

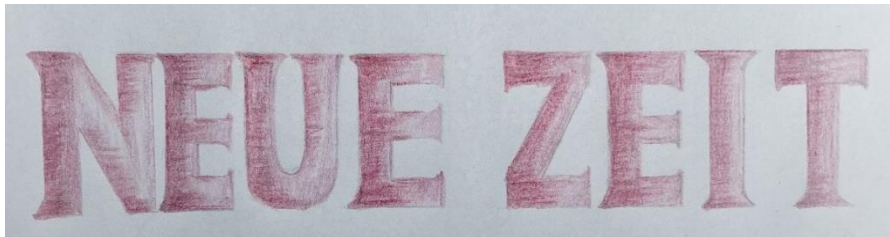
P aritas S eiten

Die Zeitung von Besucherinnen und Besuchern

der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

Herausgeber und Druck: Paritas gemeinnützige Betreuungsgesellschaft gGmbH,
Fasanenring 8, 08525 Plauen

Ausgabe: 01/23



in den Räumlichkeiten der KOBS nutzen

Mut zum (An-)kommen

um **Ausflüge** zu planen
und durchzuführen

als **tagesstrukturgebend**

um **Kreativangebote**
wahrzunehmen z.B.: Malen,
Gitarre spielen, Basteln

zum **Lesen** mit den Büchern in
der KOBS (zum Ausleihen)

Kontakte knüpfen und
Gespräche zu haben

zu **Beratungsgesprächen**

und einfach mal
abschalten

um **gemeinsam** zu
Frühstücken



um **Ängste** zu
überwinden

gemütliches
Zusammensitzen beim
Kaffee trinken

Kraft gebend **O**ffen **B**eratend **S**inn gebend

Psychosoziale Kontakt und Beratungsstelle

Annenstraße 4 in 08523 Plauen und Schillerstraße 24 in 08626 Adorf

PARIT = abgeleitet aus dem Dachverband „Der Paritätische“
AS = Abk. vom Lateinischen „Animus sanus“ – „Gesunder Geist“

Geschäftsstelle

Paritas und Verein „Partner für psychisch Kranke“ e.V.

Fasanenring 8
08525 Plauen
Tel.: 03741 550790
Fax: 03741 5507915
Internet: www.paritas-plauen.de
E-Mail: info@paritas-plauen.de

Geschäftsführerin
Cornelia Greiner

Unsere Einrichtungen und Angebote:

SOZIALTHERAPEUTISCHE WOHNSTÄTTE und AUSSENWOHNGRUPPEN/

Betreute Wohnform (BWF)

BETREUTES WOHNEN IN GASTFAMILIEN

Fasanenring 8; 08525 Plauen

Tel.: 03741 5507916

Fax: 03741 5507915

Leiterin
Ivonne Strobel

SOZIALTHERAPEUTISCHE TAGESSTÄTTE / ERGOTHERAPIE

Annenstraße 4; 08523 Plauen

Tel.: 03741 131221

Fax: 03741 394542

Leiterin
Denise Liebhold

HELFERSTÜTZPUNKT

Friesenweg 154; 08529 Plauen

PSYCHOSOZIALE KONTAKT- und BERATUNGSSTELLE

Annenstraße 4; 08523 Plauen

Tel.: 03741 133119

Fax: 03741 394542

Leiterin
Maika Ratzka

→AUSSENSTELLE ADORF

Schillerstraße 23; 08626 Adorf

Tel.: 037423 133044

AMBULANT BETREUTES WOHNEN mit SENIORENGRUPPE/ ELTERNBEGLEITUNG / SOZIOtherAPIE

Friesenweg 154; 08529 Plauen

Tel.: 03741 71975-0

Fax: 03741 71975-21

Leiterin
Anke Ionescu

→AUSSENSTELLE ADORF

Schillerstraße 23; 08626 Adorf

Tel.: 037423 133042

Vereinsgeschichte „Partner für Psychisch Kranke“ e.V.

18.12.1990	Vereinsgründung	2010	Aufbau betreutes Wohnen in Gastfamilien
1991	Sozialtherapeutische Tagesstätte	2011	Außenstelle der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle in Adorf
1991	Teestube		
1992	Ambulant betreutes Wohnen	2012	Außenwohngruppe 3 der STW
1996	Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle	2012	Aufbau Soziotherapie
		2014	Außenwohngruppen 4 - 7 der STW
2000	Gründung der PARITAS gGmbH	2015	Ambulant betreutes Wohnen Adorf
2000	Sozialtherapeutische Wohnstätte (STW)	2019	Helferstützpunkt
2004	Außenwohngruppe 1 der STW	2020	Elternbegleitung
2006	Außenwohngruppe 2 der STW	2022	Ergotherapie in STS
2007	Seniorenwohngruppe		

Inhaltsverzeichnis:

Seite 4:	Prolog und Gedicht	Seite 18:	Maicon und Adelia
Seite 5-7	Ambulant betreutes Wohnen	Seite 19:	Herbstimpression
Seite 8:	Paritas wächst	Seite 20:	Häkeln und Stricken
Seite 9:	Schizophrenie	Seite 21:	Häckelanleitung
Seite 10-11:	Tag der offenen Tür	Seite 22-23:	Ausflug nach Adorf
Seite 12:	Intervallfasten	Seite 24:	Zitronen stärken das Immunsystem
Seite 13:	Kochen für Männer mit Broccoli	Seite 25:	Rezept Zitronenkuchen
Seite 14-15	Urlaub am Senftenberger See	Seite 26:	Wintergedicht
Seite 16:	Netzwerk Inklusion	Seite 27:	Ankündigungen
Seite 17:	Der Weg zum Glück	Seite 28:	Öffnungszeiten



Impressum:

Verantwortlich für die Inhalte ist:

Frau Maike Ratzka
Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle
Annenstraße 4
08523 Plauen
Telefon: 03741 133119
Telefax: 03741 394542

PARITAS gGmbH
Fasanenring 8
08525 Plauen

Telefon: 03741 550790
Telefax: 03741 5507915
E-Mail: info@paritas-plauen.de
Internet: www.paritas-plauen.de
HRB: 19330
Gesellschafter: Verein „Partner für psychisch
Kranke“ e. V., Fasanenring 8, 08525 Plauen
Spendenkonto: IBAN: DE38 8602 05000003
5631 00 BIC: BFSWDE33LPZ
Kennwort: „PS- Paritas Seiten“

Die Meinungen der einzelnen Redaktionsmitglieder spiegeln nicht unbedingt die Ansichten des gesamten Redaktionsteams wider. Wir sind bemüht, Picksabay und Unsplash Bilder zu verwenden. Bitte informieren Sie uns, wenn dies doch einmal nicht gelungen ist.

Ein herzlicher Dank an alle Mitwirkende.

Alle Mitwirkenden in der PS-Zeitung bringen mit viel Freude ihre kreativen Gedanken zu Papier. Wir möchten allen psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen ermuntern die Kontakt- und Beratungsstelle (KOBS) zu besuchen. Hier gibt es Ansprechpartner für alle Probleme durch Fachkräfte und Gespräche mit und von Betroffenen. Wir helfen bei seelischen Krisen mit Möglichkeiten zur (Selbst-)Hilfe.

Wir würden uns freuen neue Interessenten für die Zeitung zu finden. Wir treffen uns montags von 14.30 Uhr - 15.30 Uhr. Liebe Grüße ihr Redaktionsteam.

Die Mitwirkenden der Zeitung sind:

Herr Fischbach, Herr Forkel, Herr Schmeißer, Herr Mocker, Herr Seidel, Frau Keilhack, Frau Ionesco, Frau Liebold, Frau Schernat, Frau Hallmann, Frau Gragl, Frau Kobek, Frau Götz

Prolog

Zeit, was ist das? Zeit ist Vergänglichkeit und Entwicklung.

Zeit fließt. Alles ist im Fluss. Der Mensch möchte sich von der Natur unterscheiden.

Dies tut er durch Sinn.

