



wohnen.psz.co.at

Mosaik

Unser Hausmagazin

Ausgabe 04/2021

Liebe Leser*innen,

der langersehnte Frühling naht. Wie wahrscheinlich die meisten, freuen uns auch wir wieder auf die steigenden Temperaturen und die Möglichkeiten, die damit einhergehen. Unser Garten sehnt sich nach unserer Aufmerksamkeit und wir haben schon die Ideenschmiede angeworfen, um die kommende Gartensaison zu planen.

Das bedeutet aber auch, dass für unser Hausmagazin etwas weniger Zeit zur Verfügung steht. Um weiterhin die Qualität aufrechtzuerhalten, wird Mosaik in den nächsten Monaten in größeren Abständen erscheinen. Wir hoffen, dass sie uns weiterhin als Leser*in erhalten bleiben und wünschen einen guten Start in den Frühling!



Inhalt

2	Serie ab
3	Nachhaltigkeit
4	Serie ab
5	Gesundheit
8	Szenen aus dem Alltag
10	Lleblingsrezept
12	Wissenschaft
13	Zum Lachen

Impressum

Haus Ikara, Ignaz-Josef-Pleyel Straße 6, 3430 Tulln
Tel.: 02272/64 550

wohnen.ikara@psz.co.at

Für den Inhalt verantwortlich: Haus Ikara, Mag. (FH)

Bernd Dillinger, MA

Redaktion: Haus Ikara

Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Design: www.erfinderisch.at

Stand: 04.02.2021

Cover-Bild: pixabay.com



Serie ab

Neue Serien im Star Trek Franchise



Im Jahr 2021 und 2022 werden wieder einige neue Star Trek Serien veröffentlicht. Neben den Fortsetzungen zu den Serien Star Trek Discovery und Star Trek Picard werden auch ganz neue Serien veröffentlicht werden. So sollen die Star Trek Discovery Spin-off Serien Star Trek Strange New Worlds und Star Trek Sektion 31 dieses Jahr produziert werden, Sowie die Nickelodeon Animationsserie Star Trek Prodigy.

Im Original Series Prequel Star Trek Strange New Worlds wird es um die Charaktere Captain Pike, Spock und Nummer Eins, dargestellt von Anson Mount, Ethan Peck und Rebecca Romijn gehen und ihre Abenteuer mit der Enterprise. In der Spin-Off Serie Star Trek Sektion 31 wird es um die gleichnamige geheim Organisation der Sternenflotte gehen.

Die Kinderserie Star Trek Prodigy soll ebenfalls dieses Jahr starten. Darin kehrt die aus Star Trek Voyager bekannte Captain Janeway zurück.

Quelle: Vgl. <https://www.netzwelt.de/news/185175-star-trek-strange-new-worlds-prodigy-sektion-31-filme-serien-kommen-zukunft.html>

Bild Quelle: ViacomCBS

Nachhaltigkeit

Klimaschutz geht uns alle an!

Sich um unser Klima und somit auch um unsere Zukunft zu kümmern, ist keine reine Angelegenheit von Politik und Wirtschaft. Jede und jeder von uns kann einen Beitrag dazu leisten, unsere Umwelt zu schützen. Doch was kann ich konkret in meinem Alltag tun? Welche kleinen Schritte kann ich setzen?

Die Nachhaltigkeitspyramide hilft uns, einen Überblick zu bekommen:

- Nutzen was du hast

Klingt einfach – fällt den meisten von uns aber recht schwer. Vor allem ständig wechselnde Trends (sei es in der Modebranche oder auch bei Elektro-Gadgets) und mangelnde Qualität von (Billig-)Produkten spielen hier eine große Rolle. Die großen und bekannten Modeketten launchen bis zu 52 (!) Kollektionen im Jahr.

Damit man seine Sachen lange nutzen kann, ist hier besonders das Reparieren zu erwähnen. Die meisten Elektrogeräte kann man reparieren lassen und bei vielen Handys und Laptops können Einzelteile (wie z.B. der Akku) ausgetauscht werden.

