

Nr. 3 September 2022

MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



Deutschland
Reise

Die East-Side-Gallery:
Kunst auf der
alten Berliner
Mauer

Liebe Leser und Leserinnen!

Sommerzeit ist Ferienzeit!
Deutschland ist sehr
vielfältig und schön.
Das zeigen wir in diesem
Magazin. Dafür haben
wir auf den Seiten **4 und 5**
einige Informationen für Sie
zusammengestellt.



Der Kalender feiert in diesem
Jahr seinen 40. Geburtstag!

Unser Rezept auf den
Seiten **13 und 14** ist ein
Kartoffel-Blumenkohl-Curry.
Es ist vegetarisch, preiswert
und richtig lecker.

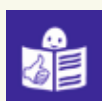
Auf den Seiten **6 bis 9** befragen
wir Menschen an ihrem Wohnort.
Sie erzählen uns von ihrer Heimat:
Wie ist das Leben dort?
Was mögen sie besonders?
Auf Seite **10** geht es um kleine
Reise-Pläne und Erlebnisse.

Auf Seite **15** finden Sie
ein Kreuz-Wort-Rätsel.
Mit dem richtigen Lösungs-Wort
können Sie eine Deutschland-Karte
gewinnen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne
Reise durch den Herbst,

Auf den Seiten **11 und 12** stellen
wir Ihnen unter anderem den
SEH-WEISEN-Kalender 2023 vor.

Ihre
Magazin-Redaktion



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



Impressum



Werden Sie Fan!
www.facebook.com/lebenshilfe

Herausgeber

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

Redaktion

Ina Beyer, Kerstin Heidecke, magazin@lebenshilfe.de

Prüfergruppe Leichte-Sprache

Sandra Köpp, Daniel Küppers, Mirko Müller, Sebastian Richter und Benjamin Titze

Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion|grafik|leichte sprache

Illustrationen

Seite 2, 4-5, 11 o., 15: Ina Beyer, Seite 12 o.: ©Reinhild Kassing

Fotos

Titel, Seite 2-5, 7, 10 (Harzer Wald), 16: Ina Beyer, Seite 4 (Elbphilharmonie, Köln, Fulda, Neuschwanstein), 5 (Brandenburger Tor, Elbsandsteingebirge), 6 u., 10 (Hamburger Hafen, Usedom), 13-14, 15: Hans D. Beyer, Seite 6 o.: Achim Schuster, Seite 8-9: privat

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

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, Rubrik: Informieren/Publikationen der Lebenshilfe/Magazin in Leichter Sprache.

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



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

**Einmal im Jahr solltest du
einen Ort besuchen,
an dem du noch nie warst.**

Das
Altmühl-
Tal in Bayern:
Blick auf Burg
Prunn

Das sagte der Dalai Lama.
Ein solcher Ort kann weit weg sein,
oder ganz in der Nähe.

Eine Deutschland-Reise

An die Küste, auf eine Insel,
ans Meer?

Oder lieber in die Berge,
an einen See, in die Wälder?
Deutschland ist so vielfältig.
Es hat alles zu bieten.

Deutschland ist das siebt-größte Land
in Europa.
Hier leben sehr viele Menschen
sehr dicht zusammen.
Es sind 81 Millionen Menschen.
Deutschland besteht aus 16 Bundes-Ländern.
Alle zusammen bilden die
Bundes-Republik Deutschland.
Die Hauptstadt von Deutschland ist Berlin.
Hier ist der Bundes-Kanzler
und die Bundes-Regierung.

Deutschland liegt mitten in Europa.
Es grenzt an 9 andere Länder.
Deutschland hat im Norden Küsten.
Und im Süden gibt es hohe Berge.
Ein Drittel von Deutschland ist Wald.

Durch Deutschland fließen 15.000 Flüsse.
Die größten und wichtigsten Flüsse sind:
Die Donau, die Elbe, der Main, die Oder,
der Rhein und die Weser.

Deutschland hat auch viele Seen.
Die beiden größten Seen sind:
- der Bodensee im Alpen-Vorland,
- die Müritz in Mecklenburg-Vorpommern.



Nordsee



Hamburg



Kölner Dom



Dom in Fulda



**Schloss
Neuschwanstein**

**Berlin****Lüneburger
Heide****Elb-Sandstein-
Gebirge****Tegernsee**

In Deutschland gibt es 35 verschiedene Dialekte. Ein Dialekt ist eine Art eigene Sprache in einer bestimmten Region.