Sinn können Termine, Jubiläen, Geburtstage oder sonstige Angelegenheiten sein.

Kultur, Zeitvertreib und Sinn.

Neue Zeit bedeutet den Blick in die Zukunft zu richten, ohne das Bewährte außen vor zu lassen.

Dabei ist es wichtig, nicht den Blick auf das Hier und Jetzt zu verlieren.

Deshalb möchten wir den Leser einladen, unsere Gedanken des letzten Jahres (und Jahre) Revue passieren lassen.

Gedicht

„Die Zeit“

Ich bin die Uhr, die sich jeden Tag von Neuem richten muss,
weil sie jeden Tag immer wieder von neuem nachgeht.

Christian Morgenstern



30 Jahre Ambulant Betreutes Wohnen 1992-2022

Das Ambulant Betreute Wohnen eröffnete erstmal am 01.05.1994 unter der damaligen Trägerschaft des Vereins „Partner für psychisch Kranke“ e.V.

Der Vorstand des Vereins mietete bei der Wohnungsbaugesellschaft Plauen einen Wohnblock mit insgesamt 12 Wohneinheiten im Friesenweg 154 in Plauen / Chrieschwitzer Hang an. In 11 Wohnungen entstanden Wohngemeinschaften für psychisch Kranke Menschen und in einer Wohnung wurde das Büro des Ambulant Betreutes Wohnens eingerichtet. Der Grund für die Entstehung dieses Projektes bestand aus einem dringenden Bedarf heraus. Für viele Menschen änderten sich nach der „Wende“ die Lebensbedingungen, wie zum Beispiel durch Wegfall von geschützten Arbeitsplätzen und die ambulante psychiatrische Versorgung an der Klinik. Eine große Anzahl von psychisch kranken Menschen mussten stationär behandelt werden und konnten oft monatelang aus der psychiatrischen Klinik nicht entlassen werden. Es fehlte an Wohnangeboten wo diese Menschen Unterstützung und Begleitung im Alltag, aber auch bei der Krankheitsbewältigung erhielten. Ziel des Ambulant Betreutes Wohnens ist „Hilfe zur Selbsthilfe“. Die Klienten erhalten Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, Tagesstrukturierung und bei dem Aufbau sozialer Kontakte. Insgesamt sollte sich die Lebensqualität verbessern und Klinikaufenthalte vermieden werden.

Schnell zogen die Patienten der Klinik im Mai 1994 ein und fanden dort mit Unterstützung von 3 Fachkräften und ehrenamtlichen Helfern ein neues zu Hause. Nach kurzer Zeit waren die Wohneinheiten belegt. Die Nachfrage war sehr hoch. Die dort betreuten Klienten stabilisierten sich gut und konnten u.a. in tagesstrukturierende Angebote wie Tagesstätte oder berufliches Trainingszentrum der FAW vermittelt werden.

Das Ambulant Betreute Wohnen war von 1992 bis 1995 Bundesmodellprojekt. Es wurden darüber Personalkosten und Sachkosten finanziert. Um das Fortbestehen des Projektes zu sichern, galt es in dieser Zeit eine Regelfinanzierung zu erreichen. Dies gelang auch, seit 1996 ist der Kommunaler Sozialverband der zuständige Kostenträger. In dieser Zeit hatte sich ein festes Team gebildet. Außer der sozialpädagogischen Unterstützung und Begleitung werden auch Freizeitangebote und Urlaubsreisen angeboten.

Auf Grund der hohen Nachfrage wurde 1996 weiterer Wohnraum angemietet und man begann gut stabilisierte Klienten in eigenen Wohnraum umziehen zu lassen daraus entstand das Ambulant Betreute Einzelwohnen.

Derzeit werden in Plauen 83 Klienten im eigenen Wohnraum und 16 Klienten im Friesenweg 154, wo sich auch das Büro mit Aufenthaltsräumen des ambulant Betreutes Wohnens befindet, betreut.

Im Oktober 2007 eröffneten wir im Robert Zahn Weg eine Seniorenwohngruppe, mit 5 Plätzen, diese wurde auf Grund der hohen Nachfrage 2014 auf 8 Plätze erweitert. Auf Grund der hohen Zufriedenheit der Klienten, deren Angehörigen und Betreuer wurde im Juni 2018 eine weitere Seniorenwohngruppe mit 9 Plätzen eröffnet. In Zusammenarbeit mit dem Pflegedienst Günther können dort psychisch kranke Menschen mit Pflegebedürftigkeit adäquat betreut werden.

Im Januar 2015 eröffneten in Adorf in der Schillerstr. 23 zwei Wohngruppen mit insgesamt 10 Plätzen. Desweiteren werden in der Region Oberes Vogtland psychisch kranke Menschen im eigenen Wohnraum betreut. Somit ist die Betreuung psychisch kranke Menschen in dieser Region gewährleistet.

Das jüngste Projekt, das sich sehr erfolgreich in der Region etabliert hat ist die Elternbegleitung für chronisch psychisch kranke Mütter und Väter. Hier finden die Eltern Unterstützung im Wohnumfeld und bei dem Umgang mit der psychischen Erkrankung. Es werden 23 Mütter/ Väter von 6 Mitarbeiterinnen betreut.

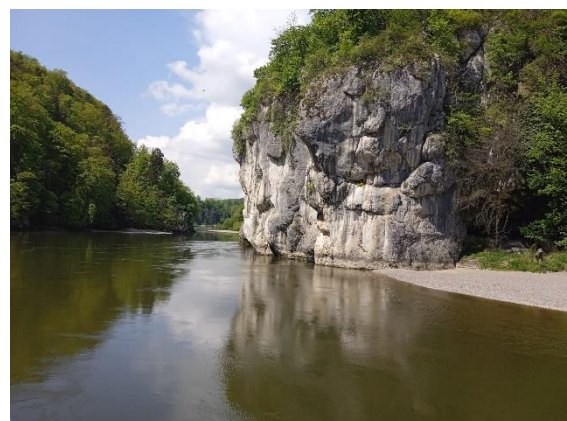
Anhand der Historie lässt sich erkennen, dass der Wunsch in der Bevölkerung besteht, nach einer eigenständigen und selbstbestimmenden Betreuung im eigenen Wohnumfeld. Die Nachfrage ist sehr groß. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Paritas gmbH stellen sich dieser Aufgabe.

Anke Ionescu

Leiterin Ambulant Betreutes Wohnen

Dieses Jubiläum war ein guter Anlass mit den Klienten eine schöne Reise zu unternehmen.

Am Dienstag den 3.5.2022 starteten wir 8.00 Uhr am BW mit dem Reisebus. Nach einer 2 ein halb stündiger fahrt erreichten wir unser erstes Ziel Kehlheim. Von dort aus erlebten wir eine schöne Schifffahrt auf der Donau. Wir fuhren bis zum Donaudurchbruch und legten mit dem Schiff am Kloster Weltenburg an. Dort gingen wir zum Mittagessen in einer ortsansässigen Gaststätte.





Rast in Weltenburg



Kloster Weltenburg

Die Reise ging mit dem Bus weiter nach Regensburg, die Stadt die zum UNESCO Weltkulturerbe gehört. Uns erwartete eine interessante Stadtführung. Hier erfuhren wir viel über das Mittelalter und deren Stadt Geschichte. Anschließend hatten wir noch etwas freie Zeit zur Verfügung, bevor wir wieder die Heimreise antraten.



Eine schöne Hausfassade in Regensburg, die Stadt wurde 179 n.Chr. gegründet als römisches Legionslager im Auftrag von Kaiser Karl Aurel



Regensburg mit einer der ältesten Brücken in der Stadt



Stadtführung in historischer Kleidung

Es war ein schöner erlebnisreicher Tag und das Wetter spielte auch mit.

