Klar & Deutlich
Leicht lesbare Zeitung
Oktober 2025
Nummer 124

UN-Vollversammlung

Foto: Lev Radin/Shutterstock

Fast alle Länder der Welt sind bei der UN-Versammlung dabei.

Im September trafen sich die Regierungs-Chefs und andere wichtige Politiker von fast allen Ländern der Welt in New York. Anlass war die Vollversammlung der Vereinten Nationen (auf Englisch: United Nations, UN).

Wichtige Versammlung
Jedes Jahr gibt es die Vollversammlung. Sie wird auch Generalversammlung genannt. Die Versammlung dauert eine Woche.

Auf der Vollversammlung sprechen die Politiker über alle Themen, die gerade auf der Welt wichtig sind. Zusätzlich gibt es in dieser Woche viele andere Treffen zwischen Politikern.

Jubiläum
Dieses Jahr findet die Versammlung zum achtzigsten Mal statt. Denn die Vereinten Nationen wurden vor 80 Jahren gegründet. Das war im Jahr 1945, nach dem Zweiten Weltkrieg.

Gründung und Ziele der UN
Nach dem Zweiten Weltkrieg wollten die Politiker verhindern, dass es noch einmal so einen schrecklichen Krieg gibt. Deshalb gründeten sie die Vereinten Nationen. Hier können die Länder Streitigkeiten auf friedliche Weise lösen. Das ist das größte Ziel der UN. Außerdem hat die UN mehrere Verträge über Menschenrechte geschrieben. Die meisten Länder haben diese Verträge unterschrieben und müssen sich daran halten.

Keine gute Zeit für die UN
Die Vereinten Nationen stehen vor großen Problemen. Es gibt mehrere Kriege. Wichtige Länder halten sich nicht an Regeln und Beschlüsse. Die Vereinten Nationen haben immer weniger Einfluss auf die Länder. Die Vereinten Nationen wollen deshalb neue Regeln beschließen.

Worüber sorgen sich die Deutschen?

Für eine Studie werden Menschen in Deutschland über ihre Sorgen befragt. Die aktuellen Ergebnisse sind jetzt da.

Gut zu vergleichen
Die Studie wird jedes Jahr gemacht. So kann man gut vergleichen: Wie haben sich die Sorgen der Menschen verändert?

Größte Sorge: hohe Kosten
Die größte Angst haben die Menschen vor steigenden Kosten, also höheren Preisen für Lebensmittel, Energie und Mieten. Davor fürchten sich mehr als die Hälfte der Menschen. Ähnlich groß ist die Angst, dass der Staat Menschen in Not nicht mehr genug unterstützt. Und dass die Steuern zu hoch werden.

Foto: RomanR/Shutterstock

Viele Menschen haben Angst vor steigenden Kosten.

Klima, Krieg und Demokratie
Die Klimakrise macht den Menschen weniger Angst als früher. Dabei sind die Anzeichen immer deutlicher. Die Menschen fürchten sich auch vor einem Krieg. Und dass politische Führer immer weniger Demokratie zulassen.

Insgesamt weniger Angst
Überrascht waren die Forscher, dass die Menschen insgesamt weniger Angst haben als früher. Die Forscher erklären das so: Wenn viele Dinge Angst machen, gewöhnt man sich daran und empfindet die Angst nicht mehr so stark. Genauso ist es, wenn etwas über lange Zeit Angst macht. Auch dann wird die Angst schwächer.

Früherer Präsident verurteilt

Jair Bolsonaro war früher Präsident von Brasilien. Bei der letzten Wahl hat Bolsonaro gegen den jetzigen Präsidenten Inácio Lula da Silva verloren.

Jair Bolsonaro wollte den Sieg von Lula da Silva nicht anerkennen. Er sprach von Wahlbetrug. Er hetzte seine Anhänger auf. Er sprach mit einigen Politikern und mit Menschen beim Militär. Er wollte mithilfe von diesen Menschen die neue Regierung mit Gewalt stürzen und wieder selbst Präsident werden.

Viele von Bolsonaros Anhängern gingen mit Gewalt vor. Sie stürmten das Parlament. Aber Bolsonaro erhielt keine Unterstützung vom Militär. Sein Plan scheiterte.

Jetzt hat ein Gericht Bolsonaro verurteilt. Denn er hat versucht, mit Gewalt eine gewählte Regierung zu stürzen. Wahrscheinlich muss Jair Bolsonaro für viele Jahre ins Gefängnis.

Foto: Saulo Ferreira angelo/Shutterstock

Bolsonaro wollte die Regierung von Brasilien stürzen.

Außerdem

Seite 3
Straßenbahn-Weltmeisterschaft

Seite 4
Mehr Schutz für Koalas

Seite 7
Europa entdecken: Polen

Zornige Franzosen

Foto: Federico Pastellini/Shutterstock

Die Franzosen sind unzufrieden – auch mit Präsident Macron.

Die Menschen in Frankreich sind wütend. Sie finden, dass die Politiker schlechte Arbeit leisten.