Auch nicht jedes Kleidungsstück mit einem Loch/Fleck/Riss muss sofort entsorgt werden. Wer sich nicht selbst an die Nähmaschine setzen mag, kann es zum Schneider bringen. Ist es stärker beschädigt, lässt sich wahrscheinlich immer noch ein Putzlappen draus machen. Stichwort: Upcycling!



THE BUYERARCHY
of NEEDS
(with apologies to
Maslow)

- Leihen

Das Konzept von Leihen und Mieten ist prinzipiell nichts Neues, findet aber seit kurzem wieder neuen Aufschwung, und das ist großartig! Vor allem in der Modebranche gibt es hier immer mehr Vorreiter*innen, die z.B. „Fashion Libraries“ ins Leben rufen, bei denen man sich für einen gewissen Zeitraum ein Kleidungsstück mieten kann. Was kann man sonst noch so leihen? Bücher (Bibliotheken), Werkzeug/Maschinen (Baumarkt), Autos, Fahrräder,...

Nachhaltigkeit



- Tauschen

Ok, es ist vielleicht gerade nicht der beste Zeitpunkt um eine Party zu planen. Aber da es auch ein Leben nach Corona gibt: schon mal von einer Tauschparty gehört?

Auch der öffentliche Bücherschrank ist hier ein Leuchtturmprojekt.

Mittlerweile gibt es auch Apps, wo sich alles ums Thema Tauschen dreht – und zwar nicht nur was Gegenstände angeht, sondern auch individuelle Fähigkeiten

- Gebraucht kaufen / Second-Hand

Vintage wird so gehyped wie noch nie. Aus umwelttechnischer Sicht hat das mehrere Vorteile:

- Es wird nichts Neues produziert – deshalb auch weniger Ressourcen (v.a. Wasser) verbraucht.
- Schadstoffe die eventuell bei der Produktion anfallen würden, werden eingespart.
- Bevor etwas im Müll landet, findet es eine/n neue/n Besitzer/in und bekommt dadurch eine zweite Chance

Da Second-Hand zum Trend geworden ist, ist das Angebot auch dementsprechend groß. Auf privaten Verkaufsplattformen findet man vom 50er Jahre Blumentischchen bis zur Briefmarkensammlung alles, was das Herz begehrt.

Bei Elektrogeräten muss man auch nicht unbedingt auf die Gewährleistung verzichten:

Unternehmen wie z.B. Refurbed verkaufen Handys, Laptops, etc. , die von Fachleuten repariert wurden und tauschen alles Relevante aus – das spart auch Ressourcen und Müll und man bekommt noch eine Garantie obendrauf.

- Do it yourself

Do it yourself (DIY) ist heutzutage ja schon fast zur Religion geworden. Aus ökologischer Sicht kann DIY gewisse Vorteile mit sich bringen, wenn darauf geachtet wird, wo man seine Materialien bezieht und woraus sie bestehen.

- Kaufen

Das nachhaltigste Produkt ist jenes, das wir bereits besitzen. Nichtsdestotrotz gehört Konsum zu unserem Alltag und für fast alles was wir benötigen, gibt es zu konventionellen Produkten eine nachhaltige Alternative.

Worauf kann ich achten, wenn ich nachhaltig einkaufen möchte?

Es gibt eine Reihe von unabhängigen Siegeln und Zertifikaten, die uns dabei helfen, uns zu orientieren. Die gibt es beispielsweise für den Modebereich, im Ernährungssektor als auch für Elektrogeräte, Haushaltsartikel, etc. Sich hier eigenständig zu informieren braucht natürlich etwas an Zeit und Hingabe. Es gibt jedoch einige Initiativen/NGOs, die diesen Job übernehmen und die Vorauswahl schon für uns getroffen haben, damit man mit gutem Gewissen einkaufen kann.