Der Verein wächst mit seinen Angeboten

Wie ihr wisst wird zurzeit ein neues Wohnhaus im Fasanenring gebaut. Bevor ich euch davon erzähle, werde ich euch ein bisschen über die Geschichte von Paritas erzählen. Paritas gGmbH wurde von dem Verein „Partner für psychisch Kranke“ e.V. im Jahre 2001 gegründet. Aus diesem Grund wurde eine Wohnstätte errichtet, um die Angebote von der Paritas zu erweitern. Dadurch wurden auch mehr Hilfsangebote für Menschen mit unterschiedlichsten Erkrankungen geschaffen.

Die Erweiterung des Hauses am Fasanenring wurde im März 2021 begonnen. Geplant ist im Erdgeschoss die Beschäftigung für die Bewohner der Wohnstätte und Außenwohngruppen. Im 1 OG wird ein Wohnbereich mit vier Zimmer für Senioren als Außenwohngruppe integriert. Es sind zwei Plätze als Trainingswohnen geplant, als Übung um selbständig und allein in einer eigenen Wohnung zu wohnen.

All diese Wohnformen und Angebote tragen dazu bei, das Leben der Beteiligten zu unterstützen und zu verbessern.

Ich bin Frau G. und bin 18 Jahre alt. Ich wohne seit November 2021 in der Wohnstätte am Fasanenring. Mein Tagesablauf ist, jeden Morgen gehe ich mit meinem Betreuer, nach dem Frühstück eine Runde um den Fasanenring spazieren. Danach findet immer Gedächtnistraining statt. Ab und zu unternehmen wir am Vormittag mit unserer kleinen Gruppe einen Ausflug ins Tierheim. Ich habe keine Angst vor Hunden, daher freue ich mich, wenn wir im Tierheim die Hunde ausführen. Einmal in der Woche gehen wir schwimmen. Jeder ist immer anders eingeteilt, einmal in der Woche bereite ich das Mittagessen für unsere kleine Gruppe vor. Nachmittag habe ich oft noch andere Beschäftigungen, außerhalb der Wohngruppe. In meiner Freizeit besuche ich seit Kurzem die Kontakt- und Beratungsstelle in der Annenstraße. Daher bin ich auf die Idee gekommen einen kleinen Bericht über die Wohnstätte zu berichten.



Bericht von Frau G.

Schizophrenie

Es gibt die Kontakt- und Beratungsstelle (KOBS) in der Annenstraße 4 in Plauen. Ich bin dort Besucher und es ist ein Ort der Begegnung, hier treffen sich Menschen mit psychischen Erkrankungen. Manche Betroffene haben bipolare Störungen, Depression, Schizophrenie oder auch die Persönlichkeitsstörung Borderline. Viele Besucher der KOBS waren oft in Kliniken mit teils langen Krankenhausaufhalte. Einige brauchen (Lebens) lange psychologische Begleitung, andere haben Therapien hinter sich. Bei mir wurde Schizophrenie diagnostiziert, diese Erkrankung hat viele Facetten.

Wikipedia nennt sieben Klassifikationen für Schizophrenie: 1. Paranoide Schizophrenie, 2. hebephrene Schizophrenie, 3. katatone Schizophrenie, 4. undifferenzierte Schizophrenie, 5. postschizophrene Depression 6. Schizophrenes Residuum, 7. Schizophrenia simplex.

Klassifiziert werden hier:

- Positive Symptome- Realitätsverlust, Sinnestäuschungen
- Negativ Symptome- Verarmung von Gemütszuständen
- Kognitive Symptome- Aufmerksamkeit, Gedächtnis

Wikipedia trennt zwischen Schizophrenie bei Erwachsenen und Schizophrenie bei Kindern. Die Schizophrenie bei Erwachsenen kann chronisch oder schubweise sein.

Bei Kindern: Kennzeichnend sind hier Sprachzerfall, Kontaktverlust, affektive Störungen sowie Autismus.

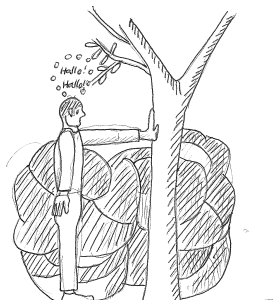
Weiter trennt Wikipedia zwischen biologischen Faktoren und psychosozialen Faktoren. Biologische Faktoren spielen in der Genetik eine Rolle, aber auch die Neurobiologie liefert Ergebnisse. Toxische Faktoren, die zu einer Schizophrenie führen können sind: Konsum von Cannabis oder Amphetamin.

Weitere biologische Faktoren können hormonelle Faktoren sein.

Psychosoziale Faktoren können Kindheitstraumata sein. (Quelle: Wikipedia)

Meine eigene Erfahrung mit dieser Erkrankung sind Sinnesbeeinträchtigungen die sich auf kommentierte Gedanken (nicht Stimmenhören) beziehen. Das heißt, Personen aus der Vergangenheit kommentieren alles, was ich aktuell denke und tun möchte. Ich kann dann nicht zwischen den Gedanken und dem Gewissen unterscheiden. In der Psychotischen Phase hatte ich das Gefühl, ich könnte gedanklich Kontakt mit anderen Personen aufnehmen. Ich hatte den Eindruck einer Telepathie. Ich fühlte mich abgehört. Ich hatte den Eindruck, ich zerfalle in zwei Teile. Frühwarnsymptome vor einer Psychose sind bei mir niedergeschlagene, depressive Verstimmung, Angstzustände auf Grund von Einbildungen (Deja vu- Erlebnisse).

Heute bin ich dank der Gabe von Psychopharmaka relativ gesund. Ich merke ab und zu noch Kommentierungen. Vor allem größere Menschenansammlungen machen mir Probleme. Ich bin aber ganz zufrieden.



Anonym

Tag der offenen Tür

der Kontakt- und Beratungsstelle Plauen in der Annenstraße 4

Es gab eine große Veränderung in der PSKB. Im Frühjahr sind wir umgezogen. Nun haben wir den Umzug in die Annenstraße vollbracht und starten mit unseren erweiterten Angeboten seit Mai neu durch. Daher war ein Tag der offenen Tür willkommen um alle Besucher, Angehörigen und Gästen die neuen Räumlichkeiten und unseren Angeboten vorzustellen.



Zuerst hatten zur Mittagsstunde die Kobsikanten einen Auftritt am Theaterplatz, anlässlich der 900. Jahrfeier der Stadt Plauen. Gelegenheit für Besucherinnen und Besucher das musikalische Talent der Kobsikanten bestaunen zu können.

Anschließend ging es in die Kontakt- und Beratungsstelle, wo 14 Uhr die Vorstandsvorsitzende vom Verein „Partner für psychisch Kranke“ Frau Göschel und die Geschäftsführerin der Paritas gGmbH Frau Greiner den Tag der offenen Tür eröffneten.

Es wurden die neuen Räumlichkeiten in der Annenstraße wurden mit großem Interesse besichtigt.



Im Erdgeschoss befindet sich die Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Kranke. Wir haben einen großen Aufenthaltsraum mit viele große Fenster. Die Bibliothek wurde neugestaltet. Aber das Allerschönste ist die neue Küche mit der großen Kochinsel. Endlich macht das Kochen zubereiten wieder Spaß !!!

Ebenfalls ist zu erwähnen, dass wir einen barrierefreien Zugang haben. Es wurde ein Rollstuhlgerechter Eingang eingebaut. Die zwei oberen Etagen im Haus, werden von der Sozialtherapeutischen Tagesstätte genutzt. Diese konnte man zum Tag der offenen Tür auch mit besichtigen, denn die Einrichtung hat auch mehr Platz zur Verfügung. So konnten auch hier die Angebote erweitert werden.

Alle Mitarbeiter waren am Tag der offenen Tür mit da und stellten die Angebote unseren Besuchern vor.

Die Einweihung unserer neuen Räumlichkeiten wurde auch genutzt um die Talente einiger Besucher vorzustellen. Ein Besucher fotografiert sehr gerne und wir gaben ihm die Möglichkeit gegeben seine Bilder zu präsentieren.