Politische Krise
Frankreich steckt in einer Krise. Im Parlament sind drei verschiedene politische Lager vertreten. Diese drei Lager sind ungefähr gleich stark. Kein Lager hat eine Mehrheit. Die verschiedenen Lager arbeiten aber auch nicht zusammen. Sie können sich nicht auf gemeinsame politische Maßnahmen einigen. So ist es schwer zu regieren.

Sorgen wegen Geld
Frankreich hat hohe Schulden. Deshalb muss das Land sparen. Der Premier-Minister hat einen Sparplan vorgestellt. Doch die anderen politischen Lager wollten dem Plan nicht zustimmen. Deshalb ist der Premier-Minister zurückgetreten.

Schnelle Entscheidung
In Frankreich ist der Präsident für die Ernennung von der Regierung zuständig. Das ist Emmanuel Macron. Macron hat sehr schnell einen neuen Premier-Minister ernannt. Der neue Premier-Minister will jetzt mit allen politischen Lagern sprechen. Vielleicht gibt es dann doch eine Möglichkeit für Zusammenarbeit.

Schwierige Zusammenarbeit
In Frankreich ist es nicht üblich, dass Parteien oder politische Lager zusammenarbeiten. Dafür muss man aufeinander zugehen. Manchmal muss man sich auf etwas einigen, was jeder nur ein Stück weit gut findet. So etwas nennt man Kompromiss. In Deutschland ist es viel üblicher, dass auch unterschiedliche Parteien zusammenarbeiten und Kompromisse finden.

Proteste
Die Franzosen sind unzufrieden. Obwohl es jetzt eine neue Regierung gibt, sind sie zornig. Sie waren nicht mit dem Sparplan der alten Regierung einverstanden. Und jetzt haben sie Angst, dass der neue Premier-Minister einen ähnlichen Sparplan vorschlägt. Dann bekommen die Menschen weniger Unterstützung vom Staat. Deshalb protestieren die Franzosen auf den Straßen. Sie fordern eine andere Politik.

Schon wieder teurer

Seit Januar 2025 kostet das Deutschland-Ticket für Bus und Bahn 58 Euro. Im Januar 2026 soll es noch einmal 5 Euro teurer werden.

Das Deutschland-Ticket soll mehr Menschen dazu bringen, mit Bus und Bahn zu fahren. Aber wenn der Preis steigt und steigt, fahren vielleicht bald wieder mehr Menschen Auto.

Der Staat gibt Geld an die Verkehrs-Unternehmen. Sonst wäre das Deutschland-Ticket noch teurer. Aber mehr Geld als bisher will der Staat nicht dazugeben, obwohl die Kosten bei den Verkehrs-Unternehmen steigen.

Die Preiserhöhung ärgert viele. Sie sagen: „Für Autofahrer gibt der Staat mehr Geld aus. Für Bahnfahrer nicht. Das ist nicht in Ordnung."

Foto: nikkimeel/Shutterstock

Das Deutschland-Ticket

Liebe Leser und Leserinnen,

jetzt werden die Tage schon deutlich kühler und kürzer. Haben Sie auch schon die dicken Pullover im Schrank nach vorne geräumt? Ich hoffe, Sie genießen den Herbst! Ich selbst bin jetzt gern draußen unterwegs und wandere durch die bunten Wälder. Übers Wandern lesen Sie dieses Mal auch viel auf Seite 4.

Ab und zu trauere ich aber auch dem Sommer hinterher. Ich liebe die warmen Tage und ich schwimme gern. Über Badespaß für jemand ganz anderes lesen Sie auf Seite 3. Ebenfalls auf Seite 3 lesen Sie, wie Italien das Wegwerfen von Müll aus dem Auto bestraft. Die Strafen sind hoch, aber vielleicht hilft das der Umwelt. Schade, dass so viele Menschen sich erst bei drohenden Strafen verantwortungsbewusst verhalten.

Für ein wenig Sommer auf dem Teller habe ich Ihnen auf Seite 8 noch ein Rezept für einen leckeren Salat aufgeschrieben. Der schmeckt frisch und sommerlich.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!
Frauke Diebold-Napierala, Redakteurin

Staffel-Lauf mit Trinkwasser

Trinkwasser ist kostbar. Um darauf aufmerksam zu machen, ist am Bodensee ein Staffel-Lauf gestartet.

Der Bodensee ist eine der großen Trinkwasser-Quellen in Deutschland. Sehr viele Menschen bekommen ihr Trinkwasser aus dem Bodensee. Die Läufer wollen den Weg des Wassers vom See bis zu den Verbrauchern darstellen. Dafür haben sie eine kleine Menge Bodensee-Wasser vom Wasserwerk in Sipplingen direkt am Bodensee rund 300 Kilometer weit getragen.

An der ganzen Strecke gab es Info-Stationen zum Trinkwasser. So machte der Lauf die Menschen auf die Wichtigkeit von Trinkwasser aufmerksam.

