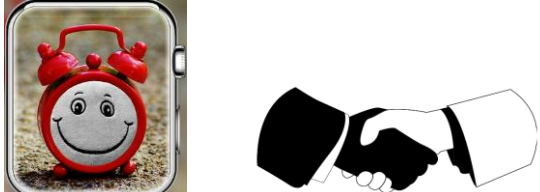
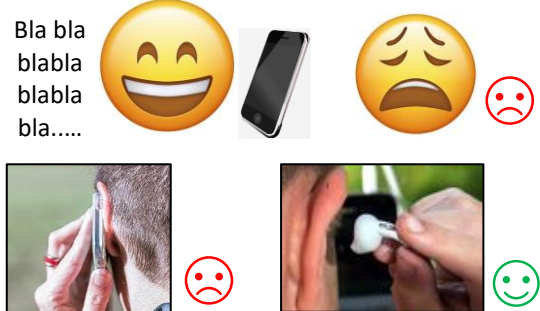
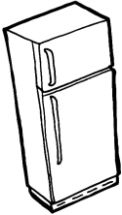
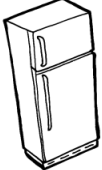
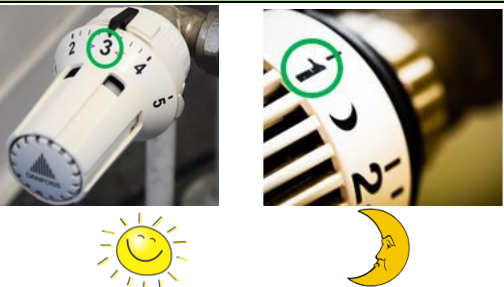
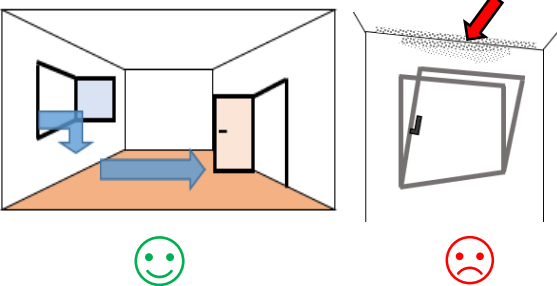


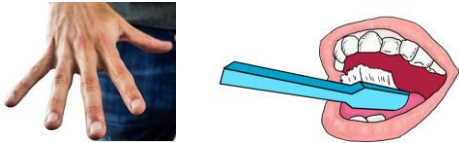
Unser neues Leben in Deutschland Praktische Tipps und Informationen für den Alltag	Notre vie nouvelle en Allemagne Des informations et conseils pratiques pour la vie quotidienne
Herzlich willkommen, liebe fremde Freunde. Das Leben in Deutschland ist für euch ungewohnt und sicher oft auch nicht verständlich. 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. Alles Gute wünschen euch Eva Schnitker (Waldkraiburg) und Margit Seifert (Mühldorf) PS: Bitte beachte, dass wir keine Haftung für Informationen übernehmen können (siehe Impressum).	Soyez les bienvenues, chers amis étrangers. La vie en Allemagne est inconnue et bien sûr souvent difficile pour vous à comprendre. Nous aimerions bien vous aider et serions heureuses si vous acceptez notre assistance. Ici nous avons écrit quelques conseils et informations que vous ne connaissez peut-être pas encore et qui peuvent vous aider dans la vie quotidienne. Meilleurs vœux de Eva Schnitker (Waldkraiburg) et Margit Seifert (Mühldorf) PS : Notez s'il vous plaît que nous ne puissions assumer aucune responsabilité pour les informations (voir Impressum).
Themen Inhaltsverzeichnis – Online-Version: Link anklicken, um ein Thema zu finden	Sujets Contents – Online version : Pressez le « link » pour trouver un sujet
Verstopftes Abflussrohr Essen; Typisches Essen aus deiner Heimat Fahrradreifen reparieren „Fake news“ – falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp Frische Luft im Zimmer: richtig lüften Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto Handy-Telefonate Heizung Hygiene Kopfschmerzen Krankheit, Infektionen Licht/ Helligkeit im Zimmer Müll/ Abfall Post/ Rechnungen/ Schulden Pünktlichkeit, Verlässlichkeit Putzmittel Ramadan Schlafstörungen, Einschlafprobleme Sozialstaat, Solidargemeinschaft Sonne Stromkosten Trinken/ Wasser Verantwortung Verschleierung, Niqab Verträge Wäsche waschen Wasserkocher, heißes Wasser Wohnungssuche Zug & Bus (öffentlicher Nahverkehr) 	Air frais dans la chambre : aérer bien Boire/ l'eau La chaudière, de l'eau chaude Chauffage Les contrats Les dépenses de l'électricité L'état social, la solidarité « Fake news » : Des nouvelles fautes dans l'internet et WhatsApp Hygiène Lavage de vêtements Lumière dans la chambre Maladies, infections Maux de tête Produits de nettoyage Ordures Ponctualité et fiabilité La poste, les factures, des dettes Ramadan Recherche d'un logement Les repas Responsabilité Le soleil Problèmes de sommeil Téléphoner avec le mobile Train & autobus (trafic publique) Traitement/ salaire – brut/ net Tuyau de décharge bloqué Vélo : Réparer une crevaison Le voile, Niqab 

Post/ Rechnungen/ Schulden 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. • Briefe von Ämtern oder Firmen sind oft schwer zu verstehen, auch für Deutsche. Trotzdem ist es wichtig, die Post immer sofort zu öffnen. Wenn du den Inhalt nicht genau verstehst, sofort um Hilfe bitten und nicht liegen lassen. • Von Dokumenten, Kontoauszügen nur Kopien, nicht Originale weggeben. Wenn nötig, Bestätigung für die Originale verlangen. • Rechnungen müssen sofort bezahlt werden. Wenn das nicht geschieht, wird oft ein Mahnbrief (Mahnung, Zahlungserinnerung) geschickt. Aber mit jeder Verzögerung musst du mehr bezahlen. Wenn am Ende ein Inkasso-Unternehmen übernimmt, musst du vielleicht €400 statt ursprünglich €100 bezahlen! • 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 bitte um Ratenzahlung. Du musst dich dann aber unbedingt genau an diese Vereinbarung halten. Kontrolliere immer, ob noch genug Geld auf deinem Konto ist. • Das Leben in Deutschland ist teuer. Spare immer etwas Geld, damit du bereit bist für Notlagen. Wenn du mit Karte bezahlst, kontrolliere immer vorher, ob genug Geld auf dem Konto ist. Auch Banken können Inkasso-Unternehmen einschalten.	 Zahlungserinnerung Rechnung Nr. 321 vom Mahnschreiben 	La poste, les factures, des dettes Quelques gens causent beaucoup de difficultés pour soi-même pensant qu'un problème disparaît si on l'ignore. Malheureusement, ça ne fonctionne pas. Au contraire : plus on attend sans faire quelque chose, plus grand sera le problème. • Souvent, les lettres officielles sont très difficiles à comprendre, même pour les Allemands. Quand même, c'est très important d'ouvrir les lettres tout de suite. Si tu ne comprends pas la lettre, il faut demande à quelqu'un qui vous aide. • Ne soumette pas de documents originaux ou de relevés bancaires originaux, seulement des copies. Si l'autorité a besoin d'originaux, demande une confirmation des originaux. • Il faut payer les factures tout de suite. Si non, tu vas recevoir des lettres monitoires/rappel de compte. Ça coûte plus chaque fois. Si enfin un bureau d'encaissement est chargé, peut-être tu dois payer EUR 400 au lieu de EUR 100 ! • Dans cette situation, il ne faut pas aller à l'avocat – ça va à te coûter plus cher. L'unique chose que tu peux faire : Contacter la personne ou la firme et demander si es possible de payer par mensualité (un peu chaque mois). Dans ce cas, il faut payer ponctuellement. Il faut contrôler s'il y a assez d'argent sur ton compte. • La vie en Allemagne coûte cher. Il faut toujours mettre de côté un peu d'argent pour être sûr que tu disposes d'une réserve dans une situation critique. Si tu fais un paiement avec la carte bancaire, il faut être sûr qu'il y a assez d'argent sur le compte. Les banques aussi peuvent engager un bureau d'encaissement.
Verträge • Einen Vertrag musst du immer komplett lesen. Lasse ihn auch noch einmal von kompetenten Freunden oder Institutionen (z.B. Integrationsberatung, Lehrer) lesen, bevor du unterschreibst. • Z.B. bei Handy-Verträgen ist es gut, bei mehreren Firmen nachzufragen. Denn manche Firmen bieten sehr teure Verträge an. Frage auch deine Freunde.	 	Les contrats • Il faut toujours lire un contrat complètement. Meilleur si tu demandes aux amis compétents ou institutions (p.ex. les assistants d'intégration ou professeurs) de le relire avant signer. • P.ex. avant de signer un contrat du mobile nous te conseillons de t'informer chez plusieurs firmes, parce que quelques-unes offrent des contrats très chers. Parle aussi avec tes amis quelles sont leurs expériences.
Gehalt/ Lohn – Brutto/ Netto Beachte, dass von deinem Bruttoverdienst sehr viel automatisch abgezogen 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.		Traitement/ salaire – brut/ net Il faut faire attention qu'il y a une réduction substantielle de ton salaire brut : les impôts et Assurance Sociale (c'est à dire ass. maladie, ass. chômage, ass. retraite). Le chef peut t'informer à peu près combien d'argent tu vas recevoir net. Il y a aussi des programmes dans l'internet que peuvent le calculer.

