

Frohe Weihnachten und ein glückliches 2018!

In der Mitte der Zeitung: Beilage zu aktuellen Themen!

## #MeToo: sexuelle Übergriffe

Immer öfter sieht man #MeToo in den sozialen Netzwerken. „Me too“ heißt aus dem Englischen übersetzt „ich auch“. Frauen und Männer berichten über sexuelle Übergriffe. Von anzüglichen Bemerkungen bis zu erzwungenem Sex. Damit wollen sie zeigen: „Sexuelle Gewalt gibt es. Aber normal ist das nicht. Wir brauchen das nicht hinzunehmen.“

### Macht

Bei #MeToo geht es oft um Übergriffe von jemandem, der Macht hat. Zum Beispiel weil er wichtig ist für die berufliche Karriere. Angefangen hat alles mit einem Artikel in der New York Times. Das ist eine große Zeitung in den USA. Darin stand ein Artikel über Harvey Weinstein. Dieser berühmte Film-Produzent hat viele Frauen sexuell belästigt.

### Großes Problem

Alyssa Milano ist eine große Schauspielerin aus den USA. Als Reaktion auf den Artikel schrieb sie auf Twitter: „Opfer sexueller Gewalt sollten #MeToo schreiben. Dann verstehen alle, wie groß das Problem eigentlich ist.“ Sofort folgten viele ihrem Aufruf und erzählten von Übergriffen. Auch viele andere berühmte



Foto: Shutterstock

**Diese Frau zeigt: Ich habe so etwas auch erlebt.**

Frauen. Und auch Männer.

### Job verloren

Schnell wurde klar: Sexuelle Gewalt kommt öfter vor, als wir dachten. Oft trauen sich die Opfer aber nicht, etwas zu sagen. Aus Angst oder Scham. Harvey Weinstein war nur einer der Täter, die bekannt wurden. Nach ihm folgten zig andere: wichtige Leute vom Film, aus der Politik, dem Sport und der Musik. Einige verloren dadurch ihren Job.

### Kritik

Es gibt auch Kritik. Manche meinen: Man darf Menschen nicht einfach so öffentlich verurteilen. Man muss erst beweisen, dass wirklich was passiert ist. Die Opfer sagen aber: Unsere Aussage muss genug sein, um es zu glauben.

Wer sexuelle Gewalt erfährt, sollte dies immer melden. Auf [www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de) steht, wo und wie.

## Klima-Konferenz

In Bonn hat die Klima-Konferenz stattgefunden. Über 25.000 Teilnehmer waren dabei. Aus vielen Ländern. Es war eine Veranstaltung der Vereinten Nationen (VN). 193 Länder besprechen bei der Klima-Konferenz Themen, die für die ganze Welt wichtig sind. Großes Thema der Konferenz: Die Erwärmung der Erde muss aufhören. Denn sonst hat das schlimme Folgen für die Natur.

Vor zwei Jahren haben sehr viele Länder in Paris ein Abkommen unterschrieben. Doch die USA wollen nicht mehr mitmachen. Präsident Trump sagt: „Das ist alles zu teuer.“ Dabei verschmutzt gerade die USA die Luft sehr. Andere Länder sagen: Trump macht einen großen Fehler. Dafür will Syrien das Abkommen jetzt aber unterzeichnen.



Foto: Pixabay/cocoparisienne

**Schmelzendes Eis bedeutet weniger Eisbären.**

## Gespräche neue Regierung scheitern

Am 24. September waren die Wahlen zum Bundestag. Jeder Deutsche ab 18 durfte die Partei wählen, die ihm am besten gefällt. Die CDU hat am meisten Stimmen bekommen. Aber nicht genug, um alleine zu regieren. In den letzten Wochen hat die CDU mit anderen Parteien gesprochen: mit der FDP und den Grünen. Sie wollten eine Koalition bilden, also zusammen regieren. Doch die Gespräche sind gescheitert. Sie sind sich nicht einig geworden. Wie geht es weiter? Das muss sich in der nächsten Zeit zeigen.

## Nicht nur ans Geld denken

Die Unternehmens-Beratung „Boston Consulting Group“ hat sich 300 Betriebe angeschaut. Achtet ein Betrieb auf Umweltschutz? Hilft er Menschen mit Behinderungen? Oder anderen Menschen, die oft benachteiligt werden? Spendet der Betrieb Geld? Ist er hilfsbereit, ohne gleich an Gewinn zu denken? Dann ist der Betrieb erfolgreicher. Wahrscheinlich, weil die Stimmung im Betrieb einfach besser ist. Mitarbeiter sind bereit, hart zu arbeiten. Denn es geht nicht nur ums Geld.

## Außerdem

\*

Seite 3

**„Paradise Papers“ - geheime Papiere**

\*

Seite 7

**Rauchmelder retten Leben**

\*

Seite 10

**Unterlassene Hilfe-Leistung**

# Weltweit viel Kinder-Misshandlung

Jedes Kind hat das Recht, in einer sicheren Umgebung aufzuwachsen. Doch leider ist das oft nicht so. UNICEF hat entdeckt: Drei von vier kleinen Kindern weltweit werden regelmäßig misshandelt. Dabei geht es um Kinder zwischen zwei und vier Jahren. Die Misshandlung kann körperlich sein, zum Beispiel mit Schlägen. Oder sexuell. Aber auch Gewalt mit Worten wurde mitgezählt.

## Deutschland

In Deutschland finden weniger Misshandlungen statt. Hier betrifft es „nur“ eins von vier kleinen Kindern. Trotzdem starben letztes Jahr mehr als 130 Kinder in unserem Land. Über 4000 Kinder wurden schwer verletzt. Sie hatten zum Beispiel gebrochene Knochen oder Wunden von Zigaretten. Kinder mit leichteren Verletzungen wurden nicht mitgerechnet.

## Familie

Die Gewalt findet sehr oft in der Familie statt. Also durch Menschen, die die Kinder eigentlich beschützen sollen. Gerade in den ersten Jahren entwickelt sich das Gehirn



**Kinder sollen ohne Gewalt aufwachsen.**

schnell. Erfährt ein so junges Kind Gewalt? Dann hat der Körper viel Stress. Durch diesen Stress kann sich das Gehirn anders entwickeln. Und das Kind lernt: Einem Erwachsenen kann ich nicht vertrauen.

## Strafe

Etwa einer von vier Erwachsenen weltweit glaubt: Kinder mit Schlägen bestrafen ist okay. In vielen Ländern gibt es Gesetze, die das verbieten. Auch in Deutschland. In unserem Gesetz steht: Kinder haben ein Recht auf Erziehung ohne Gewalt. Verboten sind: körperliche Bestrafungen und seelische Verletzungen. Und andere Handlungen, die die

Würde der Kinder verletzen.

UNICEF, andere Organisationen und Politiker fordern: Kinder in allen Ländern müssen besser geschützt werden.

UNICEF ist das Kinder-Hilfswerk der Vereinten Nationen. In den Vereinten Nationen arbeiten 193 Länder zusammen. Sie setzen sich für Frieden, Sicherheit und Menschenrechte ein. UNICEF hilft den Kindern. Durch den Bau von Schulen, die Versorgung mit Medikamenten und vieles mehr.

## Männlich, weiblich oder „inter/divers“



Bild: Shutterstock

Wird ein Kind geboren, bekommt es eine Geburts-Urkunde. Dort stehen der Geburtstag und die Namen der Eltern drauf. Und auch das Geschlecht. Bisher konnte man nur „männlich“ oder „weiblich“ ankreuzen. Bei manchen Babys ist das Geschlecht aber nicht klar. Zum Beispiel weil sich die Geschlechts-Organen nicht deutlich entwickelt haben. Dann braucht der Beamte erst mal nichts anzukreuzen.

Vanja wurde 1989 geboren. Auf der Geburts-Urkunde steht „weiblich“. Doch Tests haben ergeben: Vanja ist weder weiblich noch männlich. Darum ist Vanja zum Gericht gegangen. Es soll eine dritte Option auf der Urkunde geben. Zum Beispiel: „inter“, also „zwischen den Geschlechtern“. Das höchste Gericht gab Vanja Recht. Ab Ende 2018 muss es eine dritte Option geben.

## Liebe Leser,

ich glaube, ich werde alt. Immer öfter denke ich: Wie schnell die Zeit vergeht! Das hier ist schon wieder die letzte Ausgabe des Jahres!

Meine Kinder freuen sich auf Weihnachten. Auf den Baum, den Schmuck, die schöne Stimmung. Ein paar gute Tipps zu diesem Thema haben wir dieses Mal: Auf Seite 5 schreiben wir über Basteleien. Auf Seite 6 erzählen wir über einen besonderen Weihnachts-Markt. Wer echte Kerzen verwenden will, sollte mal auf die letzte Seite schauen. Und auf Seite 7. Dort steht, wie wichtig Rauchmelder sind...



Dieses Mal gibt es auch wieder eine Beilage der „bpb“. Das ist die Bundeszentrale für politische Bildung“.

Ich backe jetzt erst mal Plätzchen. Ja, die von Seite 11. Das duftet so schön.

Wir wünschen allen Lesern ein schönes Weihnachts-Fest. Und ein tolles 2018!

Sonja Markowski, Redakteurin

## Segler von Felsen gerettet



Foto: Shutterstock

### Das Boot war kaputt.

Ein russischer Mann war auf seinem Segelboot unterwegs. Und zwar von Schweden nach Spanien. Er erlitt Schiffsbruch. Das Boot war kaputt. Er konnte gerade noch auf einer kleinen Insel an Land gehen. Auf der Insel sammelte er Moos. Damit

schrieb er in großen Buchstaben „Help“ auf einen Felsen am Ufer. Auf Deutsch: Hilfe. Der Pilot von einem Rettungs-Hubschrauber sah die Buchstaben auf dem Felsen. Der Mann wurde gerettet.