Foto: Deutschland Abgelichtet/Shutterstock

Der Bodensee versorgt viele Menschen mit Trinkwasser.

Badespaß für Hunde

Foto: Chendongchan/Shutterstock

Zum Ende der Bade-Saison dürfen Hunde ins Freibad.

In den meisten Freibädern endet im September der Badebetrieb. Zum Abschluss gibt es in vielen Bädern noch ein besonderes Angebot: Am letzten Tag dürfen Hunde zum Schwimmen ins Bad.

Das Schwimmen für Hunde hat in vielen Bädern schon Tradition. Bevor das Wasser aus den Becken abgelassen wird, dürfen Hunde einen Tag lang die Becken nutzen. Das Angebot lockt jedes Jahr viele Hunde mit ihren Besitzern in die Freibäder.

Für den Hunde-Badetag gibt es natürlich besondere Regeln. Die Hunde sollen gesund sein und gut gehorchen. Und sie sollen sich gut mit anderen Hunden vertragen.

Bevor die Freibäder im Frühling wieder für die Menschen geöffnet werden, wird das Becken gründlich gereinigt und frisches Wasser eingefüllt.

Besser mit Musik

Foto: New Africa/Shutterstock

Musik hilft gegen Übelkeit beim Reisen.

Im Auto fahren, fliegen, eine Schiffsreise: Für viele Menschen bedeutet das Stress. Denn sie leiden unter Reise-Übelkeit.

Es gibt Kaugummis und Bonbons, die gegen die Übelkeit helfen sollen. Für schwere Fälle gibt es auch Medikamente. Aber viele Menschen möchten nicht jedes Mal Tabletten einnehmen, wenn sie auf Reisen gehen. Für diese Menschen sind die Ergebnisse einer neuen Studie interessant.

Forscher haben entdeckt, dass Musik gegen Reise-Übelkeit helfen kann. Menschen mit Reise-Übelkeit sind auf Reisen sehr angespannt. Sie fürchten sich davor, dass ihnen übel wird. Musik kann diese Anspannung lösen und so die Übelkeit verhindern.

Je fröhlicher die Musik ist, desto besser hilft sie gegen die Übelkeit. Auch entspannende Musik wirkt gut. Traurige Musik brachte keine Besserung.

Müll wegwerfen wird teuer

Foto: encierro/Shutterstock

In Italien gelten jetzt harte Strafen für wildes Wegwerfen von Müll.

Noch immer werfen viele Menschen ihren Müll einfach irgendwo hin. Das tun sie auch beim Autofahren: Fenster auf, Müll raus, weiterfahren.

In Italien kann so etwas jetzt richtig teuer werden. Denn dort gelten neue Strafen für das Wegwerfen von Müll in die Natur. Wer eine Plastikflasche oder ein Papiertaschentuch aus dem Autofenster schmeißt, muss mehr als 1000 Euro Strafe bezahlen. Wenn jemand sogar einen ganzen Müllsack wegschmeißt, kann die Strafe noch viel höher sein.

Die Strafen gelten auch für Urlauber. Denn gerade an Straßen mit viel Reiseverkehr sieht es oft aus wie auf einer Müllhalde. Doch jeder kann sich leicht vor den Strafen schützen: Man muss einfach seinen Müll dorthin schmeißen, wo er hingehört: in die Mülltonne!

Straßenbahn-Weltmeisterschaft

Foto: tramwm.com

Auch in Frankfurt trafen sich schon Straßenbahnfahrer – zur EM 2024.

Eine Weltmeisterschaft gibt es in vielen Sportarten. Das kennt man. Aber eine Weltmeisterschaft für Straßenbahnen? Die fand im September in Wien statt.

Aus der ganzen Welt kamen Straßenbahnfahrer nach Wien. Dort traten jeweils ein Mann und eine Frau als Team an. Es gab acht verschiedene Aufgaben zu meistern, bis die Sieger feststanden.

Zu den Aufgaben gehörten zum Beispiel Zielbremsen, Abstand halten oder rückwärts fahren. Also vieles, was auch im Alltag beim Lenken einer Straßenbahn wichtig ist. Es gab aber auch spielerische Aufgaben wie Straßenbahn-Bowling.

Tausende Zuschauer beobachteten die Fahrer bei den Wettkämpfen. Sieger wurde das Team aus Wien.

Auf Wanderschaft

Foto: schame/Shutterstock

Ein Wanderurlaub ist abwechslungsreich.

Wanderurlaub wird immer beliebter. Und der Herbst ist die ideale Jahreszeit fürs Wandern.

Fern-Wanderwege
Auch in Deutschland gibt es Fern-Wanderwege. Sie sind gut ausgeschildert und führen durch wunderschöne Landschaften. Die meisten sind in mehrere Tages-Strecken von ungefähr 15 bis 25 Kilometer eingeteilt. Man kann einzelne Strecken als Tagesausflug auswählen oder mehrere Tage am Stück auf Wanderschaft gehen.