Zum Beispiel die Dialekte:

Bayerisch in Bayern oder Hessisch in Hessen.

Deutschland ist sehr bekannt für sein Brot. Es gibt über 300 verschiedene Brot-Sorten. Deutschland hat auch 1.000 Wurst-Sorten. Das deutsche Bier ist ebenfalls sehr beliebt.

Schon lange zählt Deutschland zu den größten Industrie-Ländern. Deutschland liefert seine Waren ins Ausland. Vor allem deutsche Autos werden viel gekauft.

Deutschland ist bekannt für seine Schlösser und Burgen. Es gibt noch 2.100 Burgen und Burg-Ruinen.

44 Orte in Deutschland gehören zum Welt-Kultur-Erbe. Das sind Orte und Gebäude, die für die ganze Welt wichtig sind. Auch deutsche Landschaften sind dabei. Zum Beispiel das Mittelrhein-Tal. Außerdem Schlösser und Kirchen, beispielsweise der Kölner Dom und die Wartburg bei Eisenach. Schöne Altstädte wie die von Lübeck, Wismar und Regensburg gehören ebenfalls dazu.

Zum Welt-Natur-Erbe gehört das deutsche Wattenmeer an der Nordsee-Küste. Außerdem 5 alte deutsche Buchen-Wälder.

Planen Sie doch mal eine Deutschland-Reise. Es gibt viele schöne Orte zu entdecken.

Welt-Kultur-Erbe

Den Kölner Dom ist eine der größten Kirchen in Europa. Köln gehört zu Nordrhein-Westfalen. Hier lebt Achim Schuster. Er ist 29 Jahre alt.



Ich wohne in einer WG von der Lebenshilfe. Ganz in der Nähe ist mein Arbeits-Platz. Ich arbeite in einem inklusiven Café. Da sind Menschen mit und ohne Beeinträchtigung beschäftigt. Ich bediene die Gäste. Außerdem mache ich Kaffee mit der großen Kaffee-Maschine. Unser Café ist in der Nähe der Uni. Deshalb kommen viele Menschen aus der Uni zu uns.

Wer mit dem Zug nach Köln reist, sieht zuerst den Kölner Dom. Denn er steht genau vor dem Haupt-Bahnhof. Ich bin schon häufiger auf den Glocken-Turm gestiegen. Von dort kann man über die ganze Stadt schauen. Eine Wendel-Treppe

führt mit 575 Stufen nach oben. Dort sieht man den dicken Pitter. So nennen wir Kölner die Peters-Glocke.

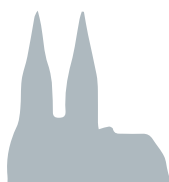


Köln liegt am Rhein. Wenn ich frei habe, fahre ich dort gerne Fahrrad. Ich radel über den Fluss. Dann fahre ich am Rhein-Ufer entlang. Später nehme ich eine Fähre zurück.

Ich habe eine Jahres-Karte für den Zoo. Am liebsten mag ich die Erd-Männchen. Neu im Kölner Zoo sind die Faul-Tiere. Das sind jetzt auch meine Lieblings-Tiere.

Köln ist berühmt für seinen Karneval. Dann ist die ganze Innenstadt voller Menschen. Früher habe ich mir oft die Karnevals-Umzüge angeschaut. Heute sind sie mir nicht mehr so wichtig.

In der Nähe gibt es einen Freizeit-Park: das Phantasia-Land in Brühl. Das ist großartig! Leider kostet es viel Eintritts-Geld. Sonst wäre ich noch häufiger dort. Ich kann es allen sehr empfehlen.



Auf der Insel

Ich lebe da, wo andere Urlaub machen!

Marie Rose wohnt auf der Nordsee-Insel Sylt.

Unterstützt wird die 22-Jährige
von der **Lebenshilfe Inseln**.



Ich bin in Hamburg geboren.
Meine Mutter wurde dorthin
in eine Klinik geflogen.
Ich war nämlich eine Früh-Geburt.
Aufgewachsen bin ich in Morsum.
Das ist ein Dorf ganz im Osten auf Sylt.
Mein Vater ist Elektriker.
Er hat mich oft zur Arbeit
mitgenommen.
Deshalb kennen mich viele im Dorf.
Ich hatte ein sehr behütete Kindheit.

