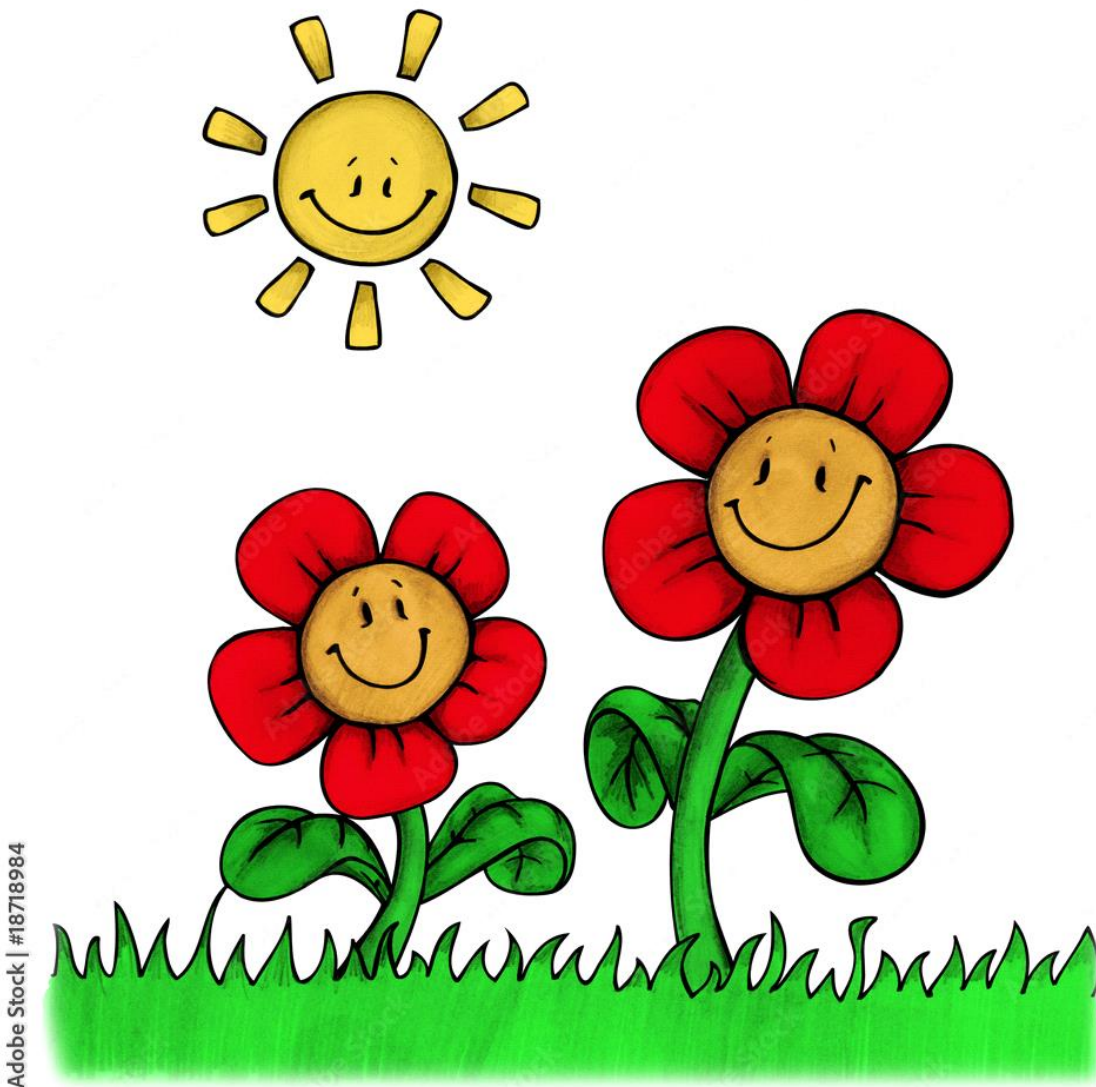


# Monats-Blättle

## Der Tagesstätte Backnang

### Ausgabe April 2025



# Die Tagesstätte ist aktiv

Weihnachtsfeier Sonntag 15.12.2024

Wir hatten eine Weihnachtsfeier in der Tagesstätte  
Backnang

Sonntag, 05.1.2025

Neujahrsbrunch in der Tagesstätte Backnang

Sonntagsausflug am 19.01.25

Gemeinsamer Ausflug nach Sulzbach

Sonntagsausflug am 2.2.25

Gemeinsamer Ausflug zum Straßenbahnmuseum  
Stuttgart

Dienstagsausflug am 4.3.25

Ausflug nach Sulzbach zum Faschingsumzug

Einmal im Monat gehen wir kegeln und auch hier steht  
Freude am Spiel im Vordergrund

*Vorschläge für weitere Aktivitäten sind immer willkommen*

## Weihnachtsfeier Sonntag 15.12.2024

Am Sonntag, den 15.12.2024 hatten wir unsere Weihnachtsfeier in der Tagesstätte Backnang. Sie war gut besucht. Zum Essen gab es mittags Pizza. Später gab es noch selbstgebackene Plätzchen von der Mutter einer Besucherin zusammen mit Punsch und Tee. Es wurden Weihnachtslieder gesungen und eine Weihnachtsgeschichte vorgelesen. Zum Schluss gab es noch für jeden ein Wichtelgeschenk.

## Neujahrsbrunch am 05.01.2025

Beim Neujahrsbrunch in der Tagesstätte gab es zunächst eine leckere Gemüsesuppe mit Nudeln. Anschließend wurden Hawaii-Toast serviert, gefolgt von einem erfrischenden Nachtisch aus Jogurt mit Früchten. Während des Films "Drei Männer im Schnee", basierend auf dem Buch von Erik Kästner, wurde ein leckerer Punsch gereicht. Es war ein gemütlicher und unterhaltsamer Vormittag.