Wanderurlaub planen
Wer mehrere Tage am Stück wandern möchte, sollte sich gut vorbereiten. Das geht los mit wichtigen Fragen: Wo und wann möchte ich wandern? Wie weit kann ich jeden Tag wandern?

In der Gruppe oder allein
Es gibt Menschen, die gehen alleine wandern. Dabei möchten sie die Ruhe genießen, Zeit für sich selbst haben und vom Alltag abschalten. Vor allem bei Wanderungen über mehrere Tage bietet sich das Wandern mit einer Gruppe an. So hat man Unterhaltung. Und man kann sich auch gegenseitig unterstützen.

Gruppe finden
Wer keine Wandergruppe hat, findet bei Vereinen Anschluss. Vereine wie der Alpen-Verein oder der Schwarzwald-Verein haben Gruppen in vielen Orten. Schauen Sie im Internet oder fragen Sie auf dem Bürgerbüro nach einem Verein in Ihrer Nähe.

Übernachtung
Einige große Vereine haben eigene Hütten. In manchen Wanderhütten kann man auch übernachten. Dafür sollte man sich vorher anmelden. Sonst ist vielleicht kein Platz frei.

Ausrüstung
Gute und leichte Ausrüstung ist wichtig. Schließlich tragen Sie alles im Rucksack. Achten Sie auf passende Wanderschuhe! Blasen an den Füßen sind eine Qual. Sie brauchen Kleidung für jedes Wetter, vor allem einen Regenschutz. Der Rucksack sollte auch gut passen, sonst schmerzt schnell der Rücken. Denken Sie jeden Tag an ausreichend Proviant und Getränke.

Strecke finden
Heute finden sich die meisten Wanderer mit speziellen Apps zurecht. Die Fern-Wanderwege sind auch mit eigenen Symbolen gekennzeichnet. Wanderkarten helfen bei der Orientierung, wenn die App ausfällt.

Wanderreise buchen
Wer noch nie eine Wanderreise geplant hat, kann auch eine Reise buchen. Dann ist alles dabei, vom Wanderführer über die Unterkunft. Oft wird sogar das Gepäck vorausgebracht.

Basketball: doppelter Titel

Foto: Gorodenkoff/Shutterstock

Basketball ist ein Sport mit viel Geschwindigkeit.

Vor Kurzem endete die Basketball-Europameisterschaft. Der deutschen Mannschaft gelang eine kleine Sensation.

Weltmeister und Europameister
Im Endspiel gegen die Türkei siegte die Mannschaft um Kapitän Dennis Schröder und wurde so Europameister. Aber die deutsche Mannschaft ist nicht nur Europameister, sondern auch Weltmeister. Bei der Weltmeisterschaft 2023 holte die deutsche Mannschaft auch den Titel. Und das zum ersten Mal. Weltmeister und Europameister zur gleichen Zeit: das gibt es nur sehr selten. Das ist eine wirklich tolle Leistung der Basketball-Mannschaft!

Knapper zweiter Platz

Foto: Gabor Baumgarten/Shutterstock

Amanal Petros beim Berliner Halb-Marathon im April.

So knapp ist eine Entscheidung selten: Bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Japan entschieden drei Hunderstel Sekunden über den Sieg im Marathon-Lauf. Der deutsche Läufer Amanal Petros gewann die Silber-Medaille.

42 Kilometer, ein Augenblick
Über 42 Kilometer lang ist die Marathon-Strecke. Etwas mehr als zwei Stunden brauchen die schnellsten Läufer dafür. Bei der Weltmeisterschaft waren nun zwei Läufer fast gleich schnell. Der Sieger kam nur einen winzigen Augenblick vor dem Zweiten ins Ziel. Ein Foto musste entscheiden, wer als Erster ankam. Das gab es vorher noch nie bei einem Marathon.

Mehr Schutz für Koalas

Foto: Alizada Studios/Shutterstock

Ein Koala mit Jungtier sitzt auf einem Eukalyptus-Baum.

Koalas sind vom Aussterben bedroht. Australien hat deshalb jetzt ein riesiges Schutzgebiet für die Tiere geschaffen. Dort finden Tausende Koalas Schutz und ein neues Zuhause.

Früher Millionen Tiere
Koalas gab es früher in Australien sehr häufig. Es gab Millionen Koalas. Heute gibt es nur noch ungefähr 60.000 Koalas in der freien Natur. Früher hat man Koalas wegen ihrem Fell gejagt. Heute sind die Tiere durch die Abholzung von Bäumen bedroht, aber auch durch Dürren und Waldbrände.

Alte Wälder
Im „Großen Koala-Nationalpark" sollen die Tiere jetzt in Ruhe leben können. In dem Gebiet gibt es große, alte Wälder. Diese Wälder sind sehr wichtig für die Koalas. Dort wachsen die Eukalyptus-Bäume. Koalas ernähren sich von den Blättern dieser Bäume. Auch andere seltene Tiere finden Schutz im Nationalpark. Es ist dort nicht mehr erlaubt, Bäume zu fällen. Manche Menschen finden das nicht gut. Denn durch den Verkauf von Holz haben die Menschen viel Geld verdient.