Fast 1 Jahr lang war ich im Internat:
auf dem Festland in Husum.
Dort war ich nach der Schule in der
BvB: Das ist die Berufs-vorbereitende
Bildungs-Maßnahme.
Aber für eine Ausbildung hat es
leider nicht gereicht.
Darüber war ich erst
sehr traurig.

Jetzt bin ich in den Sylter Werkstätten
in Westerland beschäftigt.
Da fühle ich mich sehr wohl.
Ich stelle Kerzen her.
Seit 4 Jahren wohne ich in Westerland.
Seitdem merke ich, wie voll die Insel ist.
Überall sind Touristen.
Eigentlich das ganze Jahr über.
Deshalb ist hier auch alles sehr teuer.

Abends gehe ich gerne mal aus.
Zusammen mit meinen Freunden.
Manchmal gehe ich auch shoppen.
Ich mag die Strand-Promenade.
In den Sand muss ich nicht unbedingt.
Bei schönem Wetter esse ich gern Eis.
Aber man muss sehr aufpassen.
Die Möwen klauen es aus der Hand.

Wohnungen gibt es kaum auf Sylt.
Ich wohne in einer 2er-WG.
Es ist ein Inklusions-Haus.
Umziehen ist hier kaum möglich.
Der Gedanke belastet mich manchmal.
Aber Sylt muss sein!
Von hier will ich nie wegziehen.



Viel Natur und Kultur

Ulrich Proß lebt in Lengenfeld im Vogtland. Das liegt im Osten in Mittel-Deutschland. Ein Teil gehört zu Thüringen, der andere Teil zu Sachsen. Ulrich Proß wird von der Lebenshilfe Reichenbach unterstützt.



Ich bin 35 Jahre alt und wohne bei meinen Eltern. Dort habe ich ein sehr schönes Zimmer. Aus meinem Fenster schaue ich auf das West-Erzgebirge. Ich sehe den Steinberg und den Kuhberg. Hier kann man gut wandern. Besonders berühmt ist der Kammweg. Auf dem Kammweg kann man das ganze Jahr wandern. Im Winter braucht man Schnee-Schuhe. Am Wochenende mache ich oft Wander-Ausflüge mit meinen Eltern.

Noch lieber fahre ich mit dem Zug. Ich kenne alle Strecken hier. Mit meinem Behinderten-Ausweis kann ich überall hinfahren. Am Wochenende mache ich gerne Tages-Fahrten. Dann suche ich mir eine schöne Stadt aus und fahre hin. Nach Dresden dauert es 2 Stunden. Die Stadt gefällt mir besonders gut.

Ich liebe historische Zug-Fahrten: Mit einer Dampf-Lok oder mit der Schönheider Museums-Bahn.

Ich interessiere mich sehr für Geschichte: Wie es hier früher einmal war. Deshalb mache ich oft Führungen mit. Seit über 300 Jahren werden bei uns Musik-Instrumente gebaut. Darum heißt die Gegend Musik-Winkel.

Außerdem haben wir die größte Ziegelstein-Brücke der Welt! Die Göltzschtal-Brücke muss man gesehen haben. Also mir gefällt es hier!



Den Bergen ganz nah



Wir sind im Ober-Allgäu in Bayern.
Das ist ganz im Süden von Deutschland.
Von hier aus schaut man auf die Alpen.
Hier lebt Tobias Haberstock.
Er ist 29 Jahre alt.

Ich wohne in Immenstadt.
Wir sind in einer WG mit 4 Personen.
Ich habe 2 Jobs auf dem 1. Arbeitsmarkt.
Von Dienstag bis Samstag arbeite ich
bei der Post. Ich trage Briefe aus.
Das mache ich zu Fuß
und mit dem Fahrrad.
Alle Katzen werden von mir gestreichelt.
Ich bin ein großer Tier-Freund.
Außerdem habe ich einen Büro-Job.
Der ist bei der Lebenshilfe Sonthofen.
Da arbeite ich von Montag bis Mittwoch.
Wir sind ein echt nettes Team.

In meiner Freizeit fahre ich
sehr gerne Fahrrad.
Richtige Berg-Touren kann man
hier natürlich auch machen.
Überall sind schöne Berge.
Und oben auf den Wiesen sind die Kühe.
Im September werden sie von der Alm
wieder runter ins Tal getrieben.
Die Kühe tragen dabei große Glocken
und riesige Blumen-Kränze.
Das ist bei uns eine riesiges Fest.
Es heißt Viehscheid.

