





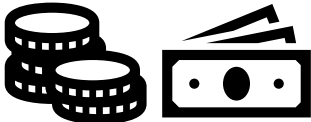

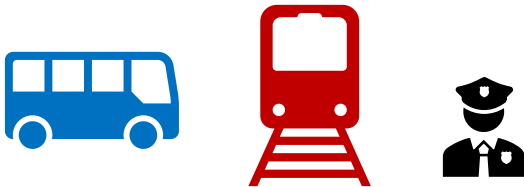
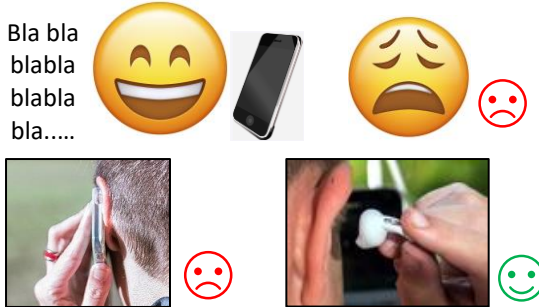
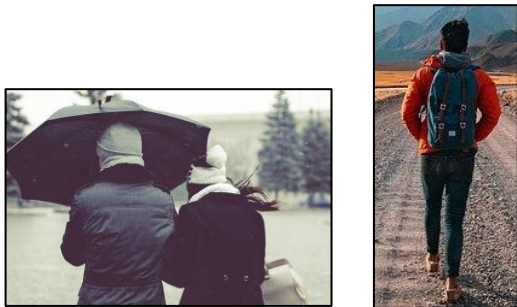
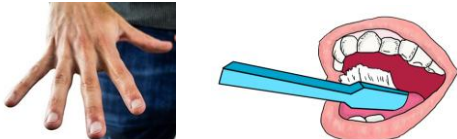
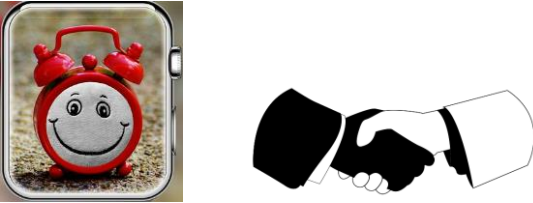
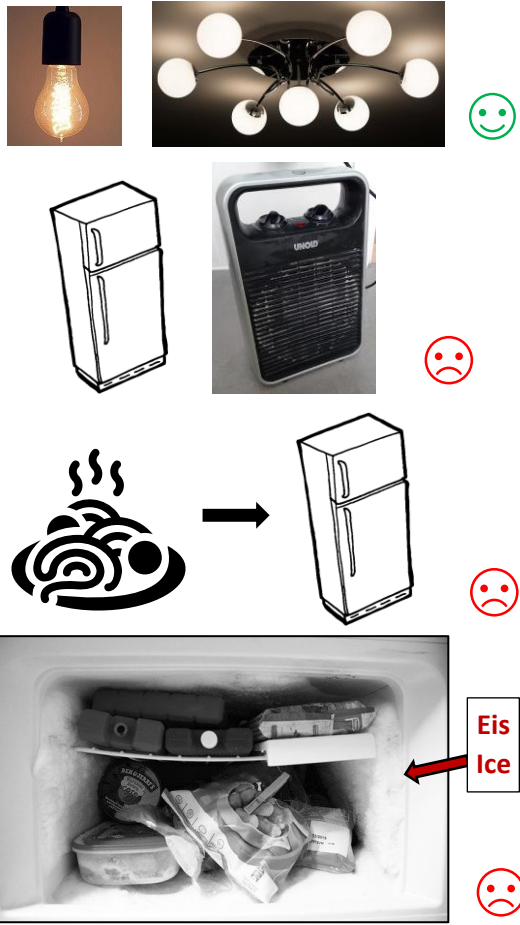



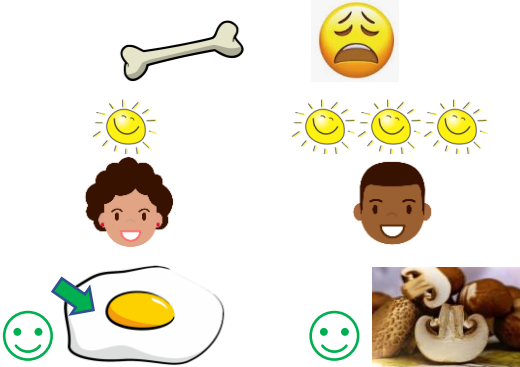
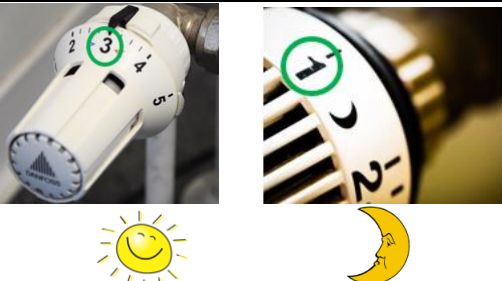
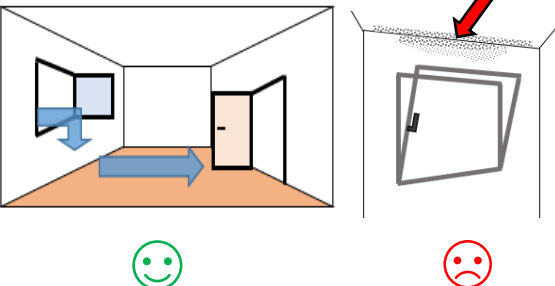
<h2>Unser neues Leben in Deutschland</h2> <p>Praktische Tipps und Informationen für den Alltag</p>	<h2>Our new life in Germany</h2> <p>Practical tips and information for everyday life</p>
<p>Herzlich willkommen, liebe fremde Freunde. Das Leben in Deutschland ist für euch ungewohnt und sicher oft auch nicht verständlich. Wir wollen gerne helfen und freuen uns, wenn ihr unsere Hilfe annehmt. Deshalb haben wir verschiedene Tipps und Informationen aufgeschrieben, die ihr vielleicht nicht kennt und die euch im Alltag helfen können.</p> <p>Alles Gute wünschen euch Eva Schnitker (Waldkraiburg) und Margit Seifert (Mühldorf)</p> <p>PS: Bitte beachte, dass wir <b>keine Haftung für Informationen</b> übernehmen können (siehe <a href="#">Impressum</a>).</p>	<p>Welcome, dear foreign friends. Life in Germany is unfamiliar to you and certainly often quite strange. We want to help and are happy if you accept our help. In this leaflet we have written down various tips and information that you may not be familiar with and that can help you in everyday life.</p> <p>Wishing you all the best Eva Schnitker (Waldkraiburg) and Margit Seifert (Mühldorf)</p> <p>PS: Please note that we <b>cannot accept any liability for information</b> (see <a href="#">Impressum</a>).</p>
<h3>Themen Inhaltsverzeichnis – Online-Version: Link anklicken, um ein Thema zu finden</h3>	<h3>Topics Table of contents – Online version: Click on the link to find a topic</h3>
<p> <a href="#">Verstopftes Abflussrohr</a>  <a href="#">Essen; Typisches Essen aus deiner Heimat</a>  <a href="#">„Fake news“ – falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp</a>  <a href="#">Fahrradreifen reparieren</a>  <a href="#">Frische Luft im Zimmer: richtig lüften</a>  <a href="#">Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto</a>  <a href="#">Handy-Telefonate</a>  <a href="#">Heizung</a>  <a href="#">Hygiene</a>  <a href="#">Kopfschmerzen</a>  <a href="#">Krankheit, Infektionen</a>  <a href="#">Licht/ Helligkeit im Zimmer</a>  <a href="#">Müll/ Abfall</a>  <a href="#">Post/ Rechnungen/ Schulden</a>  <a href="#">Pünktlichkeit, Verlässlichkeit</a>  <a href="#">Putzmittel</a>  <a href="#">Ramadan</a>  <a href="#">Schlafstörungen, Einschlafprobleme</a>  <a href="#">Sozialstaat, Solidargemeinschaft</a>  <a href="#">Sonne</a>  <a href="#">Stromkosten</a>  <a href="#">Trinken/ Wasser</a>  <a href="#">Verantwortung</a>  <a href="#">Verschleierung, Niqab</a>  <a href="#">Verträge</a>  <a href="#">Wäsche waschen</a>  <a href="#">Wasserkocher, heißes Wasser</a>  <a href="#">Wohnungssuche</a>  <a href="#">Zug &amp; Bus (öffentlicher Nahverkehr)</a> </p> 	<p> <a href="#">Looking for accommodation</a>  <a href="#">Cleaning products</a>  <a href="#">Contracts</a>  <a href="#">Bicycle: Fix a puncture (hole)</a>  <a href="#">Blocked drainpipe</a>  <a href="#">Drinking/ Water</a>  <a href="#">Electricity cost</a>  <a href="#">„Fake news“ on the Internet and on WhatsApp</a>  <a href="#">Food; Typical food from your home</a>  <a href="#">Fresh air in your room: how to air properly</a>  <a href="#">Headache</a>  <a href="#">Heating</a>  <a href="#">Hygiene</a>  <a href="#">Illness, infections</a>  <a href="#">Kettle, hot water</a>  <a href="#">Light/ brightness in the room</a>  <a href="#">Mail/ bills/ debts</a>  <a href="#">Using mobile phone</a>  <a href="#">Punctuality – being on time, reliability</a>  <a href="#">Ramadan</a>  <a href="#">Responsibility</a>  <a href="#">Salary/ wages – gross/ net</a>  <a href="#">Sleep problems</a>  <a href="#">Sunlight</a>  <a href="#">Train &amp; bus (public transport)</a>  <a href="#">Veiling, niqab</a>  <a href="#">Washing clothes</a>  <a href="#">Waste/ rubbish</a>  <a href="#">Welfare state, community of solidarity</a> </p> 



