischen sind
viele Jahre vergangen,
ich sehe dich
und achte dich,
es freut mich
jedes Mal,
dich zu sehen,
ein Hauch des
Friedens
erblüht
in meinem Herzen.

Im Park nachts

Hörst du wie
das Gras wächst,
unterm Himmel
vom Mond beleuchtet?
Ein später Passant
geht durch den Park.
Die Blätter der Bäume
rascheln im Wind.
Es ist fast still,
er hört trotzdem nicht,
wie das Gras wächst,
aber er hört gerade
eine Eidechse,
die davon läuft.



Gedichte von Renate

Das Herz

Das Herz des
tiefen Fühlens
bringt Menschen
zueinander zu
Lieben.
Oder ist es die Seele,
die uns zueinander
bringt?
Wie auch immer,
Menschen kommen
zusammen
von Gefühlen
umgeben.



Gedichte von Renate

Ostern

Es war daheim auf unserm Meeresdeich;
Ich ließ den Blick am Horizonte gleiten,
zu mir herüber scholl verheißungsreich
mit vollem Klang das Osterglocken läuten.

Wie brennend Silber funkelte das Meer,
die Inseln schwammen auf dem hohen Spiegel,
die Möwen schossen blendend hin und her,
eintauchend in die Flut der weißen Flügel.

Im tiefen Kooge bis zum Deichesrand
War sammetgrün die Wiese aufgegangen;
Der Frühling zog prophetisch über Land,
die Lerchen jauchzten, und die Knospen sprangen.

Entfesselt ist die urgewalt'ge Kraft,
die Erde quillt, die junge Säfte tropfen,
und alles treibt, und alles webt und schafft,
des Lebens vollste Pulse hör ich klopfen.

Theodor Storm

Haushaltstipps

von Andrea J.

Natron und Backpulver sind clevere Allzweckwaffen

Zum Putzen:

Backpulver und Natron eignen sich gut zum Reinigen von Oberflächen, um Gerüche zu neutralisieren, einen verstopften Abfluss zu säubern oder Flecken zu entfernen. Natron ist günstiger und ergiebiger. Um die volle Wirkung zu erzielen, muss man eine Säure, und etwas Essig zufügen. Backpulver kann wegen der beigemischten Stärke Schlieren hinterlassen, gründliches Nachspülen ist wichtig.

Wenn Hände nach Knoblauch stinken, gibt es mehrere Möglichkeiten:

Zitronensaft und Salz:

Hände mit diesem Mix einreiben, kurz einwirken lassen und gut abspülen.

Gemahlener Kaffee:

Die Hände mit etwas gemahlene Kaffeepulver einreiben, kurz einwirken lassen und mit Wasser abspülen. Klappt auch mit Kaffeeersatz.

Bei Knoblauchgeruch im Mund:

Am Besten eignet sich glatte Petersilie. Diese am Besten ein paar Minuten kauen, aus dem Mund nehmen und nachspülen.

Geschrieben von Andrea J.

Bericht Ausflug in die Restauratorenwerkstatt

Am Donnerstag, dem 12. März durfte eine kleine Gruppe von Besuchern, gemeinsam mit Markus, eine Kunstrestauratorin aus Passau in ihrer Werkstatt an der Ortsspitze, besuchen. Die Dame begrüßte uns herzlich und führte uns durch ihre kunterbunte Werkstatt, wo wir mehr über ihre verwendeten Werkzeuge, Chemikalien und die angewandten Prozesse erfuhren. Die Restauration von Kunst ist ein sehr weit umfängliches Gebiet, wie wir erfahren durften, und die Dame hat sich auf Gemälde spezialisiert. Wir erfuhren auch etwas über die notwendige Ausbildung und die einzelnen Arbeitsschritte. Abschließend durften wir zusehen, wie eine alte Ikonen-Malerei in einzelnen kleinen Schritten wieder restauriert wird. Es war ein sehr schöner, lehrreicher Ausflug, und wir sind dankbar für die Erfahrung!



Ausflug zum



Am 24. März fand ein Ausflug zum „Haus am Strom“ beim Kraftwerk Jochenstein statt.

