

MAGAZIN

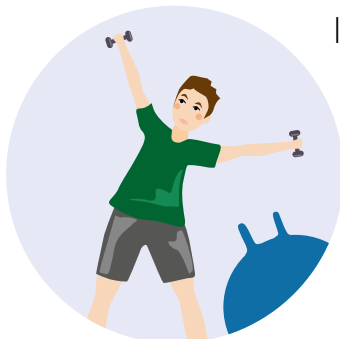
Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



Gesund
bleiben

Liebe Leserin und lieber Leser!

Die Gesundheit gehört zu den wichtigsten Dingen im Leben. Wer gesund ist, ist glücklicher und lebt länger. Gesundheit ist aber nicht selbstverständlich. Wir selbst können auch viel dafür tun. Darum geht es auf den Seiten **4 und 5**.



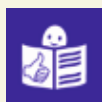
In den Projekten geht es um gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung oder auch Aufklärung über Sucht-Mittel. Über die Projekte vom Lebenshilfe-Werk Magdeburg geht es auf den Seiten **8 bis 10**.

In **kurz und knapp** auf den Seiten **11 und 12** finden Sie Infos zu hilfreichen Web-Seiten und Broschüren in Leichter Sprache. Auf den Seiten **13 und 14** bereiten wir ein festliches Ofen-Gericht zu: Filet in Curry-Soße. Das Preis-Rätsel auf Seite **15** ist ein weihnachtliches Foto-Suchrätsel. Zu gewinnen gibt es eine tolle Uhr.

Viele Menschen gehen ungern zum Arzt. Nur wenn sie schwer krank sind. Aber auch Vorsorge-Untersuchungen sind sehr wichtig. Durch sie können Krankheiten früh genug entdeckt werden. Das heißt: ehe sie gefährlich werden. Auf den Seiten **6 und 7** nennen wir einige der häufigsten Krankheiten.

Lebenshilfen machen tolle Projekte mit den Kranken-Kassen.

Wir wünschen Ihnen allen eine friedliche Weihnachts-Zeit. Bleiben Sie gesund, auch im neuen Jahr!
Ihre **Magazin-Redaktion**



Sie können sich das Magazin auch vorlesen lassen: 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

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

Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion | grafik | leichte sprache

Illustrationen

S. 2, 4, 5, 6, 7: Ina Beyer

Fotos

Titel, S. 8–10: Anja Böhme/Lebenshilfe-Werk Magdeburg gGmbH, S. 13–15: Hans D. Beyer, S. 2, 3, 16: Ina Beyer, S. 12 o.: Steffen Wollenweber, S. 12 m.: ©Lebenshilfe Kreisvereinigung Mettmann

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.

Diese Ausgabe des Magazins wurde gefördert durch den AOK-Bundesverband.





Die Natur ist die beste Apotheke.

Das sagte Sebastian Kneipp. Er wurde vor 200 Jahren geboren.
Er war Pfarrer und Forscher der Natur-Heilkunde.
Weil er selbst schwer erkrankte, suchte er nach Heil-Möglichkeiten.
Dabei entdeckte er die heilende Wirkung von Kräutern und von Wasser.

Was bedeutet Gesundheit?



Gesund sein und bleiben!

Dieser Wunsch steht bei den meisten Menschen weit oben auf der Liste.

Heute wissen wir schon sehr viel über Gesundheit.

Wir wissen, dass wir für unsere Gesundheit selbst etwas tun können.

Dazu gehören zum Beispiel:

- sich gesund ernähren
- sich ausreichend bewegen und Sport machen
- aufpassen mit Dingen, die süchtig machen können
- genug Schlaf und Erholung bekommen
- regelmäßig zu Vorsorge-Untersuchungen gehen

Gesundheit ist nicht nur, wenn man weder krank noch verletzt ist.

Gesundheit bedeutet mehr: sich rundum wohlfühlen in seinem **Körper**, mit seiner **Seele** und mit seinem **Leben in der Gesellschaft**.

So erklärt es die Welt-Gesundheits-Organisation, kurz: WHO.



Gesünder essen

Fast alle wissen:

Zu viel Zucker ist ungesund.