Alle Menschen feiern mit.
Und überall gibt es kleine Märkte.
Es gibt leckeres Essen und Trinken.
Eins meiner Lieblings-Gerichte sind
Allgäuer Käs-Spatzen: Das sind
selbst-gemachte Nudeln mit viel Käse.

Von uns aus ist es nicht
weit bis zur Grenze
nach Österreich.
Und ganz schnell ist
man in Italien.
Als ich Kind war, sind
wir oft nach Italien in
den Urlaub gefahren.
Deshalb liebe ich
auch Pizza und
Spaghetti Bolognese.



Im Winter liegt bei uns viel Schnee.
Schon als Kind habe ich Skifahren
gelernt.
Ich mag vor allem das Einkehren:
Dann geht es in eine Hütte.
Da trinke ich gerne eine
heiße Schokolade.

Reisen in Deutschland

Ob Norden, Osten, Süden oder Westen:

Überall in Deutschland kann man viel entdecken und erleben.

Auf Reisen in der Gruppe, mit der Familie, mit Partner oder Partnerin und mit Assistenz:

Als ich noch jung war, habe ich mit meinem Vater Auto-Touren gemacht. In meinen Ferien sind wir in ganz Deutschland herumgefahren. Davon habe ich noch 3 Foto-Alben. Oft waren wir im **Harz**. Da haben wir tolle Wanderungen gemacht. Auf dem Brocken waren wir auch. Das ist der höchste Berg im Harz. **Mirko M.**



Ich habe zu meinem 30. Geburtstag Karten für ein Musical bekommen. Es heißt: Die Eis-Königin. Die Musik-Show ist in **Hamburg**. Also reise ich mit meinem Freund nach Hamburg. Wir schauen uns die Stadt an und gehen ins Musical. Unser Betreuer aus der WG begleitet uns. Ich freue mich riesig. **Merete K.**



Ich habe mit meiner WG Urlaub gemacht. Wir waren auf **Usedom** in einem Hotel. Usedom ist eine Insel an der Ostsee. Ein Hotel ist was ganz Besonderes. Da muss man nicht selber kochen. Sondern man kann sich einfach verwöhnen lassen. **Sebastian R.**

Ich war vor ein paar Jahren in **Dortmund**. Da war ich auf einem Treffen vom Netzwerk Leichte Sprache. Tagsüber haben wir in Arbeits-Gruppen zusammen gearbeitet. Abends sind wir ausgegangen und haben gequatscht. Zufällig gehört der Fußball-Club BvB zu meinen Lieblings-Vereinen. Deshalb war ich auch im Fan-Shop. Die Innenstadt haben wir uns auch angeguckt. Die Reise hat sich echt gelohnt. **Benni T.**

Reise-Anbieter für Menschen mit Beeinträchtigung

Alle Menschen möchten gerne verreisen und Urlaub machen.

Manche brauchen dafür mehr Unterstützung. Für sie gibt es eigene Angebote.

Zum Beispiel:

- Gruppen-Reisen
- Reisen in Mini-Gruppen
- Einzel-Reisen mit Begleitung
- inklusive Reisen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Unter www.lebenshilfe-tours.de

finden Sie alle Lebenshilfen, die solche Reisen anbieten.

Hier haben wir ein paar Tipps in Leichter Sprache für Sie zusammengestellt:



Neben der Lebenshilfe gibt es noch weitere Reise-Anbieter.

Zum Beispiel:

www.quertour.de

www.crossovertours.de

www.huckepack-reisen.de

www.lebenshilfe.de/informieren/freie-zeit/thema-urlaub/reisen-fuer-alle

Reisen für alle

Durch Deutschland-Reisen ohne Hindernisse. Auf dieser Internet-Seite finden Sie geprüfte Angebote für Urlaub und Ausflüge.

Es geht um Angebote für

- Menschen, die nicht gut laufen können oder im Rollstuhl sitzen,
 - Menschen mit Hör-Beeinträchtigung,
 - blinde Menschen,
 - Menschen, die eine Lern-Beeinträchtigung haben.
- Geprüft wird zum Beispiel, ob
- Fahrstühle vorhanden sind,
 - Ausstellungen auch Leichte Sprache anbieten
 - oder Blinden-Hunde willkommen sind.

www.reisen-fuer-alle.de

Fatih und Ela

Eine ganz große Geschichte über Mut und Liebe



In diesem Liebes-Roman geht es um 2 junge

Menschen mit Down-Syndrom.