Es nahmen sieben Besucher des Tageszentrums teil sowie zwei vom Personal, wobei einer noch als Fahrer des Kleinbusses fungiert.

Nachdem die Straße nach Oberzell wegen Bauarbeiten gesperrt war, durften zuerst die Ausläufer des bayrischen Waldes bewundert werden, bevor man heil in Oberzell ankam, dort einen Nachzügler aufgelesen hatte und man anschließend zügig zum „Haus am Strom“ weiter fuhr.

Am Donaukraftwerk bei Jochenstein angekommen, wurde etwas frische Luft getankt, bevor es in die Umweltstation des Landkreises Passau ging. Die angegliederte Cafeteria war für einige Teilnehmer das erste Highlight.

In der Ausstellung durfte man einiges über die Fauna und Flora erfahren. Es gab Exponate in Plastik, da sich das Original noch im Winterschlaf befand, tote Insekten welche man durch ein Mikroskop begutachten konnte aber auch junge Fische welche lebend in einem großen Aquarium schwammen.

Im ersten Stock der Ausstellung gab es dann einige ausgestopfte Tiere zu bewundern.

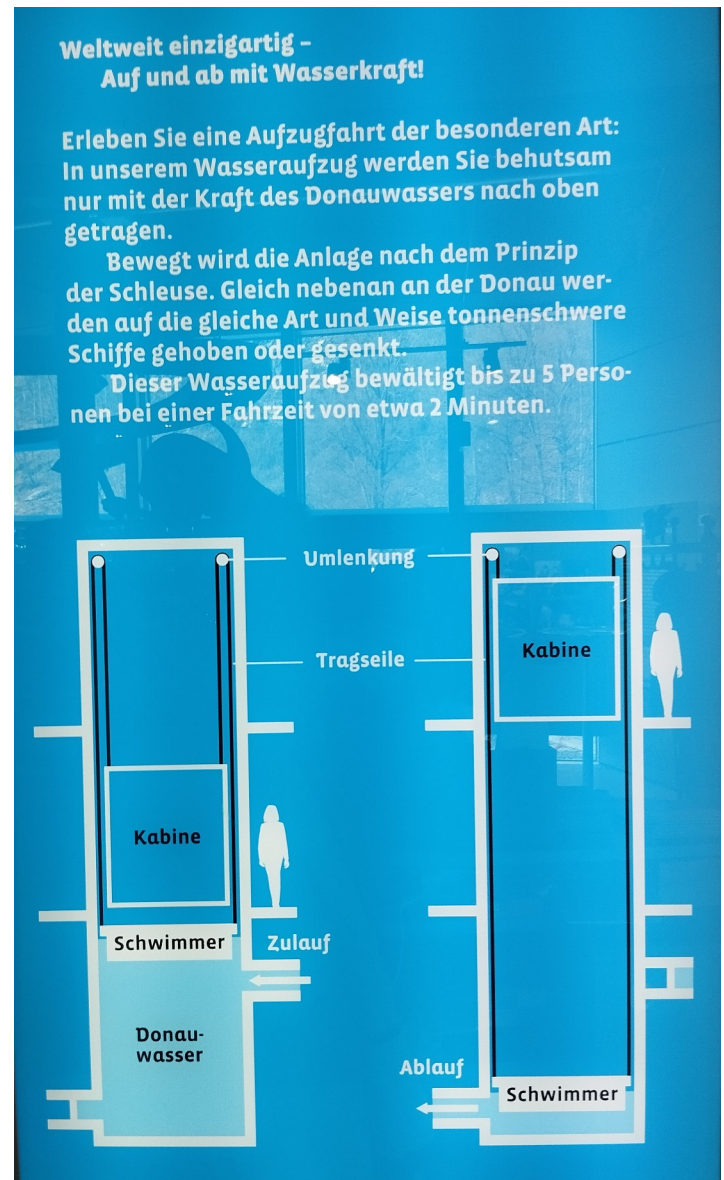
Um vom ersten Stock wieder ins Parterre zu gelangen wurde der weltweit einzige wasserbetriebene Aufzug ausprobiert.