Aber Zucker steckt in vielen leckeren Sachen. Zum Beispiel: in Eis, Schokolade und Kuchen.

Aber auch in Getränken wie Apfel-Saft oder Cola.

Auch Fertig-Gerichte sind ungesund. Damit sind zum Beispiel Pizza oder Currywurst und Pommes gemeint. Denn darin fehlen wichtige Nährstoffe für unseren Körper.



Mehr bewegen

Einige sind im Sport-Verein. Sie spielen zum Beispiel Fußball, gehen schwimmen oder tanzen. Aber das ist nur einmal die Woche. Wir müssen uns mehr bewegen. Am besten täglich. Statt mit dem Fahrstuhl zu fahren, können wir die Treppe nehmen. Auch ein Spaziergang in der Natur ist gesund. Schon eine halbe Stunde reicht aus.

Genug Schlaf

Im Schlaf erholt sich unser Körper. Unser Gehirn verarbeitet, was wir am Tag erlebt haben. Unsere Zellen erneuern sich. Und es werden neue Abwehr-Kräfte gebildet. Schlaf ist also ganz wichtig. Wer nicht genug schläft, kann leichter krank werden.

Vorsorge nicht vergessen

Es ist wichtig, einen guten Haus-Arzt oder eine gute Haus-Ärztin zu haben. Sie achten auf unsere Vorsorge-Untersuchungen. Damit schwere Krankheiten möglichst früh erkannt werden. Zum Beispiel:

- Prostata-Krebs, Brust-Krebs, Haut-Krebs oder Darm-Krebs
- Diabetes oder auch Zucker-Krankheit
- Blut-Hochdruck

Auch Zahn-Ärzte oder Zahn-Ärztinnen bieten regelmäßige Zahn-Vorsorge an.



Auf sich selbst aufpassen

Spüren Sie Stress? Fühlen Sie sich belastet? Es ist wichtig, gut auf sich selbst zu achten. Dazu sagt man: Selbst-Fürsorge.

In Deutschland nehmen manche Krankheiten stark zu.
Meistens liegt das an unserer Lebensweise.
Viele von uns bewegen sich zu wenig und essen oft ungesund.
Auch rauchen oder zu viel Alkohol trinken ist schädlich.

Blut-Hochdruck

Unser Blut wird vom Herzen durch unseren Körper gepumpt.
Doch mit wie viel Druck?
Der Blutdruck verändert sich ständig.
Gemessen werden 2 Werte.

Blut-Hochdruck fängt an, wenn:

- der 1. Wert über 140 ist
- der 2. Wert über 90
- oder beide Werte zu hoch sind

Es gibt viele Gründe für Blut-Hochdruck:

- Vererbung
- Umwelt-Einflüsse, zum Beispiel durch Lärm oder schlechte Luft

- Diabetes
- Übergewicht
- Stress und Schlaf-Störungen

Immer mehr Menschen in Deutschland haben Blut-Hochdruck.

Oft wird das sehr spät erkannt.

Dann kann es zu einem Herz-Infarkt, Schlag-Anfall oder auch zu Nieren-Schwäche kommen.

Blut-Hochdruck kann gut behandelt werden.

Eine gesunde Lebensweise kann den Blutdruck oft wieder senken.



Krebs

In Deutschland erkrankt fast jede 2. Person im Laufe ihres Lebens an Krebs.

Die häufigsten Krebs-Erkrankungen sind:

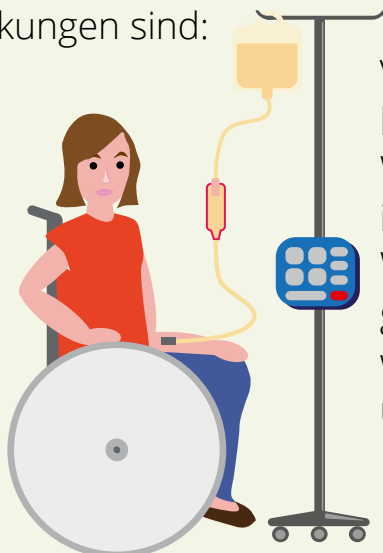
- Brust-Krebs bei Frauen
- Prostata-Krebs bei Männern
- Darm-Krebs
- und Lungen-Krebs

Die meisten Menschen überleben ihre Krebs-Erkrankung.