## Sonntagsausflug am 19.01.25

Am Sonntag, 19. Januar 2025 fuhren wir bei Sonnenschein zu fünft mit dem Zug nach Sulzbach. Dort kam uns auf dem Weg ein weiterer Tagesstätten Besucher entgegen, der in Sulzbach wohnt und sich dort gut auskennt. Beim Spaziergang zum Schloss Lautereck erzählte er uns immer wieder etwas über die Sehenswürdigkeiten in der Umgebung. Zum Mittagessen kehrten wir im Brauhaus ein. Anschließend gingen wir noch zum Café Silke, das sehr zu empfehlen ist, zu Kaffee und Kuchen. Zuletzt wanderten wir von Sulzbach zum Bahnhof Oppenweiler, wo wir mit dem Zug um 16.40 Uhr wieder nach Backnang fuhren. Es war ein schöner gemütlicher Winterausflug bei zwar kaltem, aber sonnigem Winterwetter.

## Ausflug zum Straßenbahnmuseum am 2.02.25

Unsere Gruppe traf sich am Sonntag um 11 Uhr am Bahnhof in Backnang und fuhr mit der S-Bahn nach Bad Cannstatt, wo wir nach kurzem Fußweg das Straßenbahnmuseum erreichten.

Dort wird die Geschichte der Stuttgarter Straßenbahn gezeigt. Am Anfang wurde eine Kutsche auf Schienen von einem Pferd gezogen. Die ersten elektrischen Straßenbahnwagen waren innen aus Holz mit Vorhängen an den Fenstern. Man konnte viele Bilder von früher sehen. Eine Straßenbahn konnte man sogar von unten anschauen. In einem alten Straßenbahnwagen wurde ein Film über die Geschichte der Stuttgarter Straßenbahnen gezeigt. Für Kinder waren mehrere Spielecken aufgebaut. Anschließend haben wir uns im dortigen Café „Meterspur“ noch gestärkt, bevor wir nach Backnang zurückgefahren sind.