Der Anlass der Fotoausstellung wurde genutzt, mit dem Thema „900 Jahre Plauen“. Herr Weidlich fotografierte Bilder mit historischem Hintergrund oder lichtete Bilder mit dem gleichen Motiv, aber zu unterschiedlicher Jahreszeit ab. Er hat einige Bilder so bearbeitet, dass man die Lichter nur als Streifen erkennt und somit auf dem Betrachter eine sehr interessante Wirkung erzielt wird.

Die Fotos von Herrn Weidlich können gerne weiterhin bei uns besichtigt werden. Ein Teil der Fotos wird dann ab und an von Ihm erneuert. Wir freuen uns, wenn er wieder mal auf Entdeckungsreise war und unsere schöne Stadt aus einen anderen Sichtwinkel präsentiert.

Jeder freut sich über den neuen großen hellen und freundlich wirkenden Aufenthaltsraum mit der großen Küche.

Ein Dankeschön an die Geschäftsleitung, die das alles ermöglichte.

PSKB- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle



Frau Götz

Die gesunde Seite

Intervallfasten

Das Fasten ist eine völlige oder teilweise Enthaltung von allen oder bestimmten Speisen und Genussmittel über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Dies kann krankheitsbedingt mehrere Tage betreffen. Oder man entscheidet für sich bewusst eine längere Fastenzeit einzulegen, um sich wieder wohler zu fühlen.

In einer Ausgabe der „Apotheken – Umschau“ habe ich zu diesem Thema einen Artikel gelesen und auch davor schon gehört.

Es gibt 2 Varianten: 1.) 2:5 das heißt 2 Tage Fasten und 3 Tage Essen

2.) 8:16 das heißt 8 Stunden Essen und 16 Stunden Fasten

Die Variante 1 kommt für mich, wegen meiner Schilddrüsenerkrankung, nicht in Frage. Ich habe im Oktober 2020 entschlossen, die Variante 2 zu probieren. Es dauert über 2 Jahre bzw. man bleibt dabei (Idealfall). Jetzt nach einem reichlichen Jahr (2022) kann ich Zwischenbilanz ziehen.

Für mich gibt es meistens 7.30 Uhr Frühstück und die 2. Mahlzeit gegen 15.30 Uhr. Der Magen hat genug Zeit zum Verdauen.

Zu 80 % koche ich mir da warmes Essen.



Aber trotzdem achte ich bei den zwei Mahlzeiten darauf nicht zu üppig zu essen und halte mich auch beim Naschen zurück. Man sollte sehr viel Trinken mindestens 2 Liter am Tag (nur ungesüßten Tee, Mineralwasser möglichst ohne Kohlensäure, Apfelschorle). Kaffee mit Milch trinke ich auch, dass zählt aber nicht zu den 2 Litern. Alkohol trinke ich kaum (Alkohol soll man in Verbindung mit Psychopharmaka sowieso meiden), geraucht habe ich noch nie. Bis jetzt erreichte ich 4 Kilo abzunehmen. Wichtig ist auch, diese Zeiten des Intervallfastens in Urlaubsreisen einzuhalten und nicht durch das tolle Buffet wieder leichtsinnig zu werden. Die Verlockung ist schon bei solch reichhaltigen Angebot zu groß. Wer über eine Nahrungsumstellung nachgedacht hat oder einfach mal ein paar Kilogramm abnehmen möchte und sich unsicher ist mit dem Intervallfasten, sollte vorher seinen Hausarzt fragen. In meiner Berufstätigkeit hatte ich immer wieder Darmprobleme. Nun stelle ich, dass im Laufe der Fastenzeit meine Darmtätigkeit sich verbessert hat. Ich weiß natürlich, dass meine chronischen Krankheiten nicht verschwinden, aber ich habe insgesamt ein besseres Lebensgefühl.

Ich wünsche (den Mutigen) viel Erfolg!
und gutes Durchhaltevermögen!

Ein Beitrag von U. Keilhack



Kochtipps für Männer:



Zutaten:

500 g Brokkoli

3- 4 Becher saure Sahne

Salz, Pfeffer und Curry

(Man kam natürlich gerne auch seine eigene Gewürz-Kreation verwenden!)

500 g Hühner-, Schweine- oder Rinderfleisch

Anleitung zum Kochen:

1. Brokkoli in einen großen Topf gar und weich auf höchste Stufe kochen. Deckel drauf!
2. Große Brokkoli-Stücke zerkleinern. Das geht am besten mit einer Schere mit Gabel. Man kann auch einfach nur durch alle Brokkoli-Rosen im Topf durchschneiden und zerkleinern. Sie können auch, wenn Sie einen Püree-Stab haben, den Brokkoli zu einer ganz cremigen Sauce machen.

Aber Vorsicht! Nicht bei Töpfen mit empfindlichen Teflon-Beschichtungen machen. Nur in einen Stahltopf möglich.

3. Brokkoli-Topf nach kochen und zerkleinern auf die Seite mit einem Untersatz stellen.
4. Alle Becher saure Sahne nehmen und in einen kleinen Topf geben. Das wird die Sauce, die Ihr würzen dürft nach Euren eigenen belieben und ermessens mit allen Kräutern dieser Erde.
5. Sauce nehmen und zur Seite stellen.
6. Danach oder auch während der Brokkoli kochen muss könnt Ihr auch schon parallel das Fleisch braten. Hier nehmen Sie eine Pfanne. Das Fleisch beim Braten noch nicht durch salzen. Machen Sie das erst, wenn das Fleisch durchgebraten ist zum Schluss. Das Fleisch muss geschnetzelt werden, falls man nur Fleischstücke bekommen hat.
7. Jetzt kann man das Fleisch, die Sauce und den Brokkoli miteinander vermengen und verrühren.
8. Ich wünsche einen guten Appetit!

Brokkoli - Das Gemüse für eine gute Männer-Gesundheit!?

Der Inhaltsstoff Kalium z. B. wird zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks benötigt. Der Brokkoli ist antimikrobiell, entzündlich, Herz und Nerven schützend, schmerzstillend und Angst lindernd. Wirkung **wird ihm außerdem zugeschrieben**. Broccoli ist ein kalorienarmes Gemüse und hält durch den hohen Anteil an Ballaststoffen lange satt. Er liefert viele wichtige Vitamine wie z.B. Vitamin C, B-Vitamine, Vitamin K und Folsäure. Nennenswert ist zudem sein hoher Gehalt an Vitamin-A-Vorstufen. Dieses Gemüse wird auch als Männergemüse bezeichnet, weil er in erster Linie Männer die schon älter sind unterstützt und reguliert den Hormonhaushalt und hält diesen im Gleichgewicht.

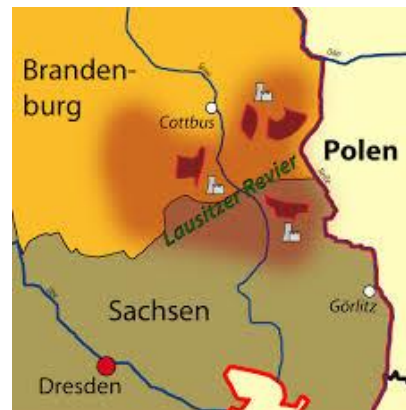
Achtung!

Das ist ein Rezept zum Vorkochen für eine bevorstehende Woche von Mo – Fr oder sieben Tagen. Daher ist es sehr dringend ratsam die Menge an Gericht zum Teil auch nochmals wegen der Hygiene und Keimfreiheit einzufrieren!!!

Anonym

Urlaub am Senftenberger See

Der Senftenberger See liegt im Lausitzer Seenland und ist eine künstlich geschaffene Seenkette. Der See ist ein Musterbeispiel für Wiedernutzbarmachung von Bergbauflächen. Im Mai 1966 wurde das letzte Mal Kohle abgebaut



Der Senftenberger See entstand bis 1972 durch Flutung des ehemaligen Braunkohletagebaus Niemtsch. Im Sommer 1973 wurde der See offiziell als Naherholungsgebiet eröffnet.

Sieben Kilometer gepflegte Sandstrände und grüne Liegewiesen bietet jede Menge Platz für Urlaubsträume.