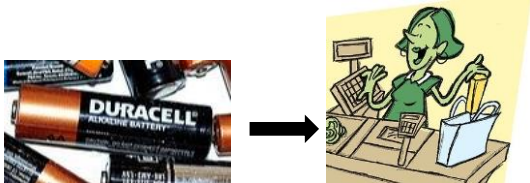

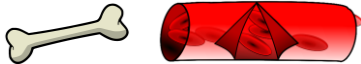
<p><b>Post/ Rechnungen/ Schulden</b></p> <p>Manche Leute bringen sich selbst in große Schwierigkeiten, weil sie hoffen, dass ein Problem verschwindet, wenn sie es ignorieren. Leider funktioniert das nicht. Im Gegenteil: Das Problem wird immer größer, je länger sie warten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Briefe von Ämtern oder Firmen sind oft schwer zu verstehen, auch für Deutsche. Trotzdem ist es wichtig, die <b>Post immer sofort zu öffnen</b>. Wenn du den Inhalt nicht genau verstehst, <b>sofort um Hilfe bitten und nicht liegen lassen</b>.</li> <li>• Von <b>Dokumenten, Kontoauszügen</b> nur <b>Kopien, nicht Originale</b> weggeben. Wenn nötig, <b>Bestätigung für die Originale</b> verlangen.</li> <li>• <b>Rechnungen müssen sofort bezahlt werden</b>. Wenn das nicht geschieht, wird oft ein Mahnbrief (Mahnung, Zahlungserinnerung) geschickt. Aber mit jeder Verzögerung musst du mehr bezahlen. Wenn am Ende ein <b>Inkasso-Unternehmen</b> übernimmt, musst du vielleicht <b>€400 statt ursprünglich €100</b> bezahlen!</li> <li>• In dieser Situation hilft es nicht, einen Anwalt zu kontaktieren, das kostet nur noch mehr. Das Einzige, was du tun kannst: Kontaktiere die Person/ die Firma, der du Geld schuldest, und <b>bitte um Ratenzahlung</b>. Du musst dich dann aber unbedingt genau an diese Vereinbarung halten. Kontrolliere immer, ob noch genug Geld auf deinem Konto ist.</li> <li>• Das Leben in Deutschland ist teuer. <b>Spare immer etwas Geld</b>, damit du bereit bist für Notlagen.</li> </ul> <p>Wenn du mit <b>Karte bezahlst</b>, kontrolliere immer vorher, ob <b>genug Geld auf dem Konto</b> ist. Auch Banken können Inkasso-Unternehmen einschalten.</p>	 <p>Zahlungserinnerung Rechnung Nr. 321 vom</p> <p>Mahnschreiben</p> 	<p><b>Mail/ bills/ debts</b></p> <p>Some people get themselves into trouble by thinking „If I ignore the problem, it will go away“. Believe us – most problems won't! In the contrary, they will get bigger the longer you wait.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Letters from authorities or companies can be difficult to understand, even for Germans. Still, always <b>open your mail immediately</b> and <b>ask for support</b> if you have problems to understand.</li> <li>• Do <b>not</b> give away <b>original documents or bank statements</b>, only <b>copies</b>. If authority needs originals, <b>ask for confirmation of originals</b>.</li> <li>• <b>Bills need to be paid immediately</b>. If you do not pay, a reminder letter may be sent after some time. But with every further action, you will have to pay more. If a <b>debt collecting agency</b> finally takes over, they may charge you as much as <b>€400 instead of the original €100</b>.</li> <li>• In this situation it will not help to contact a lawyer, this will only cause more expenses. The only option is to contact the person/ company you owe money and <b>ask for instalment payment</b>. If they agree, you must strictly stick to the agreement. Make sure there is always enough money on your account.</li> <li>• Life in Germany is expensive. Make sure you <b>save a little money</b>, so you are always prepared for emergencies.</li> </ul> <p>If you <b>pay by card</b>, always check beforehand whether there is <b>enough money on the account</b>. Banks can also engage the services of <b>debt collecting agencies</b>.</p>
<p><b>Verträge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Vertrag musst du immer <b>komplett lesen</b>. Lasse ihn auch noch einmal von <b>kompetenten Freunden oder Institutionen</b> (z.B. Integrationsberatung, Lehrer) <b>lesen, bevor du unterschreibst</b>.</li> <li>• Z.B. bei Handy-Verträgen ist es gut, bei <b>mehreren Firmen</b> nachzufragen. Denn manche Firmen bieten <b>sehr teure Verträge</b> an. Frage auch deine Freunde.</li> </ul>	 	<p><b>Contracts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Always <b>read a contract in full</b>. Also <b>ask competent friends or institutions</b> (e.g. integration consulting, teacher) <b>to read it before you sign</b>.</li> <li>• For mobile phone contracts, for example, it is good to ask <b>several companies</b> because some companies offer <b>very expensive contracts</b>. Ask your friends too.</li> </ul>
<p><b>Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto</b></p> <p>Beachte, dass <b>von deinem Bruttoverdienst sehr viel automatisch abgezogen</b> wird: Steuer und Sozialversicherung (also Krankenkasse, Arbeitslosen- und Rentenversicherung). Dein Arbeitgeber kann ausrechnen, wie viel Geld du ungefähr netto bekommen wirst. Es gibt auch Programme im Internet, die das ungefähr berechnen können.</p>		<p><b>Salary/ wages – gross/ net</b></p> <p>Note that <b>a lot is deducted from your gross earnings</b>: income tax, social security (that is health insurance, unemployment insurance, pension insurance). Your employer can calculate how much money you will get approximately net. There are also programmes on the Internet that can roughly calculate that.</p>

<b>Verantwortung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei dir bewusst, dass du die <b>Verantwortung für dein Leben</b> hast. Es hilft nichts, für Schwierigkeiten andere verantwortlich zu machen.</li> <li>• <b>Viele Berufe</b> in Deutschland sind <b>sehr anstrengend</b>. Deshalb ist es wichtig, vor allem wenn du arbeitest, <b>genügend zu schlafen</b> und <b>gut zu essen</b> (kein Fastfood) und <b>viel Wasser zu trinken</b>. In Deutschland wird Ramadan nicht praktiziert, deshalb musst du auch während des Ramadans leistungsfähig bleiben.</li> </ul>		<b>Responsibility</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Always be aware that you have <b>responsibility for your life</b>. It does not help to blame others for problems.</li> <li>• <b>Many professions and jobs</b> in Germany are <b>very hard and demanding</b>. This is why it is important, especially when you work, to <b>sleep enough</b> and <b>eat well</b> (no fast food) and to <b>drink a lot of water</b>. In Germany, Ramadan is not practised, therefore you must remain fit and productive during Ramadan.</li> </ul>
<b>Zug &amp; Bus (öffentlicher Nahverkehr)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fahre nie ohne Ticket</b>. Das kostet zusätzlich <b>€60 oder mehr Strafe</b>. Wenn du nicht zahlen kannst, wird dein Fall manchmal an ein Inkasso-Unternehmen weitergegeben, und du musst vielleicht <b>€400</b> bezahlen! Oder du gehst ins Gefängnis, aber das bedeutet, dass du nie in Deutschland arbeiten darfst. Du bekommst keine Arbeitserlaubnis.</li> <li>• Erzähle keine Märchen („Ich habe nicht gewusst, dass das Ticket erst ab 9 Uhr gilt“). Die Fahrkartenkontrolleure kennen alle Geschichten und sie sind nicht dumm.</li> </ul>		<b>Train &amp; bus (public transport)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Travelling without ticket</b> can be very <b>expensive</b>. You are charged an <b>extra €60 or more</b>. If you cannot pay, the case may be transferred to a <b>debt collecting agency</b>, and they may charge you as much as <b>€400</b>. The other option may be to go to prison, but this means you will never get a work permit.</li> <li>• Do not make up excuses. The service staff have heard them all and they are not stupid. So „I did not know the ticket is only valid from 9 o'clock“ will not work.</li> </ul>
<b>Handy-Telefonate</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Deutschland sprechen die Leute leiser als in vielen anderen Ländern. Deshalb finden viele Deutsche es <b>störend</b>, wenn <b>im Zug oder Bus laut mit dem Handy telefoniert</b> wird. Wenn du dringend telefonieren musst, geh an eine Stelle, wo du niemanden störst, oder frage deine Nachbarn, ob du kurz telefonieren kannst. Dann fasse dich kurz.</li> <li>• Stelle auch deinen <b>Klingelton</b> leiser oder lautlos.</li> <li>• Handys <b>strahlen besonders stark</b>, wenn du telefonierst, vor allem wenn der Zug oder Bus fährt. Verwende immer Ohrstöpsel, um die Strahlung an deinem Kopf zu reduzieren.</li> </ul>	<p>Bla bla blabla blabla bla.....</p> 	<b>Using mobile phone</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Germany, people speak more quietly than in many other countries. Therefore, many Germans <b>find loud phone conversations on trains or buses disturbing</b>. If you need to make an urgent phone call, go to a place where you do not disturb others or ask your neighbours if you can make a brief phone call. Then keep it short.</li> <li>• Also reduce the volume of your <b>ring tone</b> or set it silent.</li> <li>• Mobiles <b>radiate more intensive</b> when you are speaking, especially on a moving train or bus. Always use earplugs to keep the radiation near your head as low as possible.</li> </ul>
<b>Krankheit, Infektionen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hände waschen</b> kann helfen, Krankheiten vorzubeugen.</li> <li>• Wichtig ist auch, sich <b>abzuhärten</b>, also den <b>Körper widerstandsfähig</b> zu machen. Deshalb gehen viele Deutsche auch bei kaltem oder schlechtem Wetter warm angezogen spazieren. Temperaturwechsel trainieren den Körper. Wenn wir immer nur im warmen Zimmer sitzen, werden wir viel leichter krank.</li> <li>• Wenn es im Zimmer zu warm ist, wird man auch leichter krank, denn <b>warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus</b> (die Haut in Nase und Lunge). <b>20°C genügen, zum Schlafen 15-17°C</b>.</li> </ul>		<b>Illness, infections</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Washing hands</b> can help prevent infections.</li> <li>• It is also important to <b>harden yourself</b>, that is, to make the <b>body resistant</b>. This is why many Germans go for a walk, warmly dressed, even in cold or bad weather. Temperature changes train the body. If we just sit in a warm room, we get sick much more easily.</li> <li>• If it is too warm in the room, you also get sick more easily since <b>warm heating air dries out the mucous membranes</b> (the skin in the nose and lungs). <b>20°C is sufficient, 15-17°C for sleeping</b>.</li> </ul>









