

Nr.1 März 2023

# MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



Klima  
Schutz

# Liebe Leser und Leserinnen!

Wir alle können uns an die letzten Sommer erinnern: Es gab große Hitze-Wellen. Wälder haben gebrannt. Im Ahrtal gab es schwere Überschwemmungen.

Tatsache ist:

Auf unserer Erde wird es wärmer. Der Meeres-Spiegel steigt. Aber wie hängt alles zusammen? Darum geht es auf den Seiten **4 bis 6**.

Was macht die Politik? Warum ändert sich so wenig? Und was können wir tun? Lesen Sie dazu die Seiten **7 bis 9**.

Claudia Kleinert ist eine bekannte Wetter-Expertin aus dem Fernsehen.

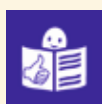


Über den Klima-Wandel hält sie viele Vorträge. Das Gespräch mit ihr finden Sie auf Seite **10**.

In **kurz und knapp** auf den Seiten **11 und 12** geben wir Ihnen Infos zu weiteren Heften und Internet-Seiten in Leichter Sprache zum Thema Klima-Schutz.

Vielen Menschen fällt es schwer, weniger Fleisch zu essen. Unser Rezept auf den Seiten **13 und 14** kann dabei helfen: Es gibt vegetarische Spaghetti Bolognese. Im Preis-Rätsel auf Seite **15** geht es ebenfalls um den Klima-Schutz.

Wir wünschen Ihnen frohe Ostern.  
Ihre  
**Magazin-Redaktion**



Sie können sich das Magazin auch vorlesen lassen:  
[www.lebenshilfe.de/informieren/  
publikationen/magazin-mit-leichter-sprache](http://www.lebenshilfe.de/informieren/publikationen/magazin-mit-leichter-sprache)



Impressum

## Herausgeber

Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V., Raiffeisenstraße 18, 35043 Marburg

## Redaktion

Ina Beyer, Kerstin Heidecke, [magazin@lebenshilfe.de](mailto:magazin@lebenshilfe.de)

## Prüfgruppe Leichte-Sprache

Daniel Küppers, Mirko Müller, Astrid Ratzel, Sebastian Richter und Benjamin Titze

## Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion | grafik | leichte sprache

## Illustrationen

Titel, Seite 2, 4-7, 15: Ina Beyer, Seite 11 u.: Reinhild Kassing

## Fotos

Seite 2-3, 16: Ina Beyer, Seite 10: Thorsten Jander, Seite 8-9, 13-14, 15 u.: Hans D. Beyer

## Hinweis zum Datenschutz

Das Magazin wird regelmäßig ins Internet eingestellt. Bitte beachten Sie dies, wenn Sie uns Ihre Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos geben. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.lebenshilfe.de/datenschutz](http://www.lebenshilfe.de/datenschutz)

## Druckvorstufe

BEYER foto.grafik, Berlin

## Druck

Heider Druck GmbH

## Abo-Bestellung

Das Magazin kann auch im Abonnement schriftlich bestellt werden. Der Jahrespreis mit Zustellkosten: 2,50 Euro je Magazin. Nachlässe gibt es bei Sammelbestellungen ab 8 Abos. Bitte telefonisch erfragen unter 06421/491-116 oder im Internet schauen: [www.lebenshilfe.de/magazin](http://www.lebenshilfe.de/magazin)



[www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de)



[www.lebenshilfe.de/newsletter](http://www.lebenshilfe.de/newsletter)



[www.facebook.com/lebenshilfe](https://www.facebook.com/lebenshilfe)



[www.youtube.com/lebenshilfeDeBv](https://www.youtube.com/lebenshilfeDeBv)




[www.twitter.com/lebenshilfeBV](https://www.twitter.com/lebenshilfeBV)



**Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend**

Das Magazin erscheint  
vierteljährlich als Beilage  
zur Lebenshilfe-Zeitung mit  
freundlicher Unterstützung  
des Bundesministeriums  
für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend.





## **Der Atem der Bäume schenkt uns das Leben.**

Roswitha Bloch, deutsche Autorin



# Klima-Wandel und

Das Klima auf der Erde hat sich schon immer verändert.  
Doch noch nie so schnell wie in den letzten 150 Jahren.  
Auf der Erde ist es in dieser kurzen Zeit um 1 Grad wärmer geworden.  
Was bedeutet das für uns und unsere Erde?