Verantwortung • Sei dir bewusst, dass du die Verantwortung für dein Leben hast. Es hilft nichts, für Schwierigkeiten andere verantwortlich zu machen. • Viele Berufe in Deutschland sind sehr anstrengend. Deshalb ist es wichtig, vor allem wenn du arbeitest, genügend zu schlafen und gut zu essen (kein Fastfood) und viel Wasser zu trinken. In Deutschland wird Ramadan nicht praktiziert, deshalb musst du auch während des Ramadans leistungsfähig bleiben.		Responsabilité • Sois toujours conscient de que c'est toi qui a la responsabilité de ta vie. Si tu as des problèmes, il ne faut pas rendre responsable d'autres personnes ou institutions. • Il y a beaucoup de jobs en Allemagne qui sont assez fatigants. Pour ça c'est très important, surtout si tu travailles, de manger bien (pas le Fast Food) et dormir assez longtemps et de boire beaucoup d'eau. En Allemagne, on ne fête pas le Ramadan, il faut travailler bien aussi pendant le Ramadan.
Pünktlichkeit, Verlässlichkeit In Deutschland gibt es ein Sprichwort: „Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige“. Natürlich gibt es auch in Deutschland unpünktliche Menschen, aber allgemein ist es sehr wichtig, pünktlich zu sein und Versprechen einzuhalten. Wenn du oft zu spät kommst oder Ausreden erzählst, wirst du große Probleme haben und schnell deine Arbeit verlieren.		Ponctualité et fiabilité En Allemagne, il y a un proverbe qui dit : « La ponctualité est la politesse des rois ». Bien sûr il y a des hommes non ponctuels, mais en général la ponctualité est très importante aussi comme tenir sa promesse. Si tu arrives trop tard et tu racontes des histoires, tu auras de grands problèmes et vas à perdre ton job.
Zug & Bus (öffentlicher Nahverkehr) • Fahre nie ohne Ticket. Das kostet zusätzlich €60 oder mehr Strafe. Wenn du nicht zahlen kannst, wird dein Fall manchmal an ein Inkasso-Unternehmen weitergegeben, und du musst vielleicht €400 bezahlen! Oder du gehst ins Gefängnis, aber das bedeutet, dass du nie in Deutschland arbeiten darfst. Du bekommst keine Arbeitserlaubnis. • 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.		Train & autobus (trafic public) • Ne prends jamais le train ou autobus sans billet. Ça va te coûter EUR 60 ou plus. Si tu ne peux pas payer, on informe un bureau d'encaissement et peut-être ensuite il faut payer EUR 400 ! Ou tu vas en prison, mais ça signifie que tu ne peux jamais travailler en Allemagne. Pas de permis de travail ! • Ne raconte pas des « histoires » ! (« Je ne savais pas que le billet est seulement valide après 9 heures. »). Les contrôleurs de billets savent toutes les histoires et ils ne sont pas bêtes !
Handy-Telefonate • In Deutschland sprechen die Leute leiser als in vielen anderen Ländern. Deshalb finden viele Deutsche es störend, wenn im Zug oder Bus laut mit dem Handy telefoniert 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. • Stelle auch deinen Klingelton leiser oder lautlos. • Handys strahlen besonders stark, wenn du telefonierst, vor allem wenn der Zug oder Bus fährt. Verwende immer Ohrstöpsel, um die Strahlung an deinem Kopf zu reduzieren.	Bla bla blabla blabla bla..... 	Téléphoner avec le mobile • En Allemagne, les gens parlent plus bas qu'en de nombreux autres pays. Beaucoup d'Allemands n'aiment pas entendre quelqu'un parler à haute voix dans le train ou autobus. Si tu as une communication téléphonique urgente en route, va à un lieu où tu ne déranges personne, ou tu demandes à ton voisin si c'est OK si tu téléphones brièvement. Et sois bref ! • Une bonne idée est mettre le son au silencieux. • Les mobiles émettent de rayons plus forts quand tu téléphones, surtout en train et autobus. Met des bouchons d'oreilles pour diminuer les rayons à ta tête.