Tourismus
Im neuen Nationalpark soll es Angebote für Touristen geben. Viele Menschen mögen Koalas sehr gern. Deshalb hofft man, dass viele Touristen in den neuen Nationalpark kommen und Koalas beobachten. Dann verdienen die Menschen dort Geld durch Tourismus statt durch den Verkauf von Holz.

Wissenswertes über Koalas

Koalas sind Beuteltiere. Sie sind also mit den Kängurus verwandt. Auch Koalas bringen ihre Jungen sehr winzig zur Welt. Die Jungen leben dann über ein halbes Jahr im Beutel der Mutter.

Koalas leben nur auf dem Erdteil Australien. Und sie ernähren sich nur von Eukalyptus-Blättern. Diese Blätter sind die einzige Nahrung, die die Koalas vertragen. Die Blätter geben den Koalas auch genügend Flüssigkeit. Wasser trinken sie meist nur, wenn der Regen an den Bäumen herunterläuft. Weil man die Tiere selten trinken sieht, haben sie den Namen Koala bekommen. Das heißt nämlich: „trinkt nicht".

Koalas schlafen die meiste Zeit, nämlich über 20 Stunden am Tag. Sie schlafen auf den Bäumen. In Astgabeln haben sie genügend Halt, um nicht herunterzufallen.

Koalas sind Einzelgänger. Jedes Tier hat ein eigenes Revier. Nur zur Paarungszeit kommen die Tiere zusammen. Auch die Jungtiere müssen sich ein eigenes Revier suchen, wenn sie alt genug sind. Trotzdem haben die Tiere verschiedene Laute, mit denen sie sich verständigen.

In der Stadt Brisbane gibt es sogar ein Krankenhaus für Koalas. Dort pflegt man verletzte oder kranke Tiere, bis sie wieder allein leben können.

Foto: Adam James Booth/Shutterstock

Koalas sind perfekt an das Leben auf Bäumen angepasst.

Eiskapelle am Berg Watzmann eingestürzt

Der Watzmann gehört zu den bekanntesten Bergen in den bayerischen Alpen. An seiner Ostseite liegt ein Gletscher, also ein Eisfeld, das auch im Sommer nicht schmilzt. Die Eiskapelle war eine große Höhle in diesem Eisfeld. Jetzt ist die Eiskapelle eingestürzt.

Berühmte Höhle
Schon der berühmte Naturforscher Alexander von Humboldt hat die Eiskapelle im Jahr 1797 besucht. Seitdem war die Höhle im Eis das Ziel von vielen Tausend Besuchern.

Warnung von Forschern
Forscher haben die Eiskapelle in den letzten Jahren genau beobachtet. Denn das Eis von dem Eisfeld ist immer rascher geschmolzen. Das liegt an der Klima-Erwärmung. Es gibt weniger Schnee im Winter. Die Sommer sind heißer als früher. Das Eis von den Gletschern schmilzt, und es bildet sich nur wenig neues Eis. Die Forscher haben schon länger erwartet, dass die Eiskapelle irgendwann einstürzt. Aber niemand hatte gedacht, dass das so schnell geschieht.

Gefahr
Das Gebiet der Eiskapelle soll jetzt nicht betreten werden. Denn die Gefahr dort ist groß. Noch mehr Eis kann einbrechen, und es kann Steinschlag geben. Die Klimakrise bringt viele Gefahren in den Alpen mit sich.

Foto: Albert Russ/Shutterstock

Die Eiskapelle war eine große Höhle im Gletscher.

Gut schlafen

Der Mensch verschläft ungefähr ein Drittel seiner Lebenszeit. Aber das ist keine verlorene Zeit, wie manche besonders fleißigen Leute denken. Im Schlaf passieren wichtige Vorgänge, die uns gesund erhalten.

Der Körper arbeitet
Während wir schlafen, arbeitet unser Körper. Im Schlaf bildet der Körper besonders viele Abwehrzellen, die Krankheits-Erreger bekämpfen. Auch die Reparaturen bei kleinen Verletzungen laufen im Schlaf auf Hochtouren. Die Verdauungs-Organe können in Ruhe arbeiten. Die Wirbelsäule dagegen kann sich in Schlaf erholen. Denn sie ist den ganzen Tag großen Belastungen ausgesetzt.

Im Schlaf lernen
Im Schlaf kann das Gehirn in Ruhe alle neuen Eindrücke verarbeiten. Denn es wird nicht durch Reize von außen gestört. Jetzt überträgt das Gehirn neue Erfahrungen in das Gedächtnis. Dann können wir uns an diese Erfahrungen dauerhaft erinnern. Ohne ausreichenden Schlaf lernen wir schlechter und können uns Dinge schlechter merken.

Foto: New Africa/Shutterstock

Gut schlafen ist auch für die Gesundheit wichtig.