## Der Unterschied zwischen Wetter und Klima

Die Erde ist umgeben  
von einer schützenden Hülle:  
Das ist die Erd-Atmosphäre.  
Da ist unsere Luft zum Atmen.  
Und da spielt sich das Wetter ab.  
Das Wetter spüren wir jeden Tag.  
Es regnet und stürmt.  
Die Sonne scheint.  
Oder der Himmel ist voller Wolken.  
Das Wetter ist von Ort zu Ort  
verschieden.  
Es kann sich schnell ändern.



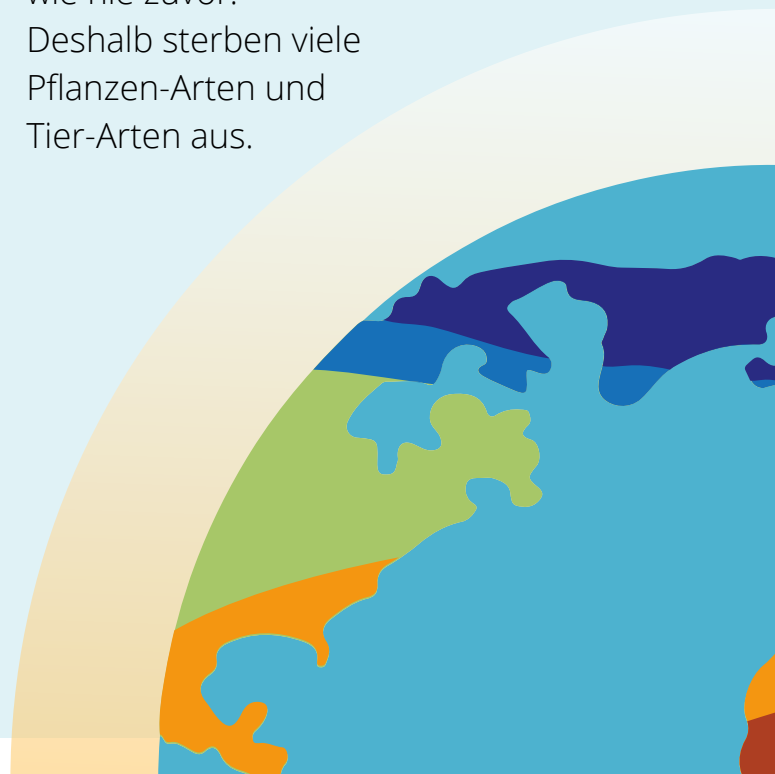
Das Klima ist das Wetter an einem  
bestimmten Ort über viele Jahre hinweg.  
Alle Wetter-Daten werden mindestens  
30 Jahre lang gesammelt.  
Von diesen Daten wird dann  
der Mittel-Wert genommen:  
Das ist das Klima.  
Steigt das Klima nur um 1 Grad,  
verändert dies das Wetter extrem.

## Die verschiedenen Klima-Zonen

Es gibt 5 Klima-Zonen auf der Erde.  
2 Beispiele: Am Nord-Pol  
und Süd-Pol sind Eis-Wüsten.  
Dort ist es  
sehr kalt.  
Am Äquator  
ist es dagegen  
immer warm und feucht.  
Der Äquator ist die breiteste Stelle der  
Erd-Kugel. Dort gibt es Regen-Wälder.



Menschen, Tiere und Pflanzen haben sich  
überall genau an das Klima angepasst.  
An das Klima an ihrem Ort, wo sie leben.  
Aber das Klima kann sich ändern.  
In den letzten Jahren so schnell  
wie nie zuvor.  
Deshalb sterben viele  
Pflanzen-Arten und  
Tier-Arten aus.



# seine Folgen

## Warum wird die Erde wärmer?

Sonnen-Strahlen treffen auf die Erde.  
Und erwärmen sie.