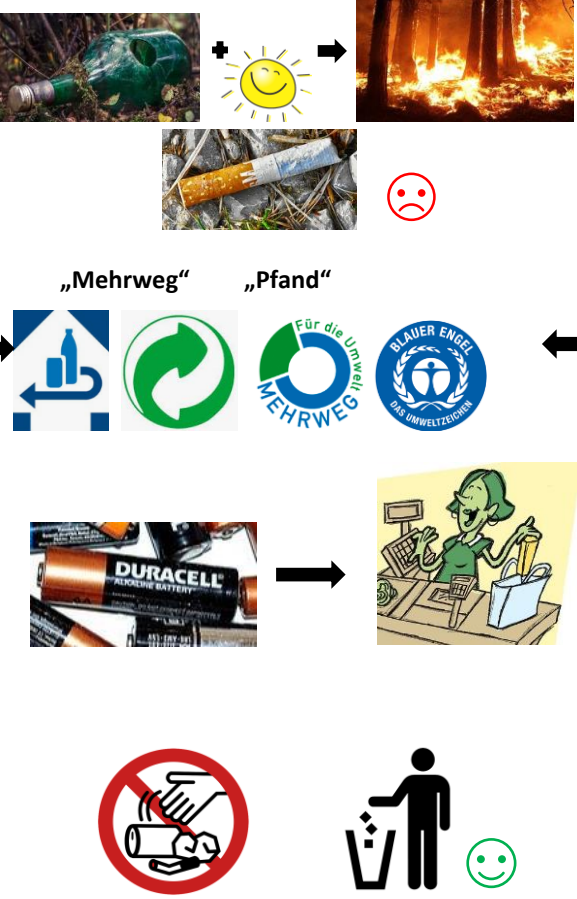
Stromkosten		Les dépenses de l'électricité
Wenn du weniger Geld für Strom zahlen möchtest, ist es wichtig zu wissen, wo du am besten sparen kannst. Wichtig zu wissen: 1 Kilowatt-Stunde (1000 Watt Strom 1 Stunde lang) kostet ungefähr 30 Cent (2020). • Also kostet eine sehr helle 100-Watt-Glühbirne pro Stunde 3 Ct, ein Heizlüfter mit 2000 W (Heizgerät mit Gebläse) 60 Ct. • Ein normaler Kühlschrank mit Gefrierfach verbraucht pro Monat Strom für ungefähr 10 €. Der Stromverbrauch kann aber noch viel höher sein. Deshalb befolge diese Tipps: □ Kühlschrank so kurz wie möglich öffnen, denn die warme Zimmerluft im Kühlschrank wieder zu kühlen kostet Strom. □ Warmes Essen abkühlen lassen, dann erst in den Kühlschrank stellen. □ Eisschicht im Gefrierfach entfernen (Kühlschrank ausschalten und leerräumen; kleine Schüssel mit heißem Wasser hineinstellen, damit das Eis schnell schmilzt; trocknen). Eine Eisschicht von 0,5 cm verbraucht 30% mehr Strom (7 €)! □ Kühlschrank nicht zu kalt einstellen (6°C sind genug – überprüfe mit einem Thermometer). □ Kühlschrank sollte an einer kühlen Stelle stehen (z.B. nicht neben dem Herd). □ Wenn du hörst, dass der Motor deines Kühlschranks sich oft einschaltet (Brummen), verbraucht er auch viel Energie. Überprüfe, ob die Dichtungen in Ordnung sind. • Ein Gefrierschrank verbraucht auch viel Energie. Überlege gut, ob du ihn wirklich brauchst.	           Eis glace 	Si tu veux payer moins d'argent pour l'électricité, il faut savoir où tu peux économiser. Important : 1 kilowatt-heure (1000 watt électricité durant 1 heure) fait approx. 30 cent (en 2020). • C'est à dire une ampoule très forte de 100 watt va te coûter 3 cent par heure, une chauffage électrique avec ventilateur de 2000 watt 60 ct. • Un frigidaire avec frigo consomme approx. EUR 10 par mois. Possiblement, la consommation sera beaucoup plus. Notre conseil : □ Ouvrir et fermer le frigidaire très vite, parce que ça coûte de l'électricité de refroidir l'air chaud de la chambre qui entre. □ Ne pas mettre les repas chauds dans le frigidaire. Attends un peu jusqu'au repas est bien froid. □ De temps en temps, il faut enlever la glace du surgélateur (arrêter le frigidaire, enlever toutes les choses, mettre une terrine remplie d'eau chaude dedans que la glace fonde plus vite). Une quantité de glace de 0,5 cm coûte 30% électricité en plus (EUR 7) ! □ Ne pas mettre le frigidaire au trop froid (6°C est assez – vérifier par thermomètre). □ Placer le frigidaire à un lieu bien froid, pas à côté de la cuisine ! □ Si tu remarques que le moteur du frigidaire se met souvent en marche (bruit), il consomme beaucoup d'énergie. Il faut voir si les joints sont cassés et si la porte ferme bien. • Un surgélateur grand aussi consomme beaucoup d'énergie – réfléchis si tu en as vraiment besoin.
Sonne		Le soleil
• Sonnenlicht ist wichtig für uns, damit der Körper Vitamin D produzieren kann. Zu wenig Vitamin D ist schlecht für die Knochen (Osteoporose) und das Immunsystem (z.B. chronische Entzündungen) und kann dich depressiv machen. • Dunkle Haut ist an viel Sonne angepasst, sie lässt wenig Sonnenstrahlen durchdringen. Deshalb musst du mit dunkler Haut viel mehr in die Sonne gehen als in deinem Heimatland (mindestens Gesicht und Arme). • Im Winter solltest du, unabhängig von deiner Hautfarbe, unbedingt Lebensmittel mit viel Vitamin D essen (Eigelb, Champignons, Shiitake). Wenn du Pilze 30 min in die Sonne legst, enthalten sie mehr Vitamin D.	          	• Le soleil est très important pour produire la vitamine D. Peu de vitamine D, c'est mauvais pour les os (ostéoporose) et le système immunitaire (infections chroniques) et ça peut aussi causer une dépression. • La peau noire est adaptée bien à beaucoup de soleil, peu des rayons la pénètrent ; c'est pourquoi il faut se promener plus dans le soleil qu'en ton pays (il faut exposer les bras et le visage). En hiver, il est nécessaire de manger beaucoup d'aliments avec beaucoup de vitamine D (jaune d'œuf, champignons, Shiitake). Si tu mets les champignons au soleil pendant 30 minutes, ils contiennent plus de vitamine D.

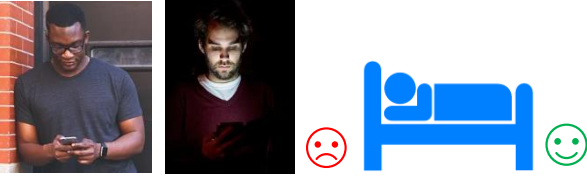
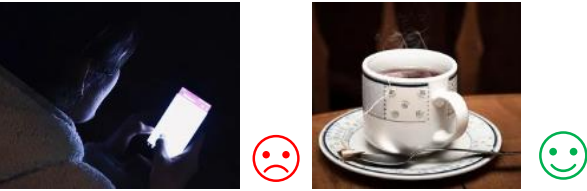
Licht/ Helligkeit im Zimmer Wenn du in einem Zimmer lesen musst (Buch oder Handy), sollte es hell sein, sonst werden deine Augen zu sehr angestrengt . Lasse die Vorhänge am Tag offen , denn Tageslicht ist am besten für deine Augen. Auch am Abend sollte es zum Lesen hell sein (Strom für die meisten Lampen kostet sehr wenig, siehe auch Stromkosten).		Lumière dans la chambre S'il faut lire dans ta chambre (livre ou mobile) assez de lumière est important, sinon ce n'est pas bon pour les yeux . Ouvre les rideaux pendant la journée , c'est mieux pour les yeux que la lumière électrique. Le soir tu as besoin de la lumière électrique – l'électricité pour l'illumination coûte très peu (voir aussi Les dépenses de l'électricité).
Heizung Heizen ist teuer. Wenn du Geld sparen möchtest, beachte: • Heizstufe 3 ist genug, in der Nacht Stufe * oder 1. • Es ist besser, im Winter warme Kleidung zu tragen und weniger zu heizen, denn Heizungsluft ist sehr trocken und nicht sehr gesund für Nase, Hals und Augen (Schleimhaut). • In der Nacht sollte man kühl schlafen (15-17°C). • Die Heizung im Winter nicht unter Stufe * drehen, damit der Heizkörper nicht einfrieren kann.		Chauffage Le chauffage est très cher. Si tu veux économiser : • Niveau 3 suffit, pendant la nuit niveau * ou 1. • En hiver, c'est mieux de s'habiller chaud et baisser le chauffage, parce que l'air chaud dans la chambre est très sec, c'est mauvais pour le nez, la gorge et les yeux (la muqueuse). • Dans la nuît, la température devrait être fraîche (15-17°C). • En hiver, il ne faut pas régler le chauffage au dessous de niveau * pour éviter la congélation.
Frische Luft im Zimmer: richtig lüften Frische Luft ist wichtig, damit du nicht müde wirst. Dazu Fenster nicht kippen , sondern 1-3 Minuten weit öffnen . Am besten auch die Türen öffnen, damit ein Luftzug entsteht. Wenn du ein Fenster lange gekippt lässt, kann Schimmel an der Wand (roter Pfeil) entstehen, der dich krank macht. Du verschwendest auch teure Energie.		Air frais dans la chambre : aérer bien L'air frais est très important pour éviter la fatigue. Il ne faut pas laisser les fenêtres entrouvertes , mais les ouvrir complètement pour 1-3 minutes . Ouvrir la porte au même temps fait un courant d'air. Si tu laisses les fenêtres entrouvertes trop longtemps, tu auras de la moisissure (flèche rouge) aux murs qui te rend malade. En plus, tu gaspilles de l'énergie chère.
Krankheit, Infektionen • Hände waschen kann helfen, Krankheiten vorzubeugen. • Wichtig ist auch, sich abzuhärten, also den Körper widerstandsfähig 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. • Wenn es im Zimmer zu warm ist, wird man auch leichter krank, denn warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus (die Haut in Nase und Lunge). 20°C genügen, zum Schlafen 15-17°C.		Maladies, infections • Laver les mains souvent est une mesure prophylactique contre les maladies. • C'est aussi important de s'endurcir pour augmenter la résistance contre des infections. C'est la raison pour laquelle beaucoup d'Allemands vont se promener même s'il fait froid – en vêtement adapté à la température. Comme ça, le corps s'entraîne bien. Si nous restons toujours dans la chambre, nous tombons malade plus vite. • S'il fait trop chaud dans la chambre, l'air va à mettre à sec les muqueuses (la peau dans le nez et dans les poumons) ; 20°C est assez chaud pendant la journée, pour dormir 15-17°C.

