NR. 28 | HERBST 2017
MITMACH – MÄDCHENMAGAZIN – MITTENDRIN
bvkm – Bundesverband für körper- und
mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Mimmi

GESUND LEBEN?!

STARKE FRAUEN – KATHRIN LEMLER

MÄDCHEN SICHER INKLUSIV

MIMMI KREATIV: KRÄUTERTOPF

Unsere Themen:

GESUND LEBEN?!

Beiträge von
Agnes, Lea, Rita, Sonja, Anja, Eva, Heidi, Judith, Paloma, Ida, Sabrina, Jenny, Mandy Sch., Mandy Z., Manuela, Mandy R., Elisabeth, Elisa, Tanja, Victoria, Lena, Katharina und Anna
_ **SEITE 04 – 26**

GESUND ESSEN – REZEPTE

Gebackenes buntes Gemüse
_ **SEITE 13**

Pfannkuchen
_ **SEITE 14**

Räucherlachs-Tartar
_ **SEITE 23**

GESUND FÜR DIE HÄNDE
Handpeeling selbst gemacht
_ **SEITE 27**

MIMMI KREATIV
Kräutertopf für die Fensterbank
_ **SEITE 28**

STARKE FRAUEN
Interview mit Kathrin Lemler
_ **SEITE 30**

BERICHTE
UK Quasselstrippen
_ **SEITE 36**

Mädchen sicher inklusive
_ **SEITE 38**

TIPPS UND TERMINE
Für Augen und Ohren
_ **SEITE 35**

RÄTSEL
Gesundheit
_ **SEITE 40**

IMPRESSUM
HERAUSGEBER: bvkm. Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.
REDAKTIONSANSCHRIFT: Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)
Stichwort: MiMMi, Brehmstr. 5–7, 40239 Düsseldorf
Tel. (02 11) 640 04-16, Fax (02 11) 640 04-20, E-Mail: mimmi@bvkm.de
www.bvkm.de – Über uns – Unsere Magazine
REDAKTION: Heide Adam-Blaneck, Paloma Olszowka
LAYOUT/GESTALTUNG: Jeannette Corneille, Köln
FOTONACHWEIS: Friederike Wiessner (cafetrottingdiaries.wordpress.com) S. 6, 7, 20, 25, 26; photocase.de/as_seen, ndanko; shutterstock.com/Art'nLera, magicinfoto, valbar
DRUCK: reha gmbh, Saarbrücken, Werkstatt für behinderte Menschen
AUFLAGE: 2.500

Gefördert vom

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Liebe Mimmi-Leserinnen,
endlich ist sie da: Die Mimmi im neuen „Outfit“. Die Mimmi ist jetzt bunt und ganz neu gestaltet. Wir hoffen, euch gefällt das. Könnt ihr alles gut lesen? Eure Meinung ist gefragt! Schreibt uns, was wir noch besser machen können. Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen!

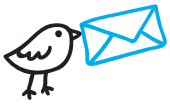
Das Outfit ist neu, der Inhalt ist geblieben. In dieser Mimmi geht es um das Thema Gesund leben?! Danke für eure tollen Beiträge und Rezepte. Wir hatten mal wieder Spaß und Freude, diese zu lesen. Für die Kreativ-Seite hat Paloma sich etwas Tolles einfallen lassen: Sie zeigt euch, wie aus einer Dose, die meist im Müll landet, ein schicker Kräutertopf für die Fensterbank wird.

Als „Starke Frau“ stellt Paloma euch diesmal Kathrin Lemler vor. Aufgrund ihrer Behinderung spricht Kathrin Lemler mit einem Sprachcomputer, den sie über die Augen steuert. Sie wohnt mit 24 Stunden Assistenz in ihrer eigenen Wohnung und studiert in Köln. Natürlich gibt es weiterhin Berichte sowie Tipps und Termine. Damit euer Gehirn fit, gesund und munter bleibt, findet ihr auf der Rückseite auch diesmal ein Rätsel.

Wenn ihr die Mimmi gelesen habt, seid ihr gefragt. Wir brauchen eure Beiträge für die nächste Ausgabe. Das Thema ist „Ein Tag in meinem Leben!“. Erzählt uns, wie ein Tag in eurem Leben aussieht. Oder macht einen Tag lang Fotos und schickt uns diese. Natürlich könnt ihr uns auch Berichte, Tipps oder Ideen für die Kreativ-Seite schicken. Wir sind schon sehr gespannt und freuen uns auf eure Beiträge.