# „Paradise Papers“ – geheime Papiere

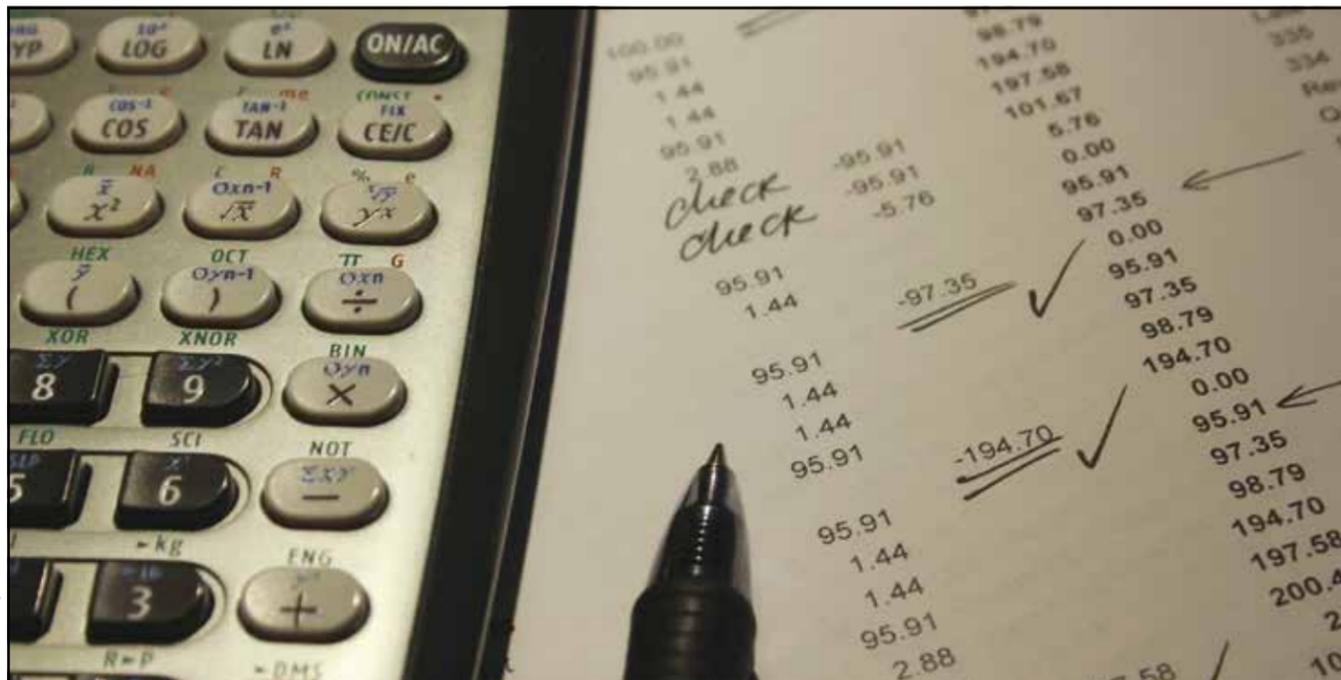
Journalisten haben geheime Papiere erhalten: die „Paradise Papers“. Sie kommen von einer großen Anwalts-Firma. Jemand hat sie den Journalisten heimlich zugeschickt.

## Namen

In den Papieren stehen Namen von vielen reichen Menschen und Betrieben. Sie haben schlaue Tricks verwendet, um weniger Steuern zahlen zu müssen. Es geht unter anderem um: Twitter, Nike, Apple und Facebook. Aber auch um Gerhard Schröder, den ehemaligen deutschen Bundeskanzler. Auch ein wichtiger Politiker in der Regierung der USA steht in den Papieren. Und viele andere sehr reiche Leute.

## Steuer-Paradiese

Wer viel Geld hat, muss auch viele Steuern zahlen. Das ist fast überall so. Doch manche reiche Menschen und Betriebe denken sich Tricks aus. Sie zahlen dann viel weniger Steuern und behalten mehr Geld. Wie? Sie tun zum Beispiel so, als ob ihr



**Durch Tricks sparen Betriebe viele Millionen.**

Betrieb in einem anderen Land ist. Dort, wo man viel weniger Steuern zahlen muss. Diese Länder nennt man „Steuer-Paradiese“ oder „Steuer-Oasen“. In Wirklichkeit haben die Betriebe dort aber nur einen Briefkasten. Oder sie verlegen einen Teil des Betriebes dorthin.

## Ehrlich

Es geht übrigens nicht nur

um Steuern, die sie nicht gezahlt haben. Sondern auch um Geld, das manche nicht ganz ehrlich verdient haben. Es ist aber nicht einfach, jemanden wegen „Steuer-Hinterziehung“ zu verurteilen. Also dafür, dass jemand mit Absicht zu wenig Steuern gezahlt hat. Denn viele Tricks verstoßen nicht gegen das Gesetz.

## Verlierer

Deutschland verliert durch die „Steuer-Oasen“ am meisten Geld von allen Ländern: 17 Milliarden Euro pro Jahr. Damit könnte man viele Schulen, Kranken-Häuser oder Kitas bauen. Übrigens geht es um 13,4 Millionen Papiere. Das Auswerten wird also noch eine Weile dauern.

## Mann greift Sanitäter an



**Der Mann hat auch den Kranken-Wagen beschädigt.**

In Berlin haben Sanitäter probiert, einen Einjährigen zu retten. Das Kind war beim Spielen einfach umgefallen. Es bewegte sich nicht mehr. Der Kranken-Wagen stand mitten auf der schmalen Straße. Das hat einem 23-jährigen Mann nicht gefallen. „Verpisst Euch! Ich muss zur Arbeit!“, hat er gerufen. Er hat die Sanitäter bedroht und den Kranken-Wagen beschädigt.

Er hat zum Beispiel einen Außen-Spiegel abgebrochen. Daraufhin kam die Polizei. Doch der Mann beruhigte sich nicht. „Ist mir doch egal, wer hier gerettet wird!“, hat er gerufen. Der Mann wurde angeklagt. Er kann eine Geldstrafe bekommen. Oder eine Gefängnis-Strafe bis zu zwei Jahren. Das Kind konnten die Sanitäter zum Glück trotzdem retten.

## Besonderer Zebra-Streifen



**Schweben die weißen Blöcke in der Luft?**

Jeder kennt das: Man will über einen Zebra-Streifen gehen. Doch ein Auto bremst einfach nicht. Regelmäßig kommt es zu Unfällen. Darum hat sich eine Stadt in Island etwas Tolles ausgedacht: Dort gibt es jetzt Zebra-Streifen in 3D: Es sieht so aus, als ob große weiße Blöcke über der Straße schweben. Mit Schatten unter ihnen.

Das ist aber nicht wirklich so. Die Zebra-Streifen wurden ganz geschickt auf die Straße gemalt. Sie sollen die Autofahrer täuschen. Von Weitem sehen sie aus wie schwebende Blöcke. Da tritt man erst mal auf die Bremse. Je näher man herankommt, desto „platter“ werden sie.

# Darts – nicht nur in der Kneipe

In manchen Cafés oder Kneipen hängt eine Dartscheibe. Mit Pfeilen versucht man, die Scheibe aus Kork zu treffen. Dabei sammelt man so viele Punkte wie möglich. Doch Darts ist nicht nur ein netter Zeitvertreib. Es ist ein richtiger Sport. Vom 14. Dezember bis 1. Januar finden die Welt-Meisterschaften statt. Und zwar in London. Der Sieger bekommt umgerechnet 450.000 Euro.

## England

Darts ist in England entstanden. Schon vor über 800 Jahren hing man Wagenräder auf. Darauf schoss man mit Pfeil und Bogen. Zwischen den Speichen des Rades gab es jeweils eine bestimmte Punktzahl. Die heutigen Pfeile beim Dartspiel gab es zum ersten Mal in Frankreich.

## Punkte sammeln

Es gibt nicht nur eine Art und Weise, um Darts zu spielen. Die bekannteste ist jedoch „501“. Eine Dartscheibe hat verschiedene Felder,



Foto: Shutterstock

**Zum Werfen steht man drei Meter vor der Scheibe.**

die „Segmente“. Zu jedem Segment gehört eine

Punktzahl. Bei „501“ muss man 501 Punkte erreichen. Schafft

man das als erster? Dann hat man gewonnen. Man muss also nicht nur gut werfen, sondern auch gut rechnen können.

## „Bull's Eye“

In der Mitte der Scheibe ist das „Bull's Eye“, übersetzt: das Auge des Bullen. Wirft man den Pfeil dort hinein? Dann bekommt man gleich 50 Punkte. Die besten Spieler schaffen das häufig. Obwohl es ziemlich schwierig ist. Denn das Bull's Eye ist nur ganz klein. Und die Spieler stehen drei Meter vor der Dartscheibe.

## Ketten und Ringe

Darts ist aber eben auch ein richtiger Kneipen-Sport. Man kann ein Bier trinken und zwischendurch Darts spielen. Viele Spieler sehen auch nicht aus wie richtige Sportler. Das Dartspiel ist nämlich für fast jeden was. Für alte und junge Menschen. Auch für unsportliche Menschen. Und für Menschen mit Behinderungen.

## Olympische Fackel unterwegs



Foto: Shutterstock

**Die Fackel wird immer in Olympia angezündet.**

Vom 9. bis 25. Februar 2018 finden die Olympischen Winter-Spiele statt. Dieses Mal in der Stadt Pyeongchang in Südkorea. Das liegt in Asien. Ende Oktober wurde die Olympische Fackel entzündet. Genau 108 Tage vor dem Beginn der Spiele. Das ist jedes Mal so, bevor Olympische Spiele stattfinden.