Hygiene Hygiene ist wichtig im Kontakt mit anderen Menschen. Achte darauf, dass deine Fingernägel immer sauber sind und deine Zähne geputzt . Das ist besonders wichtig, wenn du dich für eine Arbeit bewirbst.		Hygiène L'hygiène est très importante quand nous sommes en contact avec d'autres gens. Il faut bien regarder que les ongles sont propres et les dents aussi. C'est particulièrement important quand tu vas à l'interview pour un travail.
Trinken/ Wasser • Es ist gut, viel Wasser zu trinken (ungefähr 2 Liter pro Tag; wenn du viel Suppe isst, etwas weniger). Es spült Gifte aus deinem Körper und hilft, wenn du müde bist. • In Deutschland ist das Leitungswasser sehr gutes Wasser. 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. • Wenn im Leitungswasser winzige Teilchen schwimmen, ist das Wasser nicht schlecht. Das ist meistens ein bisschen Rost aus den Rohren, der nicht schädlich ist. • Leitungswasser in unserer Gegend enthält viel Kalk. Dieser Kalk ist gut für die Knochen, er macht <u>nicht</u> die Verkalkung in den Blutgefäßen. • Kaufe am besten keine Getränke in Dosen, denn man braucht viel Strom, um diese Dosen herzustellen.		Boire/ l'eau • C'est bon de boire beaucoup d'eau (approx. 2 litres par jour ; si tu manges de la soupe un peu moins). Ça va enlever le poison de ton corps et ça c'est bon pour toi si tu es fatigué. • En Allemagne l'eau de la ville est très bonne. On la contrôle soigneusement. Pour ça tu peux économiser beaucoup d'argent si tu bois de l'eau de la ville. Seulement si tu habites dans une maison très vieille il faut s'informer si les tuyaux sont bons. Dans les habitations des réfugiés l'eau est contrôlée soigneusement. • S'il y a des petites choses dans l'eau du robinet, ça ne le fait pas mal. Souvent ce sont de petites parties de rouille des tuyaux – qui ne te font pas mal. • Il y a beaucoup de dépôts calcaires dans l'eau du robinet de notre région. Cette teneur en chaux est bonne pour les os, ça ne provoque pas de sclérose dans les vaisseaux sanguins. • Mieux si tu n'achètes pas des boissons en boîtes ; parce que ça coûte beaucoup d'énergie de les produire.
Sozialstaat, Solidargemeinschaft • Sei dir bewusst, dass jede Unterstützung, die du bekommst (z.B. Sozialhilfe, Wohngeld, Sprachkurse), durch Steuern finanziert wird. Diese Steuern müssen alle Leute, die arbeiten, zahlen. 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). • Dein Leben ist sicher oft schwierig, und du bist traurig oder frustriert. Trotzdem ist es wichtig, nicht nur zu klagen, sondern auch dankbar zu sein für die Möglichkeit, in Sicherheit zu leben.		L'état social / la solidarité • Il faut se souvenir toujours que chaque allocation que tu reçois (p.ex. prestation sociale, assistance monétaire pour l'habitation, des courses d'allemand) vient des impôts. Tous les gens qui travaillent sont obligés de payer ces impôts. Aussi les habitations des réfugiés sont payées comme ça. C'est pourquoi beaucoup d'Allemands sont déçus quand les choses comme machines à laver ou cuisinières sont cassées, le chauffage est au niveau 5 et les fenêtres ouvertes ! • Nous savons bien que ta vie n'est pas facile, que tu es souvent triste ou découragé. Quand même c'est important de ne pas se lamenter et se plaindre, mais aussi sentir de la reconnaissance pour la possibilité de vivre en sécurité.
Falsche Meldungen im Internet und auf WhatsApp Viele wichtige Informationen gibt es auf offiziellen Internet-Seiten in einfacher Sprache und Englisch , auf BR24 oder im BR Livestream . Schaue immer erst dort nach und glaube nicht „fake news“ von Leuten mit schlechten Absichten.		Des nouvelles fautes dans l'internet et WhatsApp Il y a beaucoup d'informations importantes dans les pages officielles au Internet en langue simple et en anglais (BR24 ou BR Livestream) Il faut regarder d'abord là et pas croire les « fake news » de gens de mauvaises intentions.

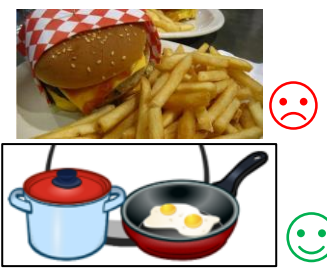
Wohnungssuche Wenn Du ein Zimmer oder eine Wohnung suchst, ist es wichtig, die Anzeigen richtig lesen zu können. Oft enthalten sie viele Abkürzungen. Diese Wörter sind besonders wichtig für dich: • Kaltmiete (KM): Miete <u>ohne</u> Nebenkosten (NK) wie Heizkosten (HK), Wasser, Müllabfuhr, Hausmeister usw. Diese Kosten sind in der Warmmiete (WM) enthalten. Wenn du aber viel heizt, musst du später noch zusätzlich Geld bezahlen. • Die Stromkosten z.B. für eine Elektroheizung sind nicht in der Warmmiete enthalten, sondern werden von dir an die Stadtwerke gezahlt. • Kaution (KT); maximal 3 Monatskaltmieten) 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.		Recherche d'un logement Si tu cherches une chambre ou un logement, il est important de savoir lire et comprendre les annonces correctement. Souvent il y a des abréviations – ces mots sont très importants pour toi : • « Kaltmiete » (KM) – ce qu'il faut payer sans loyaux couts (NK) comme chauffage, eau, collecte des ordures, concierge etc. Ces dépenses sont incluses dans la « Warmmiete » (WM). Mais si tu as besoin de beaucoup de chauffage, ça coûte plus à la fin de l'année. • Les dépenses pour l'électricité, p.ex. pour un chauffage électrique, ne sont pas incluses dans la « Warmmiete », il faut que tu les payes à la commune. • « Kaution » (KT ; au maximum le loyaux pour 3 mois) c'est obligatoire de le payer au loueur avant. Si tu ne rompes rien et si tu payes le loyer toujours ponctuellement, tu vas recevoir cette somme à la fin du contrat.
Ramadan In Deutschland muss es von 22 Uhr bis 6 Uhr ruhig sein. Das deutsche Gesetz steht über der Religion, d.h. man darf nachts kein lautes Essen oder laute Party machen, auch nicht im Ramadan.		Ramadan En Allemagne, il faut être silencieux de 22 heures de la nuit jusqu'à 6 heures du matin. La loi allemande est supérieure sur la religion, ça signifie qu'il ne faut pas faire « party » non plus en Ramadan.
Verschleierung, Niqab Viele Menschen fühlen sich nicht wohl mit Menschen, die einen Gesichtsschleier tragen, weil man das Gesicht der Person nicht sieht. Der Gesichtsausdruck ist aber sehr wichtig für die Kommunikation, für das Gespräch.		Le voile, Niqab Beaucoup de monde n'aime pas être avec des personnes qui portent le voile, parce que on ne voit pas le visage de la personne. Dans la conversation, la mimique est un facteur important pour la communication, la conversation.
Wasserkocher, heißes Wasser • Am billigsten ist es, heißes Wasser im Wasserkocher 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. • Der Wasserkocher muss regelmäßig entkalkt werden, damit er nicht kaputt geht und nicht zu viel Strom verbraucht. Dazu kannst du den billigsten Essig nehmen. • Wasserkocher aus Edelstahl mit glatter Innenseite 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. • Auch das Endteil eines Wasserhahns (Perlator; siehe roter Pfeil) sollte abgeschraubt und entkalkt werden.		La chaudière/ de l'eau chaude • L'eau chaude préparée dans la chaudière c'est le meilleur marché. Le plus cher c'est l'eau chaude du robinet ou eau chauffée au fourneau. Notre conseil : Ne pas chauffer plus d'eau que tu as besoin, pas toute la chaudière. • Il faut décalcariser (enlever le calcaire) de la chaudière périodiquement, sinon elle se casse et aussi consomme trop d'électricité. Pour ça tu peux utiliser le vinaigre meilleur marché. • Les chaudières d'acier spécial dans l'intérieur sont plus durables que celles de matière plastique ou avec serpentín réchauffeur dedans. Quand tu enlèves le calcaire, il y a des petits trucs qui se détachent – et ça n'est pas bon pour toi ! • En plus, il faut enlever le calcaire du bout du robinet (flèche rouge sur la photo).