Wir wünschen euch eine gute Zeit und natürlich viel Spaß beim Lesen!

Herzliche Grüße
Eure Paloma Olszowka & Heide Adam-Blaneck



Die nächste Ausgabe der Mimmi erscheint Anfang 2018.
Redaktionsschluss ist der 15.12.2017.

THEMA: GESUND LEBEN?!

Die MiMMi-Redaktion hat gefragt:

PALOMA: „Warum ich gesund lebe!“

Hallo meine lieben Mimmi-Leserinnen,
heute möchte ich euch erzählen, warum ich gesund lebe. Weil mein Körper und mein Geist mir wichtig sind. Als ich klein war, hatte ich schon das Gefühl, dass ich Fleisch nicht so lecker finde. Als ich von Zuhause ausgezogen bin, habe ich angefangen, gesünder zu kochen. Am Anfang war es echt nicht so leicht, aber wenn man es einmal verstanden hat, dann geht’s. Man muss einfach jemanden, wie zum Beispiel Eltern oder Betreuer/innen, fragen ob man heute Hilfe bekommt, ein gesundes Essen zu kochen. Ich habe es alleine geschafft. Auch mit Freundinnen könnt ihr das zusammen machen. Seitdem ich es ausprobiert habe, fühlt sich mein Körper besser an. Der Körper muss sich erst mal darauf einstellen, dass man jetzt gesünder isst. Ich achte zum Beispiel beim Einkaufen darauf, dass ich immer Gemüse aus Deutschland bekomme, nicht aus anderen Ländern. Das finde ich ganz wichtig, auf den Planeten zu achten, und darauf, wo das Gemüse herkommt. Da das Gemüse aus fernen Ländern z.B. aus Spanien so weit reisen muss, ist das für die Welt nicht so gut. Deshalb achte ich da immer drauf. Ich kaufe auch Biogemüse, wenn es nicht zu teuer ist. Ihr müsst beachten: Bio ist nicht gleich Bio. Wenn ich einen Bioladen bei mir in der Nähe hätte, würde ich nicht immer in einen Supermarkt gehen. An dieser Stelle möchte ich erklären, was ein Bioladen ist. Ein Bioladen hat besondere Sachen, die achten noch mehr darauf, gesunde Sachen zu verkaufen. Ohne schlechte Zutaten.
Auch Fitness ist ganz wichtig, sonst bringt das gesunde Essen nicht so viel. Schwimmen ist wichtig oder zum Beispiel Laufen gehen. Auch mit Freundinnen Sport machen ist gut, dann ist es nicht so langweilig.
Rauchen und Alkohol trinken ist auch keine gute Sache.
Ich hoffe, euch hat meine kleine Geschichte gefallen und ich konnte euch das Gesünder-Leben erklären.

Eure Paloma

Rezept

Gebackenes buntes Gemüse

– gesund und leicht gemacht –

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:
Alles was euer Herz begehrt,
hier zum Beispiel:

Pilze, Süßkartoffel, Paprika, Hummus

Je nach Geschmack
Gewürze, Kräuter, Öl oder Kokosfett

Du brauchst außerdem: ein Blech, Backpapier, scharfes Messer, Schneidebrett, Topflappen

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, halt so groß, wie ihr möchtet. Den Backofen könnt ihr schon auf 200 Grad vorheizen.
2. Nun legt ihr den das Backpapier auf das Blech und darauf verteilt ihr das kleingeschnittene Gemüse. Wenn ihr wollt, könnt ihr jetzt auch etwas Öl oder Kokosfett drauf verteilen, aber denkt dran, nur ein bisschen.
3. Jetzt kommt das Gemüseblech in den Backofen für 15–20 Minuten.
4. Wenn das Gemüse fertig ist, könnt ihr es mit Hilfe aus dem Backofen nehmen.
   Achtung heiß!! Dann könnt ihr es auf einen Teller legen und nach Herzenslust würzen.
   Zum Beispiel mit Salz, Pfeffer, Kräutern oder Knoblauch. Und zum Schluss Hummus dazugeben, wenn ihr wollt, und genießen.
   Dieses Gericht ist für große und kleine Gruppen geeignet, ihr müsst dann nur mehr oder weniger einkaufen.
   Guten Appetit wünscht eure Paloma

Rezept

Pfannkuchen

ZUTATEN:
200 g Mehl
500 ml Milch
3 Eier (Kl. M)
1 Prise Salz

für süße Pfannkuchen zusätzlich:
1 El Zucker
1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung von Pfannkuchen

1. Mehl und Milch mit einem Schneebesen glatt rühren. Eier einzeln unterrühren und Salz zugeben. Für süßen Teig beide Zuckersorten unterrühren. Teig 30 Minuten quellen lassen.