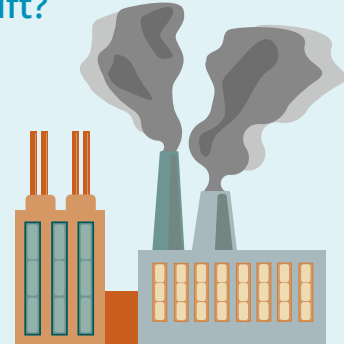
Und die Erde gibt Wärme zurück.  
Aber ein Teil bleibt in der Luft-Hülle  
um die Erde: in der Atmosphäre.  
Das liegt hauptsächlich an den  
so genannten Treibhaus-Gasen.  
Sie halten die Wärme fest.

Das ist eigentlich auch gut so.  
Denn sonst wäre auf der Erde  
gar kein Leben möglich.  
Wir würden erfrieren.

Es gibt verschiedene Treibhaus-Gase.  
Doch vor allem ist es das Gas:  
**Kohlen-di-oxid**. Abgekürzt: **CO<sub>2</sub>**.  
Das spricht man so: Ze-o-zwei.  
Weil immer mehr CO<sub>2</sub> in der Luft ist,  
wird es auf der Erde immer heißer.



## Warum gibt es immer mehr CO<sub>2</sub> in der Luft?



Wir Menschen machen viel,  
bei dem CO<sub>2</sub> ausgestoßen wird:  
CO<sub>2</sub> entsteht, wenn wir Kohle,  
Öl und Erd-Gas verbrennen.  
Zum Beispiel, weil wir:

- Strom erzeugen,
- heizen,
- Auto fahren,
- Waren herstellen wie Kleidung,  
Spielsachen oder Werkzeuge

Das passiert vor allem durch reiche  
europäische Länder, die USA und China.  
Pro Einwohner kommt hier besonders  
viel Kohlen-Dioxid in die Luft.

Immer mehr Wälder werden abgeholzt.  
Damit Platz ist für Tier-Zucht  
und Land-Wirtschaft.

Weil Bäume CO<sub>2</sub> aufnehmen können,  
sind sie sehr wichtig für das Klima.

Immer weniger Bäume heißt:  
Es ist immer mehr CO<sub>2</sub> in der Luft.  
Und es sind immer höhere Temperaturen.



### Der Klima-Wandel hat schlimme Folgen

In einigen Teilen der Erde  
wird es heißer und trockener.  
Immer mehr Land wird zur Wüste.  
Es regnet nicht mehr.  
Und die Ernten fallen aus.  
Dort können dann keine Menschen  
mehr leben.

Außerdem schmilzt Eis und Schnee:  
Das Eis am Nord-Pol und Süd-Pol taut.  
Gletscher in den Bergen schmelzen.  
Dadurch fließt mehr Wasser  
in die Meere.  
Der Meeres-Spiegel steigt.  
An den Küsten und an Flüssen  
gibt es Überschwemmungen.  
Inseln sind bedroht.



### Der Klima-Wandel ist auch bei uns zu spüren

Der letzte Sommer in Europa war heiß.  
So hohe Temperaturen gab es noch nie.  
Dadurch sinkt das Grund-Wasser.  
Pflanzen und Bäume sterben.  
Es gibt viele Wald-Brände.

Gleichzeitig gibt es viel stärkere  
Regenfälle.  
Und es regnet so lange,  
dass Flüsse über die Ufer treten.  
So passierte es auch  
mitten im Sommer 2021 im Ahrtal.  
Das liegt in den Bundes-Ländern  
Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen.  
Niemand hat die Gefahr richtig  
eingeschätzt.  
Alles ging sehr schnell.  
Das ganze Tal wurde überschwemmt.  
Es starben 180 Menschen.  
Viele verloren ihre Häuser.  
Bis heute sind Gebäude  
noch nicht wieder bewohnbar.  
Fachleute sind sich sicher:  
Dieses Unglück hat auch  
mit dem Klima-Wandel zu tun.

# Was können wir tun?

**Die Erd-Erwärmung muss gestoppt werden.  
Das ist den meisten Menschen klar.**

**Alle müssen Entscheidungen treffen:**

- die Politiker und Politikerinnen aller Länder,
- die Unternehmen und Firmen,
- jeder einzelne Mensch.



## Das Pariser Klima-Schutz-Abkommen

Der Klima-Wandel ist eine Gefahr für die ganze Welt.