## Dienstagsausflug am 4.03.25

Ausflug nach Sulzbach zum Faschingsumzug am 4.03.25. Kurz nach 13 Uhr fuhren wir mit dem Bus von Backnang nach Sulzbach. Dort haben wir 3 Euro Eintritt bezahlt. Wir suchten uns eine Stelle, von der wir den Umzug gut sehen konnten. Es war ein schöner Umzug mit Guggenmusik, Funkenmariechen, Hexen und vielen anderen Figuren, insgesamt 34 Gruppen aus dem Murratal und auch der weiteren Umgebung. Der Umzug dauerte fast eine Stunde. Wir wurden immer wieder mit Konfetti, Sägemehl und sogar Strohballen beworfen, so dass Haare und Kleidung voll davon waren.

Nach einer Stärkung im Café Silke sind wir um 16.25 Uhr mit dem Zug zurück nach Backnang gefahren.

# Witze, Rätsel und Weisheiten

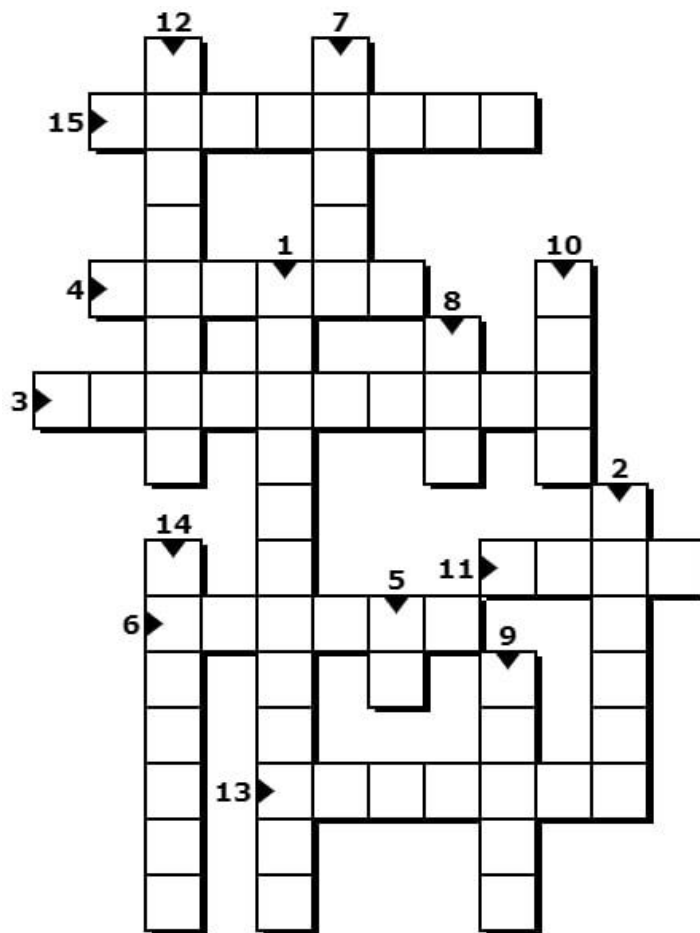
## Witze des Monats: von einem Besucher der Tagesstätte

Rentner mit Obergebiss sucht Rentner mit Untergebiss zweck's Einnahme von gemeinsamen Mahlzeiten.

Trafen sich zwei und einer kam nicht.

Kennst du die 3 schlimmsten Krankheiten der Menschheit in Steigerung: 1. Aids, 2. Kolera und 3. von der Alpra.

# Giterrätsel



1. Kochutensil
2. krankhafte Angst
3. Pampelmuse
4. Pädagoge
5. Kfz.-Zeichen Ostalbkreis (Aalen)
6. Regenkleidung
7. Seil
8. Tapferkeit
9. umtriebig
10. Schneemensch
11. Zeiteinheit
12. harter Reibkäse
13. Handtuchstoff
14. Hansestadt
15. Fasching

## **Wofür ist die Tagesstätte da:**

- Damit man zu Hause nicht alleine ist
- Für die Kommunikation miteinander
- Miteinander aktiv sein
- Informationen und soziale Beratung
- Gemeinsames Kochen und Essen
- Spiele spielen
- Kreativ sein
- Austausch untereinander
- Gegenseitige Unterstützung

Diese Liste wurde von den Tagesstätten-Besuchern erstellt und kann jederzeit mit ernsthaften Anregungen erweitert werden.