2. Eine beschichtete Pfanne (26 cm Durchmesser) erhitzen und dünn mit Öl auspinseln. Mit einer Kelle etwas Teig in die Pfanne geben und duch Schwenken verteilen. Wenn die Oberseite anfängt zu stocken und die Unterseite hellbraun ist, Pfannkuchen wenden und zu Ende backen. Mit dem Rest Teig ebenso verfahren. Fertige Pfannkuchen im Ofen bei 80 Grad warm halten.

Rezept

Räucherlachstatar

LIEBLINGSREZEPT DER JUNGEN FRAUEN AUS WÜRZBURG

ZUTATEN:

600 g Lachs (geräucherter, schottischer)
375 ml Rahm
3 TL Zitronensaft
300 g Frischkäse
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Lachs in feine Streifen schneiden
mit Doppelrahm und Zitronensaft pürieren
den Frischkäse unterziehen
Petersilie und Dill fein schneiden
Schnittlauch in Röllchen schneiden
und alles unter die Lachsmasse mischen
mit Salz und Pfeffer abschmecken

MIMMI KREATIV

Kräutertopf für die Fensterbank

ZUTATEN ZUM GÄRTNERN:

Gemüseerde

Schere

Bastel-Kleber (wasserfest)

Irgendwas, was ihr ausschneiden wollt, z.B. Schmetterlinge auf einem Karton

Farbe nach Wunsch (wasserfest) + Pinsel

Samen, die ihr einpflanzen wollt

Eine große Suppendose

Gießkanne

Viel Glück und viel Spaß mit euren Pflanzen wünscht euch eure Paloma!!

1. Schritt: Ihr müsst die Dose von Papier befreien und am besten abwaschen, damit der ganze Kleber ab ist.

2. Schritt: Jetzt könnt ihr anfangen, nach Belieben eure Schmetterlinge auszuschneiden. Die Größe ist euch überlassen.

3. Schritt: Jetzt könnt ihr die Dose mit wasserfestem Bastel-Kleber einschmieren und danach die Schmetterlinge draufkleben.
(Ihr könnt die Dose auch sonst bemalen, mit verschiedenen Farben.)

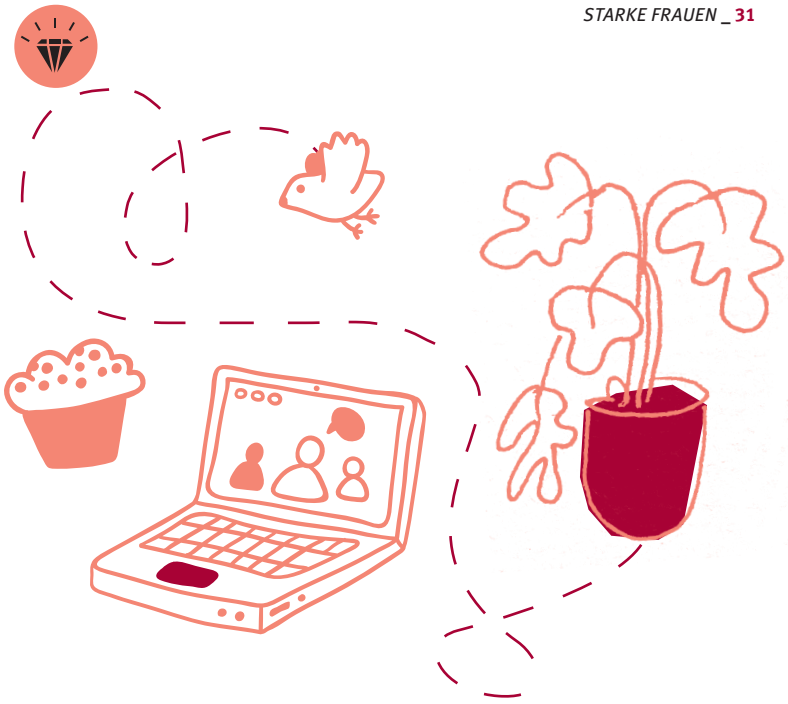
4. Schritt: Wenn die Farbe und der Kleber getrocknet sind, könnt ihr anfangen, die Gemüseerde in den Topf zu tun. Am besten macht ihr es draußen, damit eure Wohnung nicht vollkrümelt.

