

# MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache

Gesunde  
Ernährung  
– gesunde  
Umwelt

# Liebe Leser und Leserinnen!

Eine gesunde Ernährung und eine gesunde Umwelt hängen eng zusammen. Denn wenn wir gesund einkaufen und essen, schützen wir unsere Gesundheit. Und wir schützen unsere Umwelt.



Auf Seite **10** haben wir einen kleinen Kalender erstellt. Darauf sehen Sie, welches Gemüse wann geerntet wird.

In kurz + knapp auf Seite **11 und 12** berichten wir unter anderem vom Baum-Schmuck für den Weihnachts-Baum im Deutschen Bundestag.

Eher ungesund sind zum Beispiel stark verarbeitete Lebensmittel aus der Industrie. Warum belasten sie uns Menschen und unsere Umwelt? Macht es einen Unterschied, ob ich viel oder wenig Fleisch esse? Mehr darüber erfahren Sie auf den Seiten **4 und 5**.

Im Rezept auf den Seiten **13 und 14** gibt es einen vegetarischen Nudel-Auflauf mit Spinat und Feta. Mit dem Weihnachts-Rätsel auf Seite **15** fordern wir Sie zum Puzzeln auf.

In der nachhaltigen Landwirtschaft gibt es einige Werkstatt-Arbeitsplätze. Wir haben Menschen auf einem Gärtnerhof besucht. Und wir waren auf einem Öko-Bauernhof. Lesen Sie dazu die Seiten **6 bis 9**.

Wir wünschen Ihnen ein frohes und friedliches Weihnachts-Fest.  
Herzlichst,  
Ihre **Magazin-Redaktion**



Sie können sich das Magazin auch vorlesen lassen:  
[www.lebenshilfe.de/magazin](http://www.lebenshilfe.de/magazin)



#### Herausgeber

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

#### Redaktion

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

#### Prüfgruppe Leichte Sprache

Sandra Köpp, Daniel Küppers, Mirko Müller, Astrid Ratzel, Sebastian Richter, Benjamin Titze, Gabi Zehe

#### Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion | grafik | leichte sprache

#### Illustrationen

S. 4-5, 10, 15: Ina Beyer

#### Fotos

Titel, S. 2 kl., 3, 6-9, 11 o., 13-14, 15 u.: Hans D. Beyer, S. 2 o., und 16: Ina 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)

Das Magazin erscheint viermal jährlich als Beilage zur Lebenshilfe-Zeitung, diese Ausgabe mit freundlicher Unterstützung der AOK Gesundheitskasse.





Wir können unsere Welt  
besser machen,  
wenn wir Verantwortung  
übernehmen.

Das sagte Sir Karl Raimund Popper. Der österreichisch-  
britische Philosoph lebte bis vor 30 Jahren.

# Gesunde Ernährung – gesunde Umwelt

Wir Menschen brauchen eine gesunde Umwelt.  
Wir brauchen saubere Luft zum Atmen.  
Und wir brauchen frisches Wasser zum Trinken.  
Wir wollen an sicheren Orten leben.  
Doch vieles belastet unsere Umwelt – und damit auch uns.  
Darum wollen viele Menschen nachhaltiger leben.



## Was bedeutet nachhaltig?

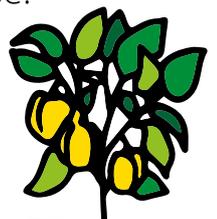
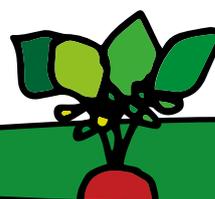
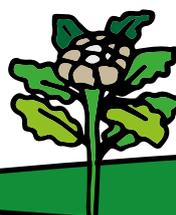
Nachhaltig bedeutet: Wir nehmen der Natur nicht mehr weg, als wir ihr zurückgeben können. Wir nutzen Wälder und Ackerland so, dass sie sich erholen können. Denn alle sollen auch in Zukunft gut leben können.

## Eine nachhaltige Landwirtschaft schützt Wasser und Boden

Bio-Bauernhöfe betreiben nachhaltige Landwirtschaft. Sie verwenden keine schädlichen Gifte auf den Feldern. Aus gesunden Böden kommen gesündere Lebensmittel. Auch das Grundwasser bleibt sauber. Eine gesunde Natur sorgt für viele verschiedene Nutz-Pflanzen. Was gut für die Umwelt ist, ist oft auch gut für unsere Gesundheit.