Die allerersten Spiele gab

es vor fast 3000 Jahren in Griechenland. Als Zeichen des Friedens brannte ein Feuer. Bei den Spielen 1936 gab es zum ersten Mal eine Fackel. Sie wird im griechischen Ort Olympia entzündet. Bei gutem Wetter mit einem riesigen Spiegel und Sonnenstrahlen. Danach bringen Tausende Menschen die Fackel bis zum Austragungs-Ort der Spiele.

## Richtig getippt!



Foto: Shutterstock

**Die Frau hat 650.000 Euro gewonnen.**

Eine Frau in England war genervt: Jeden Samstag und Sonntag gucken ihr Mann und ihr Sohn Fußball. Sie mag diesen Sport eigentlich nicht. Vor sechs Jahren dachte sie sich: Wenn die Männer Fußball gucken, muss ich mir auch was ausdenken. Sie fing an zu wetten.

In einem Wettbüro füllt sie seitdem Tippscheine aus. Das

heißt: Sie muss vorhersagen, welcher Club bei welchem Spiel gewinnt. Jetzt hatte sie Glück. Und zwar gleich bei allen zwölf Spielen, die es an einem Wochen-Ende gab. Wie? Sie hat sich angeguckt, welcher Club den schöneren Namen hat. Dadurch gewann sie fast 650.000 Euro.

## Sonnen-Brillen für arme Leute



Foto: Shutterstock

**„Shades of Love“ bringt die Brillen armen Leuten in den Bergen.**

Der Himalaya ist das höchste Gebirge der Welt. Es liegt in Asien. Die Anden sind das längste Gebirge. Sie liegen in Süd-Amerika. In diesen Gebirgen leben schon seit Tausenden Jahren Menschen. Auf einer Höhe von bis zu 5000 Metern. Die Strahlen der Sonne sind in der Höhe sowieso schon stark. An manchen Stellen werden sie jedoch immer stärker. Warum? Die Schutzschicht der Erde ist an vielen Stellen dünner geworden. Zum Beispiel durch Abgase.

Durch die Strahlen bekommen immer mehr Menschen kranke Augen. Die Organisation „Shades of Love“ hilft diesen Menschen. Sie sammelt Sonnen-Brillen und bringt sie den Menschen, die sie brauchen. Hat man eine alte Brille zu Hause? Dann kann man sie spenden. Auch Brillengeschäfte helfen mit. Mehr Infos? [www.shadesoflove.org](http://www.shadesoflove.org)

**Shades of Love**  
Aus dem Englischen  
übersetzt: Sonnen-Brillen  
der Liebe

## „Grüne“ Weihnachts-Basteleien



Foto: Shutterstock

**Im Wald findet man vieles, aus dem man was basteln kann.**

Schon seit Wochen kann man überall Weihnachts-Sachen kaufen: Schmuck, Süßes, Geschenk-Papier. Vieles ist aus Plastik und geht schnell kaputt. Dabei kann man auch alles Mögliche selber basteln: Aus Orangen und Mandarinen kann man Baumschmuck machen. Mit einem Förmchen sticht man Stücke der Schale aus. Danach trocknet man sie zwischen Küchenpapier. Oben drauf legt

man was Schweres.

Stempeln macht nicht nur Kindern Spaß. Man kann einen Stempel aus einer Kartoffel schneiden. Bastelfarbe draufpinseln und los geht es! Damit macht man zum Beispiel Weihnachts-Post persönlicher. Oder man läuft einfach mal durch den Wald. Aus Stöcken und Tannen-Zapfen kann man Figuren basteln.

## Barber-Shops



Foto: Shutterstock

**In den Barber-Shop geht man nicht nur zum Haare schneiden.**

In Deutschland gibt es immer mehr Barber-Shops. Das sind keine normalen Friseur-Salons für Männer und Frauen. Barber-Shops sind nur für Männer da. Sie können sich dort nass rasieren lassen. Von einem Barbier mit einem richtigen Rasier-Messer. Der Barbier schneidet auch die Haare. Er hat oft schicke, altmodische Sachen an: zum Beispiel ein weißes Hemd mit einer Weste.

Die Männer bekommen dort Frisuren, die es auch schon vor langer Zeit gab. Hinten und an der Seite meist ganz kurz. Auch die Stimmung und die Einrichtung sind altmodisch.

Zum Barbier geht man nicht nur zum Haare-Schneiden und Rasieren. Die Männer können Whiskey oder Bier trinken. Es soll ein tolles, entspannendes Erlebnis sein.

## Mit 18 Leuten auf ein Rad

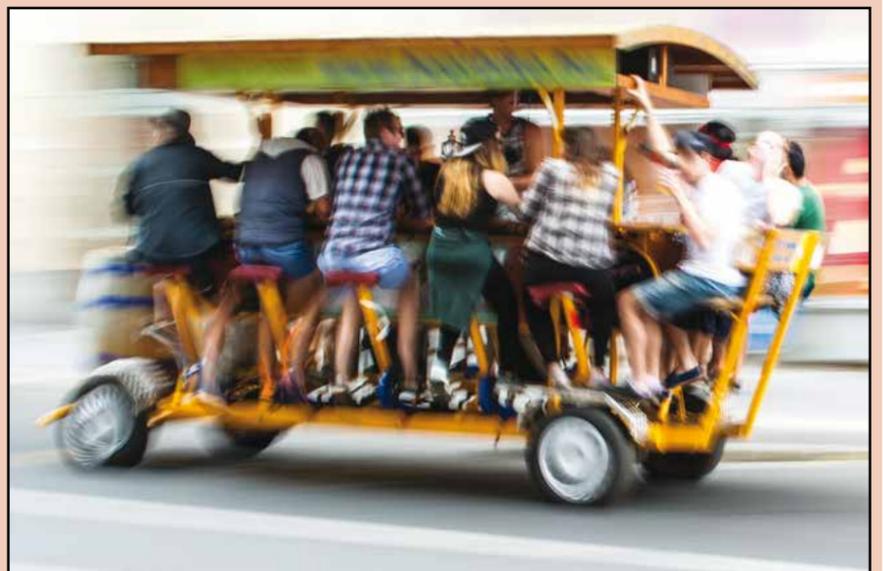


Foto: Shutterstock

**Bier trinken ist in vielen Städten jedoch verboten.**

Ein Rad für zwei nennt man Tandem. Doch es gibt auch Räder, auf denen viel mehr Leute sitzen können. Teilweise bis zu 18 Fahrer. Auf manchen Rädern sitzt man in Zweier-Reihen hintereinander. Auf anderen sitzt man sich in zwei langen Reihen gegenüber. Dazwischen gibt es oft einen Tisch. Oben drüber ist manchmal ein Dach. Jeder tritt in die Pedale. Ein Fahrer lenkt und bremst.

In manchen großen Städten gibt es „Bierbikes“. Auf diesen Fahrrädern kann man beim Fahren Bier trinken. Ein Gericht hat gesagt: Das ist verboten. Es geht nur, wenn die Stadt eine Sonder-Genehmigung gibt. In manchen Städten gibt es sie also noch. Doch andere Städte wollen diese Bierbikes nicht mehr. Betrunkene Fahrer haben zu oft für Lärm-Belästigung gesorgt. Gemeinsam Radfahren geht ja auch mit anderen Getränken.

## KINO: Flatliners



Foto: © 2017 Sony Pictures Entertainment Deutschland GmbH  
Foto: Shutterstock

**Erst ist alles toll und aufregend. Aber dann ...**

Jeder fragt sich mal, was wohl nach dem Tod kommt. Auch die Medizin-Studenten im Film „Flatliners“. Was sieht man, wenn das Herz aufhört zu schlagen? Wie fühlt man sich dabei? All das wollen sie herausfinden und aufschreiben. Wie? Indem sie absichtlich sterben und sich dann wiederbeleben lassen.

Erst stoppen sie das Herz nur

eine Minute. Dann zwei und immer mehr. Die Erlebnisse während des „Todes“ sind erst toll und aufregend. Doch dann ... „Flatliners“ ist ein Film für Menschen mit starken Nerven. Es ist kein Kinderfilm oder gemütlicher Familien-Film. Bekannte Schauspieler sind Kiefer Sutherland und Ellen Page. Der Film läuft jetzt in den deutschen Kinos.

## Ein „fairer“ Weihnachtsmarkt



**Hier gibt es Sachen, die nachhaltig sind.**

An vielen Orten gibt es jetzt Weihnachts-Märkte. Dort kann man zum Beispiel Schmuck für den Baum kaufen und alle möglichen Geschenke. Außerdem leckeres Essen und Trinken. Überall ertönt Weihnachts-Musik. In Dresden gibt es den „Fairen Weihnachts-Markt“. Er findet am 16. und 17. Dezember statt.

Der Markt ist „fair“, weil es

dort nachhaltige Produkte gibt. Das sind Produkte, die umwelt-freundlich hergestellt wurden. Und ohne Menschen auszubeuten. Vieles kommt aus der Umgebung. Denn das bedeutet: kurze Transport-Wege und damit weniger Abgase. Der Markt will aufklären und informieren. Denn Weihnachten feiern und die Umwelt schützen geht beides! Mehr wissen? [www.fairer-weihnachtsmarkt.de](http://www.fairer-weihnachtsmarkt.de)

## Streit um „Spielplatz Ali Baba“



Foto: Shutterstock

**Die Kinder wollen einfach nur spielen.**

In Berlin-Neukölln gibt es einen neuen Spielplatz. Er heißt „Ali Baba“, nach einem alten Märchen aus dem Nahen Osten. Und so sehen auch die Spielgeräte aus. Es gibt zum Beispiel ein Kamel. Und eine Burg mit einem Halbmond auf dem Dach. Manche sagen: Sie ähnelt einer Moschee.