Der ehemalige Braunkohletagebau hat sich längst als beliebtes Erholungsgebiet etabliert. Hier kann man verschiedene Wassersportmöglichkeiten wie Segeln, Surfen oder Stand-up-Paddling ausprobieren. Temporeicher sind Hobbykapitäne mit dem Motorboot unterwegs und wer es gemütlicher mag, der nimmt Platz auf einem der beiden Fahrgastschiffe und genießt den Blick übers Wasser und das Grün am Ufer. Über die Schleuse im schiffbaren Koschener Kanal öffnet sich das Wasserreich zum Geierswalder See. Es besteht auch die Möglichkeit mit einem Angelschein zu angeln und wer es gar abenteuerlicher mag, kann auch Tauchen. Um den See entstand ein 18 Kilometer

abwechslungsreicher und familienfreundlicher langer Rundweg. Die überwiegend asphaltierte und flache Strecke führt Radler und Wanderer vorbei an Häfen und Aussichtspunkten. Unterwegs bieten sich zahlreiche Restaurants und Imbiss-Stände zur Einkehr an. Diese gut erschlossene Region lädt zum Erholen ein und so kam es, dass eine Besucherin ihr Urlaubserlebnis uns mitteilt.

Dieses Jahr sind wir im Frühling als Familie zum wiederholten Male an den Senftenberger See gefahren.



Geierswalde/ der Leuchtturm- Lausitz

Rechtzeitig hatten wir zwei Zimmer gebucht und kamen nun voller Vorfreude an. Unten im Leuchtturm ist die Gaststätte, wo wir uns auch anmelden mussten. Endlich hatten wir die Schlüssel zu den wunderschönen Ferienwohnungen, die sich in dem kleinen Häuschen gleich neben dem Leuchtturm befanden. Mein Domizil teilte ich mit meinem Mann, das von meiner Tochter und ihrem Freund befand sich nur wenige Meter entfernt. Wir fanden eine voll ausgestattete Wohnung vor, dekoriert im Ostsee Flair. Es gab einen Wohnbereich mit abgeteilter Küche, ein Schlafzimmer und ein Bad. Was mich am meisten begeisterte, war der herrliche Blick auf den Senftenberger See. Es ging auch eine Tür zu einer Terrasse raus, dort standen ein Tisch und vier Stühle also direkt am Wasser. Die Mahlzeiten konnte man im Leuchtturm einnehmen oder auch in einer Gaststätte in der Nähe des Objekts. Ich war immer von dem reichhaltigen Frühstücksbuffet total begeistert!

Da in der Nähe unseres Hotels von meinem noch zwei Freunde aus alten Zeiten wohnten, konnten wir diese mit dem Auto bequem besuchen. Die Wiedersehensfreude war groß! Auf der Heimfahrt nach Plauen stellten wir vier alle einheitlich fest, dass ein wunderschönes Wochenende hinter uns lag, welches wir gerne irgendwann wiederholen möchten. Und vielleicht hat auch jemand von Euch Lesern Lust bekommen, einmal eine Auszeit im Hotel „Leuchtturm“ am Senftenberger See zu machen?

Dorothee Schernat

Das Netzwerk Inklusion der Diakonie Auerbach stellt sich vor!

Am 21.10.22 traf ich mich bei Café Trömel in Plauen, mit Margita Bischof, vom Netzwerk Inklusion Auerbach. Ich habe mir vorher ein paar Fragen überlegt, die ich ihr gestellt habe.

Für Margita ist Inklusion die Teilhabe am Alltagsleben, im öffentlichen Raum, unter Einbeziehung von Randgruppen z.B. „Behinderte“. Für Margita gibt es den Begriff „Behindert“ nicht, weil dieser negativ besetzt ist und die negative Besetzung zum Ausschluss dieser Randgruppe am öffentlichen Leben führt. Es ist so, dass verschiedenste Menschen an der gleichberechtigten Teilhabe, gerade durch die Gesellschaft, behindert werden. Das Netzwerk Inklusion arbeitet unter dem Motto mit „mitten drin- dabei- verschieden“. Für die Diakonie wird der Begriff „Behindert“, durch „Andersartigkeit“ übersetzt und für diese Einrichtung ist in der Folge die Gesellschaft behindert, weil diese in den Kategorien „normal“ und „anormal“ denkt. Für die Diakonie Auerbach, dem Sozialen Träger dieser Einrichtung, verursacht fehlende Toleranz oftmals die Behinderung in unserer Gesellschaft. So fühlen sich z.B. Menschen mit Schwerbehindertenausweis negativ bewertet, wenn sie diesen vorlegen müssen. Dem Netzwerk geht es darum, Menschen mit Handicap vom Rand der Gesellschaft zu holen und am Alltagsleben teilnehmen zu lassen. Im Netzwerk Inklusion im Vogtland gibt es dafür sehr gute Beispiele. Dies erreicht die Einrichtung durch z.B. Tanzprojekte, Theaterprojekte. Barriere Tester gehen hierzu in den öffentlichen Raum (öffentliche Gebäude), wie barrierefrei diese Gebäude sind.

Dies geschieht zusammen mit dem Tourismusverband Vogtland. So wurde in Auerbach das Begegnungszentrum behindertengerecht umgebaut. Ein weiteres Projekt ist „Journalismus trifft Inklusion“. Hier werden Interviews auf Augenhöhe mit behinderten (andersartigen) Menschen durchgeführt.

Dann gibt es noch das Projekt „Live“, die „Special Olympics“ für geistige Behinderung.

Laut Margita gibt es derzeit keine inklusiven Sportvereine, nur speziell für Behinderte. Über die Aktionstage „Voll normal“ wird in die Gesellschaft hineingegangen. Informationen werden über die Presse gegeben. Alle Menschen haben das Recht auf Teilhabe. Die Barrierefreiheit sollte vor dem Denkmalschutz stehen. Eine Frau mit Pfennigabsätzen sollte eine Treppe genauso nutzen können, wie ein Mensch mit flachen Sohlen. Für Frau Bischof ist die soziale Arbeit über sie gekommen. Vor der Arbeit für das Netzwerk Inklusion, hat sie als Leitung im „grünen Wagen Weischlitz“ gearbeitet.

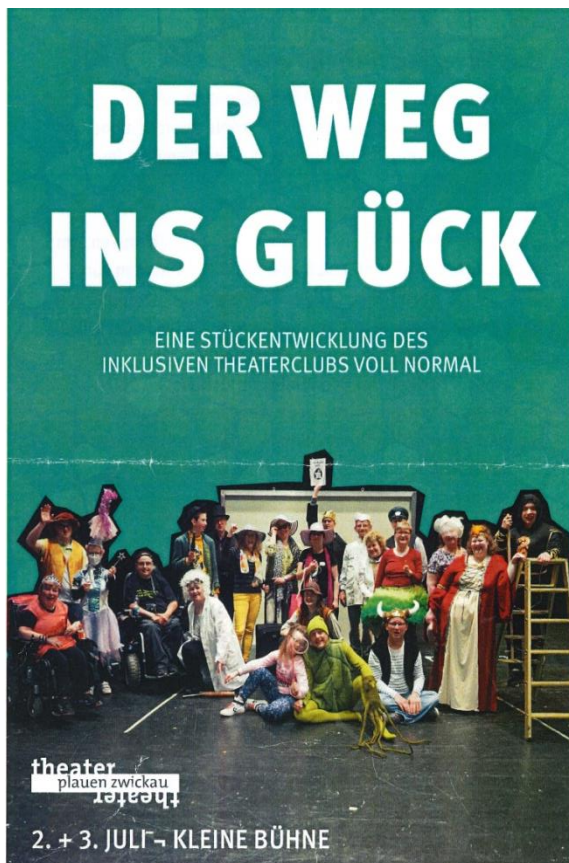


Jörg Fischbach

VORSTELLUNG DES INKLUSIONSTHEATERSTÜCKS „DER WEG INS GLÜCK“

Die Theatergruppe „Voll normal“ hat ½ Jahr, an dem Stück „Der Weg ins Glück“, geprobt. Anfang Juli gab es drei erfolgreiche Auftritte des oben genannten Stückes. In der Theatergruppe spielen psychisch Kranke, geistig und körperlich Behinderte, sowie gesunde Menschen mit – ein Inklusionsprojekt des Theaters Plauen/Zwickau.