<b>Hygiene</b> Hygiene ist wichtig im Kontakt mit anderen Menschen. Achte darauf, dass deine <b>Fingernägel immer sauber</b> sind und deine <b>Zähne geputzt</b> . Das ist besonders wichtig, wenn du dich für eine Arbeit bewirbst.		<b>Hygiene</b> Hygiene is important in contact with other people. Make sure your <b>fingernails are always clean</b> and your <b>teeth brushed</b> . This is particularly important when you apply for a job.
<b>Pünktlichkeit, Verlässlichkeit</b> In Deutschland gibt es ein Sprichwort: „Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige“. Natürlich gibt es auch in Deutschland unpünktliche Menschen, aber allgemein ist es <b>sehr wichtig, pünktlich zu sein und Versprechen einzuhalten</b> . Wenn du oft zu spät kommst oder Ausreden erzählst, wirst du große Probleme haben und schnell deine Arbeit verlieren.		<b>Punctuality – being on time, reliability</b> In Germany, there is a saying: "Punctuality is the courtesy of kings". Of course, there are also unpunctual people in Germany, but in general it is <b>very important to be on time and to keep comprises</b> . If you are often late or make up excuses, you will have big problems and lose your job quickly.
<b>Stromkosten</b> Wenn du <b>weniger Geld für Strom</b> zahlen möchtest, ist es wichtig zu wissen, <b>wo du am besten sparen</b> kannst. Wichtig zu wissen: 1 Kilowatt-Stunde (1000 Watt Strom 1 Stunde lang) kostet ungefähr 30 Cent (2020). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Also kostet eine sehr helle 100-Watt-<b>Glühbirne pro Stunde 3 Ct</b>, ein <b>Heizlüfter</b> mit 2000 W (Heizgerät mit Gebläse) <b>60 Ct</b>.</li> <li>• Ein normaler <b>Kühlschrank mit Gefrierfach</b> verbraucht <b>pro Monat</b> Strom für ungefähr <b>10 €</b>. Der Stromverbrauch kann aber noch viel höher sein. Deshalb befolge diese Tipps:             <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Kühlschrank <b>so kurz wie möglich öffnen</b>, denn die warme Zimmerluft im Kühlschrank wieder zu kühlen kostet Strom.</li> <li>□ <b>Warmes Essen abkühlen lassen</b>, dann erst in den Kühlschrank stellen.</li> <li>□ <b>Eisschicht im Gefrierfach</b> entfernen (Kühlschrank ausschalten und leerräumen; kleine Schüssel mit heißem Wasser hineinsetzen, damit das Eis schnell schmilzt; trocknen). Eine Eisschicht von 0,5 cm verbraucht 30% mehr Strom (7 €)!</li> <li>□ Kühlschrank <b>nicht zu kalt</b> einstellen (<b>6°C</b> sind genug – überprüfe mit einem Thermometer).</li> <li>□ Kühlschrank sollte <b>an einer kühlen Stelle</b> stehen (z.B. nicht neben dem Herd).</li> <li>□ Wenn du hörst, dass der <b>Motor</b> deines Kühlschranks sich <b>oft einschaltet</b> (Brummen), verbraucht er auch viel Energie. Überprüfe, ob die <b>Dichtungen</b> in Ordnung sind.</li> </ul> </li> <li>• Ein <b>Gefrierschrank</b> verbraucht auch viel Energie. Überlege gut, ob du ihn wirklich brauchst.</li> </ul>		<b>Electricity cost</b> If you want to <b>reduce your electricity costs</b> , it is important to know <b>where you can save</b> , e.g. which device consumes the most. Good to know: 1 kilowatt hour (1000 watt of power one hour long) costs about 30 cents (in 2020). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Based on this, a very bright 100-watt bulb <b>costs 3 ct per hour</b>, a <b>fan heater</b> with 2000 watt <b>60 ct</b>.</li> <li>• An average <b>fridge</b> consumes electricity worth <b>10 € per month</b>. This figure can be much higher if you do not follow these guidelines:             <ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>Open the door</b> as <b>short</b> a time as possible. Cooling down warm air from the room in the fridge consumes power.</li> <li>□ Let <b>warm food cool down</b> before putting it in the fridge.</li> <li>□ Remove <b>ice layer</b> in the <b>freezing compartment</b> (switch off and empty fridge, put small bowl with hot water in fridge to melt ice faster, dry carefully). An ice layer of 0,5 cm uses up 30% more electricity (7 €)!</li> <li>□ Do not set <b>fridge temperature</b> too low (<b>6°C</b> are sufficient – check with thermometer).</li> <li>□ Fridge should be <b>placed in a cool corner</b> (e.g. not next to the oven).</li> <li>□ If you notice that the <b>motor</b> of the fridge goes on <b>quite often</b> (humming), it will consume a lot of energy. If you have followed the tips above, please check the <b>door seals</b>.</li> </ul> </li> <li>• A <b>freezer</b> uses up a lot of electricity. Consider carefully if you really need it.</li> </ul>

<p><b>Licht/ Helligkeit im Zimmer</b></p> <p>Wenn du in einem Zimmer lesen musst (Buch oder Handy), sollte es <b>hell</b> sein, sonst werden deine <b>Augen zu sehr angestrengt</b>. Lasse die <b>Vorhänge am Tag offen</b>, denn Tageslicht ist am besten für deine Augen. Auch <b>am Abend</b> sollte es zum Lesen hell sein (Strom für die meisten Lampen kostet sehr wenig, siehe auch <b>Stromkosten</b>).</p>		<p><b>Light/ brightness in the room</b></p> <p>If you read in a room (book or mobile), there should <b>enough light</b>. Otherwise you put a lot of <b>strain on your eyes</b>. Leave the <b>curtains open during the day</b> because daylight is best for eyes and it prevents you from getting tired. Make sure there is <b>sufficient lighting</b> in the evening for reading (most lamps consume very little electricity, see <b>electricity cost</b>).</p>
<p><b>Sonne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sonnenlicht ist wichtig für uns, damit der Körper <b>Vitamin D</b> produzieren kann. <b>Zu wenig Vitamin D</b> ist schlecht für die Knochen (<b>Osteoporose</b>) und das <b>Immunsystem</b> (z.B. chronische Entzündungen) und kann dich <b>depressiv</b> machen.</li> <li><b>Dunkle Haut</b> ist an viel Sonne angepasst, sie lässt wenig Sonnenstrahlen durchdringen. Deshalb musst du mit dunkler Haut <b>viel mehr in die Sonne gehen</b> als in deinem Heimatland (mindestens Gesicht und Arme).</li> <li>Im <b>Winter</b> solltest du, unabhängig von deiner Hautfarbe, unbedingt Lebensmittel mit <b>viel Vitamin D essen</b> (Eigelb, Champignons). Champignons 30 min in die Sonne legen für mehr Vit. D.</li> </ul>		<p><b>Sunlight</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sunlight is important for the body for the production of <b>vitamin D</b>. A lack of vitamin D can cause <b>osteoporosis of the bones</b> and <b>depressions</b> and can also affect the <b>immune system</b> (e.g. chronic inflammations).</li> <li><b>Dark skin</b> is well adapted to an abundance of sun, i.e. fewer sunrays will penetrate it. Therefore, you need to be <b>much more in the sun</b> than in your home country if you have dark skin (at least face and arms).</li> <li>Irrespective of your skin colour, you should eat more <b>food containing a lot of vitamin D in the winter</b> (egg yolk, mushrooms). Put mushrooms in the sun for 30 min for more vit. D.</li> </ul>
<p><b>Heizung</b></p> <p>Heizen ist teuer. Wenn du Geld sparen möchtest, beachte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Heizstufe 3</b> ist genug, in der <b>Nacht Stufe * oder 1</b>.</li> <li>Es ist besser, im Winter <b>warme Kleidung</b> zu tragen und <b>weniger zu heizen</b>, denn Heizungsluft ist sehr trocken und nicht sehr gesund für Nase, Hals und Augen (Schleimhaut).</li> <li>In der Nacht sollte man <b>kühl schlafen</b> (15-17°C).</li> <li>Die Heizung im Winter <b>nicht unter Stufe *</b> drehen, damit der Heizkörper nicht einfrieren kann.</li> </ul>		<p><b>Heating</b></p> <p>Heating is expensive. If you want to save money, note:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Heating level 3</b> is enough, in the <b>night level * or 1</b>.</li> <li>It is better to <b>wear warm clothing</b> in the winter and <b>turn the heating down</b>. Heating air is very dry and not very healthy for nose, throat and eyes (mucosa).</li> <li>The <b>temperature for sleeping</b> should be <b>low</b> (15-17°C).</li> <li><b>Do not turn the heating lower than *</b> to prevent the radiator from freezing.</li> </ul>
<p><b>Frische Luft im Zimmer: richtig lüften</b></p> <p>Frische Luft ist wichtig, damit du nicht müde wirst. Dazu <b>Fenster nicht kippen</b>, sondern <b>1-3 Minuten weit öffnen</b>. Am besten auch die Türen öffnen, damit ein Luftzug entsteht. Wenn du ein Fenster lange gekippt lässt, kann <b>Schimmel an der Wand</b> (roter Pfeil) entstehen, der dich krank macht. Du verschwendest auch teure Energie.</p>		<p><b>Fresh air in your room: how to air properly</b></p> <p>Fresh air is important to prevent you from getting tired. However, do not tilt the <b>window</b>, but <b>open it wide for 1-3 minutes</b>. If possible, also open the door to create a draught. If you leave a window tilted for long, <b>mould</b> (red arrow) may occur <b>on the wall</b> which affects your health. Also you waste expensive energy.</p>