## Wie wir uns nachhaltig verhalten können

- Wir kaufen Lebensmittel aus unserer Region. Die haben kurze Wege für den Transport. Das spart Energie und es gibt weniger Luft-Verschmutzung.
- Wir kaufen Obst und Gemüse, das gerade Ernte-Zeit hat. Es braucht beim Anbau weniger Energie.
- Wir kaufen gezielt ein, damit kein Essen im Müll landet.
- Wir essen weniger Fleisch. Denn die Haltung von vielen Tieren verbraucht viel Futter und viele Rohstoffe. Massen-Tierhaltung erzeugt Gase. Die sind schlecht für das Klima.



## Was ungesundes Essen mit uns macht

Im Supermarkt gibt es viele Fertig-Gerichte.

Besonders ungesund sind stark verarbeitete Lebensmittel.

Das sind zum Beispiel:

- Fertige Pizza aus der Tiefkühl-Truhe
- Soßen aus der Tüte
- Knusper-Müsli
- Chips und Süßigkeiten
- Süße Getränke

Diese Lebensmittel sind lecker.

Doch sie haben künstliche Aromen.

Sie haben Geschmacks-Verstärker.

Außerdem haben sie viel Zucker, Salz und ungesunde Fette.

Zusätzlich haben sie viele Kalorien.

Deshalb können sie uns krank machen.

## Mögliche Krankheiten

Durch zu viel Salz können wir **Blut-Hochdruck** bekommen. Er ist schlecht für das Herz.

Essen wir zu viele Kalorien, bekommen wir **Übergewicht**. Das belastet Herz und Gelenke.

Durch zu viel Zucker können wir **Diabetes Typ 2** bekommen. Der Körper kann dann Zucker nicht mehr gut verarbeiten. Das ist sehr ernst.

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

kommen von schlechten Fetten.

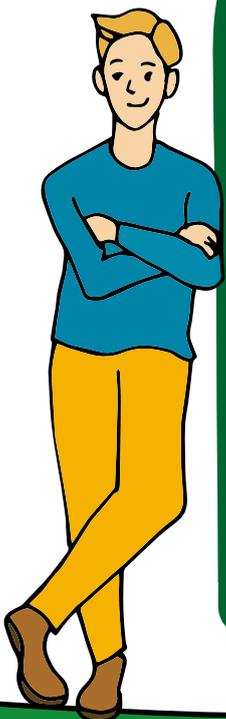
Die verstopfen die Adern.

Dann muss das Herz schwerer arbeiten.

Das macht krank.

### Tipps für eine gesündere Ernährung

- Kochen Sie häufiger selbst.
- Benutzen Sie pflanzliche Öle zum Kochen.
- Achten Sie auf versteckte Zucker, Salz und Fette.
- Wenn Fertig-Produkte, dann wählen Sie besser wenig verarbeitete, zum Beispiel: vorgekochte Hülsenfrüchte wie Mais oder Bohnen, Tomaten in Dosen oder Tiefkühl-Gemüse.
- Essen Sie viel Gemüse und Obst.
- Essen Sie weniger Fleisch und Wurst.
- Essen Sie mehr Vollkorn-Produkte. Denn die machen länger satt.





## Bio-Gärtnerhof der Werkstatt Mosaik

Der Gärtnerhof beschäftigt 49 Menschen mit Beeinträchtigung.

Zwei von ihnen sind Heike Siebart und Kevin Okofo.

Sie bauen auf 3 Hektar Land Obst und Gemüse an – alles in Bio-Qualität.

Die Produkte werden täglich an Bio-Läden geliefert.

### Was bedeutet Bio?

Bio bedeutet: Die Produkte kommen von besonderen Bauern-Höfen.

Diese Bauern-Höfe halten strenge Regeln ein:

- Die Lebensmittel entstehen natürlich
- Ohne giftige Spritz-Mittel
- Ohne künstlichen Dünger
- Tiere haben mehr Platz
- Und bekommen natürliches Futter

### Ist Bio-Essen gesünder?

Die Forschung zeigt:

- Bio-Essen enthält mehr gesunde Stoffe.
- In Bio-Milch und Bio-Fleisch sind bessere Fette.
- Bio-Essen hat weniger Reste von Spritz-Mitteln.