Nachdem alle Teilnehmer wieder vollständig anwesend waren, auch die aus der Cafeteria, ging es zum Mittagessen zurück nach Oberzell, zum Italiener.

Anschließend wurde noch ein kurzer Spaziergang zur angrenzenden Eisdielen unternommen, wo sich einige Teilnehmer die Kugel für 1,80 € genehmigten.

Die Heimreise erfolgte dann wieder wie bei der Hinreise und alle sind heil beim Tageszentrum angekommen.

Der Ausflug hat sich gelohnt!



















geschrieben von Uli








Monatsplan April

Die Angebote sind nur für TZ-Besucher !!!

Tag	Datum		Aktion
Mi	1. Apr		ab 10:30 Uhr Brandmalerei 14:00 Uhr Spaziergang mit Sonja
Do	2. Apr	 	13:00 Uhr Redaktion 13:30 Uhr Speiseplan
Fr	3. Apr		
Sa	4. Apr		
So	5. Apr		
Mo	6. Apr		

Di	7. Apr		11:00 Uhr PME mit Sigrid 14:00 Uhr FM-Planung
Mi	8. Apr		10:30 Uhr Brandmalerei 14:30 Uhr Steine bemalen mit Falk
Do	9. Apr	  	10:30 Uhr Vogelstimmenquiz mit Marco 13:00 Uhr Redaktion 13:30 Uhr Speiseplan 13:45 Uhr Rummycupturnier mit Herbert
Fr	10. Apr	 	10:30 Uhr Fliegenpilz Gartendeko basteln mit Laura 14:30 Uhr dolce vita mit Marco
Sa	11. Apr		
So	12. Apr		

Mo	13. Apr	 	<p>11:00 Uhr Seelenbalsam mit Falk</p> <p>13:00 Uhr Backgruppe mit Andreas K. „Nusskuchen“</p> <p>14:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Marco</p>
Di	14. Apr		<p>15:30 Uhr Singen mit Falk</p>
Mi	15. Apr	   	<p>10:30 Uhr Brandmalerei</p> <p>13:00 Uhr Redaktion</p> <p>13:15 Uhr Speiseplan</p> <p>13:30 Uhr Monatsplan</p> <p>13:45 Uhr Cafeteria- und Küchenputzplanung</p>
Do	16. Apr		<p>Frühjahrsputz</p> <p>- TZ nur für Helfer geöffnet -</p>
Fr	17. Apr	 	<p>10:30 Uhr Fliegenpilz Gartendeko basteln mit Laura</p> <p>14:00 Uhr Gedächtnistraining mit Sigrid</p>
Sa	18. Apr		
So	19. Apr		Redaktionsschluss

Mo	20. Apr	 	<p>11:00 Uhr Seelenbalsam mit Sigrid</p> <p>13:00 Uhr Backgruppe mit Karin „Überraschkuchen“</p> <p>14:30 Uhr Entspannung mit Yogaelementen mit Sigrid</p>
Di	21. Apr	 	<p>14:00 Uhr Koch-Stammtisch mit Sonja</p> <p>15:00 Uhr Singen mit Falk</p>
Mi	22. Apr		<p>10:30 Uhr Brandmalerei</p> <p>14:00 Uhr Besucherplenum</p> <p>14:30 Uhr Rummycupturnier mit Manfred</p>
Do	23. Apr	  	<p>10:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Marco</p> <p>13:00 Uhr Redaktion</p> <p>13:30 Uhr Speiseplan</p> <p>14:30 Uhr Wir sind's wert – in Kontakt treten</p>
Fr	24. Apr		<p>14:00 Uhr Billardturnier mit Andreas K.</p>
Sa	25. Apr		
So	26. Apr		

Mo	27. Apr	 	<p>10:30 Uhr Vogelstimmenquiz mit Marco</p> <p>13:00 Uhr Backgruppe „Schokokuchen“ mit Christoph</p>
Di	28. Apr		<p>Ausflug nach Regensburg</p> <p>mit Uno-Pokal-Spiel</p>
Mi	29. Apr		<p>10:00 Uhr Fahrradtour ins Halli Galli mit Falk</p> <p>14:00 Uhr Küchenkräuter pflanzen mit Sonja</p>
Do	30. Apr	   	<p>11:00 Uhr Gedächtnistraining mit Sigrid</p> <p>13:00 Uhr Redaktion</p> <p>13:30 Uhr Speiseplan</p> <p>14:30 Uhr BMX mit Marco</p>