Schlafstörungen
Der Schlaf ist also sehr wichtig für uns. Doch es gibt Zeiten, in denen wir nicht so gut schlafen können. Das kann verschiedene Ursachen haben. Manchmal haben wir einfach sehr aufregende Dinge erlebt. Oder wir machen uns Sorgen um etwas. Dann fällt es schwer, zur Ruhe zu kommen. Aber das ist meistens nur wenige Tage lang der Fall.

Zu wenig Schlaf macht krank
Wenn Schlafstörungen länger anhalten, kann das krank machen. Denn der Körper und das Gehirn können sich nicht erholen und ihre Aufgaben nicht erledigen, die sonst im Schlaf ablaufen. Dann sind wir erschöpft und können uns nicht konzentrieren.

Ursachen abklären
Wenn Sie über längere Zeit schlecht schlafen, sollten Sie zum Arzt gehen. Manchmal steckt eine Krankheit dahinter.

Tipps bei Schlafstörungen

- Eine Weile vor dem Schlafengehen nicht mehr fernsehen und kein Handy mehr nutzen.
- Treiben Sie direkt vor dem Schlafen keinen anstrengenden Sport. Ein Spaziergang kann helfen, zur Ruhe zu kommen.
- Gehen Sie jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett, wenn das geht.
- Essen Sie nicht zu viel, kurz bevor Sie ins Bett gehen.
- Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und kühl sein.
- Entspannungs-Übungen können ebenfalls helfen. Es gibt Kurse, um solche Übungen zu erlernen.
- Wenn Sie gar nicht einschlafen können: Stehen Sie auf und lesen oder machen etwas ähnlich Ruhiges. Das ist besser als sich herumzuwälzen.

Weniger Zucker essen

Foto: Solid Photots/Shutterstock

Die meisten Menschen essen gern Süßes. Gesund ist das nicht.

Zu viel Zucker ist ungesund. Das ist wohl mittlerweile allen Menschen klar. Aber der Appetit auf Süßes ist oft groß. Wer weniger Zucker essen möchte, braucht also Ideen, wie man das hinbekommt.

Warum zu viel Zucker schadet
Zucker liefert dem Körper schnell Energie. Aber zu viel Zucker führt zu Übergewicht. Das ist schon lange bekannt. Auch eine Form von Diabetes kann durch zu viel Süßes ausgelöst werden. Weniger bekannt ist, dass zu viel Zucker auch für das Gehirn schädlich sein kann.

Wieso lieben wir Zucker so?
Essen wir etwas Süßes, schüttet das Gehirn das sogenannte Glücks-Hormon aus. Wir fühlen uns gut. Schon eine kleine Portion Süßes reicht dafür aus. Doch dann kommt schnell das Verlangen nach mehr Zucker.

Süßstoff ist nicht gesünder
Manche Menschen ersetzen Zucker dann durch Süßstoffe. Diese haben wenig oder gar keine Kalorien. Das hilft vielleicht gegen Übergewicht. Aber auch Süßstoffe haben schädliche Wirkungen. Ärzte raten deshalb, sich lieber an weniger Zucker zu gewöhnen.

Tricks können helfen
Wenn Sie gern süße Getränke zu sich nehmen, können Sie die Süße schrittweise verringern. Geben Sie jede Woche etwas weniger Zucker in den Kaffee oder Tee. Verdünnen Sie Limos und Fruchtsäfte mit Wasser. So gewöhnen Sie sich an den weniger süßen Geschmack. Auf die gleiche Weise können Sie die Zuckermenge in Kuchen und Nachspeisen verringern.

Bewusst genießen
Wer gern Süßes isst, möchte nicht komplett darauf verzichten. Versuchen Sie, Süßigkeiten ganz bewusst zu genießen. Legen Sie vorher fest, wie viel davon Sie essen möchten. Verzichten Sie auf das Essen nebenher, also beim Arbeiten oder Fernsehen.

Der Dusch-Bus: Waschen ist Würde

In den Nachrichten wird viel über fehlende Wohnungen und zu hohe Mieten berichtet. Eher wenig in den Nachrichten: Menschen, die gar keine Wohnung haben.

Auf der Straße leben
Wohnen ist ein wichtiges Menschenrecht. Aber selbst in einem reichen Land wie Deutschland haben nicht alle Menschen eine Wohnung. Manche kommen bei Freunden unter. Manche leben in einer Not-Unterkunft. Und manche leben auf der Straße. Sie sind obdachlos. In Deutschland sind das viele Tausend Menschen.

Mehr als ein Dach über dem Kopf
Eine eigene Wohnung ist mehr als ein Dach über dem Kopf. Hier hat man einen eigenen Raum, in dem man ganz für sich sein kann. Hier kann man in Ruhe kochen und essen. Ausruhen und schlafen. Und hier kann man sich und seine Kleidung waschen. Wer auf der Straße lebt, hat keinen solchen geschützten Raum. Immer muss man auf seine Sachen aufpassen. Man hat keinen Platz, über den man selbst bestimmen und sich einrichten kann. Überall kann man vertrieben werden. Und: Man hat kein Badezimmer und kein Klo.