Empfehlung: [Ethikguide.org](https://ethikguide.org), cleanclothes.at

Gesundheit

Reizüberflutung im Alltag psychisch Erkrankter

Viele Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, kennen den Zustand der Reizüberflutung. Er tritt vor allem bei Menschen mit Autismus, Posttraumatischer Belastungsstörung, ADHS, aber unter anderem auch bei Multipler Sklerose auf und wird oft als äußerst unangenehm empfunden. Man spricht von einer Reizüberflutung wenn das Gehirn mehr Reize empfängt als es bearbeiten kann. Aus persönlicher Erfahrung kann ich berichten, dass meine Trigger für eine Überflutung vor allem auditiv und visuell sind. In Ausnahmen reicht es auch, wenn ich unabsichtlich von einer Person berührt werde oder sie mich im Vorbeigehen streift. Bei vielen Menschen in einem Raum können all die verschiedenen Bewegungen und optischen Eindrücke schnell überfordernd werden, auch ohne dass tatsächlich gesprochen wird. Oft kommen dann auch noch viele verschiedene Gespräche hinzu, die alle gleichzeitig zwischen mehreren Personen stattfinden. Wenn ich gerade ein Gespräch führe und neben mir unterhalten sich andere Personen zusätzlich, kann ich das Gesagte meines Gesprächspartners nicht mehr wahrnehmen. Ich kann zwar erkennen, dass die Person spricht, aber das Gesagte ergibt keinen Sinn und kann einfach nicht mehr verarbeitet werden, da es ausgeblendet wird. auf.



Wenn die Reize länger anhalten kommt es fast immer zur Dissoziation, wo sich alles wie in einem Traum anfühlt und Geräusche als verzerrt wahrgenommen werden und Gegenstände kleiner oder größer erscheinen können. Die Dissoziation kann es manchmal auch unmöglich machen in ganzen Sätzen zu reden oder mich überhaupt zu bewegen. Laute Geräusche fühlen sich oft wie tatsächlicher körperlicher Schmerz an und es entsteht eine extreme Anspannung im Körper und das Bedürfnis zu fliehen taucht.

Lesen sie weiter auf der nächsten Seite →



Das kann den Alltag sehr erschweren, insbesondere, wenn ich mit anderen Menschen in einem Raum esse, da mich die ganzen Geräusche extrem anspannen und es körperlich so unangenehm wird, dass ich den Raum verlassen muss. Als Betroffene erwähne ich viele Überflutungstrigger in Gesprächen nicht, aus Angst nicht verstanden zu werden oder als komisch angesehen zu werden. Um nach einer Überflutung wieder zur Entspannung zurückzufinden hilft es oft, sich in einen ruhigen Raum zurückzuziehen, der auch abgedunkelt ist. So werden alle Reize minimiert und der Körper kann sich wieder beruhigen.

Abschließend kann man außerdem sagen, dass auch im Leben psychisch gesunder Personen Reizüberflutung eine Rolle spielt. In Großstädten gibt es sehr viele Leuchtreklamen, Musik aus verschiedenen Geschäften, knallige Farben, die einem ins Auge springen, die ständige Erreichbarkeit am Telefon und viele mehr.

Vielen Leuten fällt es dadurch schwer sich ohne Ablenkungen zu entspannen. Gerade Meditation kann dem Gehirn helfen, Reize vorübergehend auszublenden und sich zu erholen. Es schadet nicht, sich mal eine Auszeit zu nehmen und einfach nur im Hier und Jetzt zu verweilen, ohne sich allen Ablenkungen hingeben zu müssen. Ich hoffe dieser Artikel konnte einen Einblick in die Welt hochsensibler Menschen gewähren und ermöglicht es anderen, die Thematik ein bisschen besser zu verstehen.

Quelle: Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Reiz%C3%BCberflutung>
Bildquelle: Pixabay.com

Gesundheit

Gesunder Schlaf



Etwa ein Drittel unseres Lebens schlafen wir. Doch bis heute ist trotz aller schlafmedizinischen Fortschritte, unklar was Schlaf überhaupt ist.

Da gesunder Schlaf besonders wichtig ist, möchte ich nun im Folgenden einige Tipps für einen gesünderen Schlaf zeigen.

Um schneller und besser einzuschlafen sollte das Schlafzimmer und das Bett ausschließlich zum Schlafen benützt werden. Das Bett sollte nicht zum Fernsehen, Arbeiten oder Internet surfen benützt werden.