Monatsplan Vof April 2026

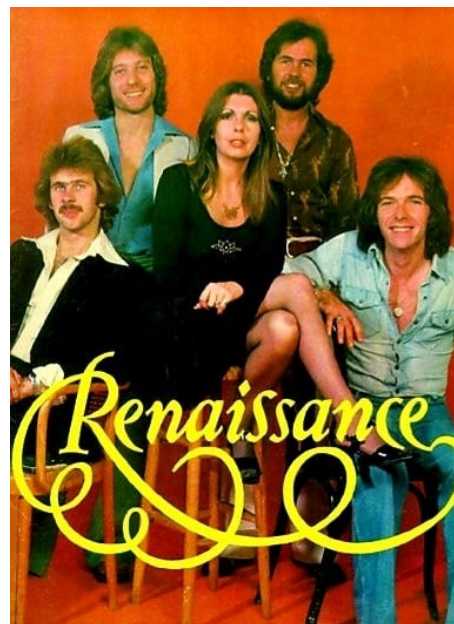
ratsch di xund

von 11:00 bis 14:00 Uhr

1. April	Ratsch di xund mit Marco
8. April	Ratsch di xund mit Marco
15. April	Ratsch di xund mit Falk mit Seelenbalsam
22. April	Ratsch di xund mit Marco Frühlings-Kräuter-Spaziergang an der Vils
29. April	Ratsch di xund mit Marco

Renaissance

Wie schon bei der Band Led Zeppelin ist die Geschichte von der englischen Gruppe Renaissance mit der Geschichte der Yardbirds verbunden. Nach dem Ende der Yardbirds gründeten der Sänger und Gitarrist Keith Relf und der Schlagzeuger eine neue experimentelle Gruppe, die sie Renaissance nannten. Als zweite Sängerin wurde Relf's Schwester Jane aufgenommen. Die Bass-Gitarre spielte Louis Cennamo und die Tasteninstrumente spielte Ex Nashville Teens John Hawken. Diese Besetzung brachte die Platten Renaissance (1969) und Illusion (1970) heraus. Diese Musik wurde später als Progressive Rock betitelt. Somit waren Renaissance eine der ersten Progressive Bands in England. Auf der 2. Platte war als Gast ein gewisser Michael Dunford als Gitarrist dabei. Dieser sollte für die Band noch eine große Rolle spielen. Die Original Bandmitglieder schieden alle mit der Zeit aus.



1977 sollte Jim McCarty mit seiner alten Besetzung, außer Keith Relf, der inzwischen verstorben war, wieder Musik machen. Da der Name Renaissance bereits vergeben war, nannten Sie ihre neue Band nach der 2. Renaissance Platte Illusion. Von der Band Illusion erschienen u. a. die schönen Platten Illusion (1977) und Out Of The Mist (1978).

Es wurde eine neue Band zusammengestellt, die für die 3. Platte Prologue (1971), aus der 5 Oktaven Stimme Annie Haslam, dem Gitarristen Rob Hendry, dem Bassisten und Sänger Jon Camp, dem Tastenspieler John Tout, sowie dem Schlagzeuger Terence Sullivan, bestand. Als Songschreiber war Michael Dunford und eine gewisse Betty Thatcher, in Zukunft für die meisten Songs verantwortlich. Ab der Platte Ashes Are Burning (1972) war Michael Dunford als Gitarrist für den ausgestiegenen Rob Hendry bei jedem weiteren Tonträger dabei. Die Gruppe spielte eine Folk und Klassikrock Mischung in der vor allem die Tasteninstrumente eine starke Rolle spielten.

In dieser Besetzung wurden die Platten Turn Of The Cards (1974), Sheherazade And Other Stories (1975), Novella (1976), Live At Carnegie Hall (1976), A Song For All Seasons (1978) aufgenommen.