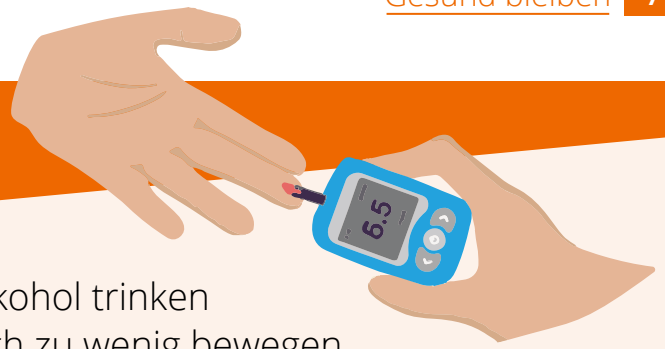
Aber viele sterben auch daran.
Deshalb ist die Krebs-Vorsorge so wichtig.

Viele Vorsorge-Untersuchungen bezahlen die Kranken-Kassen.
Wird der Krebs sehr früh entdeckt, ist er oft gut zu heilen.

Welche Vorsorge-Untersuchungen gerade nötig sind, wissen die Haus-Ärzte und Haus-Ärztinnen.



Diabetes



Diabetes ist eine Zucker-Krankheit.
Es gibt 2 Arten:

Diabetes Typ 1 und Typ 2.

Die meisten Menschen haben Diabetes Typ 2.

Er entsteht, wenn der Körper einen wichtigen Wirkstoff nicht mehr selbst herstellen kann:

Das ist das Hormon **Insulin**.

Dann bleibt Zucker im Blut.

Manche Menschen bekommen Diabetes, weil sie:

- übergewichtig sind
- rauchen

- Alkohol trinken
- sich zu wenig bewegen
- zu viel Zucker und Fett essen

Es ist wichtig, Diabetes schnell zu erkennen. Denn wer sehr lange Diabetes hat, kann weitere Krankheiten bekommen. Zum Beispiel Herz-Infarkt, Schlag-Anfall und Durchblutungs-Störungen.

Wer Diabetes hat, muss häufig seinen Zucker-Wert messen. Diabetes Typ 2 kann man gut behandeln. Die Krankheit kann durch eine gesunde Lebensweise wieder weggehen.

Sucht

Wer schwere Belastungen und Probleme hat, kann leichter in eine Sucht geraten. Auch Vererbung ist oft ein Grund.

Sucht ist die Abhängigkeit von einem bestimmten Stoff oder einem bestimmten Verhalten. Es gibt eine seelische und körperliche Abhängigkeit. Man kann von vielen Sucht-Stoffen abhängig werden. Zum Beispiel von Alkohol, Zigaretten oder Medikamenten. Auch Zucker macht sehr stark süchtig.

Und in unserem Essen ist immer mehr Zucker.

Auch ein bestimmtes Verhalten kann zu einer Sucht werden. In den letzten Jahren ist es vor allem die Computer-Spiel-Sucht. Auch die Handy-Nutzung kann süchtig machen.

In ganz Deutschland gibt es Beratungs-Stellen für Menschen mit Sucht-Problemen. Außerdem gibt es an vielen Orten Selbsthilfe-Gruppen.



Gesund bleiben oder gesund werden

Das ist für alle Menschen wichtig.

Viele Kranken-Kassen unterstützen Gesundheits-Projekte.

Das Lebenshilfe-Werk Magdeburg hat gleich 2 Projekte gestartet: die **Bewegte Arbeits-Pause** und **Lecker Checker**.

Bewegte Arbeits-Pause: BAP

Das Problem: Im Alltag bewegen wir uns oft zu wenig.

Viele Beschäftigte in den Werkstätten kommen mit dem Fahr-Dienst.

Die meisten arbeiten außerdem im Sitzen. Darum werden sie immer unbeweglicher.

Viele bekommen mit den Jahren Über-Gewicht.

Sport und Bewegung sind also wichtig und gut.

Doch viele trauen sich nicht ins Fitness-Studio.

Deshalb entstand die Idee:

Wieso nicht in der Werkstatt Sport machen?

Und dafür die Pausen nutzen?