Müll/ Abfall		Waste/ rubbish
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leider werfen viele Leute Müll wie <b>Verpackungen</b> aus Plastik, Dosen oder <b>Zigarettenreste</b> auf Wege und in die Natur. Bitte mach du es besser und wirf Müll in Mülleimer oder nimm ihn wieder mit nach Hause. <b>Zigarettenreste</b> enthalten Plastik und viele giftige Stoffe und sind gefährlich für das Wasser im Boden.</li> <li>• <b>Flaschen, Glasscherben und mit Flüssigkeit gefüllte Plastikflaschen</b> in der Natur sind besonders gefährlich. Bei starker Sonne kann so ein <b>Feuer</b> entstehen, oder Tiere können sich verletzen.</li> <li>• Für viele Flaschen oder Dosen bekommst du <b>Geld zurück</b> (Pfand), wenn du sie zum Geschäft zurückbringst. An diesen <b>Zeichen</b> oder <b>Wörtern</b> kannst du diese Flaschen/Dosen erkennen.</li> <li>• Besonders schlecht und gefährlich ist es, leere <b>Batterien</b> in die Natur oder in den Hausmüll zu werfen. Du kannst sie in jedem Geschäft zurückgeben, das Batterien verkauft.</li> <li>• Versuche, möglichst <b>wenig Plastikverpackungen</b> zu kaufen. Daraus entsteht Mikroplastik, das unserer Gesundheit schadet.</li> <li>• Manche Flüchtlinge sagen uns: „Aber der Müll und die Zigarettenreste, die ich auf den Boden werfe, werden doch wegeräumt!“ Die <b>Leute, die den Müll wegräumen, kosten aber Steuern</b>, die alle Leute mit Arbeit bezahlen müssen. Es gibt auch freiwillige Helfer, die Müll in ihrer Freizeit sammeln ohne Bezahlung. Deshalb: <b>Sei fair und wirf keinen Müll auf die Straße und in die Natur</b>. Die freiwilligen Helfer freuen sich sehr, wenn du auch helfen möchtest, bitte kontaktiere dann das Landratsamt.</li> </ul>	  <p>„Mehrweg“ „Pfand“</p>   	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadly, many people throw away <b>packages</b> from plastic, cans/tins or <b>cigarette ends</b> on trails and in nature. Please do it better and throw rubbish in waste containers or take it back home. <b>Cigarette ends</b> contain plastic and many toxins and are dangerous for the water in the ground.</li> <li>• <b>Bottles, pieces of broken glass and liquid-filled plastic bottles</b> in nature are particularly dangerous. In strong sunlight they can start <b>fires</b> or injure <b>animals</b>.</li> <li>• For many bottles or cans you can get <b>money back</b> (bottle deposit) if you bring them back to the shop. You can recognise these bottles/cans by these <b>signs</b> or <b>key words</b>.</li> <li>• It is particularly bad and dangerous to throw empty <b>batteries</b> into nature or household waste. You can return them to any store that sells batteries.</li> <li>• Please try to buy <b>as little plastic packaging</b> as possible. This creates microplastics which are harmful to our health.</li> <li>• Some refugees tell us: "But the waste and cigarette ends that I throw on the street are picked up!" The <b>people who clear the rubbish</b>, however, <b>are paid through taxes</b> that all people with a job have to pay. There are also volunteers who collect rubbish in their free time without payment. Therefore: <b>Be fair and do not throw rubbish on the street and in the nature</b>. The volunteers are very happy if you want to help too. In this case, please contact the Landratsamt.</li> </ul>
Trinken/ Wasser		Drinking/ Water
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es ist gut, <b>viel Wasser zu trinken</b> (ungefähr <b>2 Liter</b> pro Tag; wenn du viel Suppe isst, etwas weniger). Es spült Gifte aus deinem Körper und hilft, wenn du müde bist.</li> <li>• In Deutschland ist das <b>Leitungswasser sehr gutes Wasser</b>. Es wird genau kontrolliert. Du kannst also viel Geld sparen, wenn du Leitungswasser trinkst. Nur wenn du in einem sehr alten Haus wohnst, solltest du fragen, ob die Rohre in Ordnung sind. In den Wohnheimen wird das Wasser genau überprüft.</li> <li>• Wenn im <b>Leitungswasser winzige Teilchen</b> schwimmen, ist das Wasser nicht schlecht. Das ist meistens ein bisschen Rost aus den Rohren, der nicht schädlich ist.</li> <li>• <b>Leitungswasser</b> in unserer Gegend enthält <b>viel Kalk</b>. Dieser Kalk ist <b>gut für die Knochen</b>, er macht <u>nicht</u> die <b>Verkalkung in den Blutgefäßen</b>.</li> <li>• Kaufe am besten <b>keine Getränke in Dosen</b>, denn man braucht viel Strom, um diese Dosen herzustellen.</li> </ul>	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Try to <b>drink sufficient water</b> (about <b>2 litres</b> per day; less if you eat a lot of soup). Water transports toxins and slag substances out of your body and helps when you feel tired.</li> <li>• In Germany <b>tap water</b> has <b>excellent quality</b> and is tightly controlled. You can save a lot of money by drinking tap water. Only if you live in a very old house, you should enquire if the water pipes are in good shape. In the refugee domiciles, the water is checked carefully.</li> <li>• If <b>tiny particles</b> float in <b>tap water</b>, the water is not bad. This is usually a bit of rust from the pipes, which is not harmful.</li> <li>• <b>Tap water</b> in our area contains <b>a lot of lime</b>. This lime is <b>good for the bones</b>, it does <u>not</u> cause <b>calcification in the blood vessels</b>.</li> <li>• Try to <b>avoid beverage in cans</b>. The manufacture of cans needs a large amount of energy.</li> </ul>



<b>Sozialstaat, Solidargemeinschaft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei dir bewusst, dass <b>jede Unterstützung</b>, die du bekommst (z.B. Sozialhilfe, Wohngeld, Sprachkurse), <b>durch Steuern finanziert</b> wird. Diese Steuern müssen <b>alle Leute, die arbeiten, zahlen</b>. Auch Flüchtlingsheime werden so bezahlt. Deshalb sind viele Deutsche enttäuscht, wenn Dinge wie z.B. Waschmaschinen, Herde kaputt gemacht werden, teure Heizung verschwendet wird (Heizstufe 5 und Fenster offen).</li> <li>• Dein Leben ist sicher oft schwierig, und du bist traurig oder frustriert. Trotzdem ist es wichtig, <b>nicht nur zu klagen</b>, sondern auch <b>dankbar zu sein</b> für die Möglichkeit, <b>in Sicherheit zu leben</b>.</li> </ul>		<b>Welfare state, community of solidarity</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Be aware that <b>any support</b> that you receive (e.g. state welfare, housing benefit, language training) is <b>financed by taxes</b>. <b>All people who work</b> have to pay these taxes. Refugee homes are also paid in this way. Therefore, many Germans are disappointed when things like washing machines, stoves are treated badly or destroyed, expensive heating is wasted (heating level 5 and window open).</li> <li>• Your life is often difficult and you are sad or frustrated. Nevertheless, it is important <b>not only to complain</b>, but also to <b>be thankful</b> for the opportunity to <b>live in safety</b>.</li> </ul>
<b>Falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp</b> <p>Viele wichtige Informationen gibt es auf <b>offiziellen Internet-Seiten</b> in <b>einfacher Sprache und Englisch</b>, auf <b>BR24</b> oder im <b>BR Livestream</b>. Schau immer erst dort nach und glaube nicht „fake news“ von Leuten mit schlechten Absichten.</p>		<b>„Fake news“ on the Internet and on WhatsApp</b> <p>A lot of important information is available on <b>official websites</b> in <b>simple language and English</b>, on <b>BR24</b> or <b>BR Livestream</b>. Always look there and do not believe “fake news” posted by people with bad intentions.</p>
<b>Wohnungssuche</b> <p>Wenn Du ein Zimmer oder eine Wohnung suchst, ist es wichtig, die Anzeigen richtig lesen zu können. Oft enthalten sie viele <b>Abkürzungen</b>. Diese Wörter sind besonders wichtig für dich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaltmiete (KM)</b>: Miete <b>ohne Nebenkosten (NK)</b> wie Heizkosten (HK), Wasser, Müllabfuhr, Hausmeister usw. Diese Kosten sind in der <b>Warmmiete (WM)</b> enthalten. Wenn du aber <b>viel heizt</b>, musst du später noch zusätzlich Geld bezahlen.</li> <li>• Die <b>Stromkosten</b> z.B. für eine Elektroheizung sind <b>nicht in der Warmmiete</b> enthalten, sondern werden von dir an die Stadtwerke gezahlt.</li> <li>• <b>Kaution (KT; maximal 3 Monatskaltmieten)</b> zahlst du am Anfang an den Vermieter. Wenn du nichts kaputt machst und deine Miete immer bezahlst, bekommst du das Geld wieder zurück, wenn du ausziehst.</li> </ul>		<b>Looking for accommodation</b> <p>If you are looking for a room or a flat, it is important to be able to read the advertisements correctly. They often contain many <b>abbreviations</b>. These words are particularly important to you:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaltmiete (KM)</b>: Basic rent <b>without</b> ancillary costs (<b>NK</b>) such as heating costs (HK), water, garbage disposal, caretaker etc. These costs are included in the <b>Warmmiete (WM)</b>. However, if you <b>heat a lot</b>, you may have to pay additional money later.</li> <li>• The <b>electricity costs</b> e.g. for electric heating <b>are not included in the Warmmiete</b>, but are paid by you to the municipal utility company.</li> <li>• <b>Kaution (KT; max. 3 months' basic rent)</b>: You pay the <b>deposit</b> to the landlord at the beginning. If you do not break anything and always pay your rent, you will get the money back when you move out.</li> </ul>
<b>Ramadan</b> <p>In Deutschland muss es von <b>22 Uhr bis 6 Uhr ruhig</b> sein. Das deutsche Gesetz steht über der Religion, d.h. man darf nachts kein lautes Essen oder laute Party machen, auch nicht im Ramadan.</p>		<b>Ramadan</b> <p>In Germany it must be <b>quiet from 10 p.m. to 6 a.m.</b> The German law stands above religion, i.e. you cannot have a loud party or a loud dinner at night, not even in Ramadan.</p>
<b>Verschleierung, Niqab</b> <p>Viele Menschen fühlen sich <b>nicht wohl mit Menschen</b>, die einen <b>Gesichtsschleier</b> tragen, weil man das Gesicht der Person nicht sieht. Der <b>Gesichtsausdruck</b> ist aber sehr <b>wichtig für die Kommunikation</b>, für das Gespräch.</p>		<b>Veiling, niqab</b> <p>Many people <b>feel uncomfortable towards people with a facial veil</b> because they cannot see the person's face. The <b>facial expression</b> is very <b>important for communication</b>, for conversation.</p>