Vor dem Schlafengehen sollte noch einmal kräftig gelüftet werden. So kommt mehr Sauerstoff in den Raum und die kühlere Temperatur hilft besser beim Ein- und Durchschlafen. Experten zur Folge liegt die ideale Schlaftemperatur zwischen 15 und 17 Grad Celsius.

Sport ist natürlich sehr gesund und förderlich für den Schlaf. Meiden Sie jedoch drei Stunden vor dem Schlafengehen körperliche Anstrengungen.

Künstliches Licht, wie jenes von Fernseher, Laptop oder Smartphone sollte vor dem Schlafengehen vermieden werden.

Nach dem Genuss von Alkohol kann man zwar meist schneller einschlafen, allerdings kann der Körper hier nicht vollkommen entspannen, da er damit beschäftigt ist den Alkohol im Körper abzubauen.

Auch Nikotin trägt sehr viele Nebenwirkungen mit sich, eine davon sind auch Schlafstörungen. Schon wenige Sekunden nach dem Konsum einer Zigarette erreicht das Nikotin das Gehirn und löst dort stimulierende Reaktionen aus.

Das Einschlafen fällt nach dem Genuss der „Einschlafzigarette“ deutlich schwerer, da der Körper in Aktionsbereitschaft statt in Entspannung gerät. Zusätzlich wird der Übergang in die Tiefschlafphasen schwerer, da der Körper unter dem Einfluss von Nikotin sich deutlich schwerer erholt und regeneriert.

Der beliebte Mittagsschlaf ist ebenfalls nicht förderlich für eine gesunde Nachtruhe. Ein halbwegs regelmäßiger Schlafrhythmus ist wünschenswert. Eine zu alte oder falsche Matratze kann ebenfalls ein Mitgrund für Schlafstörungen sein. Auch Kopfkissen und Decke sollte auf Ihre individuellen Schlafbedürfnisse abgestimmt sein.

Üppiges Essen macht müde, allerdings ist es für das Ein- und Durchschlafen hinderlich. Daher sollten am Abend eher leichte Speisen zu sich genommen werden. Ein heißes Bad am Abend kann ebenfalls sehr schläfrig machen und besonders beim Einschlafen helfen.

Gesunder und erholsamer Schlaf ist für unsere Gesundheit besonders wichtig. Bei Berücksichtigung der oben genannten Punkte, können Sie sich bei vor allem harmlosen Schlafstörungen helfen.

Szenen aus dem Alltag

Ein Schnuppertag im Ikara

Tief durchatmen. Du schaffst das. Ferdinand Schuster ist nervös. Er vergewissert sich noch ein letztes Mal, dass er auch beim richtigen Haus steht. Unsicher schaut er auf die Türklingel. Da gibt es drei Knöpfe. Bei einem steht Büro, beim anderen Haus Ikara und beim Dritten nichts. Da es das Ikara anscheinend nicht schafft die Türklingel unmissverständlich zu beschriften, überlegt Herr Schuster kurz ob er nicht gleich wieder umdrehen sollte. Der Gedanke gefällt ihm. Es würde umgehend seine Anspannung nehmen, die er schon seit gestern Abend verspürt. Er schüttelt die Idee ab und stellt sich seiner Angst. Es wird der Türknopf „Haus Ikara“, denn da will er ja hin.