Das haben die meisten Länder erkannt. Sie haben sich deshalb im Jahr 2015 in Paris getroffen.

Dort haben 197 Staaten entschieden: Wir wollen die Erd-Erwärmung stoppen! Die Temperatur darf nicht mehr als 2 Grad ansteigen. Noch besser: Bei 1,5 Grad soll die Grenze sein.

Doch ein Abkommen ist kein Gesetz. Es hat sich wenig verändert.

Im Gegenteil:

Seitdem wird noch mehr CO<sub>2</sub> in die Luft abgegeben.

Die Befürchtung ist:

Die meisten Länder werden ihr Ziel nicht schaffen.

Deshalb streiken viele Menschen für das Klima:

Sie wollen, dass sich die Politik ernsthaft für das Klima einsetzt.

## Die Klima-Krise ist Wirklichkeit

Sie hat die Welt um uns herum bereits verändert.

Sie ist Teil unserer Zukunft.

Aber wir können mitbestimmen, wie schlimm es wird.

Große Schritte müssen getan werden. Vieles muss sich ändern – und wir müssen uns ändern.

Es ist wichtig, nicht den Mut zu verlieren. Wir können dazulernen, uns anpassen, vieles besser machen.

Und es ist klar:

Was ein einzelner Mensch macht, verändert nicht die ganze Welt.

Trotzdem ist es wichtig, zu handeln.

Und wenn viele Menschen handeln, wird sich auch das Klima verbessern.

# Das können **wir** ändern

Es kommt auch darauf an:

- Wie wir uns verhalten,
- was wir kaufen,
- und was wir essen.

Hier ein paar Tipps,  
wie wir unser Klima schützen können.



## Weniger Strom verbrauchen

- In allen Leuchten LED-Lampen einsetzen.  
Sie verbrauchen weniger Strom.  
Und halten länger.
- Eine Steckdosen-Leiste mit Schalter benutzen.  
Wenn man nicht da ist,  
den Schalter ausschalten.  
Denn viele Geräte verbrauchen Strom,  
auch wenn sie ausgeschaltet sind.  
Zum Beispiel Fernseher oder Computer.



## Gut heizen und lüften

Wir können CO2 einsparen,  
wenn wir die Thermostate an der Heizung nutzen.  
Zum Beispiel:

- Ausdrehen, wenn wir lüften.
- Runterdrehen, wenn wir nicht im Raum sind.
- Im Schlafzimmer weniger heizen.
- Nur kurz mit weit geöffnetem Fenster lüften.  
Dann kühlt der Raum nicht ganz aus.





# Kein Wasser verschwenden

Es gibt immer weniger Grund-Wasser.  
Und wir verschwenden Trink-Wasser!  
Das meiste spülen wir unbedacht in den Abfluss.  
Das können wir ändern, zum Beispiel:

- Beim Zähneputzen und Händewaschen den Wasserhahn ausstellen.
- Lebensmittel in einer Schüssel waschen. Das Wasser können wir danach zum Beispiel zum Blumen gießen benutzen.
- Weniger in der Wanne baden und kürzer duschen.



# Klima-freundlich Lebensmittel kaufen



- Möglichst wenig Fleisch essen, weil Tiere sehr viel CO<sub>2</sub> ausstoßen.
- Lebensmittel kaufen, die aus der Umgebung kommen. Und das, was gerade geerntet wurde.
- Leitungs-Wasser statt Flaschen-Wasser trinken.
- Möglichst Bio-Produkte kaufen. Dann wurden keine künstlichen Dünger verwendet.
- Möglichst wenig Fertig-Produkte kaufen. Denn darin ist oft Palm-Öl. Für Palm-Öl werden Regenwälder abgeholzt.

# Weniger einkaufen

Wenn etwas preiswert ist, kaufen wir ohne viel nachzudenken. Aber jede Herstellung und jeder Transport belastet die Umwelt stark. Egal ob es sich um Kleidung, Schuhe, Spiele oder Handys handelt. Besser, wir fragen uns vor jedem Kauf: Brauche ich das wirklich? Und muss ich alles neu kaufen?