### Tipps für den Einkauf:

Achten Sie auf das deutsche Bio-Siegel auf der Verpackung.

Das Siegel ist geschützt.

Und es garantiert Bio-Qualität.

Der Staat kontrolliert es.

Auch das europäische Bio-Siegel ist geschützt.

### Wo gibt es Bio-Produkte?

Bio-Produkte finden Sie in Bio-Läden, auf Märkten oder direkt beim Bauern.

Mittlerweile gibt es sie auch in allen Supermärkten.



Das deutsche  
Bio-Siegel:



Das EU-Bio-Siegel:



**Kevin Okofo, 36 Jahre:**

Früher war ich in der Kantine.  
Die Arbeit dort war zu anstrengend.  
Hier fühle ich mich wohl.  
Die Arbeit draußen macht Spaß.  
Heute früh haben wir  
Lauch-Zwiebeln geputzt.  
Wir machen das Gemüse sauber.  
Damit es direkt in den Laden kann.



**Heike Siebart, 59 Jahre:**

Ich arbeite schon immer draußen.  
Das ist mir am liebsten.  
Lange habe ich in der Garten- und  
Landschafts-Pflege gearbeitet.  
Aber das schaffe ich jetzt nicht mehr.  
Seit einem Jahr bin ich hier auf  
dem Gärtnerhof.  
Wir bauen Bio-Gemüse an.

Damit beliefern wir die Bio Company.  
Das sind Bio-Läden hier in Berlin.  
Es ist also regionales Gemüse:  
Kurze Wege vom Feld bis zum Laden.  
Heute früh war Kohlrabi-Ernte.  
Jetzt ist der Mangold dran.  
Bald ist die Ernte-Zeit zu Ende.  
Dann müssen wir warten.  
Erst im Frühjahr können wir wieder raus.  
Dann bereiten wir wieder die Beete vor.

# Arbeitsplatz auf einem Öko-Bauernhof

Auf dem **Ökohof Kuhhorst** arbeiten 87 Menschen mit Beeinträchtigung. Sie arbeiten auf dem Acker, sähen und ernten Getreide, Gemüse und Obst. Andere sind bei den Schweinen, Rindern, Hühnern oder Gänsen. Oder sie sind in der Lebensmittel-Verarbeitung beschäftigt. Dort stellen sie viele leckere Sachen her. Alles trägt das Öko-Siegel **Demeter**.



## Luisa Semmelmann, 38 Jahre:

Ich bin seit 20 Jahren hier in Kuhhorst. Meine Gruppe arbeitet im Gartenbau. Wir haben fast alle Kartoffeln geerntet. Meine Lieblings-Sorte ist die Linda. Ich bin gerne draußen auf dem Feld.

Wir bauen Gemüse und Getreide an. Das meiste Getreide ist Futter für unsere Tiere. Unser Betrieb folgt einem Kreislauf. Das ist wichtig für das Öko-Siegel. Wir verwenden keine chemischen Mittel. Damit sind Pestizide gemeint. Stattdessen haben wir Nützlinge. Das sind Insekten, die Schädlinge fressen. Wir dürfen auch nicht düngen. Darum nehmen wir Pilz-Erde. Die hat sehr viel Stickstoff.



Ich helfe auch gerne bei den Tieren. Wir haben 3 Hühner-Wagen im Freien. Die Hühner gehen nur zum Eierlegen in ihren Wagen. Wenn sie die Wiese leer gefressen haben, schieben wir die Wagen an einen anderen Platz.



### Julia Klingst, 26 Jahre:

Seit 4 Jahren arbeite ich auf dem Ökohof.  
 Ich bin in der Lebensmittel-Verarbeitung.  
 Ich arbeite lieber drinnen.  
 Aber ich finde es toll, auf einem Hof mit Tieren zu sein.  
 In meiner Gruppe verarbeiten wir die Produkte vom Ökohof.  
 Und wir verpacken sie für den Verkauf.  
 Zum Beispiel sortieren wir gerade die Eier nach Größen.