Waschen ist Würde
Es ist nicht angenehm, wenn man ungewaschen ist. Vielleicht schämt man sich. Andere Menschen halten Abstand. Aber es ist schwierig, eine Dusche zu finden, wenn man kein Zuhause hat.

Foto: Gobanyo

Der Dusch-Bus in Hamburg. Hier können Menschen duschen.

Der Dusch-Bus
In Hamburg haben einige Menschen deshalb die Organisation ***Gobanyo*** gegründet. Gobanyo hat einen Bus mit Duschen und Klos ausgebaut. Der Bus fährt mehrmals in der Woche bestimmte Plätze an. Dorthin können Obdachlose kommen und im Bus duschen. Sie bekommen Waschzeug und frische Wäsche. Das hilft den obdachlosen Menschen sehr. Der Gründer von Gobanyo sagt: „Sauberkeit ist ein erster Schritt zurück in ein geregeltes Leben. Die Menschen fühlen sich besser." Inzwischen gibt es Dusch-Busse auch in anderen Städten. Alle werden durch Spenden bezahlt.

Europa entdecken – Polen

Das Land Polen ist ein Nachbarland von Deutschland im Osten von Europa. Polen ist ungefähr so groß wie Deutschland. Aber es leben nur halb so viele Menschen dort.

Die Hauptstadt
Polens Hauptstadt Warschau wurde im Zweiten Weltkrieg fast komplett zerstört. Aber die ***Altstadt*** wurde wieder aufgebaut, und so können Besucher durch die Gassen mit den bunten Häusern spazieren. Erholung finden Sie danach im ***Lazienki-Park***. Dieser Park gehörte früher dem König. Auch den ***Königs-Palast*** selbst können Sie besichtigen. Oder Sie blicken aus dem 30. Stock vom riesigen ***Kultur-Palast*** auf die Stadt. Auf einer Bootsfahrt auf dem Fluss ***Weichsel*** kann man Warschau ebenfalls sehr gemütlich entdecken.

Sehenswerte Städte
Auch andere Städte in Polen sind sehenswert, zum Beispiel ***Breslau*** mit seinen Inseln und Brücken. Krakau hat noch eine echte Altstadt aus dem Mittelalter. In der Nähe kann man das alte ***Salz-Bergwerk Wieliczka*** besichtigen.

Landschaften
Polen liegt an der ***Ostsee***. Weite Sandstrände locken Besucher an, die einen entspannten Bade-Urlaub verbringen wollen.

Fotos: alle Shutterstock

Warschaus Altstadt, die Masurische Seenplatte und Schmuck aus Bernstein.

Im ***Nationalpark Slowinski*** kann man nicht nur große Wander-Dünen bestaunen. Mit Glück sieht man dort auch Seeadler.
Viel Wasser gibt es auch in der ***Masurischen Seenplatte***. Dort laden ungefähr 2700 Seen zum Schwimmen, Bootfahren und mehr ein. Die Seenplatte ist auch ideal zum Radfahren. Wer gern hoch hinaus wandert, ist in der ***Hohen Tatra*** richtig. Dieses Gebirge liegt im Süden von Polen.
Auch der geschützte ***Urwald von Bielowieza*** ist eine ganz besonders sehenswerte Landschaft in Polen. In manche Bereiche der Wälder darf man nur mit einer Führung. Hier leben sogar wieder Wisente.

Dafür ist Polen bekannt
Typisch polnisch? Da fallen einem ganz unterschiedliche Dinge ein. Wer gerade hungrig ist, denkt bestimmt an die leckeren ***Pierogi***, gefüllte Teigtaschen. Aber Polen ist auch bekannt für schönen ***Schmuck aus Bernstein***. Bernstein sammelt man an der Ostsee. Der Tanz ***Mazurka*** ist vor allem durch den berühmten polnischen Komponisten Frédéric Chopin bekannt geworden.

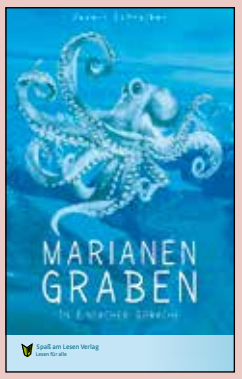
Lies mal wieder!

Der Bücher-Tipp

Der Spaß am Lesen Verlag gibt Bücher in Einfacher Sprache heraus. Hier finden auch ungeübte Leser Bücher. Wir geben Tipps.

Marianengraben
Als Paulas kleiner Bruder Tim bei einem Unfall ums Leben kommt, fällt Paula in eine schwere Depression. Doch dann begegnet sie Helmut, einem schrulligen alten Herrn. Gemeinsam machen sich die beiden auf den Weg nach Österreich. Dort will Helmut ein altes Versprechen einlösen. Auf dem Weg finden beide nicht nur eine unerwartete Freundschaft, sondern auch zu sich selbst zurück.