Wäsche waschen - Für weiße Wäsche sollte man ein Vollwaschmittel, für bunte Wäsche ein Bunt-/ Feinwaschmittel (Color) verwenden. - Für Wolle oder Seide kein normales Waschmittel verwenden, sondern Wollwaschmittel oder Haarshampoo. - Das Wasser in Mühldorf und Waldkraiburg ist hart, enthält also viel Kalk. Beachte deshalb die Information auf der Verpackung, wie viel Waschmittel 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. - Du kannst auch zusätzlich Wasserenthärter kaufen. Dann nimmst du die Waschmittelmenge für weiches Wasser und Wasserenthärter für hartes Wasser. - Für bunte Wäsche sind 40 Grad normalerweise ausreichend, für weiße Wäsche 60 Grad. - Die Waschmaschine immer voll machen, das spart Strom. - Nach dem Waschen immer den Wasserhahn für die Waschmaschine zudrehen (roter Pfeil). Wenn du das vergisst, kann das ganze Zimmer überschwemmt werden.	VOLLWASCHMITTEL COLOR DOSIEREMPFEHLUNG <table><tr><th rowspan="2">Wasser- härte</th><th colspan="3">Verschmutzungsgrad</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></tr><tr><td>Mittel</td><td>60 ml</td><td>100 ml</td><td>155 ml</td></tr><tr><td>Hart</td><td>65 ml</td><td>130 ml</td><td>180 ml</td></tr></table> Waschmaschinenherstellern Wasserenthärter Zudrehen Fermer	Wasser- härte	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	Lavage des vêtements - Il faut prendre un détergent universel (« Vollwaschmittel ») pour le linge blanc, un détergent doux ou « color » pour linge de couleur (« Bunt-/ Feinwaschmittel »). - Ne prends pas un produit normal pour le linge de laine ou soie, mais prends un produit spécial ou shampoo. - L'eau dans la région de Mühldorf et Waldkraiburg est très dure, ça veut dire il y a beaucoup de calcaire dedans. Fais attention aux informations du produit quelle quantité il faut prendre. Si tu prends trop, c'est mauvais pour le linge et ta peau ; si tu prends peu c'est mauvais pour la machine à laver. - Tu peux acheter un adoucisseur d'eau. Alors tu prends la quantité indiquée pour l'eau douce et prends l'adoucisseur indiqué pour l'eau dure. - Normalement, 40°C sont bon pour le linge de couleur, 60°C pour le linge blanc. - Pour économiser de l'énergie il faut remplir la machine à laver. - Après le lavage toujours fermer le robinet pour la machine à laver (flèche rouge sur la photo). Si tu oublies cela, toute la pièce peut être inondée.
Wasser- härte	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																		
Verstopftes Abflussrohr Wenn ein Abflussrohr sehr stark verstopft ist, kann die Reparatur teuer sein (bis zu 200 Euro!). Du kannst aber einfach vorbeugen: - Kaufe für jedes Waschbecken einen Siebeinsatz (2-3 Euro), den du in den Ablauf legst und regelmäßig ausleerst. So kommen keine Haare oder Essensreste in das Abflussrohr. - Gieße nie Fette in den Abfluss, sondern gebe sie zum Hausmüll. - Kaufe eine Saugglocke (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 zustoßen, Stöpsel öffnen und sofort Saugglocke auf den Abfluss setzen, Saugglocke auf und ab bewegen. So wird eine leichte Verstopfung sofort beseitigt. - In die Toilette nur Toilettenpapier werfen, nie Taschentücher, Tampons, Binden, Hühnerknochen usw. Sonst verstopft die Toilette.		Tuyau de décharge bloqué Si un tuyau est vraiment bloqué, ça peut coûter très cher (jusqu'à EUR 200 !). - Mais tu peux prendre des précautions : Il y a des éléments filtrants (EUR 2-3; regarde la photo) pour les lavabos que tu peux mettre dedans; il faut les nettoyer souvent. Comme ça tu évites que des cheveux ou autres choses vont au tuyau. - Il ne faut jamais mettre de l'huile dans le tuyau, mets-la dans la poubelle. - Achète une ventouse (regarde la photo ; approx. EUR 3) et fais comme ça tous les deux mois : Mets de l'eau (10-20 cm) au lavabo, ferme la fissure (flèche rouge sur la photo), presse la ventouse plusieurs fois. Ça enlève un petit blocage tout de suite. - Il ne faut jamais jeter des mouchoirs, des objets hygiéniques etc. dans la toilette, seulement du papier de toilette – sinon ça sera bloqué.																			