<div>Wasserkocher, heißes Wasser</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Am billigsten ist es, <b>heißes Wasser im Wasserkocher</b> zu machen. Am teuersten ist heißes Wasser aus dem Wasserhahn oder auf dem Herd heiß gemacht. Erhitze nur die Menge, die du brauchst, und nicht den ganzen Wasserkocher voll.</li><li>Der Wasserkocher muss <b>regelmäßig entkalkt</b> werden, damit er nicht kaputt geht und nicht zu viel Strom verbraucht. Dazu kannst du den <b>billigsten Essig</b> nehmen.</li><li><b>Wasserkocher aus Edelstahl mit glatter Innenseite</b> sind haltbarer als aus Plastik oder mit Heizschlange innen. Beim Entkalcken kann sich leichter Metall von dieser Heizschlange lösen und das ist nicht so gesund.</li><li>Auch das <b>Endteil eines Wasserhahns</b> (Perlator; siehe roter Pfeil) sollte abgeschraubt und entkalkt werden.</li></ul></div>	<div></div> <div><div><div>Metall</div><div>😊</div></div><div><div>Plastik</div><div>😞</div></div></div> <div></div>	<div>Kettle, hot water</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>It is cheapest to make <b>hot water in the kettle</b>. The most expensive is hot water from the tap or made on the stove. Only heat the amount you need and not the entire kettle full.</li><li>The kettle should be <b>descaled regularly</b> so that it does not break and does not use too much electricity. You can use the <b>cheapest vinegar</b>.</li><li><b>Stainless steel kettles with a smooth inside</b> are more durable than plastic or with a heating coil inside. When descaling, metal can more easily detach from this heating coil and this is not so healthy.</li><li>The <b>end of a tap</b> (aerator; see red arrow) should also be unscrewed and descaled.</li></ul></div>																							
<div>Putzmittel</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Man kann viele teure Putzmittel kaufen, aber ein <b>Geschirrspülmittel</b>, ein <b>Allzweckreiniger</b> (der Name ist sehr unterschiedlich) und <b>billiger Essig</b> sind genug für Küche und Bad/ Toilette.</li><li>Bei <b>Essig</b> aufpassen, dass er im Bad nicht die Fugen und das Silikon kaputt macht. Wichtig, wenn du <b>Essigessenz</b> kaufst: das ist <b>sehr konzentrierter Essig</b>, d.h. du musst zu 1 Löffel Essigessenz 4 Löffel Wasser geben.</li></ul></div>	<div><div><div>Spülmittel</div><div>Neutralreiniger</div></div><div>or</div><div><div>Essigessenz</div><div>Zitronenreiniger</div></div><div>or</div><div><div>Branntwein-Essig</div><div>Allesreiniger</div></div></div>	<div>Cleaning products</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>You can buy many expensive detergents, but a <b>washing-up liquid</b>, an <b>all-purpose cleaner</b> (names can be different) and <b>cheap vinegar</b> are enough for the kitchen and bathroom/ WC.</li><li>With <b>vinegar</b>, be careful not to dissolve the silicone and the tile joints in the bathroom. Important if you buy <b>vinegar essence</b>: This is <b>very concentrated vinegar</b>, so you need to add 4 spoons of water to 1 spoon of vinegar essence.</li></ul></div>																							
<div>Wäsche waschen</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Für <b>weiße Wäsche</b> sollte man ein <b>Vollwaschmittel</b>, für <b>bunte Wäsche</b> ein <b>Bunt-/ Feinwaschmittel (Color)</b> verwenden.</li><li>Für <b>Wolle oder Seide</b> kein normales Waschmittel verwenden, sondern <b>Wollwaschmittel oder Haarshampoo</b>.</li><li>Das <b>Wasser</b> in Mühldorf und Waldkraiburg ist <b>hart</b>, enthält also <b>viel Kalk</b>. Beachte deshalb die Information auf der Verpackung, <b>wie viel Waschmittel</b> du nehmen musst. Nimmst du zu viel, ist es nicht so gut für die Wäsche und deine Haut, nimmst du zu wenig, ist es schlecht für die Waschmaschine.</li><li>Du kannst auch zusätzlich <b>Wasserenthärter</b> kaufen. Dann nimmst du die Waschmittelmenge für weiches Wasser und Wasserenthärter für hartes Wasser.</li><li>Für <b>bunte Wäsche</b> sind <b>40 Grad</b> normalerweise ausreichend, für <b>weiße Wäsche 60 Grad</b>.</li><li>Die <b>Waschmaschine</b> immer <b>voll machen</b>, das spart Strom.</li><li>Nach dem Waschen immer <b>den Wasserhahn für die Waschmaschine zudrehen</b> (siehe roter Pfeil). Wenn du das vergisst, kann das ganze Zimmer überschwemmt werden.</li></ul></div>	<div><div><div>VOLLWASCHMITTEL</div><div>COLOR</div></div><div><div><div>DOSIEREMPFEHLUNG</div><table><tr><th rowspan="2">Wasserhärte</th><th colspan="3">Verschmutzungsgrad</th><th rowspan="2"></th></tr><tr><th>Leicht</th><th>Mittel</th><th>Stark</th></tr><tr><td>Weich</td><td>55 ml</td><td>85 ml</td><td>130 ml</td><td></td></tr><tr><td>Mittel</td><td>60 ml</td><td>100 ml</td><td>155 ml</td><td></td></tr><tr><td>Hart</td><td>65 ml</td><td>130 ml</td><td>180 ml</td><td></td></tr></table></div><div><div>Waschmaschinenhersteller</div><div>Wasserenthärter</div></div></div><div><div>Zudrehen Close</div></div></div>	Wasserhärte	Verschmutzungsgrad				Leicht	Mittel	Stark	Weich	55 ml	85 ml	130 ml		Mittel	60 ml	100 ml	155 ml		Hart	65 ml	130 ml	180 ml		<div>Washing clothes</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>A <b>heavy-duty detergent</b> should be used for <b>white laundry</b>, and a <b>low-duty detergent</b> for <b>coloured laundry</b>.</li><li>Do not use normal detergent for <b>wool or silk</b>, but <b>wool detergent or hair shampoo</b>.</li><li>The <b>water</b> in Mühldorf and Waldkraiburg is <b>hard</b>, this means it <b>contains a lot of lime</b>. Therefore, pay attention to the information on the packaging of <b>how much detergent</b> you need to take. If you take too much it is not so good for the laundry and your skin, if you take too little it is bad for the washing machine.</li><li>You can also buy <b>water softeners</b>. Then you take the amount of detergent for soft water and water softener for hard water.</li><li><b>40 degrees</b> is normally sufficient for <b>coloured laundry</b>, <b>60 degrees</b> for <b>white laundry</b>.</li><li>Always make the <b>washing machine full</b>, this saves electricity.</li><li>After washing always <b>close the tap for the washing machine</b> (see red arrow). If you forget this, the whole room can be flooded.</li></ul></div>
Wasserhärte	Verschmutzungsgrad																								
	Leicht	Mittel	Stark																						
Weich	55 ml	85 ml	130 ml																						
Mittel	60 ml	100 ml	155 ml																						
Hart	65 ml	130 ml	180 ml																						