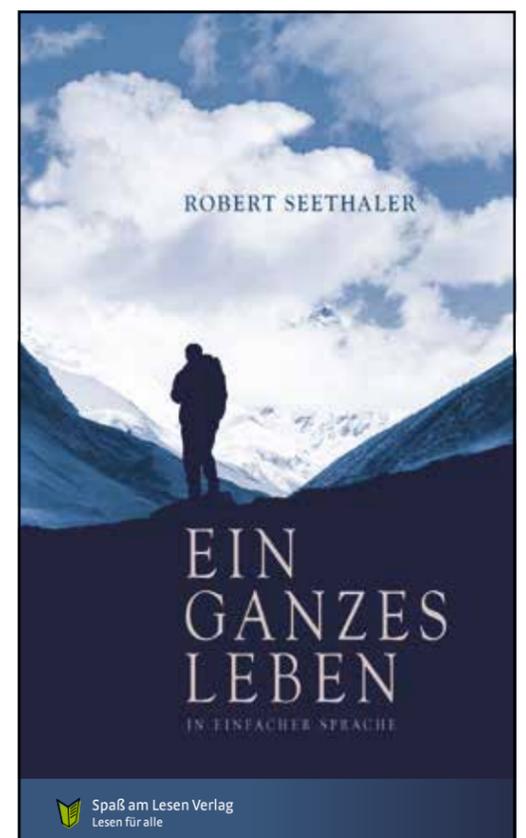
Genau das passt manchen Leuten nicht. Sie sagen: „Das

erinnert uns zu viel an den Islam. So beeinflusst ihr schon unsere Kinder! Wir fühlen uns fremd im eigenen Land!“ Andere Leute finden diesen Streit lächerlich. Sie sagen: „Ali Baba“ ist einfach nur ein Märchen. Und dieser Spielplatz ist einfach nur ein Spielplatz. Den Kindern macht es nur Spaß, dort zu spielen. Auch die Bürger-Meisterin des Bezirks kann den Streit nicht verstehen.

## BUCH: „Ein ganzes Leben“ in Einfacher Sprache

Andreas Egger war vier Jahre alt, als sein Leben in den Bergen begann. Seine Mutter war gestorben. Sein Onkel nahm den Jungen nur zur sich, weil er Geld mitgebracht hatte. Liebe kannte Egger keine, nur Schläge. Er wuchs heran zu einem ruhigen, aber kräftigen Mann. Die Geschichte handelt vom einfachen Leben dieses einfachen Mannes. Wie er hinnahm, was er nicht ändern konnte. Von seiner Liebe zu den Bergen. Und zur Frau, die ihm nur kurze Zeit ihre Liebe schenken konnte.

Der Österreicher Robert Seethaler hat das Buch geschrieben. Er hat als Schrift-Steller schon viele Preise gewonnen. Der Spaß am Leben Verlag hat „Ein ganzes Leben“ in Einfache Sprache übertragen.



Neugierig? Auf [www.einfachebuecher.de/ein-ganzes-leben](http://www.einfachebuecher.de/ein-ganzes-leben) gibt es eine Leseprobe. Dort kann man das Buch auch bestellen.



## Einmischen und mitentscheiden

Demokratie bedeutet:  
Menschen entscheiden gemeinsam.  
Sie entscheiden gemeinsam über die Dinge,  
die alle etwas angehen.  
Das nennt man: Politik gestalten.

Für eine Demokratie ist es sehr wichtig,  
dass viele Menschen sich einmischen und mitentscheiden.  
Die folgenden Artikel der bpbb zeigen Ihnen einige Möglichkeiten,  
wie Sie sich in einer Demokratie einmischen können.  
Denn: Sie haben das Recht dazu.

## Mitgestalten im Alltag

Auch in Ihrem Alltag machen Sie Politik. Sie können sich einmischen. Sie können sich für Ihre Meinung und Ihre politischen Ziele einsetzen.

### Ein Beispiel: Fahrradstraßen

Sie wollen vielleicht, dass mehr Fahrradstraßen gebaut werden. Weil Ihnen nicht gefällt, dass die Luft in den Städten immer mehr verschmutzt.

### Was können Sie dafür tun?

- Sie können zum Beispiel Aufkleber verteilen. Auf denen steht: „Mehr Fahrradstraßen in meiner Stadt“.
  - Sie sprechen mit anderen Menschen über Fahrradstraßen.
- Einige Menschen sind anderer Meinung als Sie. Sie sagen: Es gibt schon jetzt viele Autos und viele Staus. Fahrradstraßen nehmen den Autos Platz weg.
- Dann gibt es noch mehr Staus.
- Andere sind der gleichen Meinung wie Sie. Sie sagen: Wenn es gute Fahrradstraßen gibt, fahren mehr Menschen mit dem Fahrrad und nicht mit dem Auto.
- Im Gespräch können Sie vielleicht mehr Menschen von Ihrer Meinung überzeugen.
- Sie können gemeinsam mit anderen eine Aktion planen.



Foto: Rudolpho Dubai/Pixelio.de

*Mehr Fahrradstraßen bieten mehr Sicherheit. Sich dafür einzusetzen lohnt sich.*

Fahren Sie gemeinsam mit Ihren Kollegen mit dem Fahrrad zur Arbeit. Dadurch lernen Sie Ihre Kollegen besser kennen und tun etwas für den Umweltschutz.

### Sie können noch mehr tun:

- Sie können in einen Verein eintreten, der sich für die Interessen von Fahrradfahrern einsetzt.

- Oder sich in einer Partei für gute Politik für Fahrradfahrer einsetzen.
- Sie können mit der Bürgermeisterin Ihrer Stadt sprechen. Ihre Bürgermeisterin hat vielleicht eine Sprechstunde.
- Sie können auch einen Leserbrief an Ihre Zeitung schicken. Oder in sozialen Netzwerken eine Gruppe aufmachen.

## Wahlen

Wahlen sind die wichtigste und einfachste Möglichkeit, über Politik mitzuentcheiden.  
Wählen ist ein Grundrecht für Bürger und Bürgerinnen.

Bei Wahlen entscheiden Sie, wer in der Gemeinde und im Staat Wichtiges bestimmen darf. Das kann die Bürgermeisterin von Ihrem Dorf sein. Oder der Abgeordnete im Bundestag.

Vor den Wahlen können Sie Ihre Meinung sagen.

Zum Beispiel

- durch Beiträge im Internet,
- durch Leserbriefe in der Zeitung,
- auf Versammlungen oder Demonstrationen.

Sie bekommen zur Wahl eine Wahlbenachrichtigung. Eine Wahlbenachrichtigung ist eine Einladung zur Wahl.

Sie können wählen, was Sie wollen. Sie können sich bei einer Wahl nicht falsch entscheiden.

Allein Ihre Meinung ist wichtig!

# Einmischen gegen Ausgrenzung

Wenn Menschen ausgegrenzt und abgewertet werden, ist einmischen besonders wichtig. Vielleicht beobachten Sie in Ihrem Alltag solche Situationen.

## Vorurteile und Abwertung

Zum Beispiel hören Sie in Ihrer Stammkneipe jemanden sagen: „Die Schwarzen sind doch alle dumm.“ Vielleicht beobachten Sie auch, wie jemand eine Frau an den Brüsten oder am Po berührt. Sie haben den Eindruck, dass die Frau das nicht will. Oder es fragt jemand Eltern mit einem behinderten Kind: „Warum habt ihr das Kind nicht abgetrieben?“

## Einmischen hilft

In all diesen Fällen gilt: Mischen Sie sich ein. Sie können zum Beispiel sagen: „Ob jemand klug oder dumm ist, hat nichts mit der Hautfarbe zu tun. Das ist ein Vorurteil.“ Oder: „Haben Sie nicht gemerkt, dass die Frau nicht von Ihnen angefasst werden möchte?“ Sie können auch die Frau fragen: „Geht es Ihnen gut?“



Foto: Pixabay

*Es erfordert Mut, sich einzumischen. Aber es ist wichtig für ein gutes Miteinander.*

Brauchen Sie Hilfe?“

Manchmal fällt es nämlich schwer, sich alleine gegen jemanden durchzusetzen.

Oder Sie sagen:

„Behinderung gehört zum Leben dazu. Behinderung ist normal. Jeder hat ein Recht auf Leben.“

Für all das braucht man Mut.

Vielleicht sind aber auch Menschen da, die ähnlich denken wie Sie.

Und diese Menschen sind froh, dass Sie Ihre Meinung gesagt haben.

Mischen Sie sich aber nur ein, wenn Sie sich dabei nicht selbst in Gefahr bringen!

## Demonstrationen

Sie können sich auch mit anderen zusammen für Ihre Meinung einsetzen.

Alleine ist es oft schwerer, politische Ziele zu erreichen. Gemeinsam mit anderen geht es besser und macht mehr Spaß.

Zum Beispiel können Sie auf eine Demonstration gehen. Eine Demonstration ist eine öffentliche Versammlung von Menschen. Dabei gehen die Menschen oft mit Lautsprechern und Plakaten durch die Straßen.

In Deutschland haben Sie das Recht zu demonstrieren. Das Recht steht im Grundgesetz. Das Recht zu demonstrieren gehört zur Demokratie. Sie können demonstrieren wofür oder wogegen Sie wollen: Für höhere Löhne, gegen den Umbau eines Bahnhofs, für oder gegen ein neues Gesetz.

Wollen Sie wissen, wie man eine Demonstration plant und anmeldet?

Fragen Sie bei Ihrer Stadt nach.

Oder fragen Sie eine Person, die schon Demonstrationen geplant hat.