Danach schieden der Schlagzeuger Ternence Sullivan und Keyboarder John Tout aus. Mittlerweile war der New Wave Sound in der Musikbranche fest etabliert. Renaissance wurden von der neuen Welle infiziert und spielten bei den Platten

Camera Camera und Time Line, in dieser mehr verkaufsträchtigen Art von Musik. Danach löste sich die Gruppe auf.

Annie Haslam, geboren am 8. Juni 1947 brachte ihr 1. Soloalbum, Annie In Wonderland heraus. Danach folgten noch viele weitere Solo Platten. Sie war 4 Jahre die feste Freundin des Ex Move und Electric Light Orchestra Gründers Roy Wood. Die ehemalige Verkäuferin hatte 1970 ein Jahr bei einer Opernsängerin studiert und war mit ihrer 5 Oktaven Stimme eine der besten Sängerinnen der Welt. Nachzuhören auf dem Live Doppelalbum Renaissance Live At Carnegie Hall von 1976.

2001 fanden die ehemaligen Mitglieder, außer dem Bassisten Jon Camp, wieder zusammen und nahmen die Platte Tuscany auf.

Da mittlerweile alle ehemaligen Mitstreiter von Annie Haslam verstorben sind, wurden neue Mitglieder in die Gruppe aufgenommen. Sie spielen seit neuestem in der Besetzung Annie Haslam (Gesang), Rave Tesar (Tasteninstrumente), Geoffrey Langley (Tasteninstrumente, Gesang), Mark Lambert (Gitarre, Gesang), Leo Traverse (Bass Gitarre, Gesang) und Frank Pagano (Schlagzeug, Percussion und Gesang).

Renaissance haben uns so schöne Lieder wie Ashes Are Burning, Ocean Gypsy, Things I Don't Understand, Prologue, Northern Lights, Carpet Of The Sun, Midas Man usw. hinterlassen. Sie haben in der Carnegie Hall in New York und der Royal Albert Hall in London gespielt. Mit dem Lied Northern Lights kamen Renaissance in die Top 10 Charts in England. Ihre Platten schafften es in die Charts unter die besten 50 in England, sowie Amerika.

Discografie:

Renaissance (1969)

Illusion (1970)

Prologue (1972)

Ashes Are Burning (1973)

Turn Of The Cards (1974)

Sheherazade And Other Stories (1975)

Novella (1976)

Live At Carnegie Hall (1976)

A Song For All Seasons (1978)

Tuscany (2001)

Graninde Il Vento (2013)

A Symphonic Journey (2018)



1. Wie hieß der 1. Gitarrist und Sänger von Pink Floyd?
a. Adrian Smith b. Syd Barrett c. Andy Summers
2. Von welcher englischen Band stammen die Platten A Night At The Opera und A Day At The Races?
a. Queen b. Police c. King Crimson
3. Wie hieß der Sänger von Led Zeppelin?
a. Midge Ure b. Mark Farnner c. Robert Plant
4. Von wem stammt die Platte „Tubular Bells“?
a. Rick Derringer b. Mike Oldfield c. Frank Marino
5. Wer sang das Lied Get Back?
a. The Cure b. The Beatles c. The Moody Blues

Geschrieben von M. S.

Antworten:
1 b
2 a
3 c
4 b
5 b

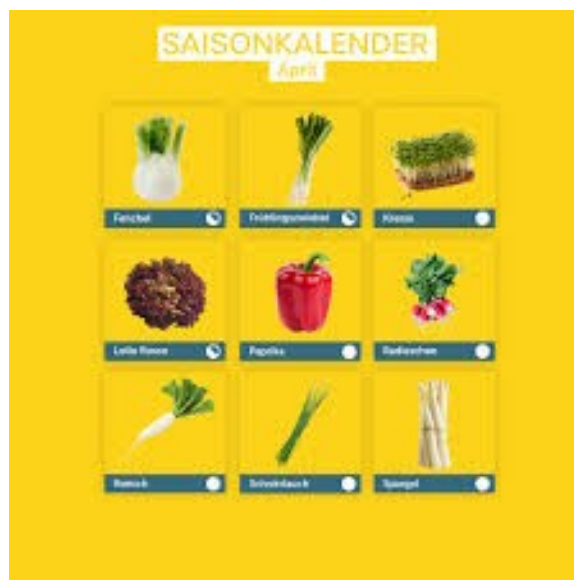
Obst und Gemüse für April

Gemüse:

Champignons, Rhabarber, Schalotten, Spargel, Spinat

Kräuter:

Bärlauch, Basilikum, Brennsessel, Dill, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch, Waldmeister



Geschrieben von Andrea J.

Zitate und Sprichwörter

Aphorismen



Ich fühle,
dass Kleinigkeiten die Dinge des Lebens ausmachen.

Charles Dickens

In einem guten Gedanken ist Gutes für alle Menschen.

Weisheit der amerikanischen Ureinwohner

Sei heiter und vergnügt und nimm teil an der Freude der anderen.
Dabei fällt dann immer auch etwas eigene Freude für dich ab.

Theodor Fontane

Geschrieben von Andrea J.

Andreas Rezepte

Rezepte zu Ostern



Spargel-Tarte (4 Portionen)

Zutaten:

4 Scheiben Filo- oder Strudelteig, 250 g weißen Spargel, 4 Lauchzwiebeln, 2 Handvoll Frühlingskräuter, 2 Stangen Staudensellerie, 200 g Ricotta, 150 g Speisequark, 3 Eier (Größe M), 80 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 100 g TK-Erbesen



Zubereitung:

Eine Tarte- oder Springform leicht ausfetten und mit dem Filoteig auslegen. Den Spargel, die Lauchzwiebeln, die Kräuter und den Sellerie putzen und klein schneiden. Den Ricotta mit Speisequark, den Eiern, dem Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse und die Erbsen untermengen.

Masse in die Form füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

Elektro: 180°C



Seelachsfilet auf Kräutersalat (2 Portionen)

Zutaten:

1 Handvoll Rucola, 100 g Wild- Wiesenkräuter,
2 Seelachsfilets, (TK), 1 TL Senf, 4 EL Olivenöl, 1 EL Essig,
Salz, Pfeffer, 150 g Rhabarber in Würfeln, 1 EL Butter, 30 g
Walnußkerne, ½ Baguette

Zubereitung:

Rucola und Kräuter waschen und trocken schütteln. Den Fisch abbrausen und trocknen. Senf mit 2 EL Öl, Honig, Essig, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Rucola und den Wildkräutern mischen. Den Kräutersalat beiseite stellen. Rhabarber im kochenden Wasser ca. 1 Minute blanchieren. In der Pfanne in Butter ca. 2–3 Minuten andünsten. Entnehmen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten anrösten. Herausnehmen. Rhabarber und Nüsse zum Salat geben und vermischen. Fisch in Stücke teilen und salzen, in einer Pfanne mit 2 EL Öl ca. 3 Minuten scharf anbraten. 2–3 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd lassen. Den Salat anrichten und die Fischstücke darauf platzieren. Das Baguette evtl. mit etwas Olivenöl beträufeln und dazu reichen.

Tipps:

Man kann das Dressing für den Rucola und Wildkräutersalat vorher schon anrühren und kurz vorher die Kräuter dazugeben, während der Rhabarber und die Walnusskerne ziehen.

Das Baguette kann man auch im Ofen oder in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, so wäre es knuspriger.

Geschrieben von Andrea J.

Katzengeschichte



Lisa aus Beutelsbach

Halli, Hallo, Ihr fleißigen TaZe–Leser.

Jetzt wird es Zeit, dass ich mich auch wieder einmal melde.

Gott sei Dank kommt der Frühling.

Da kann man als Katze länger rausgehen, weil es wieder wärmer ist.

Morgens will ich so schnell wie möglich raus, um mein Revier abzugehen.

Dort treffe ich auch auf andere Katzen.

Wie der Filou, Apollo und noch viele Andere.

Es darf nur keiner in mein Revier, bzw. in mein Zuhause.