Essen		Food
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fast Food ist ungesund. Bevorzuge <b>selbstgekochtes Essen</b>.</li> <li>• Verwende weiterhin die <b>Gewürze</b> aus deinem Heimatland. Sie machen die deutschen Lebensmittel besser verträglich.</li> <li>• In Deutschland solltest du <b>weniger Reis und Nudeln</b> essen, weil du dich weniger bewegst. Wenn du sehr viele Kohlenhydrate und Zucker isst, kannst du leichter <b>Diabetes</b> bekommen. Das ist eine schlimme Krankheit, durch die du Zehen verlieren oder sogar blind werden kannst. Deshalb sollte <b>mehr als die Hälfte deines Essens Gemüse</b> sein: z.B. Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Spinat, Mangold. Iss <b>Gemüse immer zusammen mit etwas Fett/ Öl</b>, weil viele Vitamine fettlöslich sind.</li> <li>• Gute, gesunde <b>Alternativen für Reis und Nudeln</b> sind <b>Grünkern</b> (unreifer Dinkel) und „<b>Bayerischer Reis</b>“ (Getreidemischung aus der Region). Beides wird wie Reis gekocht.</li> <li>• Viele <b>Gemüse oder Früchte</b> aus dem Supermarkt wurden mit Pestiziden, Herbiziden usw. gespritzt. Deshalb Obst und Gemüse wenn möglich <b>heiß waschen</b>. Danach auch die <b>Hände waschen</b>, damit das Gift nicht an das Essen kommt. Regionales Obst und Gemüse ist meistens nicht so viel gespritzt und auch frischer.</li> <li>• <b>Kichererbsen, Bohnen und Linsen</b> sind gesund und preiswert und können zum großen Teil tierisches Eiweiß (Fleisch) ersetzen. Gekochte Kichererbsen kannst du auch im Ofen mit Olivenöl rösten. Das ist gesünder als Kartoffelchips.</li> <li>• Iss <b>ungesalzene Nüsse</b> (Hasel-, Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne). Sie enthalten viel Eiweiß, Mineralstoffe und gesunde Ölsäuren.</li> <li>• Halal-Schlachten ist in Deutschland und in der EU nicht erlaubt. Deshalb kommt <b>Halal-Fleisch</b> von weit her und kann nicht so gut kontrolliert werden wie z.B. Fleisch aus Deutschland.</li> <li>• <b>Gutes Fleisch und gute Eier</b> gibt es auf Wochenmärkten bei Bauern.</li> <li>• Gesunde Fette sind <b>Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl und Butterschmalz</b>. Wichtig: Die Öle sollten <b>kaltgepresst (nativ)</b> sein. Ideal zum <b>Braten</b> sind Rapsöl und Butterschmalz. Butterschmalz kannst du selber herstellen: Butter schmelzen und weißen Schaum wegnehmen (aber man kann ihn essen).</li> <li>• Sehr gesund sind <b>Kaltwasser-Fische</b> und <b>Rückenmark von Rindern</b>. Sie enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die wichtig sind für Herz, Blutgefäße, Augen und Gehirn.</li> <li>• <b>Wichtig bei Geflügel</b> (Salmonellengefahr!): Gut waschen, mit Küchenpapier trocknen und sofort braten. Küchenpapier sofort wegwerfen. Arbeitsfläche, Spülbecken und Hände mit heißem Wasser und Spülmittel/ Seife gut sauber machen.</li> </ul>	 <div data-bbox="913 1364 1400 1460"> <div>Bio-Kokosöl</div> <div>Rapsöl nativ</div> <div>Olivenöl Nativ extra</div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fast food is unhealthy. Prefer <b>home-made food</b>.</li> <li>• Keep using the <b>spices</b> from your home country. They make German food easier to digest.</li> <li>• In Germany you should eat <b>less rice and pasta</b> because you move and walk less. If you eat a lot of carbohydrates and sugar, you can get <b>diabetes</b> more easily. This is a bad illness that can cause you to lose toes or even go blind. Therefore, more than half of your food should be vegetables: White cabbage, red cabbage, savoy cabbage, potatoes, sweet potatoes, onions, spinach, Swiss chard. Always <b>eat vegetables with a little fat/ oil</b> because many vitamins are fat-soluble.</li> <li>• <b>Grünkern (unripe spelt)</b> and "<b>Bavarian rice</b>" (regional grain mix) are good and healthy <b>alternatives for rice and pasta</b>. Both are cooked like rice.</li> <li>• Many <b>vegetables or fruit</b> from the supermarket have been treated with <b>pesticides, herbicides</b> etc. If possible, <b>wash them with hot water</b>. Then <b>wash your hands</b>, so the poison is not spread on the food. Regional fruit and vegetables are often fresher and contains less sprays.</li> <li>• <b>Chickpeas, beans and lentils</b> are healthy and inexpensive and can largely replace animal protein (meat). You can also roast boiled chickpeas in the oven with olive oil. They are much healthier than potato chips.</li> <li>• Eat <b>unsalted nuts</b> (hazel-, walnuts, almonds, pumpkin seeds). They contain a lot of protein, minerals and healthy oleic acids.</li> <li>• Halal slaughter is not allowed in Germany and the EU. This is why <b>halal meat</b> comes from far away and cannot be controlled so well as for example meat from Germany.</li> <li>• <b>Good meat and eggs</b> are available at weekly markets (farmers).</li> <li>• Healthy fats are <b>rapeseed oil, olive oil, coconut oil and clarified butter</b>. Important: The oils should be <b>cold-pressed (native)</b>. Ideal for <b>frying/ roasting</b> are rapeseed oil and clarified butter. You can make clarified butter yourself: melt the butter and remove the white foam (but you can eat it).</li> <li>• <b>Cold water fish</b> and <b>spinal cord from cows</b> are very healthy. They contain many omega-3 fatty acids that are important for the heart, blood vessels, eyes and brain.</li> <li>• <b>Important for poultry</b> (risk of salmonella!): Wash well, dry with kitchen paper and fry immediately. Throw away kitchen paper immediately. Clean work surface, sink and hands well with hot water and detergent/ soap.</li> </ul>

Typisches Essen aus deiner Heimat		Typical food from your home
<p>Manchmal ist es schwierig, in Deutschland die <b>richtigen Zutaten für Gerichte aus deiner Heimat</b> zu kaufen. Außerdem bewegst du dich in Deutschland oft weniger, und deshalb solltest du <b>weniger Reis und Nudeln</b> essen. Viele Leute, die zu viele Kohlenhydrate und Zucker essen, bekommen Probleme: <b>Diabetes, Gelenkschmerzen, Gewichtsprobleme</b>. Deshalb sollte mehr als die Hälfte deines Essens <b>Gemüse</b> sein. Wir haben <b>von unseren Freunden aus verschiedenen Ländern Rezepte und Tipps für Variationen</b> mit weniger Kohlenhydraten gesammelt. Sie können dir helfen, die passenden Zutaten zu finden und dich gesund zu ernähren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statt <b>Yams-Wurzel</b> kann man auch <b>Kartoffel-Flocken</b> oder <b>Pulver für gekochte Kartoffelklöße (Klöße aus gekochten Kartoffeln)</b> verwenden.</li> <li>• <b>Kohl</b> und <b>Kräuter</b> sind sehr gesund. Sie enthalten viel Vitamin C, Mineralstoffe und Polyphenole, die deine Blutgefäße schützen.</li> <li>• <b>Obe Efo (nigerianische grüne Gemüsesuppe)</b>  <u>Original:</u> 1. <b>Hähnchen</b> mit <b>Zwiebeln</b> und <b>Knoblauch</b> 20 Min. kochen, dann 15 Min. braten. 2. <b>Tomaten, Öl, Salz, Pfeffer und Gewürze</b> hinzufügen und max. 40 Min. kochen lassen. 3. <b>Grüne Gemüse</b> in kleine Stücke schneiden, in die Suppe geben und weitere 5 Min. köcheln (d.h. ganz leicht kochen) lassen. 4. Mit Garri, Fufu, zerstoßener Yamswurzel, Reis oder Amala essen.  <u>Variationen:</u> 1. Statt das Hähnchen zu kochen, nur braten oder schmoren. 2. Tomaten in Dosen oder TetraPak verwenden und Suppe kürzer kochen. 3. Anderes Gemüse nehmen wie Kohlsorten (z.B. Rotkohl (Blaukraut)/ Weißkraut/ Grünkohl/ Wirsing – 10 Min. dünsten) oder Spinat/ Mangold/ Champignons (5 Min. dünsten). Es ist kein Problem, Spinat und Champignons aufzuwärmen, wenn die übrig gebliebene Suppe kühl gelagert wurde. 4. Alternative Beilagen sind Kartoffelpüree, Süßkartoffelstampf, eine Mischung aus Wurzeln (Karotten, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzeln) und „Bayerischer Reis“ (regionale Getreidemischung).</li> <li>• <b>Zucchini und Auberginen mit Bohnenmus</b>  1. Gekochte <b>weiße Bohnen</b> und <b>Knoblauch</b> pürieren. 2. <b>Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver</b> oder Chili, etwas Kardamom, Zimt, und etwas Gemüsebrühe dazu geben. 3. <b>Auberginen- und Zucchini</b>scheiben in Öl braten und mit Bohnenmus bestreichen.  <u>Variation:</u> Statt der weißen Bohnen Kichererbsen oder andere Bohnen verwenden.</li> </ul>	<div data-bbox="922 119 1339 450">  <div> <div>Kloß-Teig</div> <div>Gekochte Klöße</div> <div>Kartoffel-Flocken</div> </div> </div> <div data-bbox="882 536 1408 871">  </div> <div data-bbox="947 944 1341 1168">  </div> <div data-bbox="873 1187 1411 1458">  </div>	<p>Sometimes it is difficult to buy the <b>right ingredients for dishes from your home country</b> in Germany. In addition, you usually move less in Germany and therefore, you should eat <b>less rice and pasta</b>. Many people who keep eating a lot of carbohydrates and sugar, have problems: <b>diabetes, joint pains, overweight</b>. Therefore, more than half of your food should be <b>vegetables</b>. We have collected <b>from our friends from different countries recipes and tips for variations</b> with less carbohydrates. They can help you find the right ingredients and eat a healthy diet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instead of <b>yams</b>, you can also use <b>potato flakes or powder for boiled potato dumplings (dumplings made from boiled potatoes)</b>.</li> <li>• <b>Cabbage</b> and <b>herbs</b> are very healthy. They contain a lot of vitamin C, minerals and polyphenols that protect your blood vessels.</li> <li>• <b>Obe Efo (Nigerian green vegetable soup)</b>  <u>Original:</u> 1. Boil <b>chicken</b> with <b>onions</b> and <b>garlic</b> for 20 mins, then fry it for 15 mins. 2. Add <b>tomatoes, oil, salt, pepper and seasoning</b> and cook for up to 40 mins. 3. Cut <b>green vegetables</b> into small pieces, add them to the soup and simmer for another 5 mins. 4. Can be eaten with garri, fufu, pounded yam, rice or amala.  <u>Variations:</u> 1. Instead of boiling, only roast or stew chicken. 2. Use tomatoes in cans or TetraPak and cook shorter. 3. Add other vegetables such as red/ white/ black/ savoy cabbage (steam for 10 mins) or spinach/ Swiss chard/ mushrooms – simmer for 5 mins). It is fine to warm spinach and mushrooms up if the leftover soup has been stored cool. 4. Alternative side dishes are mashed potatoes, mashed sweet potatoes, a mixture of roots (carrots, celery, parsnips, parsley roots), “Bavarian rice” (regional grain mix).</li> <li>• <b>Zucchini and eggplant with bean puree</b>  1. Mash cooked <b>white beans</b> and <b>garlic</b>. 2. Add <b>herbs, salt, pepper, paprika or chilli</b>, some cardamom, cinnamon and some vegetable broth. 3. Fry <b>zucchini</b> and <b>eggplant</b> slices in oil and spread them with bean puree.  <u>Variation:</u> Use chickpeas or other beans instead of white beans.</li> </ul>



• **Kichererbsen-Eintopf mit Lammhackbällchen** (für 2 Personen)

**Original:** 1. 200g **Kichererbsen** über Nacht in viel Wasser einweichen. 2. Gemüsebrühe: 600 ml Wasser mit Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Petersilie oder anderem **Gemüse** mit etwas Salz 10 min kochen, dann 1 Stunde stehen lassen. 3. 1 **Zwiebel** in dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL (Esslöffel) **Oliveöl** in einem Topf anbraten. 4. 1 **rote Chilischote** ohne Kerne fein schneiden und mit **Tomatenmark** und **Kreuzkümmel (Kumin)** in den Topf geben und die Gemüsebrühe dazu gießen. 5. Kichererbsen abtropfen lassen und dazu geben. 6. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Stunde kochen, bis die Kichererbsen weich sind. 7. 200g **Lammfleisch** durch den Fleischwolf drehen. 8. 1 alte **Semmel** in wenig Wasser einweichen, dann ausdrücken und mit Hackfleisch, 3 EL geschnittene **Frühlingszwiebel** oder Zwiebel, Salz, Pfeffer und **Curcuma** vermischen. 9. Kleine Bällchen formen und in 2 EL Olivenöl braten. 10. Wenn sie fast gar sind, weitere **Frühlingszwiebel-** oder Zwiebelstücke und 1 **Paprikaschote** fein schneiden und mitbraten. 11. Fertige Bällchen unter den Eintopf mischen.