### Grundgesetz:

Im Grundgesetz sind alle Rechte aufgeschrieben, die in Deutschland für die Menschen gelten. Zum Beispiel auch das Recht auf eine freie Meinung und das Recht, sich zu versammeln.

## Montags-Demonstrationen

Ein bekanntes Beispiel für friedliche Demonstrationen sind die Montags-Demonstrationen in der ehemaligen DDR.

1989 und 1990 haben sich in der ehemaligen DDR Hundert-tausende Menschen versammelt und demonstriert.

Und zwar jeden Montag ab 17 Uhr.

Deshalb nennt man diese Demonstrationen Montags-Demonstrationen.

Die Bürger haben für mehr Demokratie in der DDR demonstriert.

Zum Beispiel:

- Es sollte nicht mehr nur eine Partei herrschen.
- DDR-Bürger sollten überall hinreisen dürfen.

Seit 1990 ist Deutschland wiedervereinigt.

Die DDR wurde ein Teil von der Bundesrepublik Deutschland.

Das haben die Menschen auch mit den Montags-Demonstrationen erreicht. Die Montags-Demonstrationen sind ein eindrucksvolles Beispiel dafür, was man durch einmischen alles erreichen kann.

### DDR:

DDR ist die Abkürzung für Deutsche Demokratische Republik. Nach dem Zweiten Weltkrieg war Deutschland geteilt. Es gab zwei Hauptstädte und zwei Regierungen. Die DDR war ein Teil von Deutschland. Der andere Teil hieß Bundesrepublik Deutschland. In der DDR gab es viele Vorschriften vom Staat. Die Bürger der DDR durften nicht in die Bundesrepublik reisen.

# Mitmachen in einer Partei

Wer sich für seine politische Meinung einsetzen will, kann auch in eine Partei eintreten.

## Was macht eine Partei?

Eine Partei ist ein Zusammenschluss von Menschen mit gemeinsamen Zielen. Sie überlegen gemeinsam:

Was wollen wir für unsere Stadt, unser Bundesland oder für Deutschland besser machen?

Oder: Was soll so bleiben, wie es ist?

Die Menschen aus der Partei setzen sich dann in politischen Ämtern für die gemeinsamen Ziele ein.

## Mitglied werden und sich einbringen

Vielleicht möchten Sie in einer Partei mitmachen. Dazu können Sie sich in einem Büro der Partei in Ihrer Stadt oder Gemeinde melden. Dort können Sie Mitglied in der Partei werden.

Als Mitglied in einer Partei entscheiden Sie selber: Will ich viel oder eher wenig für die Partei tun?

Zum Beispiel:

- Zu wie vielen Treffen der Partei will ich gehen?
- Will ich selber Ziele für die Parteiprogramme vorschlagen?
- Sie können auch Treffen planen, zum Beispiel eine Versammlung oder ein Fest.
- Oder Sie können beim Wahlkampf helfen. Sie stehen zum Beispiel auf dem Wochenmarkt an einem Stand ihrer Partei. Oder Sie verteilen Broschüren und hängen Wahlplakate auf.

Diese Aufgaben können Sie auch übernehmen, wenn Sie kein Mitglied in einer Partei sind.

Viele Parteien freuen sich, wenn Nicht-Mitglieder mitmachen.

## Aufgaben in der Partei

Es gibt auch Dinge, die nur die Mitglieder einer Partei machen können.

Auf Partei-Versammlungen gibt es Wahlen und Entscheidungen, an denen

nur Mitglieder teilnehmen dürfen. Zum Beispiel darüber, wer Parteisprecherin wird oder wer für das Geld zuständig ist.

## Parteien gestalten Politik

Die Parteien schlagen Personen für die Wahlen in Deutschland vor. Diese Personen heißen Kandidatin oder Kandidat.

Wer Kandidat werden soll, dürfen nur die Mitglieder entscheiden.

Die gewählten Kandidaten einer Partei versuchen dann, die Vorschläge der Partei im Stadtrat, im Landes-Parlament oder im Bundestag durchzusetzen.



Es muss ja nicht gleich im Bundestag sein:  
In einer Partei kann man Politik mitgestalten.

## Fake News

Vielleicht haben Sie den Begriff „Fake News“ schon einmal gehört. In den Fernseh-Nachrichten oder im Internet wird dieser Begriff häufig genannt. Meistens geht es dabei um politische Themen.

### Fake News – Was genau heißt das?

Fake News kommt aus der englischen Sprache.

„Fake“ heißt „falsch“ oder „gefälscht“, „News“ heißt „Nachrichten“.

Fake News bedeutet also: gefälschte Nachrichten.

Anders ausgedrückt: Fake News sind erfundene Nachrichten.

Nicht immer sind Fake News ganz neu erfunden. Manchmal wird zu einer wahren Nachricht etwas dazuerfunden. Die Nachricht bekommt so eine neue Bedeutung. Sie wird eine neue Nachricht. Solche Nachrichten nennt man auch Fake News.

Auch Bilder kann man fälschen.

Im Internet gibt es häufig gefälschte Nachrichten. Und auch gefälschte Bilder. Zum Beispiel auf Facebook. Oder Twitter.



Foto: Pixabay

## Ein Beispiel für Fake News

Im Internet gab es die Nachricht:

„Flüchtlinge zünden Kirche in Dortmund an“.

Ein Bild zeigt Feuerwehr-Männer vor einer Kirche.

Das Bild ist keine Fälschung.

Aber: die Kirche wurde gar nicht angezündet.

Eine Silvester-Rakete flog in eine Bauplane und entzündete die Plane. Die Bauplane umhüllte einen Teil der Kirche.

Deshalb kam die Feuerwehr.

Die Flüchtlinge haben also keinen Brand gelegt.

Die Nachricht ist erfunden.

Warum erfindet jemand so etwas?

Mit der gefälschten Nachricht wollte jemand zeigen:

Flüchtlinge passen nicht nach Deutschland. Sie achten unsere Kultur nicht. Jemand wollte also Flüchtlinge in ein schlechtes Licht rücken.

So kann man politische Meinungen mithilfe von Fake News verbreiten.



Foto: Pixabay

Ein Bild von der Feuerwehr und ein erfundener Text – fertig ist eine gefälschte Nachricht, eine Fake News.

# Wieso gibt es Fake News?

Fake News sind gefälschte Nachrichten. Es gibt ganz verschiedene Gründe, weshalb Menschen Fake News schreiben und verbreiten.

## Fake News aus Hass

Manche Menschen erfinden Fake News aus Hass. Sie wollen dadurch andere Personen beleidigen und ausschließen. Diese Fake News findet man meistens in sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter. Sie richten sich gegen einen Menschen, den der Verfasser kennt. Diesem Menschen möchte der Schreiber der Fake News persönlich schaden.

## Politische Fake News

Manchmal wollen Menschen durch Fake News auch politische Meinungen verändern. In einer Demokratie darf jeder seine Meinung offen sagen. Und jeder kann versuchen, andere von seiner Meinung zu überzeugen. Also auch politische Meinungen zu verändern.

## Meinungsfreiheit

In einer Demokratie ist der freie Austausch von Meinungen sehr wichtig. Um sich eine Meinung zu bilden, braucht jeder Informationen. Die Meinungen sollen aber auf wahren Informationen beruhen. Niemand soll bewusst Lügen erzählen. Wer lügt, zeigt: „Ich bin nicht an einem ehrlichen Austausch von Meinungen interessiert.“

Wer Fake News verbreitet, will nur seine eigene Meinung verbreiten. Sogar mit Lügen. Das ist für eine Demokratie gefährlich.

## Fake News für Geld

Manche Menschen erstellen Fake News, um Geld zu verdienen. Sie bekommen Geld von Firmen. Die Firmen machen Werbung auf den Internet-Seiten dieser Menschen. Andere Menschen sehen die Werbung, wenn sie die Internet-Seite anklicken. Wenn viele Menschen die Werbung sehen,

bekommen die Besitzer der Internet-Seiten mehr Geld. Fake News sind deshalb oft aufregend geschrieben. Damit viele Menschen diese aufregenden Nachrichten lesen. Dabei lesen sie dann auch die Werbung. So verdienen manche Menschen viel Geld mit Fake News.



Fotos: Pixabay

# Was tun gegen Fake News?

Fake News werden erfunden, um Menschen zu täuschen. Die meisten Menschen wollen nicht durch gefälschte Nachrichten getäuscht werden. Aber leider sind Fake News oft schwer zu erkennen. Es gibt aber Mittel, um sie zu entlarven.

## Prüfen Sie die Nachrichten:

Finden Sie die Nachricht auf mehreren Internet-Seiten? Kommt die Nachricht vielleicht auch im Radio oder in der Zeitung?

## Prüfen Sie den Verfasser:

Prüfen Sie, wer die Nachricht verbreitet hat. Gibt es von diesem Verfasser schon Nachrichten, die nicht der Wahrheit entsprechen? Oder ist der Verfasser jemand, dem man vertrauen kann?

## Prüfen Sie das Impressum:

Auf jeder Internet-Seite muss es ein „Impressum“ geben. Im Impressum steht, wer für die Seite verantwortlich ist. Dort stehen auch der Name und Kontakt-Möglichkeiten zu dieser Person. Wenn das Impressum auf der Internet-Seite fehlt: Dann kann es sein, dass es sich um Fake News handelt.

## Unzuverlässige Nachrichten-Quellen

Manche Internet-Seiten sind dafür bekannt, dass sie Nachrichten nicht prüfen. Trotzdem veröffentlichen sie die Nachricht. So denken die Leser, die Nachricht ist wahr. Solche Internet-Seiten nennt man „unzuverlässige Quelle“.