2020 wollten wir es bereits aufführen, aber da kam Corona.



In dem Theaterstück treffen ganz viele unterschiedliche Charaktere aufeinander. Mein Part bei dem Theaterstück war ein lottospielender Schornsteinfeger, der gerne Tee trinkt und einen Lottogewinn hatte. Alle, ob gut oder böse, bleiben in Pechhausen kleben, weil der Zug nach Glücksstadt, wo alle hinwollen, ausfällt. In dem Theaterstück gab es die Bösen, das sind der verrückte Professor, das Rumpelstilzchen, der schwarze König, der Papparazzi. Die Guten waren der Moosmann, der Ninja, der Schornsteinfeger, Prinz Tom, die Fee, die Urlauberinnen und die Katzen. Die Bösen versuchten aus der Situation am Bahnsteig Profit zu schlagen. Die unterschiedlichen Personen oder Tiere lernen sich so in Pechhausen kennen und verstehen. Am Ende merken alle, dass aus Pechhausen Glücksstadt geworden ist, weil jeder so akzeptiert wird wie er ist. Der Schornsteinfeger hatte am Bahnsteig seinen Lottoschein verloren und der verrückte Professor versuchte ihn einzutauschen aber der Moosmann hat ihn vor den Händen des Professors gerettet.

Das Merkmal des Theaterstücks ist u.a., dass viele emotionale Lieder gesungen wurden. Die ganze Theatergruppe singt von Vincent Weiss „Wir hatten doch Pläne“. Später singt die Katze, gespielt von Fr. Gutsche „Erinnerung“ von Cats. Der gesprächige Kater singt „Alles ist jetzt“. Am Schluss des Theaterstücks singen alle gemeinsam „Schön ist es auf der Welt zu sein“.

Jörg Fischbach
Anna Sepadi Gutsche

Maicon und die Adelia

Wir schreiben das Jahr 1500. In Balusta liegt die Karavelle Adelia im Hafen vor Anker. Im Auftrag des Königs von Balusta sollen Münzen nach Westafrika gebracht werden, Tiago da Vida ist der Kapitän. Im Hafen herrscht reges Treiben. Fässer mit Trinkwasser und Proviant werden verladen. Die Karavelle hatte auf jeder Seite fünf Kanonen an Bord. Am nächsten Morgen stach sie in See. Auf der Höhe der fratranischen Inseln kam sie in einen schweren Sturm; ein Mast brach und die Karavelle lief an den fratranischen Inseln auf Grund und schlug Leck. Sie trieb auf eine tiefere Stelle und ging dort unter.

520 Jahre später recherchierte ein gewisser Maicon de Ferro in Balusta alte Hafenbücher im Staatsarchiv Balusta und stieß auf die Adelia, Es wurde vermerkt, dass die Adelia verschollen sei. In den Ladebüchern war u.a. eine Kiste mit Münzen vermerkt. Doch wo ist sie, war sie verschollen oder untergegangen? Er tippte auf die fratranischen Inseln. Aber auf welcher Insel musste er suchen. Er versuchte es in Belucita, eine fratranische Insel. Er flog dort nach Satsos einem größeren Ort auf der Insel, um ein Segelschiff zu chartern. Er segelte von Belucita aus eine unbewohnte Insel an und ging vor Anker. Er zog sich seinen Taucheranzug an und sank ins Wasser. Um ihn herum waren kleinere Fische zu sehen, der Grund war sandig, ab und zu war eine Koralle zu sehen. Er tauchte weiter und schaute auf den Grund, da sah er den Rumpf eines alten Schiffes, mochte das die Adelia sein? Er tauchte näher heran und fand eine Münze, die bedeckt war mit Korallen. Er tauchte wieder auf und nahm die Münze mit. Er segelte zurück zur Insel Belucita und übergab den Behörden in Satsos seinen Fund. Er zeigte ihnen die Unterwasserbilder, die er von dem Rumpf des Schiffes aufgenommen hatte. Er bekam vom Land Ramon Fördergelder zur Bergung des Schatzes. De Ferro hoyerte im Ort Satsos eine Mannschaft zusammen. Er lieh sich Taucheranzüge und kümmerte sich um ein Saugschiff. Mit dem Saugschiff und der Mannschaft fuhr er an die Stelle der unbewohnten Insel. Der Kapitän des Saugschiffes lies den Saugrüssel des Saugers ins Wasser. Die Mannschaft tauchte mit dem Saugrüssel zum Wrack. Dort saugten sie den Sand zwischen den Stegen des Wracks fort. Am Forderteil des Saugrüssels war ein Sieb, durch das nur Sand passte. Sie fanden immer mehr Münzen und verwahrten diese in einem wasserdurchlässigen Beutel auf. Ab und zu bekamen sie Besuch von Robben und Seelöwen die in der Nähe eine Kolonie hatten. Sie fanden auch Kanonen und Kugeln. Alles sprach für eine Karavelle. Aber einen Namen fanden sie nicht. Sie sammelten an Bord die Funde und brachten sie nach Satsos zu den Behörden. Die Münzen wurden gereinigt. Es war ein Portrait des Königs darauf zu sehen. Wahrscheinlich war es die Adelia. Insgesamt wurden 200 Münzen gefunden. Der Wert einer Münze beträgt 200000 Euro, also 40 Mio. Euro insgesamt. Maicon bekommt etwa 5% Finderlohn, also 2 Mio. Euro.

Jörg Fischbach

Die Seele der Pflanzen

Die Pflanzenseele zeigt sich am deutlichsten über den Geruch. Somit spielen ätherische Öle eine wichtige Rolle. Die Wechselwirkung der Mensch-Pflanze, Pflanze Mensch Komponente besteht aus dem Aussehen der Pflanze sowie Berührung oder Umformung der Pflanze, durch den Menschen. So wie bei z.B. Mimosen, die auf Berührung der Blätter, diese verformen. (chemische Reaktion). Oder fleischfressende Pflanzen, die auf Berührung ihren Kelch schließen. Das Ziehen der Pflanze beruht auf der Seele der Menschen, die er auf die Pflanze überträgt. Bei Springkraut wird eine Kapsel an der Pflanze bei Berührung geöffnet. Eine Pflanze, die gehegt und gepflegt wird, fühlt sich wohler.

Es handelt sich bei der Wechselwirkung Pflanze /Mensch, Mensch/Pflanze um eine Umformung oder Synthese aus Naturerfahrung und einem Produkt, z.B. ätherisches Öl oder Holz. Demnach müssten Holzprodukte eine Seele haben. Aber auch das Holzimitat ist beseelt, da die Natur das Vorbild darstellt. Es sieht so aus wie... .Man unterscheidet bei einem Naturgegenstand zwischen Wesen und Erscheinung. Im Wesentlichen war ein ätherisches Öl mal eine Pflanze. In der Erscheinung ist sie ein z.B. ätherisches Öl. Bei ätherischen Ölen (Aromen) sollte man nur natürliche verwenden. Bei einem Duft können andere Hirnareale angesprochen werden. Areale, die vorher noch nicht aktiv waren.

Bei Holz besteht die Wirkung der Seele aus dem Bild und dem Geruch. Beides erinnert an einen Baum oder den Geruch, wenn wir durch den Wald gehen (Baumharze). Es handelt sich um eine chemische Reaktion (andere Rezeptoren). Die Seele der Pflanzen beruht auf Assoziationsketten mit sprachlichem Hintergrund (chemische Reaktion). Semantisch meint sprachlich. Man könnte auch sagen, die Seele der Pflanze, ist ihre Sprache. Pflanzen können durch chemische Reize miteinander sprechen. Sie tun dies über andere Kanäle z.B. über den Geruch. Feromone senden manche Pflanzen aus, die Insekten anlocken. Aber auch über ihr Aussehen. Ihr Aussehen ist ein Fraktal (beruht auf Chaos).