**Variationen:** 1. Kichererbsen sind sehr gesund. Man sagt, wer viel Kichererbsen isst, wird 100 Jahre alt. Aber man kann statt Kichererbsen auch andere Hülsenfrüchte wie Linsen, rote oder weiße Bohnen nehmen. 7. Statt Lamm Huhn oder Rindfleisch verwenden.

• **Gemüsecurry mit Reis und Gurken-Dip**

**Gemüsecurry:** 1. Verschiedenes **Gemüse** (z.B. Reste) in Stücke schneiden. 2. Chilischote ohne Kerne fein schneiden. 3. In einem Topf mit Rapsöl Curry- und Harissa-Pulver anrösten, Chili, Knoblauch, Ingwer und wenig Zucker dazu geben und kurz dünsten. 4. Gemüse dazu geben (erst das härtere, dann das weichere Gemüse). 5. Kurz dünsten, **Kokosmilch** dazu gießen und ca. 8 Min. köcheln lassen. 6. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Sesamöl würzen. 7. Dazu **Reis** essen.

**Variationen:** Zum Schluss Frühlingszwiebeln dazu geben. **Fisch** oder **Hähnchenfleisch** dazu geben. Statt Kokosmilch Kuhmilch verwenden.

**Gurken-Dip:** Gurke schälen, Kerne herausnehmen, klein schneiden und mit etwas **Sahne** pürieren. Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl und **Dill** hinzugeben.

**Variation:** Statt Sahne **Avocado** nehmen.



• **Chickpea stew with minced lamb balls** (for 2 people)

**Original:** 1. Soak 200g **chickpeas** in plenty of water overnight. 2. Vegetable broth: Boil 600 ml of water with leek, celery, carrots, onions, parsley or other **vegetables** with a little salt for 10 mins, then let stand for 1 hour. 3. Cut 1 **onion** into thin slices and fry in a saucepan with 2 tbsp (tablespoons) of **olive oil**. 4. Finely chop 1 **red chilli** without seeds and add to the saucepan with **tomato paste** and **cumin** and pour in the vegetable stock. 5. Add drained chickpeas. 6. Season with salt and pepper and cook for about 1 hour until the chickpeas are tender. 7. Put 200g of **lamb** through meat grinder. 8. Soak old **bread roll** in a little water, then squeeze and mix with minced meat, 3 tbsp cut spring onion or onion, salt, pepper and curcuma. 9. Shape small balls and fry in 2 tbsp of olive oil. 10. When they are almost cooked, add more **spring onion or onion** pieces and 1 finely sliced green **pepper** and fry. 11. Mix meat balls under the chickpea stew.

**Variations:** 1. Chickpeas are very healthy. Some people say those who eat a lot of chickpeas will live for 100 years. But instead of chickpeas, other pulses such as lentils, red or white beans can be used. 7. Use chicken or beef instead of lamb.

• **Vegetable curry with rice and cucumber dip**

**Vegetable curry:** 1. Cut various **vegetables** (e.g. leftovers) into pieces. 2. Finely chop the chilli without seeds. 3. Roast curry and harissa powder in a saucepan with rapeseed oil, add chilli, garlic, ginger and a little sugar and steam briefly. 4. Add vegetables (first the harder, then the softer vegetables).

5. Steam briefly, pour in **coconut milk** and let simmer for about 8 mins. 6. Season with salt, pepper, soy sauce and sesame oil. 7. Serve with rice.



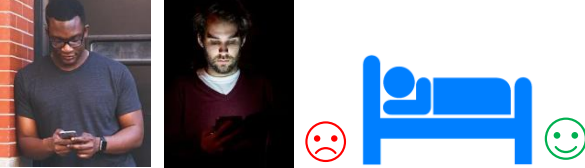





**Variations:** Add spring onions at the end. Add **fish** or **chicken**. Use **cow's milk** instead of coconut milk.

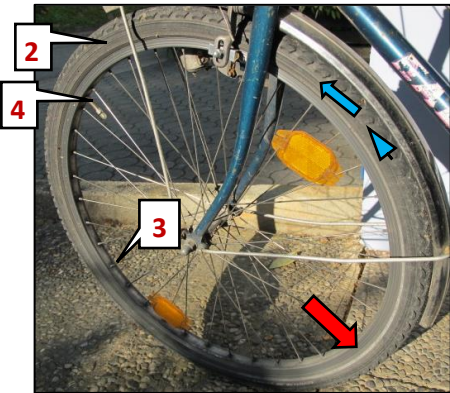
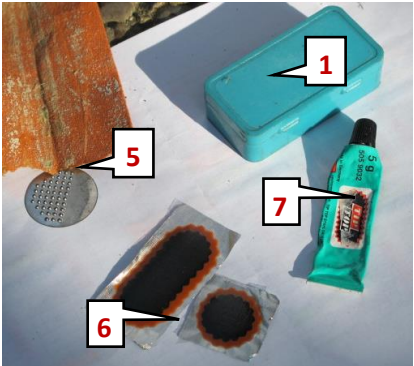

**Cucumber dip:** Peel **cucumber**, take out seeds, cut into small pieces and puree with a little **cream**. Add salt, pepper, chilli, olive oil and **dill**.

**Variation:** Use **avocado** instead of cream.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gegrillte Auberginen mit Käse in Olivenöl</b> (für 4 Personen) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 große <b>Auberginen</b> der Länge nach in Scheiben schneiden (ungefähr ½ cm dick), ein bisschen salzen und kalt stellen.</li> <li>2. 2 <b>Knoblauchzehen</b> zerdrücken und mit 10 EL (Esslöffel) <b>Olivenöl</b>, 1 TL (Teelöffel) <b>Paprikapulver</b>, ½ TL <b>gemahlenem Kreuzkümmel (Kumin)</b>, ½ TL <b>Kreuzkümmelsamen</b> verrühren.</li> <li>3. Auberginenscheiben dicht nebeneinander legen und von jeder Seite 3 Min grillen.</li> <li>4. Auberginenscheiben mit der Ölmischung übergießen (in einer flachen Schüssel) und 1 Std in den Kühlschrank stellen.</li> <li>5. 200g <b>Schafskäse oder Frischkäse aus Kuhmilch</b> in Stücke schneiden und mit den Auberginenscheiben umwickeln.</li> </ol> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grilled eggplants with cheese in olive oil</b> (for 4 people) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slice 2 large <b>eggplants</b> lengthwise (about ½ cm thick), add a little salt and chill.</li> <li>2. Crush 2 cloves of <b>garlic</b> and mix with 10 tbsp (tablespoon) of <b>olive oil</b>, 1 tsp (teaspoon) <b>paprika powder</b>, ½ tsp <b>ground cumin</b>, ½ tsp <b>cumin seeds</b>.</li> <li>3. Place eggplant slices close together and grill for 3 mins on each side.</li> <li>4. Pour the oil mix over the eggplant slices (in a flat bowl) and put in the refrigerator for 1 hour.</li> <li>5. Cut 200g of <b>sheep's milk cheese or cheese from cow's milk</b> into pieces and wrap with the eggplant slices.</li> </ol> </li> </ul>
<p><b>Verstopftes Abflussrohr</b></p> <p>Wenn ein Abflussrohr sehr stark verstopft ist, kann die Reparatur teuer sein (bis zu 200 Euro!). Du kannst aber einfach vorbeugen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaufe für jedes Waschbecken einen <b>Siebeinsatz</b> (2-3 Euro), den du in den Ablauf legst und regelmäßig ausleerst. So kommen keine Haare oder Essensreste in das Abflussrohr.</li> <li>• Gieße <b>nie Fette</b> in den Abfluss, sondern gebe sie zum Hausmüll.</li> <li>• Kaufe eine <b>Saugglocke</b> („Pömpel“; ca. 3 Euro) und mache ungefähr alle zwei Monate folgendes: Waschbecken mit Wasser (10-20 cm hoch) füllen, Schlitz unter dem Wasserhahn (roter Pfeil) mit einem feuchten Lappen zu- stopfen, Stöpsel öffnen und sofort Saugglocke auf den Abfluss setzen, Saugglocke auf und ab bewegen. So wird eine leichte Verstopfung sofort beseitigt.</li> <li>• In die <b>Toilette</b> nur Toilettenpapier werfen, <b>nie Taschentücher, Tampons, Binden, Hühnerknochen usw.</b> Sonst verstopft die Toilette.</li> </ul>		<p><b>Blocked drainpipe</b></p> <p>If a drain pipe is clogged, the repair can be expensive (up to €200!). But you can prevent it easily:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buy a <b>sieve insert</b> (€2-3) for each sink, which you put in the drain and empty regularly. This way, no hair or bits of food get into the drain pipe.</li> <li>• <b>Never pour fats</b> into the drain, but discard them with the household waste.</li> <li>• Buy a <b>suction cup</b> (approx. €3) and do the following approximately every two months: Fill the sink with water (10-20 cm high), plug the slot under the tap (red arrow) with a damp cloth, open the drain stopper and immediately place the suction cup on the drain, move the suction cup up and down. This way a slight blockage will be removed.</li> <li>• Only throw toilet paper into the <b>toilet</b>, <b>never paper handkerchiefs, tampons, sanitary towels, chicken bones etc.</b> Otherwise, the toilet will clog.</li> </ul>