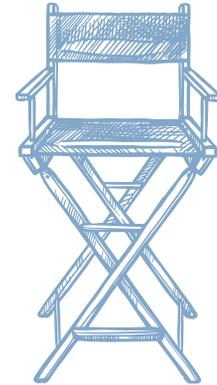
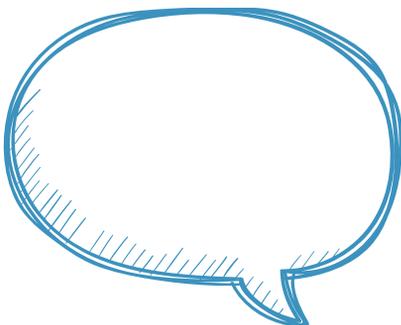
Die Tür geht auf, ein großer junger Mann beäugt ihn von oben herab unwissend. „Ja?“ „Mein Name ist Ferdinand Schuster, ich bin heute hier um zu schnuppern,“ stellt sich Herr Schuster vor. „Aha,“ mit diesen Worten macht der große junge Mann kehrt und schlurft in den Gang zurück. Die Tür lässt er offen, was wohl eine Einladung zum Eintreten darstellen soll. Unsicher macht Herr Schuster einen ersten Schritt ins Haus, da kommt ihm von weiten ein kleiner Mann entgegen. Den kennt Herr Schuster noch vom Erstgespräch. „Ich Grüße sie Herr Schuster, schön, dass sie gekommen sind. „Ich grüße sie, ich freue mich hier zu sein.“ Eine Antwort, die Herr Schuster als der Situation entsprechend passenden gesellschaftlichen Konvention ansieht, aber ganz und gar nicht seinem inneren Gefühl entspricht.

Sein Gegenüber lächelt, also dürfte er ins Schwarze getroffen haben. „Treten sie ein. Ich hoffe sie haben eine angenehme Anreise gehabt?“ fragt der kleine Herr, während er den Gang entlanggeht. Herr Schuster folgt ihm. „Ja, ja Danke, es war ok,“ antwortet er knapp. Sie betreten ein Büro. Zwei Damen scheinen sich gerade über etwas amüsiert zu haben. Sie lachen und halten in ihrem Gespräch inne. Sie blicken ihn freundlich an. „Das sind die zwei Betreuerinnen, die heute die Gruppen leiten. Sie werden sie durch den Tag führen. Wenn sie was brauchen einfach an uns wenden.“ „Hallo Herr Schuster, schön, dass sie da sind“ antworten die beiden Betreuerinnen quasi unisono.



Szenen aus dem Alltag

„Grüße Sie, ich freue mich auch,“ antwortet er, nachdem die Antwort vor 2 Minuten so gut funktioniert hatte. „Dann zeige ich ihnen noch das Wohnzimmer bzw. die Terrasse, diese werden als gemeinschaftliche Aufenthaltsbereiche genutzt.“ Mit diesen Worten verlässt der kleine Herr wieder das Büro. Herr Schuster folgt ihm. Die beiden Betreuerinnen bleiben zurück und widmen sich wieder ihrem heiteren Gespräch. Am anderen Ende des Ganges zeigt der Leiter in ein kleines Zimmer. „Hier ist das gemeinschaftliche Wohnzimmer“. Im Zimmer steht eine Couch und ein Couchtisch. Im Eck hängt ein Fernseher. „Und hier,“ der Herr Leiter zeigt auf die Terrassentür, die er öffnet und durchschreitet „ist die Terrasse. Sie können es sich gemütlich machen wo sie wollen. In 5 Minuten legen wir mit der Morgenrunde los.“



Werte Bewohner, das ist Herr Schuster“ Er grinst, ist offensichtlich der Meinung, dass somit genug der Worte gesprochen wurden um Herrn Schuster sich selbst überlassen zu können und geht zurück ins Haus. Herr Schuster grüßt die beiden Herrschaften, die rauchend auf der Terrasse sitzen. „Servas“ „Griaß di“ kommt zurück. Herr Schuster ist sich nicht sicher ob die beiden gerade aufgestanden sind oder erst schlafen gehen. Er kann die zwei Augenpaare auf Halbmast nicht richtig interpretieren. Er nimmt sich eine Zigarette, zündet sie sich an und nimmt einen tiefen Zug. Aaaaahh. Die erste Anspannung fällt ab. Herr Schuster bäugt kurz die Palettenmöbel und befindet sie als cool. Er setzt sich hin und verfolgt das Gespräch der beiden Ikarianer. Dabei geht es um irgendein pen and paper Fantasyrollenspiel und wie weit man hierbei das Regelwerk anpassen darf\sol\kann bzw. in wie weit das Regelwerk unumstößlich ist. Versteht Herr Schuster was davon? Nein. Aber die beiden unterhalten sich auf eine derartig ruhige Art und Weise, welche zusätzlich zu seiner Entspannung beiträgt. Drei Minuten später startet die Morgenrunde.