In der Gruppe macht Bewegung einfach mehr Spaß.

Alle kennen sich und sind vertraut.

Da kommt sich keiner beim Turnen blöd vor.

Das Lebenshilfe-Werk Magdeburg hat zusammen mit der Uni Magdeburg ein Projekt entwickelt:

Die Bewegte Arbeits-Pause, kurz BAP.

Der Verband der Ersatz-Kassen hat das Projekt unterstützt.

Das Projekt startete im Jahr 2018.

Zuerst gab es viele Schulungen.

Auch Menschen mit Beeinträchtigung haben gelernt:

- Was gibt es für Sport-Übungen?
- Wie kann ich die Übungen anleiten?
- Wie gewinne ich Menschen, damit sie beim Sport mitmachen?

Das Projekt ist lange zu Ende.

Aber die BAP gibt es natürlich weiter.

Das war das Ziel.

Die BAP ist ein offenes Angebot.

Alle Beschäftigten der Werkstatt können mitmachen.

Manche sind täglich dabei:

Jeden Tag in der 1. Pause.

Einer von ihnen ist **Sandor Weißgerber**.



Sandor Weißgerber:

Ich wollte gleich mitmachen.
Denn ich sitze den ganzen Tag.
Und das ist ja nicht gesund.
Von Anfang an bin ich dabei.
Jeden Tag machen wir zusammen
eine halbe Stunde Sport.
Mal sind wir nur 4 Personen.
Manchmal sind wir sogar 12.

Mehrere von uns können
die Gruppe anleiten.
Auch ich mache das manchmal.
Wenn das Wetter schön ist,
sind wir draußen. Sonst turnen wir
drinnen im Empfangs-Bereich.

Manchmal habe ich keine Lust.
Dann überredet mich ein Kollege.
Und ich gehe doch mit.
Genauso geht es auch mal anderen.

In meiner Freizeit mache ich
auch ein bisschen Sport.
Ich spiele Tisch-Tennis.
Jetzt habe ich mit Hockey
angefangen.
Ich liebe Spiele mit Bällen.
Auch in unserer Gruppe.
Das macht mir
am meisten
Spaß!



Lecker Checker



**Wie kann man gut und trotzdem lecker essen?
Darum geht es in dem Projekt rund um gesunde Ernährung.
Lecker Checker startete Anfang 2019 in den Wohnstätten
vom Lebenshilfe-Werk Magdeburg.**

Das Problem:

Viele Menschen essen in Kantinen.
Und überall kann man sich
schnell etwas Fertiges kaufen.
Immer weniger Menschen kochen selbst.
Das geht auch Menschen in
Wohngruppen und Werkstätten so.

Eine von ihnen ist **Sophia Hein**.

Als das Projekt in ihrem Wohnheim
startete, war Sophia sofort begeistert.
Jeden Donnerstag-Nachmittag ging sie
zur Schulung im Gemeinschafts-Raum.
Da hat sie zum Beispiel gelernt:
Was bedeutet eine Ernährungs-Pyramide?
Danach wurde zusammen gekocht.

Alle gekochten Gerichte wurden
in einer Rezepte-Box gesammelt.
Das Besondere an den Rezepten ist:
Man braucht höchstens 5 Zutaten.

Die Bewohner und Bewohnerinnen
sind tagsüber in der Werkstatt.
Auch dort hat sich viel geändert.
Jetzt gibt es zum Frühstück keine
Weißmehl-Brötchen mehr.
Auch süße Getränke und Süßigkeiten
werden nicht mehr verkauft.
Und jede Woche gibt es in der Kantine
einen Tag ohne Fleisch.

Sophia Hein:

Ich war jede Woche dabei.
Da habe ich viel gelernt.
Zum Beispiel, dass zu viel
Zucker sehr ungesund ist.
Dabei liebe ich Schokolade!



Nach den Schulungen wurde gekocht.
Ich koche sehr gerne.
Schon in der Schule hat es mir
großen Spaß gemacht.
Wir haben tolle Rezepte gelernt.
Wenn ich jetzt Lust auf Zucker habe,
kann ich mir einen Obst-Salat machen.