Fazit

Pflanzen besitzen kein Gehirn und kein Nervensystem. Pflanzen kommunizieren chemisch. Pflanzen produzieren Sauerstoff und wandeln CO₂ um. Pflanzen sind für uns nützlich, da sie Fotosynthese betreiben.



Bäume produzieren wie alle Pflanzen auf der Erde Sauerstoff. Schon ein kleiner Baum von nur rund 20 Meter Höhe produziert ca. 10000 Liter Sauerstoff am Tag. Das sind ca. 360 Liter Sauerstoff pro Stunde.

Jörg Fischbach, Frau Götz

Freizeitgestaltung - Häkeln und Stricken

Ein Hobby nicht nur für die kalte Jahreszeit

Eine Freizeitgestaltung kann sehr individuell sein, je nach dem was man für Interessen und Begabungen man hat. Wir möchten gerne das Hobby Häkeln und Stricken vorstellen.

Gute Gründe für dieses Hobby:

Häkeln und Stricken hilft Stress abzubauen.

Es fördert die kognitiven Fähigkeiten, man lernt neue Muster kennen.

Es fördert die motorischen Fähigkeiten, wenn aus einem Knäuel Garn und mindestens zwei Nadeln ein Pullover entsteht.

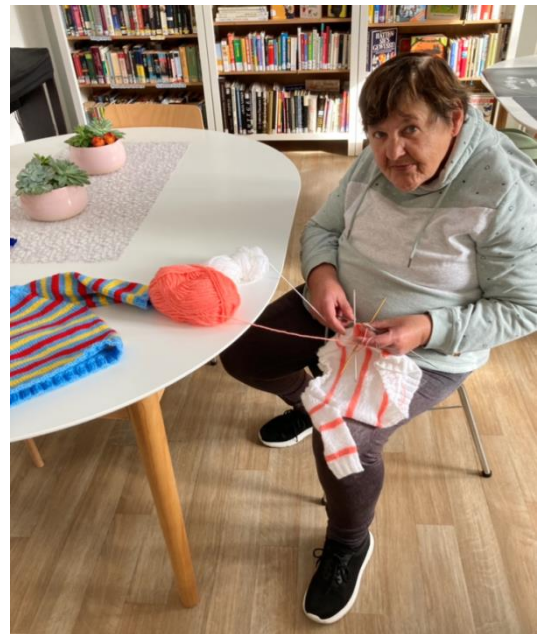
Es verlangsamt den geistigen Verfall, man erinnert sich und/oder arbeitet nach dem Strick/Häkelmuster.

Stricken hilft Ängste abzubauen, durch den immer wieder gleichen Abfolge beim Stricken wird im Körper das Glückshormon „Serotonin“ freigesetzt, dieses sorgt im Körper für Ruhe und inneren Frieden.

Wer häkelt oder strickt erschafft etwas Neues, vorher war es nur lose Wolle. Nun liegt ein Schal oder Pullover da. Das ist ein beglückendes Gefühl, worauf man Stolz sein kann.



Für diese Topflappen hat Frau Kobek eine reichliche Woche gehäkelt. Immer wie Sie Zeit und Muße hatte.



Frau Kobek kommt regelmäßig in die PSKB. Sie erzählt uns, dass sie wieder fleißig gehäkelt hat und sie machte uns damit neugierig. Wir fragten sie, ob sie ihre Arbeiten uns mal zeigen möchte.

Deshalb: An die Nadeln, fertig los.

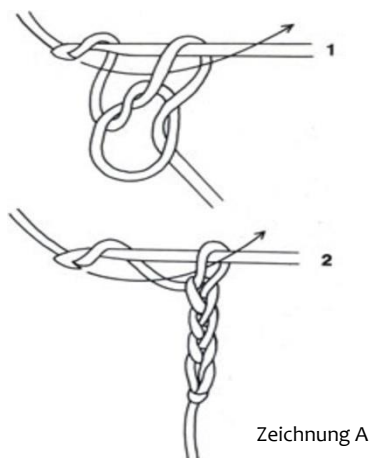


Frau Kobek erzählte uns, dass sie in ihrer Kindheit häkeln gelernt hat. Angefangen hat sie mit Topflappen. Später mit Schals und Mützen. Im erwachsenen Alter lernte sie Stricken.

Frau Kobek

Häkelanleitung für Anfänger Topflappen

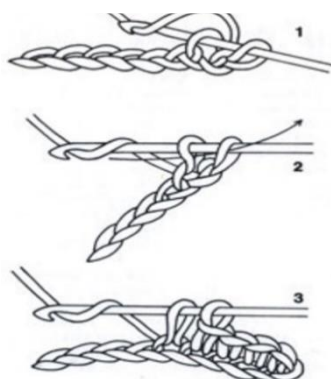
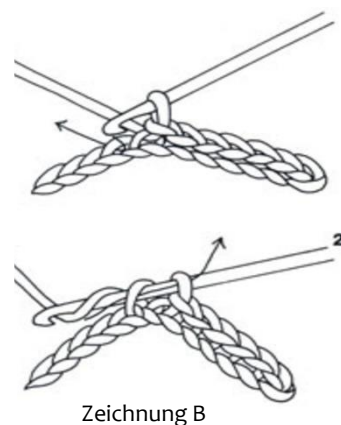
Material: Häkelnadel (gibt es in verschiedene Größen) und Häkelgarn (gibt es ebenfalls in verschiedenen Stärken.)



Luftmaschenkette (Zeichnung A)

Mit dem Arbeitsfaden eine Schlinge wie zu einem Knoten legen, nur den Faden nicht ganz durchziehen. Die Häkelnadel von vorn in die Schlinge führen und den Faden fest anziehen. (1) Die Masche (Schlinge) bleibt auf der Häkelnadel für die Luftmaschenkette. Den Arbeitsfaden fortlaufend mit der Nadel durch die Schlinge ziehen (abwechselnd mal umschlagen und mal durchziehen). Die Luftmaschenkette ist der Beginn fast jeder Häkelarbeit. So lange wiederholen bis gewünschte Größe des werdenden Topflappens erreicht ist.

Kettmaschen – (Zeichnung B) durch die zweitletzte Luftmasche Faden holen und durch die auf der Nadel liegende Schlinge ziehen, in die nächste Masche einstechen, Faden holen und durchziehen. Diesen Vorgang laufend wiederholen. (2) Die Kettmasche wird oft als Anschlussmasche bei rund gehäkelten Arbeiten (Rosetten, Vierecken, Sechsecken usw.) verwendet. Sie kann auch als Versäuberung an Ausschnittkanten gearbeitet werden, indem man sie von außen nach innen auf die Abschlusskante aufhäkelt.



FESTE MASCHEN Luftmaschen-Anschlag, 1 Luftmasche zum Wenden.

1. Reihe: In die letzte Anschlagmasche einstechen, Faden holen (1), durchziehen, Faden holen und durch beide auf der Nadel liegenden Schlingen ziehen (2). In die nächste Anschlagmasche stechen und den Vorgang fortlaufend wiederholen (3).

Der Topflappen ist mit Kettmaschen und feste Maschen gehäkelt.

Dann kann man noch mit Stäbchen (halbe und ganze, Kreuzstäbchen) häkeln.

Wenn das mit dem Häkeln gut funktioniert, kann man das Stricken auch probieren.

Es gibt dafür sehr viele Anleitungen. Diese hier ist von Brigitte.