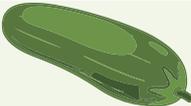
Zum Teil mahlen wir aus unserem Getreide Mehl.  
 Aus dem Dinkel-Mehl stellen wir zum Beispiel Nudeln her.  
 Unsere Produkte sind gesund.  
 Denn wir halten strenge Regeln ein.  
 Darum dürfen wir das **Öko-Siegel Demeter** tragen.

Für Bio-Produkte muss man natürlich mehr bezahlen.  
 Aber das sollte uns auch wichtig sein: Bio-Produkte werden in Deutschland hergestellt.  
 Und sie haben keine langen Transport-Wege hinter sich.

Mein Mann und ich kochen zuhause.  
 Wir versuchen beide, mehr gesunde Gerichte zu essen.  
 Wir essen auch weniger Fleisch.  
 Wenn es Fleisch gibt, soll es Fleisch aus art-gerechter Tierhaltung sein.  
 So wie bei uns hier.  
 Im Fernsehen habe ich gesehen: Tiere in Massen-Tierhaltung leiden.  
 Und sie bekommen Medikamente.  
 Die nehmen wir mit dem Fleisch auf.  
 Das ist schlecht für unsere Gesundheit.

# Saison-Kalender für heimisches Gemüse

Kaufen Sie Gemüse und Obst am besten während der Ernte-Zeit. Das nennt man Saison. Dies ist gut für die Umwelt und den Klima-Schutz. Aber wann hat welches Gemüse Saison? Hier eine kleine Auswahl:

Dezember, Januar, Februar und März	April und Mai	Juni, Juli und August	September, Oktober und November
	Blumen-Kohl	Blumen-Kohl	Blumen-Kohl 
Champignons 	Champignons	Brokkoli 	Bohnen 
Feldsalat	Gurken 	Champignons	Brokkoli
Grünkohl	Kartoffeln	Erbsen 	Champignons
Kartoffeln	Lauch-Zwiebeln	Gurken	Kartoffeln 
Kürbis 	Möhren 	Kartoffeln	Kohlrabi
Möhren	Radieschen 	Kohlrabi 	Kürbis
	Rhabarber	Lauch-Zwiebeln	Lauch-Zwiebeln 
Rote Bete 	Rote Bete	Möhren 	Möhren
Rot-Kohl	Rot-Kohl	Radieschen	Rosen-Kohl
Zwiebeln 	Spargel 	Spinat	Rote Bete
		Tomaten 	Rot-Kohl 
	Spinat 	Zucchini	Spinat

## Der Weihnachts-Baum im Deutschen Bundestag



Jedes Jahr bekommt der Deutsche Bundestag von der Lebenshilfe einen Weihnachts-Baum. Die Übergabe ist immer ein festlicher Moment.

In diesem Jahr spielt die Werkstatt-Band der **Lebenshilfe Dillingen** weihnachtliche Musik.

Der Baum-Schmuck stammt von der **Lebenshilfe Donau-Ries**.

Viele fleißige Menschen haben zauberhafte Sterne aus Holz, Papier und weichem Fell gebastelt. Das waren die Schülerinnen und Schüler der Berufsschul-Stufe der Hermann-Keßler-Schule und Beschäftigte der Werkstatt Asbach-Bäumenheim. Gemeinsam haben sie den schönen Schmuck hergestellt.

## Leichte-Sprache auf einen Blick

Der Bundesvereinigung Lebenshilfe bietet auf ihrer Internet-Seite viele interessante Themen. Einige Informationen sind in Leichter Sprache. Ab sofort finden Nutzer und Nutzerinnen alle diese Informationen auf einer Seite.

Die Themen sind in verschiedene Bereiche unterteilt, zum Beispiel:

- Was Sie über Politik wissen sollten
- Wie Sie wohnen können
- Wie Sie gesund bleiben
- Wie Sie sich selbst vertreten

So finden Sie schnell und einfach zur Leichten Sprache:



## Die Werkstätten-Mitwirkungs-Verordnung in Leichter Sprache

Die Verordnung nennt sich kurz: WMVO. Sie ist ein Gesetz. Dieses neue Buch erklärt Ihre Rechte in der Werkstatt.