Mein Lieblings-Rezept
ist aber Chinakohl-Salat.
Am Wochenende helfe
ich gern beim Kochen.
Es kommen immer noch
neue tolle Rezepte dazu.

Lucy hat Krebs

Jetzt gibt es 2 neue Bücher zur Krebs-Vorsorge und Krebs-Behandlung. Die Bücher sind von der **Deutschen Krebsgesellschaft** und der **Bundesvereinigung Lebenshilfe**. Sie kosten nichts.

Krebs kann oft gut behandelt werden. Vor allem, wenn die Krebs-Erkrankung früh entdeckt wird. Darum ist die Krebs-Vorsorge so wichtig. In den beiden Büchern geht es um Monika, Jan, Sarah und Lucy. Sie haben eine geistige Beeinträchtigung. In den Büchern erfahren wir, wie sie die einzelnen Vorsorge-Untersuchungen erleben. Und wie der Krebs behandelt wird.



Die Bücher sind in Leichter Sprache.

Die Geschichten werden mit vielen Bildern erzählt. Menschen mit Beeinträchtigung aus der Prüfgruppe Leichte Sprache haben daran mitgearbeitet. Beide Bücher bekommt man zusammen. Hier kann man kostenfrei bestellen:

www.krebsinformationen-leichte-sprache.de

Gesundheit leicht verstehen



So heißt die Internet-Seite von Special Olympics Deutschland, kurz SOD. Schon seit 3 Jahren gibt es diese Seite.

Hier sammelt SOD alle Informationen zu Gesundheits-Themen in Leichter Sprache. Unter anderem geht es um Bewegung, Ernährung, den Körper, verschiedene Untersuchungen, Ärzte und Versicherungen:

gesundheit-leicht-verstehen.de

Einfache Erklärungen von der Apotheken-Umschau

Auf der Internet-Seite der Apotheken-Umschau gibt es Texte in einfacher Sprache.

Hier gibt es leicht verständliche Informationen nach Alphabet geordnet: Von **A** wie **Alkohol-Sucht** über **K** wie **Karies**, **P** wie **Prostata-Krebs** bis **W** wie **Wechsel-Jahre**. Die Liste finden Sie ganz unten auf der Seite:



[apotheken-umschau.de/
einfache-sprache/](http://apotheken-umschau.de/einfache-sprache/)

Weihnachts-Baum der Lebenshilfe im Deutschen Bundestag

Am 23. November bekamen die Politiker und Politikerinnen von der Lebenshilfe einen Weihnachts-Baum. Viele von ihnen setzen sich für Menschen mit Beeinträchtigung ein. Damit sagt die Lebenshilfe am Jahres-Ende: Danke!

Der Baum-Schmuck kommt in diesem Jahr von der **Lebenshilfe Kreisvereinigung Mettmann**. In Freizeit-Gruppen und Wohn-Gruppen haben sie wochen-lang daran gebastelt. Dafür wurden Dinge verwendet, die sonst im Müll landen. Zum Beispiel sind kleine Engel aus alten Noten-Blättern entstanden. Oder Schnee-Männer aus leeren Trink-Joghurt-Bechern.



Die Feier-Stunde wurde durch einen Chor begleitet:

Die **Notenträumer** der **Lebenshilfe Hildesheim**.

Den Chor gibt es seit 2005. Er hat 75 Mitglieder. 16 Mitglieder sind nach Berlin gereist. Sie sangen Lieder aus ihrem Programm und Weihnachts-Lieder.

Mehr auf der Internet-Seite: lebenshilfe.de/ueber-uns/weihnachtsbaum-1

Pictogenda 2023 – Ein Kalender fast ohne Worte

Mit diesem Kalender muss man nicht lesen können. Alle Termine können mit Aufklebern geplant werden: mit sogenannten Piktogrammen.



Piktogramme sind Bilder zu verschiedenen Themen. Es gibt 250 verschiedene Bilder. Zum Beispiel aus den Bereichen:

- Arbeit und Freizeit,
- Ereignisse und Personen,
- Essen, Kochen und Backen,
- Haushalt und Haustiere
- sowie Pflege und Gesundheit.