Lieblingsrezept



Becherkuchen nach Oma's Rezept

Zutaten

- 1 Becher pflanzliches Öl
- 1,5 Becher Zucker
- 4 Eier
- 3 Becher Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Becher Mineralwasser



Zubereitung

- Ofen auf 170°C Umluft aufdrehen;
Gugelhupfbackform vorbereiten (einfetten & bemehlen)
- Öl, Zucker & Eier miteinander in einer Schüssel 2min mit dem Mixer schaumig rühren
- Mehl & Backpulver dazu geben & gut verrühren bis ein glatter Teig entsteht
- Mineralwasser dazugeben – es sprudelt dann recht – kurz unterrühren & FERTIG

Den fertigen Teig in eine vorbereitete Form geben & ca. 40 min backen. Mit der Stäbchenprobe schauen, ob er durchgebacken ist.

Gut abkühlen lassen & anschließend aus der Form stürzen.

Nach Lust & Laune kann der Kuchen noch mit Staubzucker, Zuckerglasur oder Kuvertüre dekoriert werden.

Der Teig kann gut mit Früchten oder Backkakao variiert werden und gelingt quasi immer.

Quelle: privat



5 Gründe warum Kaffee gut für dich ist

Kaffee macht dich noch schlauer

Kaffee kann dich nicht nur wach machen, sondern auch dazu beitragen, dass du noch bessere Ideen hast.

Kaffee macht dich fitter

Koffein stimuliert nicht nur das zentrale Nervensystem, sondern kann auch den Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung anregen.

Kaffee kann das Diabetes Typ 2 Risiko verringern

Insgesamt 18 Studien mit insgesamt 457.922 Teilnehmer kamen zur Bestätigung, dass Kaffeekonsum das Diabetesrisiko senkt, kam zum Ergebnis, dass jede zusätzliche Tasse Kaffee pro Tag (also z.B. eine permanente, keine einmalige Erhöhung von 3 auf 4 Tassen täglich) das Risiko von Typ-2-Diabetes um 7% senkt. Je mehr Kaffee die Versuchsteilnehmer tranken, desto geringer war ihr Risiko an Typ-2 Diabetes zu erkranken.



Kaffee kann das Risiko an Alzheimer und Parkinson zu erkranken, verringern

Kaffee kann dich nicht nur kurzfristig klüger machen, sondern kann unter anderem dafür sorgen, dass dein Gehirn auch im Alter noch fit ist.

Kaffee ist voller Nährstoffe und Antioxidantien

Kaffee ist nicht nur schwarzes Wasser. Viele der Nährstoffe in den Kaffeebohnen machen ihn zum ultimativen Getränk, da es eine ganze Menge an wichtigen Vitaminen und Mineralien enthält.

Eine Tasse Kaffee enthält:

- 6% der RDA für Pantothensäure (Vitamin B5)
- 11% des RDA für Riboflavin (Vitamin B2)
- 2% der RDA für Niacin (B3) und Thiamin (B1)
- 3% der RDA für Kalium und Mangan

Quellen:

onlinelibrary.wiley.com // www.ncbi.nlm.nih.gov // ncbi.nlm.nih.gov/pubmed // spiegel.de // nutritiondata.self.com

sciencedirect.com // <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/773949>

Bildquelle: Wikipedia

Zum Lachen



**Wohin geht ein Reh mit
Haarausfall? In die Reh-Haar Klinik**

**Ein Mann will bei einer Schweizer Bank
Geld anlegen. "Wie viel wollen Sie denn
einzahlen?" fragt der Bankangestellte.
Flüstert der Mann: "Drei Millionen."
"Sie können ruhig lauter sprechen," sagt
der Bankangestellte. "In der Schweiz ist
Armut keine Schande."**

**Was sagt der große Stift
zum kleinen Stift? Wachsmal-Stift!**