## Die Seite für die Gesundheit

### **Zucker ist gefährlich für die Gesundheit**

Wusstest du, dass jeder Deutsche 35 kg Haushaltszucker pro Jahr verzehrt. Zucker liefert unserem Körper nichts als überflüssige Kalorien, weil dadurch die Fettverbrennung blockiert wird. Zu viel Zucker macht daher krank: maximal 50 g Zucker am Tag pro Erwachsener wird empfohlen.

Haushaltszucker besteht zum einen Teil aus Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker). Der Körper verwertet Zucker mit Hilfe von Insulin. Das heißt Zucker lässt den Insulinspiegel schnell steigen. Essen wir ständig Zucker, steigt der Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung. Außerdem bekommen wir immer mehr Appetit auf Süßes. Dies kann zur Insulinresistenz führen. Es kann Diabetes Typ 2 entstehen, als Folge: Herzinfarkt, Gefäß- und Nierenschäden so wie Schlaganfälle können auftreten.

Wichtig wäre: nur zuckerfreie, frische Lebensmittel kaufen. Auf Fertigprodukte verzichten. Mit frischen naturbelassenen Zutaten kochen z.B. Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Samen, Milchprodukte ohne zugesetzten Zucker, Fisch, Fleisch und Eier, hochwertige Pflanzenöle wie Oliven-, Raps-, oder Nussöl. Beerenobst z.B. Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren. Viel Zucker enthalten Bananen, Weintrauben und Kakis.

Zucker ist ein isoliertes Kohlehydrat. Sinnvoller sind komplexe Kohlehydrate wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Vollkorn lässt den Insulinspiegel langsam ansteigen und macht länger satt.



Das empfiehlt die WHO:

Zucker sollte max. 10 % der täglichen Energiemenge ausmachen. 10% entspricht bei Erwachsenen 50 g. Bei Kindern deutlich weniger.

Empfehlungen der WHO: Zucker unter 5 % der täglichen Energiemenge. Erwachsene max. 25 g. Bei Kindern deutlich weniger.

Wichtig: Je weniger Zucker desto besser!

## **Gut zu wissen:**

**„Nutella besteht zu 60% aus Pflanzenfett – es ist also quasi ein Salat“**



## **Schokoladenkuchen für gute Nerven:**

Für ein Backblech:

200 g geriebene Mandeln

200 g geriebene Haselnüsse

100 g Rohrohrzucker oder Honig

100 g Butter oder Rapsöl

5 Eier Größen M

1-2 Tafeln Schokolade mit hohem Kakaoanteil

1 Päckchen Backpulver

Eier, Zucker und Butter untereinander rühren.

Dann die Nüsse mit der geraspelten Schokolade und dem Backpulver dazugeben und alles gut verrühren. Den Teig in eine vorgefettete Form geben und ca. 30 Minuten auf 180 C Heißluft backen. Wenn der Kuchen abgekühlt ist mit Schokoguss überziehen - genießen und eine schöne Zeit haben.



## **Ausreichend schlafen**

"Wie viele Stunden schlafen Sie normalerweise an einem Werktag? Sieben bis neun Stunden sollten es sein. So die Empfehlung von Fachgesellschaften wie die US-amerikanische National Sleep Foundation.

Sieben bis neun Stunden Schlaf pro Tag

Wenn Sie kürzer schlafen, riskieren sie, am nächsten Tag müde und erschöpft zu sein. Und wenn der Schlaf dauerhaft zu kurz kommt, steigt sogar das Risiko für verschiedene Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

Und wie sehen die Folgen für die geistige Leistungsfähigkeit aus? Zum Nachweis der geistigen Leistungsminderung bei regelmäßig wenig Schlaf, das heißt konkret weniger als etwa sechs Stunden pro Tag, liegen mehrere wissenschaftliche Studien vor.