Beim Lesen begleiten wir die beiden auf ihrem mutigen Weg.

Denn Elas Eltern sind gegen die Beziehung. Zusammen flüchten sie Richtung Türkei.

Es ist ein Roman in einfacher Sprache. Zwischen den Kapiteln gibt es wunderschöne Bilder.

Das Buch **Ela** kostet 25 Euro.

Es ist gebunden und hat 192 Seiten.

Hier können Sie es bestellen:

kunstanstifter.de/buecher/ela

Partner-Suche leicht gemacht

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat ein neues Angebot:
Eine Internet-Seite in Leichter Sprache
zum Thema Partner-Suche.



Viele Menschen mit Beeinträchtigung
sind allein.

Dabei wünschen sie sich eine Partnerin
oder einen Partner.

Sie wissen nicht:

- Wie kann ich jemanden kennenlernen?
- Und wo?
- Wer passt gut zu mir?

Hier finden Sie Tipps
und Informationen.

Auch einige Adressen haben wir
für Sie zusammengestellt:

- zu Partner-Vermittlungen
- und zur Partner-Suche im Internet.

lebenshilfe.de/lb-partnersuche



Der SEH-WEISEN-Kalender feiert Geburtstag: Er wird 40 Jahre alt!

Seit 1983 gibt die Lebenshilfe den
Kunst-Kalender SEH-WEISEN heraus.
In diesem Jahr erscheint der
40. Kalender: SEH-WEISEN 2023.

Wie immer wurden die
13 ausgewählten Bilder von Menschen
mit Beeinträchtigung gemalt.

Mit ihrer Kunst erzählen sie uns
von ihrem Alltag: Worüber sie sich
freuen und was sie sich wünschen.
Auf der Rückseite der Bilder stellen
sich die Künstler und Künstlerinnen
vor. Zum Teil haben sie die Texte
selbst geschrieben.

Lassen Sie sich auch durch das
kommende Jahr 2023 durch unseren
Kalender begleiten.

Preis 17,90 Euro.
Dazu kommen
die Kosten für
den Versand.

Hier können Sie bestellen:

Telefon **06421 49 11 23**

E-Mail **vertrieb@lebenshilfe.de**

www.lebenshilfe.de/shops

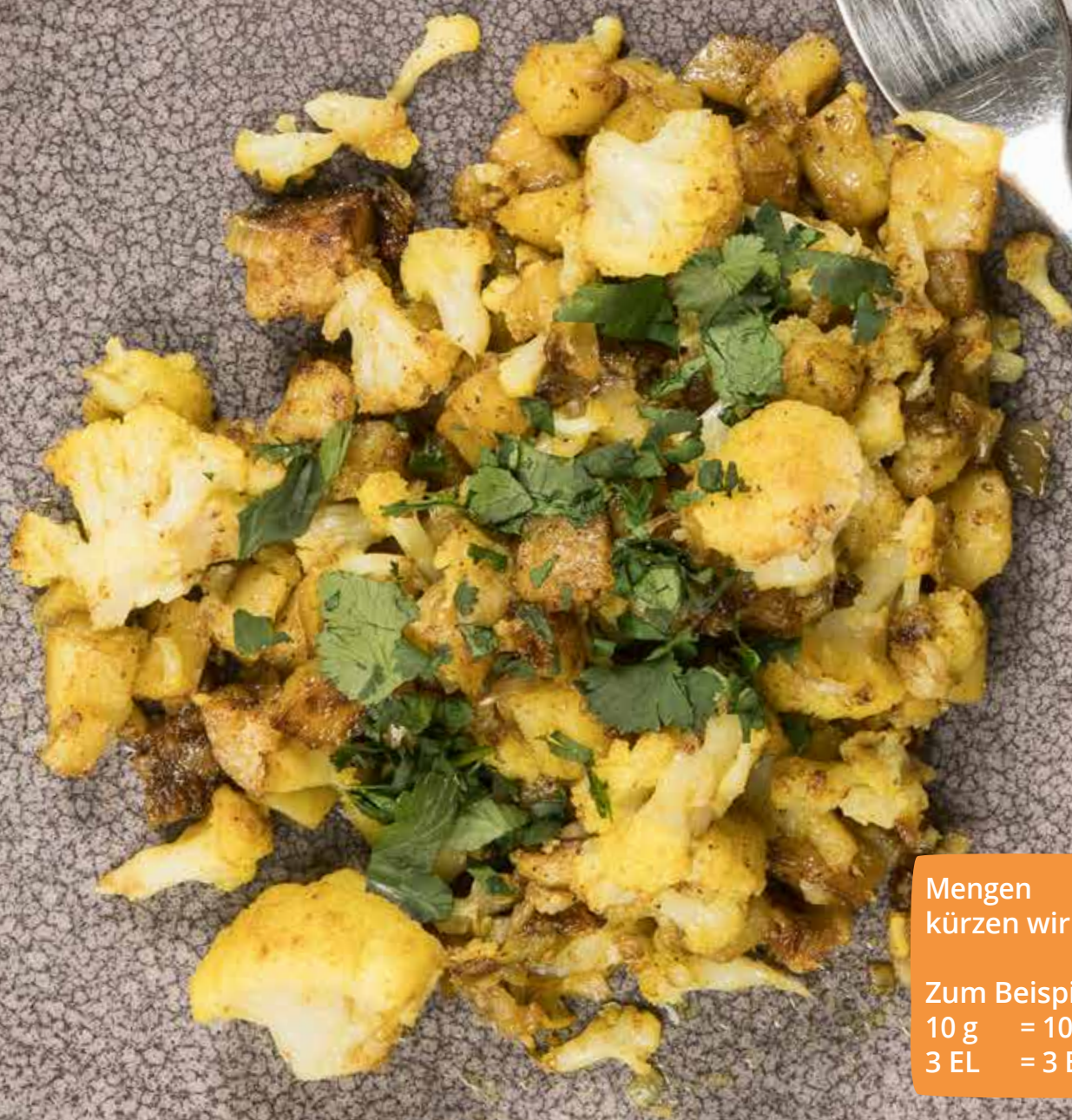
Kartoffel-Blumenkohl-Curry

für 2 Portionen

- 3 Kartoffeln
- 1/2 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauch-Zehen
- 10 g* Ingwer
- 3 EL Oliven-Öl



- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Chili-Pulver
- 4-5 Zweige Koriander
- Salz
- Pfeffer



 Mengen
kürzen wir ab.

Zum Beispiel:

10 g = 10 Gramm

3 EL = 3 Ess-Löffel

Kartoffel-Blumenkohl-Curry



3 Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden



Erneut etwas Öl in die Pfanne geben, jetzt die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer darin andünsten



Den 1/2 Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, in ein Sieb geben und waschen



Die Gewürze Chili-Pulver und Kurkuma dazugeben und eine 1/2 Minute mitbraten



2 EL Oliven-Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffel-Würfel und Blumenkohl-Röschen dazugeben



Kartoffeln und Blumenkohl wieder dazu in die Pfanne geben, salzen, etwas Wasser angießen und den Deckel auflegen



In der Pfanne für 10 Minuten braten, dabei oft umrühren, dann in einer Schüssel zur Seite stellen



Nach 10 Minuten den Deckel wieder abnehmen und 2 TL von dem Gewürz Garam Masala dazugeben



1 Zwiebel und 2 Knoblauch-Zehen schälen und in ganz kleine Stücke hacken



Jetzt den frischen Koriander waschen, in Küchen-Papier trockentupfen und grob hacken