Bei solchen Seiten sollten Sie auch vorsichtig sein. Fragen Sie jemanden, ob die Quelle glaubwürdig ist. Denn: Auch auf Seiten mit Impressum können Fake News stehen.

## Im Internet Nachrichten überprüfen

Es gibt Internet-Seiten, die Informationen über Fake News sammeln. Dort bekommen Sie Informationen über gefälschte Nachrichten und Bilder. Beispiele für diese Seiten sind:

- mimikama.at
- hoaxmap.org
- faktenfinder.tagesschau.de
- tineye.com

Diese Seiten sind allerdings in schwerer Sprache geschrieben.

## Impressum bpb

Weitere Angaben

Herausgeber: Bundeszentrale für politische Bildung/bpb,  
Adenauerallee 86, 53113 Bonn

Redaktion: Wolfram Hilpert (bpb, verantwortlich)

Texte zum Mitmachen in der Demokratie:  
Dorothee Meyer, Sarah Dreyer, Liza Holetzke

## Rauchmelder retten Leben



Foto: Shutterstock

**Der Rauchmelder bemerkt den Rauch, bevor es zu spät ist.**

Feuer im Haus kann schreckliche Folgen haben. Jedes Jahr sterben über 600 Menschen in Deutschland. Viele denken, dass die Flammen am gefährlichsten sind. Doch acht von zehn Opfern eines Brandes sterben am Brandrauch. Je länger ein Feuer brennt, desto weniger Sauerstoff gibt es. Und den braucht man zum Atmen.

Bei einem Brand bleiben oft

nur ein paar Minuten zum Fliehen. Leider bemerken viele Menschen den Rauch nicht. Oder erst, wenn es zu spät ist. Darum sind Rauchmelder so wichtig. Diese kleinen Geräte befestigt man an der Decke. Oder oben an der Wand. Bemerkten sie Rauch? Dann ertönt ein Alarm. In vielen Bundes-Ländern sind sie schon Pflicht.

## Viele süße Panda-Babys



Foto: Shutterstock

**Die kleinen Pandas dürfen zum ersten Mal nach draußen.**

Gute Nachrichten für den Riesen-Panda. In einer Aufzucht-Station in China wurden dieses Jahr schon 42 Junge geboren. Das sind mehr als je zuvor. Insgesamt wurden 30 Panda-Weibchen Mutter. Zufall ist das nicht. Denn Pandas sind vom Aussterben bedroht. Der Park versucht deswegen, so viele Weibchen wie möglich schwanger werden zu lassen.

Eine gesunde Frau kann jeden Monat schwanger werden. Ein Panda-Weibchen kann nur ein paar Tage im Jahr schwanger werden. Die Tierpfleger müssen also genau wissen, wann ein Männchen das Weibchen befruchten muss. Übrigens: Bei der Geburt ist ein Panda nur so groß wie eine Männerhand.

## Neue Kammer in Pyramide gefunden

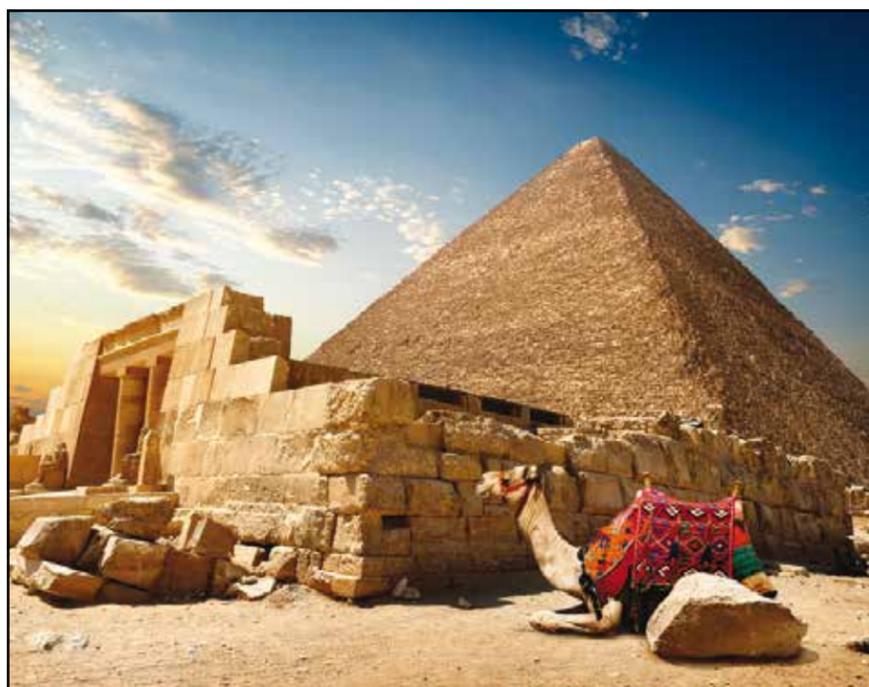


Foto: Shutterstock

**Auch für Forscher sind Pyramiden noch ein Rätsel.**

In Ägypten gibt es etwa 80 sehr alte Pyramiden. Die berühmtesten sind die Pyramiden von Gizeh. Sie wurden vor 4500 Jahren gebaut. Kaum ein Bauwerk auf der Erde ist so alt wie sie. Die Pyramiden bleiben rätselhaft. Wie hat man sie gebaut, so ganz ohne Maschinen? Welche Räume gibt es im Inneren? Bekannt ist: In den Pyramiden gibt es Grabkammern. Dort

legte man wichtige Menschen nach ihrem Tod rein. Aber warum sind zum Beispiel manche Steine viel wärmer als andere? In einer der Pyramiden von Gizeh hat man jetzt noch eine Kammer gefunden. Wie? Mit einer Art riesigem Röntgen-Gerät. Das ist ein Gerät, mit dem sonst ein Arzt Körper durchleuchten kann. Was für eine Kammer das ist, wissen die Forscher aber noch nicht.

## Länger gesund in glücklicher Ehe



Foto: Shutterstock

**Unglücklich in der Ehe? Dann wird man schneller krank.**

Englische Ärzte haben entdeckt: Männer in einer glücklichen Ehe bleiben länger gesund. Männer in einer unglücklichen Ehe bekommen öfter hohen Blutdruck. Auch andere Werte verschlechtern sich. Die Ärzte befragten 620 Männer. Sie waren im Schnitt 36 Jahre alt. Sie hatten ein etwa dreijähriges Kind. Die Ärzte wollten wissen, wie die

Männer ihre Ehe bewerten.

Sechs Jahre später mussten die Männer wieder Fragen zur Ehe beantworten. Und zwölf Jahre später wieder. Dabei haben die Ärzte sie auch untersucht. Vor allem Herz und Kreislauf. Übrigens stand schon länger fest: Verheiratete Männer sind im Durchschnitt gesünder als ledige.

# Schluss mit der Faulheit!

Jeder kennt das: Wenn es kalt ist, macht Radfahren oft weniger Spaß. Muss man zur Arbeit oder zur Schule? Dann nimmt man lieber den Bus, die Bahn oder das Auto. Und auf dem Rückweg nach Hause auch. Folge: Viele Menschen sitzen den ganzen Tag. Über die Hälfte aller Deutschen bewegt sich zu wenig. Bei den Jugendlichen sind es sogar acht von zehn.

## Schneller krank

Wenn man sich zu wenig bewegt, kann man schneller krank werden. Man nimmt schneller zu und bekommt früher **Diabetes**. Krankheiten an Herz und Gefäßen kommen öfter vor. Auch Depressionen gibt es häufiger. Dann fühlt man sich lustlos. Nichts macht mehr Spaß. Oft kann man kaum noch schlafen.

## Zwischendurch

Darum ist es so wichtig, dass man sich so viel wie möglich bewegt. Dazu braucht man nicht gleich ins Fitness-Studio. Bewegen kann man sich auch zwischendurch: Lieber Treppe als Aufzug. Lieber Fahrrad als Auto. Ja, auch wenn es

Bild: Shutterstock



## Bewegen ist gesund!

regnet. Einen Umweg zum Supermarkt und ein bisschen schneller als sonst. Tanzen beim

Staubsaugen. Hauptsache, man muss sich ein wenig anstrengen.

## Wie viel?

Aber wie viel soll man sich denn genau bewegen? Manche Experten sagen: 30 Minuten pro Tag. Andere sagen: 150 Minuten in der Woche sind genug. Das sind 2,5 Stunden. Manche Menschen kaufen sich einen Schritt-Zähler. Schafft man 10.000 Schritte pro Tag? Dann freut sich der Körper.

## Diabetes

Es gibt verschiedene Arten Diabetes. Hier ist Diabetes gemeint, die nicht angeboren ist. Sie kommt oft bei Menschen mit Über-Gewicht vor. Und bei Menschen, die sich zu wenig bewegen. Es bleibt zu viel Zucker im Blut. Dadurch können Blutgefäße und Nerven kaputtgehen. Das kann viele schwere Krankheiten zur Folge haben.

## Übungen für zu Hause

Genug bewegen bedeutet: Der Körper wird und bleibt fit. Dazu gehört auch, dass Knochen und Muskeln kräftig bleiben. Was kann man im täglichen Leben tun?

### Zu Hause

Zweimal in der Woche Übungen machen hilft schon. Das geht ganz einfach zu Hause. Auf dem Teppich oder auf einer Matte, die man auch beim Yoga benutzt. Das geht auch, wenn man sich gerade sein Lieblings-Programm anschaut. Oder wenn man Musik hört.

Es gibt einfache Übungen für jeden Teil des Körpers. Welche? Einfach mal im Internet suchen nach "Kraft-Training zu Hause".