Bereits nach einer einzigen zu kurzen Nacht leiden unsere kognitiven Fähigkeiten. Schläft jemand mehrere Tage hintereinander zu wenig, sind die Einbußen oft gravierend. Die meisten reagieren dann ungefähr so wie mit einem Blutalkohol von 0,6 Promille.

Schlafmangel verringert die geistige Fitness

Neben den negativen Wirkungen auf Gesundheit und geistige Leistungen sind aber noch weitere Effekte zu

beobachten. So konnte Eti Ben Simon von der University of California in Berkeley in einem Experiment nachweisen, dass Schlafmangel die Hilfsbereitschaft beeinflusst. Nach einer kurzen Nacht verhalten sich Menschen anderen gegenüber weniger hilfsbereit. Die Forscherinnen und Forscher befragten 136 Männer und Frauen, ob sie in bestimmten Situationen anderen Menschen Hilfe leisten würden. Würden sie Hilfe anbieten, wenn eine Frau ganz offensichtlich mit ihren vielen Einkaufstasche zu kämpfen hat? Würden Sie einen Arbeitskollegen, der auf dem Weg nach Hause gerade seinen Bus verpasst hat, ein Stück mitnehmen? Hatten die Teilnehmer am Tag zuvor wenig oder schlecht geschlafen, waren sie seltener bereit zu helfen.

### Weitere Nebenwirkungen von Schlafmangel

In einer zweiten Studie werteten die Forscherinnen und Forscher mehr als drei Millionen Spenden aus, die zwischen 2001 und 2016 in den Tagen vor und nach der Umstellung auf die Sommerzeit in den USA getätigt worden waren. Bei der Umstellung auf die Sommerzeit werden die Uhren jedes Jahr im März eine Stunde vorgestellt - was bei den meisten Menschen zu einer Stunde weniger Schlaf führt.

Es zeigte sich, dass die Menschen in den Tagen nach der Zeitumstellung weniger freigiebig waren und entsprechend weniger spendeten. Die Schlussfolgerung: Schlafmangel senkt die Spendenbereitschaft.

Auf der Suche nach den Ursachen dieser Folgen von Schlafmangel führte die kalifornische Forschungsgruppe noch ein ergänzendes Experiment durch. Die Wissenschaftler luden 24 Erwachsene ins Schlaflabor ein. Eine Nacht ließen sie sie schlafen, während sie sie eine andere Nacht lang wach hielten. Nach der durchwachten Nacht waren die Probanden wie in den übrigen Versuchen weniger bereit, anderen unter die Arme zu greifen. Und das zeigte sich auch in Untersuchungen im Hirnscanner. Jene Areale, die für das Einfühlen in andere Menschen zuständig sind, waren nach einer durchwachten Nacht weniger aktiv. Das Gehirn war nur eingeschränkt in der Lage, auf Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen zu reagieren. Schlaf ist eben wichtig, auch für empathisches, freundliches und großzügiges menschliches Verhalten."

zitiert aus dem Magazin für Mentale Aktivierung, Geistig Fit Heft 4.2024 Seite 17/18

## Tausch- und Verkaufsbörse

Interessierte können ihre Angebote in die Liste am Info-Bord eintragen.

Die Liste hängt bis **21.06.2025** aus.



Was brauchen Sie nicht mehr und macht anderen eine Freude?

Suchen Sie etwas für sich oder als Geschenk?

Möchten Sie etwas verkaufen?

Suchen Sie eine neue Wohnung oder einen Nachmieter?

Setzen Sie sich bitte bei Bedarf mit den Mitarbeiterinnen der Tagesstätte in Verbindung, damit wir Ihr Angebot oder Ihre Nachfrage im Blättle veröffentlichen können. 😊

## Weisheiten für das neue Jahr

Starke Menschen sind nicht die, die immer gewinnen,  
sondern die, die niemals aufgeben.

---

... ein Gedicht von einer Besucherin

Ach wie schön kann der Winter sein,  
mit sanftem Licht des Sonnenscheins.  
Wenn die Kinder im Schnee spielen,  
sie sich ganz ausgelassen fühlen.  
Wenn die Menschen vor dem Kamin zu Hause sind,  
schläfrig wie ein kleines Kind.  
Wir warten ganz gespannt!  
Auf den Frühling noch unerkant.