Es ist mein Wohnsitz.

Wenn sich die Gelegenheit ergibt, kann es sein, dass mir eine Maus über den Weg läuft.

Meine Eltern sind immer ganz lieb zu mir und erfüllen mir jeden Wunsch.

Mei, beim Essen bin ich halt eigen.

Da muss mir meine Mama ab und zu bis zu 3 Packungen aufmachen.

So ist halt das Leben einer Katze.

Meine Eltern dürfen ja bei Mir wohnen.

Und jeden Tag oder Abend geht es auf den Schoß von Mama oder Papa.

Ich genieße diese Luft draußen.

Wau, sagen zwar die Hunde, ich als Katze aber auch.

Oh, ich werde mit Leckerlis angelockt.

Das lasse ich mir gerne gefallen.

Bis bald,

Miau, Maunz

Eure Lisa aus Beutelsbach

Geschrieben von Andrea J.

Dein Kraftort vor der Haustür: Warum Vögel dir guttun

Vielleicht fällt es dir gerade schwer, den Antrieb für den Tag zu finden, oder deine Gedanken kreisen unaufhörlich. Der Artikel zeigt dir einen wissenschaftlich belegten Weg, wie du dir selbst ein wenig Erleichterung verschaffen kannst – ganz einfach durch die Natur.



Warum das Zwitschern dein Gehirn beruhigt

Es ist kein Zufall, dass du dich im Wald oder Park oft ruhiger fühlst. Die Forschung (unter anderem vom Max-Planck-Institut) hat herausgefunden, dass Vogelgesang eine direkte Wirkung auf deine Psyche hat:

- **Angstlöser:** Das Gezwitscher senkt nachweislich dein Angstlevel.
- **Gedankenstopp:** Es hilft dir dabei, paranoide Gedanken oder negatives Grübeln zu unterbrechen. Dein Gehirn verknüpft diese Klänge mit einer sicheren, friedlichen Umgebung.
- **Stressabbau:** Während Baustellenlärm oder hupende Autos dein Stresssystem hochfahren, signalisieren Vögel deinem Nervensystem: "Alles ist okay, du darfst dich entspannen."

Du musst keine Berge versetzen

Die beste Nachricht für Tage, an denen die Energie fehlt: Du musst kein Profi-Wanderer werden. Schon **sechs Minuten** bewusstes Lauschen reichen aus, um deine Stimmung spürbar zu heben. Es geht nicht um Leistung, sondern nur um den Moment.

So kannst du es ausprobieren

Versuche, die Vögel als deine kleinen Verbündeten zu sehen. Wenn du es schaffst, vor die Tür zu gehen:

1. **Suche dir einen Platz:** Eine Bank im Park oder ein ruhiger Garten reichen völlig aus.
2. **Lass die Kopfhörer weg:** Gib der Natur eine Chance, zu dir durchzudringen.
3. **Hör aktiv hin:** Versuche, die verschiedenen Stimmen zu unterscheiden. Dieses "Hinhören" holt dich sanft aus deinem Kopf zurück in die Realität.

Ein kleiner Reminder für dich: Die Vögel singen einfach – sie bewerten dich nicht, sie erwarten nichts von dir und sie sind immer da. Die Natur ist ein wertungsfreier Raum, in dem du einfach *sein* darfst.



von Markus B.

(Quelle: <https://www.zeit.de/gesundheit/2026-03/vogelgesang-wirkung-psychologie-forschung-zwitschern>; Bilder erzeugt mit einer KI)

Impressum

**Herausgeber:**

Lebenshilfe Passau e.V.
Tageszentrum
für psychische Gesundheit
Innstraße 20
94032 Passau

Tel.: 0851/8519600

Fax: 0851/8519601

E-Mail.:

tageszentrum@lebenshilfe-passau.de

Homepage:

www.lebenshilfe-passau.de

Redaktionsteam:

Andrea J., Falk, Markus

Externe Reporter und Helfer:

Renate M.,

Titelbild:

Karin R.

Layout:

Caro, Markus

Druck:

UTAX P-4536i-MFP

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

**Nächste Ausgabe:
Mai**