**Claudia Kleinert** ist Wetter-Expertin. Seit vielen Jahren sehen wir sie in der ARD bei **Das Wetter im Ersten**. Auch ungemütliches Wetter erklärt sie uns noch gut gelaunt. Der Klima-Wandel beschäftigt sie sehr. Darüber hält sie viele Vorträge. Sie will informieren und aufrütteln.



**Liebe Claudia Kleinert, wie wird sich das Wetter in Deutschland und weltweit entwickeln?**

In Zukunft werden wir häufiger große Hitze haben. Auch schwere Regenfälle mit Überflutungen wird es häufiger geben. Das gilt zumindest in Europa. In Ländern wie Afrika oder Indien wird es wahrscheinlich noch extremer: Die Menschen dort werden noch mehr unter großer Trockenheit und Hitze leiden.

**Was wird durch den Klima-Wandel noch passieren?**

Durch den Klima-Wandel werden in Deutschland zum Beispiel bestimmte Pflanzen nicht mehr so gut wachsen. Dafür breiten sich aber andere Pflanzen bei uns aus. Pflanzen, die wir bisher nur an wärmeren Orten auf der Erde finden.

Auch Tiere fühlen sich auf einmal in Deutschland wohl, die wir sonst nur im Urlaub sehen. **Aber: Viele Menschen werden umziehen müssen.** Weil sie in ihren Heimat-Ländern nicht mehr genug ernten können.

**Die Lage ist ernst, die Klima-Krise macht vielen Menschen Angst. Gibt es Hoffnung, was können wir tun?**

Klar gibt es Hoffnung. Wir sollten jetzt schon überlegen: Wie stellen wir uns auf den Klima-Wandel ein? Wo können wir immer noch gut leben? Wie bauen wir unsere Häuser, damit wir im Sommer die Hitze besser aushalten? Wo sollen wir wohnen, auch wenn es sehr viel auf einmal regnet? Und wir müssen schauen, dass wir statt Öl oder Gas besser Wind-Energie und andere natürliche Energien nutzen.



# Natur-Schutz und Klima-Schutz im Haushalt und Garten

**toom Baumarkt und die Lebenshilfe  
haben erneut zusammen ein Heft gemacht.  
Es heißt: Selbermachen leicht gemacht 3.**

Darin geht es um Informationen und Tipps  
zum Thema Umwelt-Schutz und Klima-Schutz.  
Die Texte sind in Leichter Sprache.  
Sie werden zusätzlich mit vielen Fotos unterstützt.

Im Heft finden Sie zum Beispiel diese Tipps:

- Ich baue eine Insekten-Tränke.
- Bio-Pflanzen und torf-freie Erde im Garten
- Schädlinge bekämpfen ohne Chemie
- Heiz-Kosten sparen
- So gehe ich sparsam mit Wasser um.
- Diese Lampen sparen Energie.



**Das Heft kostet nichts.  
Hier können Sie sich  
das Heft herunterladen:**

**[lebenshilfe.de/toom](https://lebenshilfe.de/toom)**

## Energie sparen – Tipps von der Lebenshilfe

Seit dem Ukraine-Krieg haben wir  
eine Energie-Krise.  
Strom und Gas sind sehr teuer.  
Darum müssen wir beides sparen.  
Und damit schützen wir auch die Umwelt.

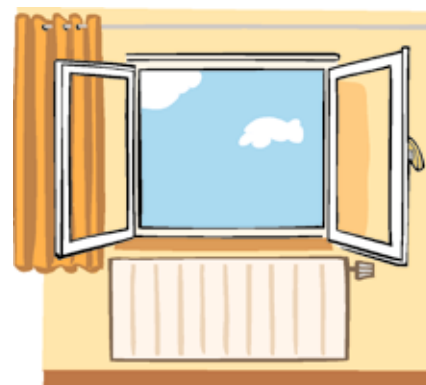
Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat auf ihrer  
Internet-Seite ein paar Infos zusammengestellt:

### Wie kann ich Energie sparen?

Alle Tipps sind in Leichter Sprache.

Unter anderem geht es um:

- heizen und lüften,
- Wäsche waschen,
- kochen und spülen,
- den Strom für Fernseher und Computer.