Putzmittel		Produits de nettoyage
- Man kann viele teure Putzmittel kaufen, aber ein Geschirrspülmittel, ein Allzweckreiniger (der Name ist sehr unterschiedlich) und billiger Essig sind genug für Küche und Bad/ Toilette. - Bei Essig aufpassen, dass er im Bad nicht die Fugen und das Silikon kaputt macht. Wichtig, wenn du Essigessenz kaufst: das ist sehr konzentrierter Essig, d.h. du musst zu 1 Löffel Essigessenz 4 Löffel Wasser geben.		- On peut acheter beaucoup de produits de nettoyage très chers, mais liquide vaisselle, nettoyant tout usage et du vinaigre très bon marché suffisent pour la cuisine et la salle de bain/ toilette. - Il faut faire attention user le vinaigre dans la salle de bain : ça peut causer du dommage aux rainures ou parties de silicone. Si tu achètes du vinaigre très concentré (« Essigessenz »), il faut mélanger un part de vinaigre concentré avec 4 parts d’eau.
Müll/ Abfall		Ordures
- Leider werfen viele Leute Müll wie Verpackungen aus Plastik, Dosen oder Zigarettenreste auf Wege und in die Natur. Bitte mach du es besser und wirf Müll in Mülleimer oder nimm ihn wieder mit nach Hause. Zigarettenreste enthalten Plastik und viele giftige Stoffe und sind gefährlich für das Wasser im Boden. Flaschen, Glasscherben und mit Flüssigkeit gefüllte Plastikflaschen in der Natur sind besonders gefährlich. Bei starker Sonne kann so ein Feuer entstehen, oder Tiere können sich verletzen. - Für viele Flaschen oder Dosen bekommst du Geld zurück (Pfand), wenn du sie zum Geschäft zurückbringst. An diesen Zeichen oder Wörtern kannst du diese Flaschen/Dosen erkennen. - Besonders schlecht und gefährlich ist es, leere Batterien in die Natur oder in den Hausmüll zu werfen. Du kannst sie in jedem Geschäft zurückgeben, das Batterien verkauft. - Versuche, möglichst wenig Plastikverpackungen zu kaufen. Daraus entsteht Mikroplastik, das unserer Gesundheit schadet. - Manche Flüchtlinge sagen uns: „Aber der Müll und die Zigarettenreste, die ich auf den Boden werfe, werden doch wegeräumt!“ Die Leute, die den Müll wegräumen, kosten aber Steuern, die alle Leute mit Arbeit bezahlen müssen. Es gibt auch freiwillige Helfer, die Müll in ihrer Freizeit sammeln ohne Bezahlung. Deshalb: Sei fair und wirf keinen Müll auf die Straße und in die Natur. Die freiwilligen Helfer freuen sich sehr, wenn du auch helfen möchtest, bitte kontaktiere dann das Landratsamt.		- Malheureusement, beaucoup de gens jettent les ordures, comme emballages de plastique, boîtes et mégots de cigarettes dans les rues et chemins et dans la nature. S’il te plaît, fais mieux et jettes les ordures dans les poubelles ou ramène les choses à la maison. Les mégots de cigarettes contiennent du plastique et beaucoup de toxines et sont dangereux pour l’eau dans le sol. - Des bouteilles, tessons de verre et bouteilles de plastique sont surtout dangereux dans la nature. Si le soleil brille, ça peut causer un feu ou bien des animaux sont blessés. - Pour beaucoup de bouteilles et boîtes il y a une consigne (de l’argent pour l’avoir retourné). Regarde les bouteilles/boites pour trouver ces signes ou mots (regarde la photo). - C’est surtout dangereux de jeter les batteries dans la nature ou dans la poubelle. Il faut les donner au supermarché dans des poubelles spéciales. - Il est recommandable de ne pas acheter plus d’emballages de plastique que nécessaire. Le plastique se transforme en microplastik – mauvais pour notre santé. - Plusieurs réfugiés nous disent : « Mais les ordures et les cigarettes que je jette sont enlevés » ! Les gens qui enlèvent les ordures sont payés de nos impôts – c’est à dire nous tous les payons ! Il y a aussi des bénévoles qui enlèvent les ordures sans paiement. Pense bien et sois « fair » : Ne jette pas des ordures sur les rues et chemins ou dans la nature ! Les bénévoles seraient très heureux si tu es prêt de les aider toi-même – dans ce cas il faut téléphoner au Landratsamt.

Kopfschmerzen Kopfschmerzen können verschiedene Gründe haben. Wichtig: Maximal 5 Tabletten pro Monat nehmen. Bei mehr Tabletten bekommst du oft noch mehr Kopfwahl. Besser den Grund für deine Schmerzen finden. Versuche folgende Tipps: • Genug Wasser trinken: mindestens 1 ½ Liter (6 große Gläser oder Tassen) pro Tag, über den Tag verteilt (z.B. Leitungswasser) • Nackenverspannungen durch viel Lesen (z.B. auf dem Handy). Im Internet gibt es gute Übungen (suche „Nackenverspannung“). • Regelmäßig und genug schlafen (z.B. 23 bis 7 Uhr). Nicht tagsüber schlafen, sondern spazieren gehen. Frische Luft ist sehr gut bei Kopfschmerzen. • Nachts das Handy ausschalten und 1 m vom Bett entfernt hinlegen (nicht auf das Kopfkissen legen) • Keinen Alkohol trinken und keine zuckerhaltigen Getränke (z.B. Obstsaft, Softdrinks, Red Bull) • 1 Tropfen Minz-Öl auf die Schläfen reiben und evtl. einatmen (nur gute Qualität kaufen aus Apotheke, Bio-Laden oder Reformhaus) • Alle Sorgen aufschreiben. Später noch einmal lesen und schauen, welche Sorgen schon besser geworden sind.	    	Maux de tête Les maux de tête peuvent être pour une variété de raisons. Important : Prends un maximum de 5 comprimés par mois. Avec plus de comprimés, tu obtiens souvent encore plus de maux de tête. Il est mieux de trouver la raison de ta douleur. Essaie les conseils suivants : • Bois suffisamment d'eau : au moins 1,5 litre (6 grandes tasses ou verres) par jour, répartis tout au long de la journée (p. ex. eau du robinet) • Tension du cou due à beaucoup de lecture (p. ex. sur le mobile). Sur Internet, il y a de bons exercices (recherche « tension du cou » ou « Nackenverspannung »). • Dormir suffisamment et régulièrement (p. ex. de 23 h à 7 h). Ne dors pas pendant la journée, mieux vaut aller faire une promenade. L'air frais est très bon si tu as un mal de tête. • Éteigne le mobile la nuit et pose-le à 1 m du lit (ne le mets pas sur l'oreiller). • Ne bois pas d'alcool ou de boissons sucrées (p. ex. jus de fruits, soft drinks, Red Bull) • Appliquer 1 goutte d'huile de menthe sur les tempes et éventuellement inhaler (n'achète que de bonne qualité en pharmacie ou en magasin bio) • Note tous tes soucis. Relis plus tard et vois quels soucis se sont déjà améliorés.
Schlafstörungen, Einschlafprobleme Diese Probleme können verschiedene Gründe haben. Wichtig: Keine Schlaftabletten nehmen. Sie führen meistens zu noch größeren Schlafstörungen. Versuche folgende Tipps: • 2 Stunden vor dem Schlafengehen: Keinen Kaffee, kein Red Bull oder ähnliche Getränke, keinen Alkohol, keinen anstrengenden Sport • 1 Stunde vor dem Schlafengehen: Kein Handy mehr (Handy ausschalten bis zum nächsten Morgen), Handy 1 m vom Bett entfernt hinlegen (nicht auf das Kopfkissen legen) • 1 Stunde vor dem Schlafengehen: 1 Tasse Schlaf-Tee in Ruhe trinken (aus Hopfen und Baldrian, nur gute Qualität kaufen aus Apotheke, Bio-Laden oder Reformhaus) • Nicht tagsüber schlafen oder ins Bett legen. Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen. • Alle Sorgen aufschreiben. Später noch einmal lesen und schauen, welche Sorgen schon besser geworden sind.	  	Problèmes de sommeil Ces problèmes peuvent être pour une variété de raisons. Important : Ne prends pas de somnifères. Ils conduisent souvent à des perturbations de sommeil encore plus grandes. Essaie les conseils suivants : • 2 heures avant le coucher : Pas de café, pas de Red Bull ou des boissons similaires, pas d'alcool, pas de sport intense • 1 heure avant le coucher : Plus de mobile (éteigne le mobile jusqu'au lendemain matin), pose-le à 1 m du lit (ne le mets pas sur l'oreiller) • 1 heure avant le coucher : Bois 1 tasse de thé de sommeil en toute tranquillité (du houblon et de la valériane, n'achète que de bonne qualité en pharmacie ou en magasin bio) • Ne dors pas ou ne te mets pas au lit pendant la journée. Te lève et te couche tous les jours en même temps. • Note tous tes soucis. Relis plus tard et vois quels soucis se sont déjà améliorés.