Im Buch erfahren Sie:

- Was dürfen Werkstatt-Räte?
- Und was dürfen Frauen-Beauftragte entscheiden?
- Wie können sie sich einmischen?
- Welche Aufgaben haben die Werkstatt-Leitungen?

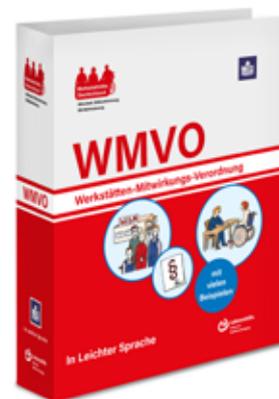
Alles wird mit Beispielen aus dem Alltag erklärt.

Außerdem gibt es ein Wörterbuch für schwere Wörter.

**Das Buch ist für Werkstatt-Räte und Frauen-Beauftragte.**

**Sie haben Anspruch auf gutes Informations-Material.**

**Hier können Werkstatt-Leitungen das Buch für sie bestellen:**



Ringbuch-  
Ordner,  
400 Seiten,  
85 Euro



## Der SEH-WEISEN-Kalender 2025

Wie in jedem Jahr zeigt der SEH-WEISEN-Kalender 13 Werke von Künstler und Künstlerinnen mit geistiger Beeinträchtigung.



**Wand-Kalender: 19,90 Euro.**

**Tisch-Aufstell-Kalender: 15,90 Euro**

Dazu kommen die Kosten für den Versand. Hier können Sie sich alle Bild-Motive ansehen und die Kalender bestellen:



Janine Danielle Berrang hat zum Beispiel das Titel-Bild gemalt. Es zeigt schöne Rosen. Sie arbeitet in der **Galerie Farbtupfer**. Das ist ein Kunst-Atelier der Lebenshilfe in Neunkirchen. Sie sagt: **Kunst ist sehr wichtig. Kunst zeigt, was Menschen mit Beeinträchtigung alles können.** Den Kalender gibt es in 2 Formen:

- als Wand-Kalender zum Aufhängen
- als Tisch-Kalender zum Aufstellen

Alle Bilder sind als Postkarten enthalten.



## Nudel-Auflauf mit Spinat und Feta

- 450 g Spinat, tiefgefroren
- 50 g Pinien-Kerne
- 250 g Dinkel-Nudeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 200 g Schmand



- 2 EL Öl
- 150 g Feta-Käse
- Salz und Pfeffer
- geriebene Muskat-Nuss
- 50 g Parmesan

für 4  
Personen



## Nudel-Auflauf mit Spinat und Feta



**1** Den Spinat in der Verpackung auftauen lassen, den Ofen auf 180 Grad vorheizen



**7** In eine große Pfanne 2 EL Öl geben und bei mittlerer Hitze die Zwiebel-Würfel darin glasig dünsten



**2** Parmesan-Käse feinreiben und den Feta-Käse mit den Händen zerkrümeln



**8** Abschließend den aufgetauten Spinat, den Schmand und die gerösteten Pinien-Kerne unterrühren



**3** 1,5 l Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen, dann 250 g Dinkel-Nudeln dazugeben



**9** Die Hälfte vom zerkrümelten Feta-Käse in die Spinat-Masse geben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen



**4** Die Nudeln ein paar Minuten kürzer kochen, als auf der Packung angegeben, also etwa 5–6 Minuten



**10** Zum Schluss die Nudeln unter die Spinat-Masse rühren



**5** In einer Pfanne ohne Fett die Pinien-Kerne bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, dann schnell herausnehmen



**11** Alles zusammen in eine Auflauf-Form füllen, den restlichen Feta-Käse und den geriebenen Parmesan-Käse darüberstreuen