5. Schritt: Wenn ihr die Samen ausgesucht habt, guckt ihr am besten dann nochmal nach, welche Samen welche Pflege brauchen. Da ist dann euer Geschick gefragt. Ich habe Schnittlauchsamen genommen.

6. Letzter Schritt: Gießen ist ganz wichtig, aber nicht zu viel, und dann heißt es abwarten. Und jetzt könnt ihr gucken, nach einer Woche oder so, ob es was geworden ist.

STARKE FRAUEN

Interview mit Kathrin Lemler



STECKBRIEF

Kathrin Lemler
Alter: 31 Jahre
Wohnort: Köln
Hobby: Reisen
Schulabschluss/Studium:
Abitur, jetzt Masterstudentin
Beziehungsstatus:
In einer Beziehung

Kathrin, kannst du dich den Leserinnen der MiMMi kurz vorstellen? Wie lebst du, was machst du? Wie sieht dein Alltag aus?
Ursprünglich stamme ich aus Rheinland-Pfalz. Ich bin Erziehungswissenschaftlerin und studiere derzeit an der Uni zu Köln Rehabilitationswissenschaft. Aktuell arbeite ich im Vorstand der Gesellschaft für unterstützte Kommunikation mit. Außerdem leite ich zwei Projekte im Bereich UK (Unterstützte Kommunikation). Ich lebe in Köln in einer eigenen Wohnung. Aufgrund einer infantilen Cerebralparese spreche ich mit einem Sprachcomputer, den ich über meine Augen steuere, und bin auf 24-Stunden-Assistenz angewiesen.

Du schreibst im Internet „Das Sprechen funktioniert nicht“. Kannst du den Leserinnen kurz erzählen, wie du kommunizierst? Wie hast du das früher gemacht? Wie kommunizierst du heute?
Wie kurz und knapp soll ich das erzählen?

Einfach ein Mittelweg.
Als Kind habe ich überwiegend mit Ja und Nein kommuniziert. Man hat mir Fragen gestellt, die ich mit Ja und Nein beantworten konnte. Dann kamen Symbole dazu und als ich schreiben konnte, kam auch meine Buchstabentafel dazu, die ich bis heute nutze. Aber der Nachteil der Buchstabentafel ist, dass ich darüber nicht mit Fremden kommunizieren kann. Deshalb habe ich auch noch einen Computer, den ich über die Augen steuern kann.

Wie hat dein Leben sich verändert, seit du den Talker hast? Fühlst du dich in der Gesellschaft mehr akzeptiert, seit du den Talker hast?
Das habe ich schon erwähnt, dass ich erst durch den Talker mit fremden Menschen kommunizieren kann. Aber selbst mit dem Talker ist es oft schwierig, weil meine Gesprächspartner Geduld haben müssen und das haben sie nicht. Nur wenn man sie vorher aufklärt.

Das kenne ich auch, wenn die Leute keine Geduld mit mir haben, komme ich auch schnell ins Stottern. Aber da muss man sich durchbeißen.
Nö, nicht durchbeißen. Einfach nur erklären, wie es ist.
Stimmt, das sag ich auch in meinen Videos. Wir sollen uns in der Gesellschaft viel mehr trauen, aufeinander zuzugehen. Dann wird es viel besser. Okay, nächste Frage.

Würdest du sagen, dass du mit deinem Tobii (Sprachcomputer) einen Freund fürs Leben gefunden hast?
Freund weniger, eher eine gute Maschine, die das tut, was ich will. Meistens zumindest.

Das kenne ich. Wenn mein Handy nicht das macht, was ich will, muss meine Assistenz mir auch helfen.
Bestimmt bist du froh, dass die Technik so weit fortgeschritten ist, dass du jetzt mit deinen Mitmenschen kommunizieren kannst. Glaubst du, ohne die Technik hättest du auch schon so viel in der Gesellschaft erreicht?
Ich sehe das immer kritisch, alles immer zu sehr auf die Technik zu beziehen. Natürlich ist Technik wichtig, aber noch wichtiger ist das Umfeld. Verstehst du, was ich meine?