Der Kalender und Termin-Planer ist ein Ring-Buch. Er ist 21 x 23 cm groß. Der Kalender kostet 41,35 Euro. Lebenshilfe-Mitglieder bezahlen nur 37,25 Euro. Hier können Sie den Kalender bestellen:

lebenshilfe.de/shop/artikel/pictogenda-terminplaner-2023

Schweine-Filet in Curry-Soße

- 250 g Schweine-Filet: 6 Stücke
- 6 mittel-große Kartoffeln
- 6 Streifen Schinken-Speck
- 4 Zweige frische Petersilie
- 1/2 Becher Crème fraîche
- 1/2 Becher Sahne
- 1 TL Tomaten-Mark



- 2 EL Oliven-Öl
- 1 EL Senf
- 2 EL Curry-Pulver
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Cayenne-Pfeffer
- Salz
- Pfeffer



Schweine-Filet in Curry-Soße



1

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, die Kartoffeln waschen und in jeweils 6 Spalten schneiden



7

Die Petersilie waschen, in Küchen-Papier trockentupfen und feinhacken



2

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffel-Spalten auf die Hälfte vom Backblech legen



8

In einer Schüssel Sahne, Crème fraîche, Tomaten-Mark, Curry und Petersilie gut miteinander verrühren



3

Salz und Pfeffer dazugeben, mit etwas Oliven-Öl beträufeln und für 10 Minuten in den Backofen geben



9

Jetzt mit Salz, Cayenne-Pfeffer und dem Zucker vorsichtig abschmecken



4

Sehnen und Fett vom Schweine-Filet abschneiden, dann in 2-3 Zentimeter dicke Scheiben schneiden



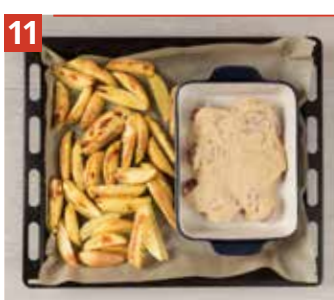
10

Die Curry-Soße über das mit Speck umwickelte Schweine-Filet gießen



5

Die Filet-Scheiben salzen und pfeffern, dann dünn mit Senf bestreichen



11

Jetzt die Auflauf-Form neben die Kartoffeln auf das Backblech stellen und beides zusammen für 25 Minuten backen



6

Jedes Filet-Stück mit einer Scheibe Schinken-Speck umwickeln und in eine Auflauf-Form legen



12

Dann aus dem Ofen holen, die Kartoffeln mit Fleisch und Soße auf Tellern anrichten – guten Appetit!

Preis-Frage: Wie viele Fehler finden Sie?

Die Fotos zeigen den Schmuck
an einem Weihnachts-Baum.
Doch die beiden Fotos sind nicht gleich.
Wir haben Fehler eingebaut:
Auf dem rechten Foto sind Sachen
verändert, zu viel oder fehlen.
Vergleichen Sie beide Fotos ganz genau:
Wie viele Fehler finden Sie?

Kreisen Sie mit einem Stift
die Fehler im rechten Foto ein.
Dann schneiden Sie alles aus.
Und kleben es auf eine Postkarte.
Die Postkarte mit den eingekreisten
Fehlern schicken Sie uns zu.
Oder senden Sie uns einfach den
Lösungs-Buchstaben: A, B oder C.



Der Preis

- A** = 3 Fehler
- B** = 5 Fehler
- C** = 7 Fehler



Zu gewinnen gibt es 3-mal diese Fitness-Uhr von Samsung.

Zum Einrichten braucht man ein Smartphone. Aber dann funktioniert die Uhr auch ohne. Sie kann Ihre Schritte zählen. Oder auch Ihren Schlaf beobachten.

Schicken Sie bitte Ihre Lösung **bis zum 1. März** an diese Adresse:

Das Lösungs-Wort
vom letzten
Preis-Rätsel
heißt:
Brötchen



**Bundesvereinigung Lebenshilfe
Magazin-Redaktion
Hermann-Blankenstein-Straße 30
10249 Berlin
verlosung@lebenshilfe.de**

Erst wenn die Kälte einbricht in das Jahr,
merkt man,
dass Fichten und Zypressen grün sind,
wenn andre Bäume längst verwelkt schon sind.



Konfuzius,
chinesischer Philosoph