**6** Die Haut von den Zwiebeln abziehen, dann die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden



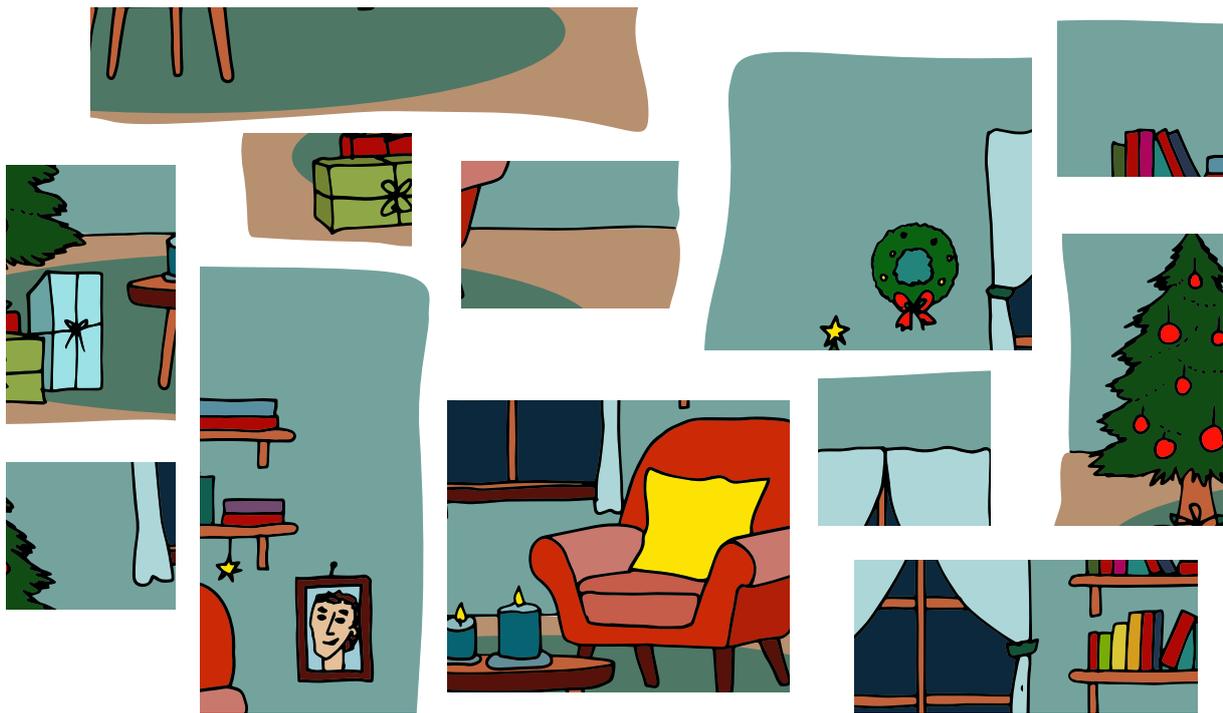
**12** Auf mittlerer Schiene den Auflauf etwa 30 Minuten backen, bis er eine leicht gebräunte Kruste hat

# Preis-Frage: Welcher Raum ist zu sehen?

Diese kleinen Bilder-Teile ergeben zusammen ein großes Bild. Es ist ein weihnachtlicher Raum. Doch welcher Raum ist zu sehen? Schneiden Sie dafür die Bilder-Teile aus. Danach setzen sie alle zu einem Bild zusammen.

Schicken Sie uns das Bild auf einer Postkarte zu. Sie können uns aber auch einfach den Lösungs-Buchstaben nennen: A, B oder C.

**Und wenn Sie per E-Mail teilnehmen:** Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse mitzuschicken.



- A** = ein Ess-Zimmer
- B** = eine Küche
- C** = ein Wohn-Zimmer

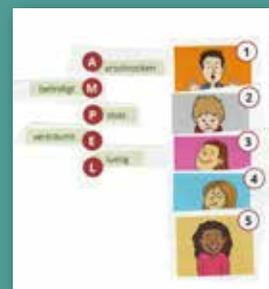
## Der Preis

Zu gewinnen gibt es 5-mal eine Power Bank fürs Handy. Das ist ein kleiner Akku. Damit kann man sein Handy unterwegs aufladen. Man braucht keine Steckdose.



Schicken Sie bitte Ihre Lösung **bis zum 1. März** an:  
**Bundesvereinigung Lebenshilfe**  
 Magazin-Redaktion  
 Hermann-Blankenstein-Straße 30  
 10249 Berlin  
 verlosung@lebenshilfe.de

Das Lösungs-Wort vom letzten Preis-Rätsel heißt: **AMPEL**



Winterstille:  
Die Natur ruht,  
die Gedanken tanzen im Schnee.

Autor unbekannt