Ich verstehe dich voll und ganz. Wichtig ist, dass die Mitmenschen einen akzeptieren, wie man ist. Die Technik kann ja keine Freunde ersetzen.
Und um die Technik bedienen zu können, braucht man Menschen, die es einrichten können und die Stimme der Technik akzeptieren.

Das hast du schön gesagt.
Wie reagieren die Menschen, wenn du mit dem Talker antwortest? Gibt es im Alltag damit Probleme?
Die meisten Menschen reagieren erst einmal skeptisch und behandeln mich wie ein Kleinkind. Aber dann erkläre ich ihnen, wie es ist, und dann verstehen sie das auch. Und wenn nicht, dann muss man das akzeptieren. Man muss nicht alle Menschen missionieren.

Aufklärung ist das A und O.
Wie war es, als du von der Körperbehinderten-Schule in eine „normale“ Schule gewechselt hast? Wie waren da deine Mitschüler? Wie sind sie mit deiner Behinderung umgegangen?
Es war schon eine ganz schöne Umstellung. Alleine die Lautstärke! Es war viel lauter. Ich habe mich jedoch schnell daran gewöhnt und dann war es wieder bei jedem anderen auch. Es gab Mitschüler, die mich ganz normal behandelt haben und andere Mitschüler, die mit denen ich nicht zurechtkam.
Sehr bewundernswert.

Wann haben deine Lehrer in der Förderschule gemerkt, dass du für etwas Größeres bestimmt bist?
Ob es was Größeres war, weiß ich nicht. Aber dass ich an der Förderschule unterfordert war, haben sie schon in der 3. Klasse bemerkt. Dann hat es 2 Jahre gedauert, um eine passende Schule für mich zu finden.

Zwei Jahre ist eine lange Zeit, aber wichtig, dass du das hinbekommen hast.
Damals gab es halt noch kein persönliches Budget und wir mussten was basteln, damit ich an der Schule Assistenz bekommen konnte.

Wie läuft es jetzt in der Uni oder ist das anstrengend? Macht dir dein Studium Spaß? Wie hast du gewusst, dass du das studieren willst?
Schon seit meiner Jugend halte ich Vorträge über meine Erfahrungen im Bereich „Unterstützter Kommunikation“. So war für mich ziemlich schnell klar, ich möchte in diese Richtung gehen und als ich anfing zu studieren, eröffnete hier in Köln das Forschungs- und Beratungszentrum unterstützte Kommunikation zu Köln. Deshalb bin ich hier gelandet.
Cool.

Der Filia-Mädchenbeirat hat letztes Jahr das Projekt „UK-Quasselstrippen – selbstbewusst vernetzt“ gefördert. Kannst du unseren Leserinnen kurz erklären, was das für ein Projekt ist? Wie hat sich das entwickelt und wie haben sich die jungen Frauen verändert mit diesem Projekt? Sind sie selbstbewusster geworden und haben sie sich in der Medienwelt eingefunden?
Das Projekt ist für Frauen, die einen Sprachcomputer benutzen und sich beim Treffen im Internet regelmäßig miteinander austauschen. Da werden Probleme bequatscht, die im Leben so auftauchen. Zum Beispiel geht es um Themen wie Wohnen und Arbeiten, Sexualität und Beziehungen, Sprechen mit anderen Menschen, das Leben mit Assistenz und die eigenen Hobbys.
Es machen 5 Frauen aus ganz Deutschland mit und das Projekt wird von einem Verein (Isaac e.V.) und einer Stiftung (filia – die Frauenstiftung) unterstützt.

Kannst du etwas über die Entwicklung des Projekts erzählen?
Am Anfang war es schon schwierig, einen Termin einzuhalten. Das alle es geschafft haben, sich an einem Termin zu treffen. Jetzt klappt das super und ich nehme eine Teilnehmerin als Beispiel. Sie kam immer mit ihrer Mutter zum Chatten. Beim letzten Treffen kam sie mit ihrer Assistenz. Das sehe ich schon als Verdienst des Projekts. Dass sie durch Austausch mit anderen gemerkt hat, ich brauche nicht immer meine Mama. Die Teilnehmerinnen werden immer selbstbewusster.

Ich möchte noch kurz erzählen, was wir im Abschluss-Workshop vorhaben.
Wir treffen uns im September ein ganzes Wochenende in Köln unter dem Motto „Sich als Frau fühlen“. Ich habe eine Referentin und eine Fotografin eingeladen. Wir werden Fotos zusammen machen und diskutieren.
Das hört sich toll an. Herzlichen Glückwunsch!