Fahrradreifen reparieren		Vélo : Réparer une crevaison
Wenn dein Fahrradreifen die Luft verliert, musst du den Schlauch (innerer Teil) mit einem Reparatur-Set (1) reparieren. Dazu kannst du den Reifen oft am Fahrrad lassen. • Als erstes musst du den Mantel (äußerer Teil; 2) über die Felge (aus Metall; 3) ziehen. Beginne nicht beim Ventil (4), sondern gegenüber (roter Pfeil). • Nun das Ventil abschrauben, den Schlauch herausziehen und ihn ein bisschen aufpumpen, 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. • Den Schlauch gut abtrocknen und die Stelle um das Loch aufrauen (mit dem Metallplättchen oder Sandpapier 5). Die raue Stelle muss so groß sein wie der Flicken (6). • Flüssigkeit aus der Tube (7) dünn in Flickengröße auftragen. Sie verbindet die beiden Gummiteile durch „Vulkanisieren“. Das ist kein Kleber. Deshalb muss sie trocknen (5 Minuten), dann erst den Flicken aufsetzen, sehr gut andrücken und einige Minuten warten. Erst dann vorsichtig die Plastikfolie abziehen. • Untersuche den Mantel innen, ob du etwas Spitzes findest, damit der Schlauch nicht wieder ein Loch bekommt. • Setze alles in umgekehrter Reihenfolge wieder zusammen. Also: Mantel aufsetzen beim Ventil anfangen und gegenüber enden. Erst wenig aufpumpen und den Reifen etwas drücken, falls der Schlauch verdreht ist. WICHTIG: • Die Schraube unten (grüner Pfeil) am Ventil nicht festziehen, sonst kann das Ventil ausreißen. • Reifen immer gut aufpumpen. Wenn wenig Luft im Reifen ist, geht er schnell kaputt. Wenn du einen Reifen auf das Fahrrad setzt, schau, ob auf dem Mantel ein Pfeil ist. Er muss in Laufrichtung zeigen (blaue Pfeile).		Si ton pneu de vélo perd l'air, tu peux réparer le tuyau (partie intérieure) avec une réparation kit (1). Pour ce faire, tu peux souvent laisser la roue sur le vélo. • Tout d'abord, tu dois tirer le pneu (partie extérieure ; 2) sur la jante (métal ; 3). Ne commence pas à la valve (4), mais en face (flèche rouge). • Maintenant dévisser la valve, sortir le tuyau et le gonfler un peu pour trouver le trou. S'il est petit et difficile à trouver, maintenez le tuyau dans un bol d'eau. Là où se trouve le trou, des bulles d'air montent. • Sèche bien le tuyau et gratte bien la zone autour du trou (avec la plaque métallique ou le papier de verre 5). La tache rugueuse doit être aussi grande que le patch (6). • Applique le liquide du tube (7) finement. Il relie les deux parties en caoutchouc par vulcaniser. Ce n'est pas de la colle. C'est pour ça qu'il doit sécher (5 minutes), puis mets le patch et appuie fermement et attends quelques minutes. Puis soigneusement décoller le film plastique. • Enquêtez sur le pneu à l'intérieur pour voir s'il y a quelque chose de pointu de sorte que le tuyau ne va pas obtenir une crevaison à nouveau. • Rassemble tout en ordre inverse. C'est à dire commence à mettre le pneu à la valve et finis en face. Gonfle seulement un peu et presse le pneu un peu si le tuyau est tordu. IMPORTANT : • Ne serre pas la vis au fond de la valve (flèche verte), sinon la valve peut déchirer. • Toujours gonfle le pneu bien. Quand il y a peu d'air dans le pneu, il se cassera rapidement. Lorsque tu mets une roue sur le vélo, vérifie s'il y a une flèche sur le pneu. Cette flèche doit pointer dans le direction roulant (flèches bleues).

Essen		Les repas
• Fast Food ist ungesund. Bevorzuge selbstgekochtes Essen. • Verwende weiterhin die Gewürze aus deinem Heimatland. Sie machen die deutschen Lebensmittel besser verträglich. • In Deutschland solltest du weniger Reis und Nudeln essen, weil du dich weniger bewegst. Wenn du sehr viele Kohlenhydrate und Zucker isst, kannst du leichter Diabetes bekommen. Das ist eine schlimme Krankheit, durch die du Zehen verlieren oder sogar blind werden kannst. Deshalb sollte mehr als die Hälfte deines Essens Gemüse sein: z.B. Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Zwiebeln, Spinat, Mangold. Iss Gemüse immer zusammen mit etwas Fett/ Öl, weil viele Vitamine fettlöslich sind. • Gute, gesunde Alternativen für Reis und Nudeln sind Grünkern (unreifer Dinkel) und „Bayerischer Reis“ (Getreidemischung aus der Region). Beides wird wie Reis gekocht. • Viele Gemüse oder Früchte aus dem Supermarkt wurden mit Pestiziden, Herbiziden usw. gespritzt. Deshalb Obst und Gemüse wenn möglich heiß waschen. Danach auch die Hände waschen, damit das Gift nicht an das Essen kommt. Regionales Obst und Gemüse ist meistens nicht so viel gespritzt und auch frischer. • Kichererbsen, Bohnen und Linsen 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. • Iss ungesalzene Nüsse (Hasel-, Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne). Sie enthalten viel Eiweiß, Mineralstoffe und gesunde Ölsäuren. • Halal-Schlachten ist in Deutschland und in der EU nicht erlaubt. Deshalb kommt Halal-Fleisch von weit her und kann nicht so gut kontrolliert werden wie z.B. Fleisch aus Deutschland. • Gutes Fleisch und gute Eier gibt es auf Wochenmärkten, direkt bei Bauern. • Gesunde Fette sind Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl und Butterschmalz. Wichtig: Die Öle sollten kaltgepresst (nativ) sein. Ideal zum Braten sind Rapsöl und Butterschmalz. Butterschmalz kannst du selber herstellen: Butter schmelzen und weißen Schaum wegnehmen (aber man kann ihn essen).	     Bio- Kokosöl Rapsöl nativ Olivenöl Nativ extra	• Le « fast food » n'est pas bon pour ta santé. Notre conseil : Préférer les repas que tu fais toi-même. • Prends les épices de ton pays, ainsi les repas allemands seront meilleurs pour toi. • Mange moins de riz et spaghetti en Allemagne, parce que tu as moins d'action physique. Si tu manges trop de hydrates de carbone et du sucre, c'est dangereux pour le diabète. C'est une maladie grave – tu peux perdre des doigts de pied ou même devenir aveugle. Notre conseil : Plus de 50% de tes repas devrait consister de légume (du chou blanc, du chou rouge, du chou de Milan, des pommes de terre, des oignons, des épinards. Mange toujours des légumes avec un peu de graisse/ huile, parce que de nombreuses vitamines sont liposolubles. • Des alternatives sains et bons pour le riz et spaghetti c'est l'épeautre vert (« Grünkern ») et « riz bavarois » (mélange de céréales de la région). On les prépare comme le riz. • Beaucoup de légumes et fruits achetés au supermarché sont traités avec pesticides etc. C'est pourquoi il faut les bien laver à l'eau chaude. Après il faut se laver les mains pour éviter que les pesticides soient transférés au repas. Les légumes et fruits régionaux sont en général plus frais et plus sains. • Les pois chiches, les haricots, les lentilles sont bonnes pour toi, ne coûtent pas cher et remplacent partiellement la protéine des animaux (de la viande). Les pois chiches, bien cuits, grillés en four avec un peu d'huile d'olive – c'est mieux que les chips ! • Mange des noix, des noisettes, des amandes sans sel. Comme ça tu manges de la protéine, des minéraux et des acides oléiques. • Halal-tuer des animaux n'est pas permis en Allemagne et toute la EU. C'est pourquoi la viande Halal vient de loin et n'est pas contrôlée bien comme p.ex. la viande d'Allemagne. • Tu peux acheter de la viande bonne et des œufs bons aux marchés chaque semaine, directement chez les paysans. • Les huiles bonnes sont huile de colza (« Rapsöl »), huile d'olives, huile de coco et beurre clarifié. Important : Les huiles devraient être pressées à froid (« kaltgepresst »). La meilleure huile pour rôtir ou griller c'est l'huile de colza (« Rapsöl ») ou le beurre clarifié. Tu peux produire ce beurre clarifié toi-même : fondre le beurre, quitter le mousse (mais on peut le manger).