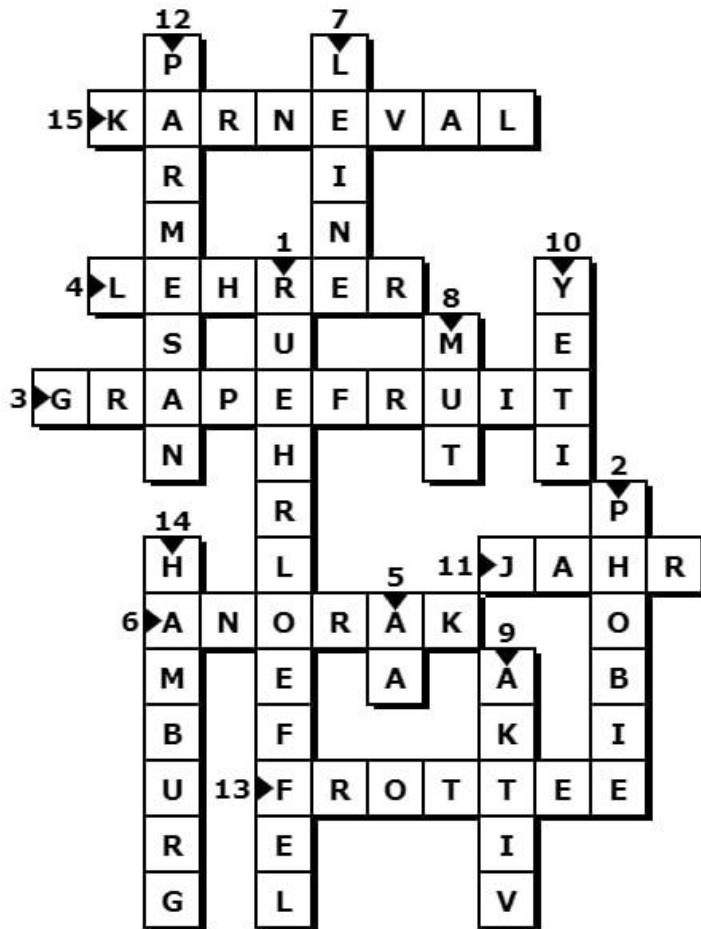
### **Dir zuliebe**

Ein Ehepaar feiert Goldene Hochzeit. Beim gemeinsamen Frühstück denkt die Frau: „Seit fünfzig Jahren nehme ich auf meinen Mann Rücksicht und gebe ihm das knusprigere Oberteil des Brötchens. Heute will ich es mir endlich selbst gönnen.“ Sie schmiert sich das Oberteil des Brötchens und gibt die andere Hälfte ihrem Mann.

„Mein Liebling“, ruft dieser hochofrennt, „was für ein wunderbarer Tagesbeginn! Fünfzig Jahre lang habe ich das Brötchen-Unterteil nicht mehr gegessen, obwohl ich es am allerliebsten mag. Ich dachte immer: es schmeckt auch dir so gut, und darum sollst du es haben.“

aus „Typisch! Kleine Geschichten für andere Zeiten“ vom Verlag Andere Zeiten e.V.

# Auflösung Gitterrätsel



1. Kochutensil
2. krankhafte Angst
3. Pampelmuse
4. Pädagoge
5. Kfz.-Zeichen Ostalbkreis (Aalen)
6. Regenkleidung
7. Seil
8. Tapferkeit
9. umtriebig
10. Schneemensch
11. Zeiteinheit
12. harter Reibkäse
13. Handtuchstoff
14. Hansestadt
15. Fasching



Impressum:

Herausgeber sind aktive Besucher der Tagesstätte des Hilfsvereins für psychisch Kranke Rems-Murr e.V.

Unsere Adresse:

Tagesstätte Backnang

Aspacher Str. 31

71522 Backnang

Tel.: 07191-9071447