**[lebenshilfe.de/informieren/familie/energie-sparen](https://lebenshilfe.de/informieren/familie/energie-sparen)**

## Erde und Menschen

Ein Heft in einfacher Sprache über Natur, Klima und darüber, wie wir leben

Auf 50 Seiten können Sie erfahren:

- warum sich das Klima verändert,
- ob wir den Klima-Wandel aufhalten können,
- oder wie wir uns anpassen können,
- wie alles in der Natur zusammenhängt,
- warum so viele Tier-Arten und Pflanzen-Arten aussterben.

Dieses Heft ist von der Bundeszentrale für politische Bildung, kurz bpb.  
Hier können Sie beides herunterladen.

Zum Lesen: [bpb.de/einfach-erde-menschen](https://www.bpb.de/einfach-erde-menschen)

Zum Hören: [bpb.de/einfachhoeren-erde-menschen](https://www.bpb.de/einfachhoeren-erde-menschen)

Möchten Sie das Heft lieber gedruckt oder als Hör-CD?  
Hier können Sie beides bestellen:

[bpb.de/shop/einfach-politik](https://www.bpb.de/shop/einfach-politik)

Oder mit der Post:  
**Publikationsversand der Bundeszentrale für politische Bildung bpb**  
Postfach 501055  
18155 Rostock



## Klima-Schutz für jeden Tag – Ein Ideen-Buch in Leichter Sprache

An diesem Buch haben Menschen mit und ohne Beeinträchtigung mitgearbeitet.  
Denn nur alle Menschen gemeinsam können das Klima schützen.

Das Buch gibt viele Ideen:

So können wir Schritt für Schritt klima-freundlicher leben.

In 6 Kapiteln geht es um Natur, Kochen, Einkaufen, unseren Müll und vieles mehr.

Damit es viele Menschen verstehen, ist das Buch in Leichter Sprache.



Das Buch ist vom **oekom Verlag**.  
Es hat 144 Seiten.  
Und es kostet 20 Euro.  
Dazu kommen die Versand-Kosten.  
ISBN: 978-3-96238-251-3  
Oder Sie können das Buch als PDF herunterladen.  
Das kostet 15,99 Euro.

Hier können Sie beides bestellen:

[www.oekom.de/buch/klima-schutz-fuer-jeden-tag-9783962382513](https://www.oekom.de/buch/klima-schutz-fuer-jeden-tag-9783962382513)



# Spaghetti Bolognese vegetarisch

- 100 g Walnüsse
- 8 Champignons
- 1 Spitz-Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauch-Zehen
- 1 EL dunklen Essig



- 4 EL Oliven-Öl
- 3 EL Tomaten-Mark
- 200 ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer und Paprika
- Vollkorn-Spaghetti
- geriebenen Käse





# Spaghetti Bolognese vegetarisch



Walnüsse in ein Tuch legen, zudecken und mit einer Flasche daraufklopfen, bis sie ganz klein gestampft sind



Anschließend den dunklen Balsamico, Tomaten-Mark und passierte Tomate zugießen, gut verrühren



Paprika in der Mitte durchschneiden, waschen, entkernen, trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden



Mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel drauf und für 15 bis 20 Minuten köcheln lassen



Champignons mit Küchen-Papier putzen, die Stempel abschneiden und dann in sehr kleine Würfel schneiden



In der Zwischenzeit die Spaghetti zubereiten: in einem Topf mit Salz-Wasser nach Packungs-Anweisung kochen



Die Zwiebel und die Knoblauch-Zehen schälen und sehr fein kleinhacken



Eine kleine Schüssel Nudel-Wasser abschöpfen



4 EL Oliven-Öl in einen großen Topf geben und erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Champignons dazugeben und anbraten



Dann die Spaghetti 2 bis 3 Minuten früher abgießen, als auf der Packung angegeben ist und in die Bolognese geben



Jetzt die klein gestoßenen Walnüsse und Paprika-Würfel dazugeben und mit anbraten