• Sehr gesund sind Kaltwasser-Fische und Rückenmark von Rindern. Sie enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die wichtig sind für Herz, Blutgefäße, Augen und Gehirn. • Wichtig bei Geflügel (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.		• Très bon pour ta santé : des poissons de l'eau froide et la moelle épinière des vaches. Ils sont pleins de Omega 3 – important pour le cœur, les vaisseaux sanguins, les yeux et le cerveau. • Important : Quand tu prépares de la volaille (poulet etc.) : En raison du risque de salmonelles, il faut les laver bien, mettre à sec avec de papier et cuire/rôtir toute de suite. Ensuite jeter le papier, nettoyer toutes choses en contact et tes mains avec de l'eau chaude et du savon.
Typisches Essen aus deiner Heimat		Repas typiques de ton pays (pas disponible en français)
Manchmal ist es schwierig, in Deutschland die richtigen Zutaten für Gerichte aus deiner Heimat zu kaufen. Außerdem bewegst du dich in Deutschland oft weniger, und deshalb solltest du weniger Reis und Nudeln essen. Viele Leute, die zu viele Kohlenhydrate und Zucker essen, bekommen Probleme: Diabetes, Gelenksmerzen, Gewichtsprobleme. Deshalb sollte mehr als die Hälfte deines Essens Gemüse sein. Wir haben von unseren Freunden aus verschiedenen Ländern Rezepte und Tipps für Variationen mit weniger Kohlenhydraten gesammelt. Sie können dir helfen, die passenden Zutaten zu finden und dich gesund zu ernähren. • Statt Yams-Wurzel kann man auch Kartoffel-Flocken oder Pulver für gekochte Kartoffelklöße (Klöße aus gekochten Kartoffeln) verwenden. • Kohl und Kräuter sind sehr gesund. Sie enthalten viel Vitamin C, Mineralstoffe und Polyphenole, die deine Blutgefäße schützen. • Obe Efo (nigerianische grüne Gemüsesuppe) Original: 1. Hähnchen mit Zwiebeln und Knoblauch 20 Min. kochen, dann 15 Min. braten. 2. Tomaten, Öl, Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen und max. 40 Min. kochen lassen. 3. Grüne Gemüse 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. Variationen: 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	 Kloß-Teig Gekochte Klöße Kartoffel-Flocken 	Sometimes it is difficult to buy the right ingredients for dishes from your home country in Germany. In addition, you usually move less in Germany and therefore, you should eat less rice and pasta. Many people who keep eating a lot of carbohydrates and sugar, have problems: diabetes, joint pains, overweight. Therefore, more than half of your food should be vegetables. We have collected from our friends from different countries recipes and tips for variations with less carbohydrates. They can help you find the right ingredients and eat a healthy diet. • Instead of yams, you can also use potato flakes or powder for boiled potato dumplings (dumplings made from boiled potatoes). • Cabbage and herbs are very healthy. They contain a lot of vitamin C, minerals and polyphenols that protect your blood vessels. • Obe Efo (Nigerian green vegetable soup) Original: 1. Boil chicken with onions and garlic for 20 mins, then fry it for 15 mins. 2. Add tomatoes, oil, salt, pepper and seasoning and cook for up to 40 mins. 3. Cut green vegetables 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. Variations: 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).

kühl gelagert wurde. **4.** Alternative Beilagen sind Kartoffelpüree, Süßkartoffelstampf, eine Mischung aus Wurzeln (Karotten, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzeln) und „Bayerischer Reis“ (regionale Getreidemischung).

• Zucchini und Auberginen mit Bohnenmus

1. Gekochte **weiße Bohnen** und **Knoblauch** pürieren. **2.** **Kräuter**, Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder Chili, etwas Kardamom, Zimt, und etwas Gemüsebrühe dazu geben. **3.** **Auberginen-** und **Zucchini**scheiben in Öl braten und mit Bohnenmus bestreichen.

Variation: Statt der weißen Bohnen Kichererbsen oder andere Bohnen verwenden.



• **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 Oliveöl braten. **10.** Wenn sie fast gar sind, weitere **Frühlingszwiebel-** oder Zwiebelstücke und 1 **Paprika-schote** 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

• Zucchini and eggplant with bean puree

1. Mash cooked **white beans** and **garlic**. **2.** Add **herbs**, salt, pepper, paprika or chilli, some cardamom, cinnamon and some vegetable broth. **3.** Fry **zucchini** and **eggplant** slices in oil and spread them with bean puree.

Variation: Use chickpeas or other beans instead of white beans.

• 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 vege-

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.

• **Gegrillte Auberginen mit Käse in Olivenöl** (für 4 Personen)

1. 2 große **Auberginen** der Länge nach in Scheiben schneiden (ungefähr ½ cm dick), ein bisschen salzen und kalt stellen.

2. 2 **Knoblauchzehen** zerdrücken und mit 10 EL (Esslöffel) **Olivenöl**, 1 TL (Teelöffel) **Paprikapulver**, ½ TL **gemahlenem Kreuzkümmel (Kumin)**, ½ TL **Kreuzkümmelsamen** verrühren.

3. Auberginenscheiben dicht nebeneinander legen und von jeder Seite 3 Min grillen. **4.** Auberginenscheiben mit der Ölmischung übergießen (in einer flachen Schüssel) und 1 Std in den Kühlschrank stellen. **5.** 200g **Schafskäse** oder **Frischkäse aus Kuhmilch** in Stücke schneiden und mit den Auberginenscheiben umwickeln.



tables). **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.

• **Grilled eggplants with cheese in olive oil** (for 4 people)

1. Slice 2 large **eggplants** lengthwise (about ½ cm thick), add a little salt and chill. **2.** Crush 2 cloves of **garlic** and mix with 10 tbsp (tablespoon) of **olive oil**, 1 tsp (teaspoon)

paprika powder, ½ tsp **ground cumin**, ½ tsp **cumin seeds**.

3. Place eggplant slices close together and grill for 3 mins on each side.

4. Pour the oil mix over the eggplant slices (in a flat bowl) and put in the refrigerator for 1 hour. **5.** Cut 200g of **sheep's milk cheese** or **cheese from cow's milk** into pieces and wrap with the eggplant slices.

Wir hoffen, unser Ratgeber war hilfreich.

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.

Eure Ideen oder Anregungen, z.B. wenn eurer Meinung nach ein wichtiges Thema fehlt, sind uns willkommen (eva.schnitker@t-online.de oder margit.g.seifert@outlook.de).

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Leben.

Nous espérons que cette petite brochure vous aide.

Vous êtes arrivés à la fin de notre petite brochure. Si vous avez tout lus, bien sûr vous êtes étonnés de quelques conseils – mais peut-être vous comprenez les Allemands et l'Allemagne un peu mieux.

Nous serions heureuses de recevoir vos idées, ou si vous pensez que des informations importantes manquent. Contact eva.schnitker@t-online.de ou margit.g.seifert@outlook.de.

Nous nous réjouissons de vivre avec vous.

Nous remercions les personnes qui nous ont aidées avec la traduction en français.