## Auch Kinder können mitmachen.

Foto: Shutterstock

## Noch mehr Tipps

- Es gibt auch Apps fürs Handy, die die Schritte zählen. Ziel: 10.000 pro Tag. Die App sagt einem zwischendurch, wie weit man schon ist. Da macht man schon mal eine extragroße Runde.
- Wie wäre es mit Tanzen? Egal ob zu Hause, in einem Club oder auf einer Party: Tanzen macht Spaß und fit! Je wilder, desto besser.
- Mit dem Bus oder der Bahn unterwegs? Einfach mal ein oder zwei Halte-Stellen früher aussteigen! Auch ein kurzer, schneller Spaziergang ist gesund.
- Ein schöner Garten macht nicht nur Freude. Bei der Arbeit im Garten bewegt man sich auch viel: Unkraut zupfen, Blumen pflanzen, Rasen mähen ... das zählt auch als Bewegung!

# „Fast den ganzen Tag strahlende Gesichter“

In dieser Rubrik stellt jemand sich und seinen Beruf vor.

**In dieser Ausgabe:** Tim Burgdorf

**Beruf:** Verkäufer im Göttinger Spielzeug-Geschäft „Der Drachenladen“

Das Schönste an meinem Beruf ist die gute Stimmung im Laden. Ich sehe fast den ganzen Tag glückliche Menschen. Und strahlende Gesichter. Immer wieder höre ich, wie jemand sagt: „Boah, kennst Du das noch? Das gab es früher auch schon!“ Oder: „Wie geil ist DAS denn?!“

## Kunden beraten

Morgens stelle ich den „Schmuck“ vor den Laden. Zum Beispiel Windspiele, den Ständer mit den Karten. Und abends muss alles wieder rein. Ich berate Kunden und kassiere. Ich packe aus und räume ein. Ich nehme Bestellungen an und schicke sie weg. Ich unterhalte mich gerne mit Kunden. Vor allem, wenn ich auch noch was von ihnen lernen kann. Abends zähle ich die Kasse und sauge Staub.

## „Da passt du gut rein!“

Ich habe Holz-Technologie und Holz-Biologie studiert. Doch nach dem Studium gab es hier keinen Job, der mich wirklich interessiert hat. Meine Freundin hatte gerade Arbeit gefunden. Ich wollte nicht woanders suchen. Ein Kumpel arbeitete schon im „Drachenladen“. Er meinte: „Da passt du gut rein!“ Ich glaube, er hatte recht. Ich fühle mich hier **pudelwohl**. *(Dieses Wort erklären wir weiter unten auf der Seite bei „Wie bitte?“)*

## Begeisterung

Am liebsten verkaufe ich Dinge, die ich auch selber toll finde. Zum Beispiel Brettspiele. Die sammle ich. Die Kunden sehen dann meine Begeisterung. Schwierige Kunden? Die gibt es nur wenig.



Foto: Sonja Markowski

**„Am liebsten verkaufe ich Dinge, die ich auch selber toll finde.“**

Manche wissen so gar nicht, was sie jemandem schenken sollen. Dann ist das Beraten nicht so einfach.

## Glück

Einmal kam ein Mann in den Laden. Er suchte Spielkarten, die nicht mehr hergestellt wurden. Leider verkauften wir die nicht. Am nächsten Tag fand ich im Keller genau diese Karten. Doch ich wusste nicht, wer der Mann war. Er hatte erzählt, in welcher Gegend er arbeitet. Und was er ungefähr macht. Übers Internet habe ich ihn mit viel Glück gefunden. Er hat sich wahnsinnig gefreut. Wir sind sogar Freunde geworden.

## Pläne

Pläne habe ich keine. Zu viel planen macht den Kopf kaputt. Irgendwas wird sich ergeben. Das war bisher immer gut in meinem Leben. So lange ich mit der Situation gut umgehen kann, bin ich zufrieden. Was will ich mehr?

# AHA!



Abbildung: Shutterstock

*Tipps für alltägliche Probleme im und um den Haushalt*

**Dieses Mal: Wäsche-Klammern**

Mit Wäsche-Klammern kann man nicht nur Wäsche aufhängen. Sie können auch für andere Dinge sehr nützlich sein.

- Muss man einen Nagel in die Wand schlagen? Nagel mit der Wäsche-Klammer festhalten und draufhauen. So kann der Hammer nicht auf dem Daumen landen.
- Mit einer Wäsche-Klammer kann man alles Mögliche verschließen: zum Beispiel Chips-Tüten, in denen noch was drin ist.
- Dünne Kabel, die sich verheddern? Einfach um die Wäsche-Klammer wickeln. Das Ende festklemmen.

Praktisch für Kopfhörer, die man sich ins Ohr steckt!

- Für jeden eine Wäsche-Klammer auf ein Brett kleben. Brett aufhängen. Wichtige Notizen? Einfach unter die jeweilige Wäsche-Klammer klemmen.

# WIE BITTE?

*In dieser Rubrik erklären wir eine deutsche Rede-Wendung. Was bedeutet sie? Und woher kommt sie?*

Dieses Mal: „Sich pudelwohl fühlen“

## Bedeutung

Wer sich pudelwohl fühlt, ist so richtig zufrieden. Derjenige fühlt sich gut und macht sich gerade keine Sorgen. Er ist genau da, wo er gerade sein möchte.

## Geschichte

Ein Pudel ist eine Hundes-Rasse. Man erkennt sie an ihrem lockigen Fell. Manchmal wird dieses Fell auffällig geschoren. Pudeln lieben Wasser. Früher hat man sie oft zum Jagen eingesetzt. Sie sollten Gänse und Enten aus dem Wasser holen. Der Name dieser Tiere kommt vom altdutschen „puddeln“. Das bedeutet: Im Wasser planschen. Fühlt man sich pudelwohl? Dann ist man genau so glücklich wie ein Pudel beim Planschen.



Foto: Shutterstock

# Unterlassene Hilfe-Leistung

Auf dem Weg zur Arbeit. Ein wichtiger Termin steht bevor. Auf der Landstraße fährt ein Auto komisch hin und her. Dann kommt es von der Straße ab. Es bleibt in einem Feld stehen. Der Fahrer steigt nicht aus. Und jetzt? Der Termin auf der Arbeit ist echt wichtig. Bestimmt kommt gleich jemand anders, der helfen kann. Oder muss man helfen? Ja, man muss!

## Pflicht

Beobachtet man einen Unfall? Sieht man einen Menschen in Not? Ist noch niemand da, der hilft? Dann ist es Pflicht zu helfen. Das steht im Gesetz. Tut man das nicht, dann macht man sich strafbar. Das heißt „unterlassene Hilfe-Leistung“. Man kann eine Geldstrafe bekommen. In schweren Fällen muss man ins Gefängnis. Und zwar bis zu ein Jahr.

## 112

Aber wie kann man helfen? Das kommt darauf an. Jeder kann sofort 112 anrufen. Oder jemand anders bitten, das zu tun. Jeder kann eine Unfall-Stelle sichern: Warndreieck

hinstellen, Warnblink-Anlage anstellen, Warnweste anziehen.

## Erste Hilfe

Wer einen Führerschein hat, hat auch einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht. Ist jemand bewusstlos? Hat jemand eine blutende Wunde? Spürt man keinen Puls mehr? Dann müsste man eigentlich wissen, wie man helfen kann.

## Telefon

Ist jemand schwer verletzt? Zum Beispiel, weil er im Auto eingeklemmt ist? Dann kann man natürlich nicht wissen, was man genau machen kann. Es sei denn, man ist Arzt. Manchmal kann aber ein Arzt am Telefon sagen, was man machen muss. Bis der Kranken-Wagen da ist.

## Gefahr

Wichtig ist: Man muss sich selber nie in



Foto: Shutterstock

**Nicht wegschauen, sondern etwas tun!**

Gefahr bringen. Wurde jemand bei einem Raubüberfall verletzt, aber sind die Verbrecher noch in der Nähe? Dann sollte man nur 112 anrufen. Denn man könnte selber auch verletzt werden. Man muss auch nicht alleine versuchen, ein schweres Auto anzuheben. Oder etwas anderes tun, was man körperlich nicht schafft.

Also: Nicht wegschauen, sondern etwas tun! Jeder kann helfen.

## BERÜHMTE DEUTSCHE

Hier stellen wir in jeder Ausgabe eine berühmte deutsche Person vor. Dieses Mal: Schauspielerin **Sibel Kekilli**

Sibel Kekilli wurde 1980 in Heilbronn geboren. Ihre Eltern kommen aus der Türkei. Sie sind Muslime, aber keine ganz strengen. Sibel brauchte kein Kopftuch zu tragen. Sie durfte zu Konzerten und ins Schwimmbad gehen. Das dürfen manche muslimische Mädchen nicht. Aber die Eltern waren schon strenger als die meisten deutschen Eltern.

## Pass

Nach der Realschule hat Sibel eine Ausbildung gemacht. Und zwar im Bereich der Verwaltung. Doch im Büro arbeiten hat ihr keinen Spaß gemacht. Sibel hatte bis 1999 einen türkischen Pass. Danach ist sie Deutsche geworden.

## Jobs

Sie zog nach Essen. Dort hatte sie viele verschiedene Jobs: Sie hat saubergemacht, Obst verkauft und als Kellnerin gearbeitet. Sie hat sogar in Porno-Filmen gespielt. Das hat ihre Eltern geschockt. „Ich brauchte eben Geld“, hat Sibel Kekilli gesagt.

## Großer Film

2002 lief sie durch ein Einkaufs-Zentrum

in Köln. Eine Frau sprach sie an. Sie suchte eine Schauspielerin für einen großen Film: „Gegen die Wand“ von Fatih Akin. Sibel Kekilli war genau der Typ, den sie suchte. Sibel hatte keine Erfahrung als Schauspielerin. Doch sie bekam die Rolle. „Gegen die Wand“ hat viele Preise gewonnen.