„Und wo ist Ihr Sohn jetzt?", frage ich weiter.
„Der ist da, wo Ihr Bruder auch ist", sagt Helmut.
Sofort fange ich wieder an zu weinen. Helmut seufzt und steht auf.
Er holt ein ganzes Päckchen Taschentücher und hält sie mir hin.
„Die werden Sie heute wohl noch brauchen."



Titel: Marianengraben
Autorin: Jasmin Schreiber
Buchauswahl: Freundschaft, Familie
Leselevel: 3 (B1)
120 Seiten, 15 Euro
Im Buchhandel oder unter
www.einfachebuecher.de

DA SCHAU HER!

Erstaunliches und Verblüffendes aus dem Alltag

Obst und Gemüse lagern

Foto: monticello/Shutterstock

Im Herbst ist Erntezeit. Im Garten sind Obst und Gemüse reif. So viel kann man nicht auf einmal essen. Wie lagert man Obst und Gemüse richtig?

Kühl und dunkel
Das meiste Obst oder Gemüse hält länger, wenn es kühl und dunkel aufbewahrt wird. Aber Achtung!
Nicht jedes Obst und Gemüse darf in den Kühlschrank. Tomaten, Kartoffeln, Paprika, Bananen und andere Südfrüchte bewahrt man besser bei Zimmertemperatur auf. Sie vertragen keine Kälte.

Haltbar machen
Wer Obst und Gemüse lange aufbewahren will, muss ein wenig Arbeit aufwenden. Aus Obst kann man Marmelade kochen. Oder man presst den Saft aus und kocht ihn ein. Auch Gemüse kann man einkochen und so haltbar machen.

Teilen und verschenken
Manchmal hat man keine Zeit oder keine Lust, das Obst und Gemüse zu verarbeiten. Bevor man aber diese wunderbaren Lebensmittel wegschmeißt, kann man sie mit Freunden teilen oder an Nachbarn verschenken.

Impressum

Herausgeber: Spaß am Lesen Verlag GmbH, Friedrichstr. 9, 48145 Münster
Produktsicherheit: Ralf Beekveldt, produktsicherheit@spassamlesenverlag.de
Mitarbeitende: Frauke Diebold-Napierala, Dominik Mika
Layout: Spaß am Lesen Verlag (Frauke Diebold-Napierala)
E-Mail: leserservice@spassamlesenverlag.de (Leserservice)

Erscheinungsweise: 10 × pro Jahr
Preise 2025:
Jahresabonnement für Einzelpersonen: € 59,50
Jahresabonnement für Institutionen & Organisationen: € 84,50
Mengenrabatt:
Schon ab einem Abonnement von zwei Exemplaren
bieten wir Ihnen attraktive Mengenrabatte an:
2-4 Exemplare: je € 48,00/5-9 Exemplare: je € 36,00
10-14 Exemplare: je € 29,50/ab 15 Exemplaren je € 23,50
Kopierberechtigung/Zeitung als PDF: € 179,50 pro Jahr
(nur in Kombination mit einem Abonnement)
Beim Versand ins Ausland fallen zusätzliche Versandkosten an.
Bitte erfragen Sie die Kosten für den Auslandsversand bei Frau Jöne:
klarunddeutlich@spassamlesenverlag.de

Rückmeldungen:
Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0251-39 65 30 99 oder per Mail:
info@spassamlesenverlag.de

Spaß am Lesen Verlag
Lesen für alle

Klar & Deutlich
Postfach 10 04 30
48053 Münster
info@spassamlesenverlag.de
Telefon: 0251-39 65 30 99

Der Spaß am Lesen Verlag ist Unterstützer der Alpha-Dekade.

AlphaDekade 2016 – 2026

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

Bunter Salat

Foto: Sea Wave/Shutterstock

Dieser leckere Salat schmeckt nach Sommer und bringt viele Vitamine auf den Teller.

Zutaten für 4 Portionen:
1 Salatkopf oder 150 Gramm Pflücksalat
1 kleine Salatgurke
4 oder 5 Tomaten (je nach Größe)
1 kleines Glas Oliven
1 oder 2 Zwiebeln (je nach Größe)
1 Päckchen Schafskäse
6 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Balsam-Essig
Salz, Pfeffer

Zur Zubereitung braucht man:
Messer, Schneidbrett, Gurkenhobel, große Schüssel, kleine Schüssel, Salatbesteck

Zubereitung:
1. Den Salat waschen und gründlich abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln.
3. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
4. Die Salatgurke waschen und mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Oliven abtropfen lassen.
6. Den Schafskäse abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
7. Alle Zutaten in der großen Schüssel gut vermischen.
8. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer in der kleinen Schüssel eine Salatsoße anrühren. Abschmecken.
9. Die Salatsoße über die anderen Zutaten geben und alles gut vermischen. Mit hellem Brot servieren.