Du hast schon viele Auszeichnungen und Preise bekommen. Förderpreis der Offenen Kanäle in Rheinland-Pfalz (2011), 1. Platz beim Literaturwettbewerb „Frauen sind anders. Männer auch“ von bvkm und Aktion Mensch (2010), Paul-Goldschmidt-Preis für unterstützt kommunizierende Menschen von ISAAC-GSC (2005), Preis des Ministerpräsidenten in Rheinland-Pfalz für Teilhabe, Gleichstellung und Selbstbestimmung behinderter Menschen (2003), The Shirley McNaughton Examplary Communication Award of ISAAC (1998).
Gibt es einen Preis, der dir besonders wichtig ist? Warum?
Alle sind schön. Ich kann keine Entscheidung treffen, welcher Preis der Beste ist, finde ich auch komisch.

Du hast ein Kinderbuch geschrieben in verschiedenen Sprachen (Deutsch, Englisch und Spanisch). Wie bist du auf die Idee gekommen?
Das ist schon so lange her. Zwanzig Jahre. Ich habe damals mit einem Freund zusammen eine Geschichte geschrieben über mich selbst und wie ich lebe. Dieser Freund hat die Geschichte zum Verlag gebracht und die wollten das dann drucken.

Wow, das war bestimmt ein cooles Gefühl. Was würdest du gerne in der Gesellschaft verändern?
Ich würde sagen, ich verändere schon etwas in der Gesellschaft dadurch wie ich bin. Das dauert halt und manchmal braucht es Nerven. Aber ich bin der Meinung, wenn es jeden Tag ein bisschen mehr Verständnis für „Unterstützte Kommunikation“ gibt, bringt das mehr, als sich viel zu wünschen.

Das sehe ich genauso.
Wie bist du so eine starke Frau geworden? Wer hat dich dabei unterstützt? Das ist meine Lieblingsfrage.
Mama. Sie hat von Anfang an an mich geglaubt.

Was hast du für die Zukunft geplant?
Erstmal die Masterarbeit über mein Projekt schreiben und dann mal sehen. Ich weiß nicht, ob ich einfach genauso weitermachen soll.

Ja, wenn man nur faul im Bett liegt, kann man auch nichts in der Welt bewegen.
Das kann man auch mal machen, aber das halte ich keinen ganzen Tag durch.

Was möchtest du den Mädchen und jungen Frauen mit Behinderung noch mit auf den Weg geben?
Traut Euch was zu und Eurem Umfeld auch!

Mehr Informationen über Kathrin Lemler findet ihr auf Kathrins Homepage:
www.kathrinlemler.de

RÄTSEL

HALLO IHR LIEBEN, heute mal ein Rätsel zum Thema Gesundheit.
Viel Spaß beim Rätseln. Es erwarten euch wieder tolle Preise!
Schreibt das Lösungswort auf eine Postkarte und schickt sie an:
bvkm – Redaktion MiMMi, Brehmstr. 5–7, 40239 Düsseldorf

1. Welche Obst ist rund und saftig? Man kann es schälen und so essen oder auspressen und zum Beispiel zum Frühstück als Saft trinken?

___ ___ ___ ___ ___

2. Welches Obst ist das Lieblingsessen von Affen?

___ ___ ___ ___ ___

3. Welchen Sport kann man gut machen, um sich an heißen Sommertagen abzukühlen?

___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

4. Welches Gemüse ist rot und ist bei den meisten Nudelgerichten dabei?

___ ___ ___ ___ ___ ___

5. Wie heißt das Unterrichtsfach, in dem man sich am meisten bewegt?

___ ___ ___ ___

6. Welches Obst wächst am Baum und ist mal sauer und mal süß? Auch Pferde essen es gerne.

___ ___ ___ ___

7. Was machen viele sportliche Menschen jeden Morgen um fit zu bleiben z.B. im Park?

___ ___ ___ ___ ___

8. Welche Frucht ist innen saftig und gelb und hat eine braune Schale, die an Schildkrötenpanzer erinnert?

___ ___ ___ ___ ___

9. Was macht ihr meistens in der Disco oder zu Musik?

___ ___ ___ ___ ___

Lösungswort: ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.

„Gesund Leben" war das Lösungswort aus der MiMMi-Nr. 27. Gewonnen hat Evi Gerhard. Herzlichen Glückwunsch!