## Türkisch

Danach bekam sie Rollen in vielen verschiedenen Filmen. Sie bekam Preise als „beste Darstellerin“. Zum Beispiel für ihre Rolle in „Die Fremde“. Sie merkte, dass sie oft eine türkische Frau spielen musste. Doch sie wollte nicht als „türkische Schauspielerin“ gesehen werden. Sondern einfach nur als Schauspielerin. Auch das schaffte sie. Sie spielte sieben Jahre lang im „Tatort“. Und sie bekam eine Rolle in „Game of Thrones“. Das ist eine große Fernseh-Serie aus den USA.

## Frauen-Rechte

Sibel Kekilli setzt sich für die Rechte von Frauen ein. Sie spricht zum Beispiel über Gewalt gegen muslimische Frauen. Für ihren Einsatz hat sie dieses Jahr das Bundes-Verdienst-Kreuz bekommen. Das ist eine hohe Auszeichnung, die der Bundes-Präsident überreicht.



Foto: Shutterstock

**Sibel Kekilli in den USA**

# Löse das Rätsel!

Auf dieser Seite steht ein Rätsel. Unter den richtigen Einsendungen verlost **Klar & Deutlich** ein Buch in Leichter Sprache.



A U T O G K S  
 T R H E A I K  
 N A W E T K Ö  
 T M N Z R H R  
 U A E Z E Z P  
 I N G T E E E  
 T U L B N N R

In diesem Rechteck sind **8** Wörter versteckt. Die Wörter können von links nach rechts laufen, aber auch umgekehrt. Und sogar schräg. Jeder Buchstabe kann nur einmal benutzt werden. Wenn alle Wörter weggestrichen sind, bleiben **11** Buchstaben übrig. Diese Buchstaben bilden ein Wort. Die Buchstaben stehen schon in der richtigen Reihenfolge im Rätsel. Dieses Wort ist die Lösung des Rätsels.

Diese Wörter haben wir versteckt:

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. HERZ   | 4. BLUT   | 7. SITZEN |
| 2. KÖRPER | 5. TANZEN | 8. TAG    |
| 3. AUTO   | 6. UMWEG  |           |

Lösung vor dem **31. Dezember** schicken an: **Klar & Deutlich, Lösung Rätsel**

**Postfach 10 04 30  
 48053 Münster**

info@spassamlesenverlag.de

Bitte auch E-Mail-Adresse oder Telefonnummer angeben!

Die Lösung des Rätsels in der letzten Ausgabe war: **HOHLRÄUME**

Den Sieger unseres letzten Gewinn-Spieles ermitteln wir noch!

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Impressum

**Herausgeber**  
 Spaß am Lesen Verlag GmbH  
**Mitarbeiter**  
 Sonja Markowski, Andrea Durst  
**Layout**  
 Spaß am Lesen Verlag (Hans Jansens – impaginator.nl)  
**E-Mail**  
 redaktion@spassamlesenverlag.de (Redaktion)  
 leserservice@spassamlesenverlag.de (Leserservice)  
**Erscheinungsweise**  
 6 x pro Jahr  
**Preise 2017**  
 Jahresabonnement für Einzelpersonen: € 45,00  
 Jahresabonnement für Institutionen & Organisationen: € 65,00  
 Mengenrabatt: Schon ab einem Abonnement von zwei Exemplaren bieten wir Ihnen attraktive Mengenrabatte an:  
 2-4 Exemplare: je € 36,00/5-9 Exemplare: je € 27,00  
 10-14 Exemplare: je € 22,50/ab 15 Exemplaren je € 17,50  
 Kopierberechtigung/Zeitung als PDF: € 150,00 pro Jahr (nur in Kombination mit einem Abonnement)

**Reklamation**  
 Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0251-396 53 099 oder per Mail: info@spassamlesenverlag.de

Klar & Deutlich wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e. V. herausgegeben.

Spaß am Lesen Verlag  
 Lesen für alle



**Klar & Deutlich**  
 Postfach 10 04 30  
 48053 Münster  
 info@spassamlesenverlag.de  
 Telefon: 0252-20 324 20

Für unsere niederländischen Leser:  
 Klar & Deutlich in de Duitse les gebruiken?  
 Kijk in de webwinkel van eenvoudigcommuniceren.nl  
 of bel naar 020 520 60 70 en  
 vraag naar mw. Elly van Zwol.

## Rezept



# Weihnachts-Kekse

### Zutaten

- 375 Gramm Mehl
- 100 Gramm Zucker
- 250 Gramm Butter
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei
- Eine Prise Zimt
- Eine Prise Salz

### Zur Zubereitung braucht man:

Messer, Schüssel, Mixer mit Knethaken, Teigroller, Backblech, Backpapier, Ausstech-Förmchen

### Zubereitung

1. Ofen auf 160 Grad vorheizen.
2. Butter in kleine Stücke schneiden, in die Schüssel geben.
3. Alle anderen Zutaten dazugeben. Mit Mixer zu einem glatten Teig kneten.
4. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen.
5. Mit Förmchen Kekse ausstechen. Auf Backblech



Foto: Pixabay/webandi

- mit Backpapier legen.
6. Etwa 10 Minuten backen.

*Tipp: Man kann die Kekse beliebig verzieren. Zum Beispiel mit flüssiger Schokolade überziehen. Oder Puderzucker mit wenig Zitronensaft verquirlen und Kekse bestreichen.*

# Brennender Weihnachts-Baum

In ein paar Wochen ist Weihnachten. In den Wohnzimmern wird es gemütlicher: Manche Menschen haben einen Adventskranz. Die ersten Weihnachts-Bäume sind zu sehen. Überall gibt es Kerzen. Das sieht schön aus, kann aber auch gefährlich sein. Jedes Jahr gibt es in dieser Zeit über 10.000 Brände. Die meisten entstehen durch Kerzen am Weihnachts-Baum.

## Baum

Lichter-Ketten am Baum sind sicherer als echte Kerzen. Wer echte Kerzen möchte, muss sie richtig befestigen. Die Kerzen müssen ganz gerade stehen. Sie dürfen nicht wackeln. Der Baum darf nicht in der Nähe von Gardinen oder der Wand stehen. Über einer Kerze darf kein Ast sein.

## Im Zimmer

Neben dem Baum sollte ein



Foto: Shutterstock

**Kerzen sehen schön aus. Sie können aber auch gefährlich sein.**

Wasser-Eimer stehen. Beim Anzünden fängt man oben

an. Beim Ausmachen fängt man unten an. Lieber nicht

ausblasen, sondern einen Kerzen-Löscher über die Kerze stülpen. Dann können keine Funken durch die Gegend fliegen. Es muss immer jemand im Zimmer sein. Das gilt auch für andere Kerzen!

## Feucht halten

Feuchte Äste brennen nicht so schnell wie trockene. Den Baum muss man also gut wässern. Einen Kranz kann man besprühen. Gibt es trotzdem ein Feuer? Und ist es zu groß, um es selber zu löschen? Sofort die Feuerwehr unter 112 anrufen! Dann Fenster und Türen schließen und das Haus verlassen.

## Versicherung

Ist der Brand entstanden, weil man nicht gut aufgepasst hat? Zum Beispiel weil man nicht im Zimmer war? Dann kann es sein, dass die Versicherung nicht zahlt.

## Frage & Antwort

Ich gehe öfter mal abends laufen. Manchmal jogge ich dann durch den Park. Letztens hörte ich ein Gehechel hinter mir. Ich drehte mich um und sah einen Mann. Der rief „Hallo Süße!“. Er kam immer näher. Ich hatte Angst. Zum Glück kamen gerade ein paar andere Leute. Der Mann ging weg. Wenn die Leute nicht gekommen wären ...  
**Stimmt es, dass viele Handys eine „SOS-Funktion“ haben? Was ist das genau? Und wie geht das?**  
*Manuela K. aus Pirna*

Stimmt! Die Funktion gibt es auf vielen Handys und Tablets. Man braucht dann nicht erst umständlich 112 zu wählen. Je nach Handy muss man ein paar Mal auf eine Taste drücken. Das Handy ruft dann die Polizei an. Es zeigt, wo der

Anrufer gerade ist. Man kann auch einstellen, dass einige Kontakte den Notruf erhalten. Wie stellt man die Funktion ein? Das kommt aufs Handy an. Man geht zu „Einstellungen“. Dann zu „Notruf SOS“ oder „Notfall-Assistent“ oder ähnlichem.

Ich habe das Gefühl, dass zu Weihnachten früher immer Schnee lag. Jetzt habe ich selber Kinder. Und die wollen so gerne einen Schneemann bauen. Und eine Schneeball-Schlacht machen. Wir überlegen, ob wir zu Weihnachten verreisen. So klappt es vielleicht doch noch mit den „weißen Weihnachten“. Wo können wir am besten hinfahren?  
*Christian P. aus Hamburg*

Tja, in Hamburg sind weiße Weihnachten nicht so wahrscheinlich. An anderen Orten ist es wahrscheinlicher. Nämlich dort, wo es lange Zeit vor Weihnachten unter null Grad ist. Der Boden kühlt dann aus. Schnee bleibt besser liegen. Allgemein gilt: Je höher ein Ort liegt, desto öfter liegt

dort Schnee. Am besten über 1200 Meter hoch. In Österreich oder der Schweiz hat man mehr Glück als in Deutschland. Übrigens: Von Hamburg aus fährt der „Schnee-Express“ in die Berge. Das ist ein Nachtzug. So kommt man entspannt in ein Skigebiet. Mehr Infos? [www.schnee-express.com](http://www.schnee-express.com)



Foto: Shutterstock



Foto: Shutterstock