Anschließend den Ingwer schälen und mit einer Reibe feinreiben

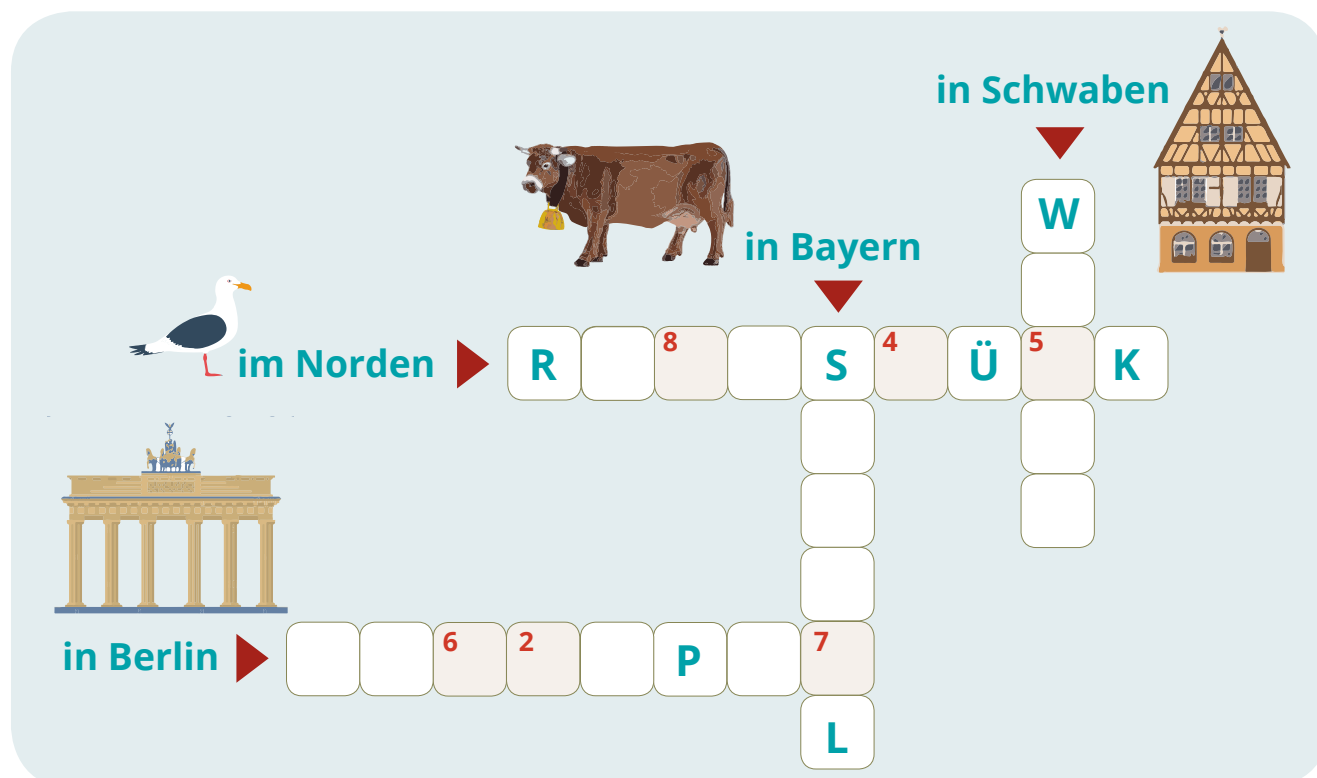


Das fertige Curry aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller anrichten und mit dem Koriander bestreuen – fertig!

Preis-Frage: Welches Lebensmittel suchen wir?

In Deutschland gibt es viele Dialekte. Deshalb haben die Menschen für die gleiche Sache unterschiedliche Wörter. Je nach Region, in der sie leben. Im Kreuzwort-Rätsel suchen wir nach 4 Wörtern. Die meinen alle das Gleiche.

Das kaufen viele Menschen morgens beim Bäcker. Schicken Sie uns das ausgefüllte Kreuzwort-Rätsel zu. Oder schreiben Sie uns einfach das Lösungs-Wort in einer E-Mail.



Das Lösungs-Wort

So heißt es auf
Hoch-Deutsch überall
in Deutschland:

B 2 Ö 4 5 6 7 8



Der Preis

Zu gewinnen gibt es 10-mal diese Deutschland-Karte als Wand-Poster. Sie ist zirka 70 x 90 cm groß. Darauf sind alle Berge, Flüsse und Seen mit ihren Namen.

Bitte schicken Sie Ihre Lösung
bis zum 30. November an:
Bundesvereinigung Lebenshilfe
Magazin-Redaktion
Hermann-Blankenstein-Straße 30
10249 Berlin
Oder als E-Mail: verlosung@lebenshilfe.de

Die richtige
Lösung
vom letzten
Preis-Rätsel:



Elb-Sand-
stein-Gebirge in
Sachsen: Blick von
der Bastei-Brücke
auf die Elbe

Wer reisen will,
muss zunächst Liebe
zu Land und Leuten
mitbringen.

Das sagte Theodor Fontane.
Der Schriftsteller wurde vor
über 200 Jahre geboren.
Er reiste sehr viel in seinem Leben.
Darüber hat er auch geschrieben.
Seine Bücher über seine Wanderungen
durch die Mark Brandenburg sind berühmt.