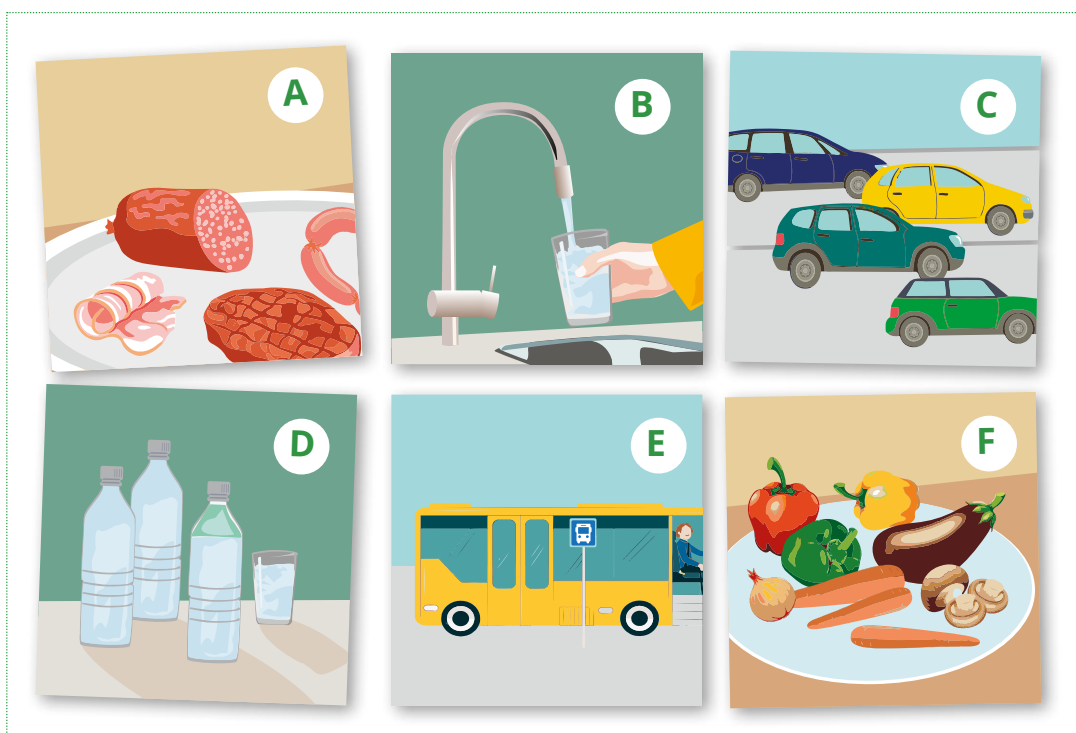
Das Nudel-Wasser unterrühren, noch 2 Minuten kochen – auf Teller verteilen und wer mag, kann geriebenen Käse darüberstreuen



# Preis-Rätsel: Was schützt die Umwelt?

Zu sehen sind 6 Karten.  
Immer 2 Karten gehören zusammen.  
Es geht um Dinge,  
die wir nutzen oder verbrauchen.  
Jeweils eine Karte zeigt,  
was dem Klima-Schutz hilft.  
Die andere, was die Umwelt belastet.  
Auf jeder Karte ist ein Buchstabe.

Welche 3 Karten zeigen,  
was unsere Umwelt schützt?  
Kreuzen Sie die 3 richtigen  
Buchstaben an.  
Dann schicken Sie uns die  
Bilder mit der Post zu.  
Oder Sie schreiben uns die  
3 Lösungs-Buchstaben in einer E-Mail.



## Der Preis

Zu gewinnen gibt es 3-mal das Buch  
**Klima-Schutz für jeden Tag.**


Das haben wir Ihnen auch in **kurz und knapp**  
auf der Seite 12 unten vorgestellt.

Schicken Sie bitte Ihre Lösung  
**bis zum 31. Mai** an diese Adresse:  
Bundesvereinigung Lebenshilfe  
Magazin-Redaktion  
Hermann-Blankenstein-Straße 30  
10249 Berlin  
E-Mail: [verlosung@lebenshilfe.de](mailto:verlosung@lebenshilfe.de)

Die richtige  
Lösung vom  
letzten  
Preis-Rätsel:  
  
C = 7 Fehler







Viele kleine Leute,  
die an vielen kleinen Orten  
viele kleine Dinge tun,  
können das Gesicht der Welt ändern.

Afrikanisches Sprichwort