Kopfschmerzen		Headache
<p>Kopfschmerzen können verschiedene Gründe haben. <b>Wichtig:</b> <b>Maximal 5 Tabletten pro Monat</b> nehmen. Bei mehr Tabletten bekommst du oft noch mehr Kopfwahl. Besser den <b>Grund für deine Schmerzen finden</b>. Versuche folgende Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genug <b>Wasser trinken</b>: mindestens <b>1 ½ Liter</b> (6 große Gläser oder Tassen) pro Tag, über den Tag verteilt (z.B. Leitungswasser)</li> <li>• <b>Nackenverspannungen</b> durch viel Lesen (z.B. auf dem Handy). Im Internet gibt es gute Übungen (suche „Nackenverspannung“).</li> <li>• <b>Regelmäßig und genug schlafen</b> (z.B. 23 bis 7 Uhr). Nicht tagsüber schlafen, sondern spazieren gehen. Frische Luft ist sehr gut bei Kopfschmerzen.</li> <li>• <b>Nachts das Handy ausschalten und 1 m vom Bett entfernt hinlegen</b> (nicht auf das Kopfkissen legen)</li> <li>• <b>Keinen Alkohol trinken und keine zuckerhaltigen Getränke</b> (z.B. Obstsaft, Softdrinks, Red Bull)</li> <li>• <b>1 Tropfen Minz-Öl</b> auf die Schläfen reiben und evtl. einatmen (nur gute Qualität kaufen aus Apotheke, Bio-Laden oder Reformhaus)</li> <li>• Alle <b>Sorgen aufschreiben</b>. Später noch einmal lesen und schauen, welche Sorgen schon besser geworden sind.</li> </ul>	    	<p>Headaches can be for a variety of reasons. <b>Important:</b> Take a <b>maximum of 5 tablets per month</b>. With more tablets, you often get even more headaches. It is better to find the <b>reason for your pain</b>. Try the following tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drink enough <b>water</b>: at least <b>1.5 litres</b> (6 large cups or glasses) per day, spread throughout the day (e.g. tap water)</li> <li>• <b>Neck tension</b> due to a lot of reading (e.g. on the mobile). On the Internet, there are good exercises (search "neck tension" or "Nackenverspannung").</li> <li>• <b>Sleep enough and regularly</b> (e.g. 11 p.m. to 7 a.m.). Do not sleep during the day, better go for a walk. Fresh air is very good if you have a headache.</li> <li>• <b>Turn off your mobile at night and put it down 1 m from the bed</b> (do not place it on the pillow).</li> <li>• <b>Do not drink alcohol or sugary drinks</b> (e.g. fruit juice, soft drinks)</li> <li>• <b>Rub 1 drop of mint oil</b> on the temples and possibly inhale (buy only good quality from pharmacy or organic shop)</li> <li>• Write <b>down all your worries</b>. Read again later and see what worries have already gotten better.</li> </ul>
Schlafstörungen, Einschlafprobleme		Sleep problems
<p>Diese Probleme können verschiedene Gründe haben. <b>Wichtig:</b> <b>Keine Schlaftabletten</b> nehmen. Sie führen meistens zu noch größeren Schlafstörungen. Versuche folgende Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 Stunden vor dem Schlafengehen</b>: Keinen Kaffee, kein Red Bull oder ähnliche Getränke, keinen Alkohol, keinen anstrengenden Sport</li> <li>• <b>1 Stunde vor dem Schlafengehen: Kein Handy mehr</b> (Handy ausschalten bis zum nächsten Morgen), Handy 1 m vom Bett entfernt hinlegen (nicht auf das Kopfkissen legen)</li> <li>• <b>1 Stunde vor dem Schlafengehen</b>: 1 Tasse <b>Schlaf-Tee</b> in Ruhe trinken (aus Hopfen und Baldrian, nur gute Qualität kaufen aus Apotheke, Bio-Laden oder Reformhaus)</li> <li>• <b>Nicht tagsüber schlafen</b> oder ins Bett legen. Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen.</li> <li>• Alle <b>Sorgen aufschreiben</b>. Später noch einmal lesen und schauen, welche Sorgen schon besser geworden sind.</li> </ul>	  	<p>These problems can be for a variety of reasons. <b>Important:</b> Do <b>not</b> take <b>sleeping pills</b>. They usually lead to even greater sleep disturbances. Try the following tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 hours before bed</b>: No coffee, no Red Bull or similar drinks, no alcohol, no strenuous sport</li> <li>• <b>1 hour before bedtime</b>: No more <b>mobile</b> (turn off your phone until the next morning), place it 1 m away from the bed (do not put it on the pillow)</li> <li>• <b>1 hour before bedtime</b>: drink 1 cup of <b>sleep tea</b> in peace (from hops and valerian, only buy good quality from pharmacy or organic shop)</li> <li>• <b>Do not sleep or lie in bed during the day</b>. Get up and go to bed every day at the same time.</li> <li>• Write <b>down all your worries</b>. Read again later and see what worries have already gotten better.</li> </ul>

Fahrradreifen reparieren		Bicycle: Fix a puncture (hole)
<p>Wenn dein <b>Fahrradreifen</b> die <b>Luft verliert</b>, musst du den <b>Schlauch (innerer Teil)</b> mit einem <b>Reparatur-Set (1)</b> reparieren. Dazu kannst du den Reifen oft am Fahrrad lassen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Als erstes musst du den <b>Mantel (äußerer Teil; 2)</b> über die <b>Felge</b> (aus Metall; <b>3</b>) ziehen. Beginne <b>nicht</b> beim <b>Ventil (4)</b>, sondern <b>gegenüber (roter Pfeil)</b>.</li> <li>Nun das Ventil abschrauben, den <b>Schlauch herausziehen</b> und ihn ein bisschen <b>aufpumpen</b>, um das Loch zu finden. Wenn es klein und schwer zu finden ist, halte den Schlauch in eine Schüssel mit Wasser. Wo das Loch ist, steigen Luftblasen auf.</li> <li>Den <b>Schlauch gut abtrocknen</b> und die <b>Stelle um das Loch aufrauen</b> (mit dem Metallplättchen oder Sandpapier <b>5</b>). Die raue Stelle muss so groß sein wie der <b>Flicken (6)</b>.</li> <li><b>Flüssigkeit aus der Tube (7) dünn</b> in Flickengröße auftragen. Sie verbindet die beiden Gummitteile durch „Vulkanisieren“. Das ist kein Kleber. Deshalb muss sie trocknen (5 Minuten), dann erst den Flicken aufsetzen, sehr gut andrücken und <b>einige Minuten warten</b>. Erst dann <b>vorsichtig</b> die Plastikfolie abziehen.</li> <li><b>Untersuche den Mantel innen</b>, ob du etwas Spitzes findest, damit der Schlauch nicht wieder ein Loch bekommt.</li> <li>Setze alles <b>in umgekehrter Reihenfolge</b> wieder zusammen. Also: Mantel aufsetzen beim Ventil anfangen und gegenüber enden. Erst wenig aufpumpen und den Reifen etwas drücken, falls der Schlauch verdreht ist.</li> </ul> <p><b>WICHTIG:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die <b>Schraube unten (grüner Pfeil)</b> am Ventil <b>nicht festziehen</b>, sonst kann das Ventil ausreißen.</li> <li><b>Reifen immer gut aufpumpen</b>. Wenn wenig Luft im Reifen ist, geht er schnell kaputt.</li> </ul> <p>Wenn du einen Reifen auf das Fahrrad setzt, schau, ob auf dem Mantel ein Pfeil ist. Er muss in Laufrichtung zeigen (blaue Pfeile).</p>	  	<p>If your <b>bike tire</b> loses the air, you need to <b>repair</b> the <b>hose (inner part)</b> with a <b>repair kit (1)</b>. To do this, you can often leave the wheel on the bike.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>First, you need to draw the <b>tyre (outer part; 2)</b> over the <b>rim</b> (metal; <b>3</b>). Do <b>not</b> start at the <b>valve (4)</b>, but <b>opposite (red arrow)</b>.</li> <li>Now unscrew the valve, <b>pull out the hose</b> and <b>inflate</b> it a bit to find the hole. If it is small and difficult to find, hold the hose in a bowl of water. Where the hole is, air bubbles rise.</li> <li>Dry the <b>hose well</b> and <b>roughen the area around the hole</b> (with the metal plate or sandpaper <b>5</b>). The rough spot must be as large as the patch (<b>6</b>).</li> <li><b>Apply the liquid from the tube (7) thinly</b> in patch size. It connects the two rubber parts by "vulcanizing". This is not glue. Therefore, it must dry (5 minutes). Then put on the patch, press it on well and <b>wait for a few minutes</b>. Only then <b>carefully</b> remove the plastic foil.</li> <li><b>Check the tyre inside</b> to see if there is anything sharp or pointed so that the hose will not get a puncture again.</li> <li>Reassemble everything <b>in reverse order</b>. This means: Start putting the tyre on at the valve and end opposite. Inflate only a little and press the tyre a few times in case the hose is twisted.</li> </ul> <p><b>IMPORTANT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Do <b>not tighten the screw at the bottom (green arrow) of the valve</b>, otherwise the valve can tear out.</li> <li><b>Always inflate tyres well</b>. When there is little air in the tyre, it will break quickly.</li> </ul> <p>When you put a wheel on the bike, check if there is an arrow on the tyre. It should point in the rolling direction (blue arrows).</p>

Wir hoffen, unser Ratgeber war hilfreich.	We hope that our guide has been helpful.
<p>Ihr seid am Ende unseres kleinen Ratgebers angekommen. Wenn ihr euch bis hierher durchgearbeitet habt, habt ihr sicher manchmal verwundert den Kopf geschüttelt, aber wahrscheinlich könnt ihr auch uns Deutsche und Deutschland besser verstehen.</p> <p>Eure Ideen oder Anregungen, z.B. wenn eurer Meinung nach ein wichtiges Thema fehlt, sind uns willkommen (<a href="mailto:eva.schnitker@t-online.de">eva.schnitker@t-online.de</a> oder <a href="mailto:margit.g.seifert@outlook.de">margit.g.seifert@outlook.de</a>).</p> <p>Wir freuen uns auf ein gemeinsames Leben.</p>	<p>You have arrived at the end of our little guide. If you have worked your way up to here, you may have shaken your head in amazement, but you can probably also understand us Germans and Germany better.</p> <p>Your ideas or suggestions, if you think for example an important topic is missing, are welcome (<a href="mailto:eva.schnitker@t-online.de">eva.schnitker@t-online.de</a> or <a href="mailto:margit.g.seifert@outlook.de">margit.g.seifert@outlook.de</a>).</p> <p>We are looking forward to living together.</p>