Frau Kobek

Ausflug nach Adorf in die Kontakt- und Beratungsstelle

Wir hatten jetzt im Herbst die Kontakt- und Beratungsstelle in Adorf besucht. Wir wurden eingeladen zum Grillen und gemeinsamen Kaffee trinken. Also buchten wir zwei Paritas- Autos, luden alle Besucher ein und hofften, dass das Wetter an den Tag durchhält. Als wir ankamen wurden wir herzlich in Empfang genommen. Der Grill war schon angeschürt und es roch schon lecker nach fertigen essen. Also nahmen wir erst mal Platz und speisten alle gemeinsam. Anschließend wurden uns die Räumlichkeiten gezeigt. Diese sind so ähnlich, wie jetzt unsere neue Kontakt- und Beratungsstelle in Plauen, schön hell und gemütlich. Nach der Besichtigung ging es dann in die Stadt.

Da einige schon eine gefühlte Ewigkeit nicht mehr in Adorf waren, hatten wir einen geführten Spaziergang durch Adorf.



Zuerst ging es auf den schönen Marktplatz in Adorf.



Das Wetter hat auch durchgehalten, es fielen beim Spaziergang keine Regentropfen. 😊



Auch das Ringe-werfen musste gleich mal ausprobiert werden. Alles wurde selbst gebastelt.



Eine Besucherin von Adorf begleitet uns durch die Stadt und zeigte uns den **Wichtelwald**.



Wir waren alle begeistert mit wieviel Liebe und Freude Kindergartenkinder in Adorf diesen Platz genutzt haben, um etwas Schönes zu gestalten. Hier konnten Kinder zeigen, wie kreativ sie sind.



Nach dem Spaziergang tranken wir noch in der PSKB in Adorf gemeinsam Kaffee. Manche spielten danach noch Karten. Am Nachmittag fuhren wir wieder nach Plauen und hatten einen schönen Ausflug.

PSKB- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Zitronen stärken das Immunsystem

Im Winter ist es besonders wichtig unser Immunsystem zu stärken. Da im Winter kein frisches (einheimisches) Obst wächst.

Der Saft der Zitrone enthält reichlich Vitamin (bis zu 50 mg Vitamin C pro 100 Gramm Zitrone) und stärkt somit das Immunsystem. Das Zitronenwasser wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Allerdings ist Vitamin C sehr hitzeempfindlich, deshalb lohnt es sich, auch kaltes Zitronenwasser zu trinken.



Die Zitrone verbindet man heute mit dem Mittelmeerraum. Doch tatsächlich gelten Nordostindien und Südwestchina als Ursprungsregion der Zitruspflanzen (Gattung Citrus).

Zitrone regt die Verdauung an: Wenn man Zitronenwasser trinkt, wird nämlich die Gallenproduktion aktiviert (enthält viele Verdauungsenzyme) was für eine **bessere Fettverdauung** sorgt. Außerdem regt Zitronensäure die Bewegung in Magen und Darm an.

Zitronen helfen beim Abnehmen: Der Körper braucht Vitamin C, um das für die Fettverbrennung wichtige Hormon Noradrenalin zu bilden. Das Hormon hilft dabei, Fett aus den Fettzellen zu lösen und sie dem Körper als Energiereserve zur Verfügung zu stellen.

Der Körper wird basisch: Zitronen sind zwar sauer, sie gehören jedoch zu den alkalischen Lebensmitteln. Das bedeutet, dass Zitronensaft zwar sauer schmeckt – ins Blut gelangen jedoch die basisch wirkenden Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Das ist für den Körper essentiell wichtig. Eine Zitrone enthält pro 100 g zum Beispiel 170 mg Kalium. Kalium unterstützt unter anderem das Herz und die Muskeln. Magnesium hingegen unterstützt die Nerven- und Muskelzellen und auch das Herz. Zusätzlich sorgt dieser Wirkstoff für gesunde Knochen und Zähne.



Zutaten: Frische Zitronen, Wasser- in der kalten Jahreszeit etwas temperiert, natürliche Süße (Honig, Stevia, Agavendicksaft). Zitronen sind vielseitig einsetzbar, beim Kochen, leckere Kuchenrezepte oder auch Dessert.

Frau Götz

Zeit zum Genießen

Zitronenkuchen - in Springform

Rührteig:

250g weiche Butter

250g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

6 Eier

325g Weizenmehl

100ml Zitronensaft

3 TL Backpulver

Saft von 3 Zitronen

Für den Zitronenguss:

140 ml Puderzucker

4-5 TL Zitronensaft



Zubereitung:

Weiche Butter in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührgerät) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker und Vanillezucker unterrühren. Die Eier mit dazugeben und auf höchster Stufe mixen so das eine schaumige Masse entsteht. Zitronensaft dazugeben. Mehl mit Backpulver mischen und mit unter heben. Alles auf mittlerer Stufe zu einen glatten Teig verrühren.

Die Teigmasse in die gefettete Springform geben und gleichmäßig verteilen.

Backen:

Ober/Unterhitze etwa 180° C

Heißluft etwa 160° C

Zitronenguss zubereiten:

Kalten kuchen aus der Springform lösen. Zitronensaft und Puderzucker verrühren, dass ein dickflüssiger Zitronenguss entsteht. Den Zitronenkuchen damit überziehen.

Guten Appetit!

Frühling

Endlich erwacht,
löst sich die Natur aus der Umarmung des Winters
und blüht strahlend dem Sommer entgegen.

Anita Menger

Einatmen, Ausatmen

... und den Frühling genießen!



Ankündigungen für unsere Leser

- Einladung zum „**Frühlingsfest – Orte für Alle**“ am 3.5.2023 im Fasanenring 8, 08525 Plauen. Von 14-17 Uhr erwartet Sie ein abwechslungsreiches Fest mit einer Haus-Rallye. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, den Neubau am Fasanenring 10 zu besichtigen.
- Einladung zu einer **Ausfahrt** nach Dresden/ Radebeul, vom 04.09.23 bis zum 06.09.23. Übernachtung in einer Jugendherberge mit Halbpension.



- Es findet wieder ein **Herbstfest** am 27.9.2023 in der Annenstraße 4 von 15-18 Uhr statt.



- Am 25.10.2023 ist der „**Tag der seelischen Gesundheit**“.
Dieser findet in Auerbach (Diakonie) statt. Die PSKB beteiligt sich mit der Veranstaltung „Kamera sensibel“ und mit einem Auftritt unserer KOBsikanten.



Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

**Annenstrasse 4,
08523 Plauen**



Aktuelle Öffnungszeiten in Plauen

Montag	14. ⁰⁰ - 19. ⁰⁰ Uhr
Dienstag	09. ⁰⁰ - 14. ⁰⁰ Uhr
Mittwoch	12. ⁰⁰ - 17. ⁰⁰ Uhr
Donnerstag	9. ⁰⁰ - 14. ³⁰ Uhr
Freitag	09. ⁰⁰ - 13. ³⁰ Uhr

Jeden 2. und 4. Sonntag im Monat von
10 – 15 Uhr geöffnet.

03741/133119

Unsere Regelungen:

Sollten Sie Erkältungssymptome haben, ist das Betreten der KOBS verboten.
Das Tragen eines Mund- und Nasenschutzes ist nicht mehr verpflichtend.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

**Schillerstraße 23,
08626 Adorf**

Aktuelle Öffnungszeiten in Adorf

Dienstag:	11. ⁰⁰ - 15. ⁰⁰ Uhr
Donnerstag:	16. ³⁰ - 19. ⁰⁰ Uhr

037423/133044

Wir bieten Einzelberatung für Menschen

- die sich selbst seelisch belastet fühlen,
- die psychisch erkrankt sind,
- die sich in einer Umbruchsituation ihres Lebens befinden,
- die seelisch und körperlich gesund bleiben wollen,
- die über weitere psychiatrische Angebote informiert werden wollen.
- die Angehörige oder Vertrauenspersonen psychisch kranker Menschen sind

In einer Gruppe können Sie unter anderem

- an Spielnachmittagen teilnehmen,
- gemeinsame Wanderungen, Ausflüge und Feste mit planen und daran teilnehmen
- einer angebotenen kreativen Beschäftigung nachgehen,
- sich in Gesprächsrunden über verschiedene Themen austauschen oder

MEHR Informationen zu den Angeboten finden Sie unter: www.paritas-plauen.de