

LOREM IPSUM

03

Impfung

Mental health

Black history
month

Rezepte

& Mehr!



FEBRUAR 2021



Hello

again!



„I’m so tired of saying, oh shit, my mask‘, like I’m Batman...”

Seien wir ehrlich: Sind wir nicht alle ein bisschen wie Batman? In dieser Zeit sind wir alle Superheld*innen. Unsere Maske ist unser Superheld*innen-Tool, um uns gegenseitig zu beschützen. Aber, und so ehrlich müssen wir sein, Lockdown Teil 234, Distanzlernen und Abstand von vielen Dingen, die Spaß machen, zerren und ziehen an unserem Superheld*innenumhang. Und eins steht fest: Covid wird wohl kein so beliebter Vorname von Neugeborenen werden.

Wichtig in dieser herausfordernden Zeit, die uns jetzt schon ein Jahr in Atem hält, ist es aber, das Batmobil aufzutanken, den Humor und vor allem die Beschäftigungsmöglichkeiten nicht zu verlieren.

Wir von Lorem Ipsum versuchen mit dieser Ausgabe doch noch den einen oder anderen Life-Hack zu liefern, damit ihr nicht vor lauter Verzweiflung mit Hula Hoop beginnen oder nach Dubai auswandern müsst - und das ganz ohne Rabatt-Code. Wir hoffen, das ist die letzte Lockdown-Ausgabe, sodass wir bald wieder für euch von echten Ereignissen und Erlebnissen berichten können: von Auftritten der Schulorchester, vom Fünf-Minuten-Wettbewerb, von der Projektwoche, von Abschlussveranstaltungen, von besuchten Konzerten, von Theaterstücken, von Lesungen - von euch!

Lena Malzahn für „Lorem Ipsum“

26. Februar 2021 KGS
3. Ausgabe
Lorem Ipsum

INDEX

Internes

5

- An die Abiturient*innen, an die Abschlussklassen

Politik weltweit

9

- Impfen für Anfänger
- 2020, Corona und die Klimakatastrophe
- Werden die Einwegmasken zum Problem für Umwelt und Tiere?

21

Kulturelles

- Alleine oder schon einsam?
- Neko no hi - Japans Katzentag
- Black history month

33

Dies und das

- Home Workout
- Das Problem mit „Herr“ und „Herrn“
- Empfehlenswerte Filme und Serien
- Random Rezepte
- Bücher für Zwischendurch

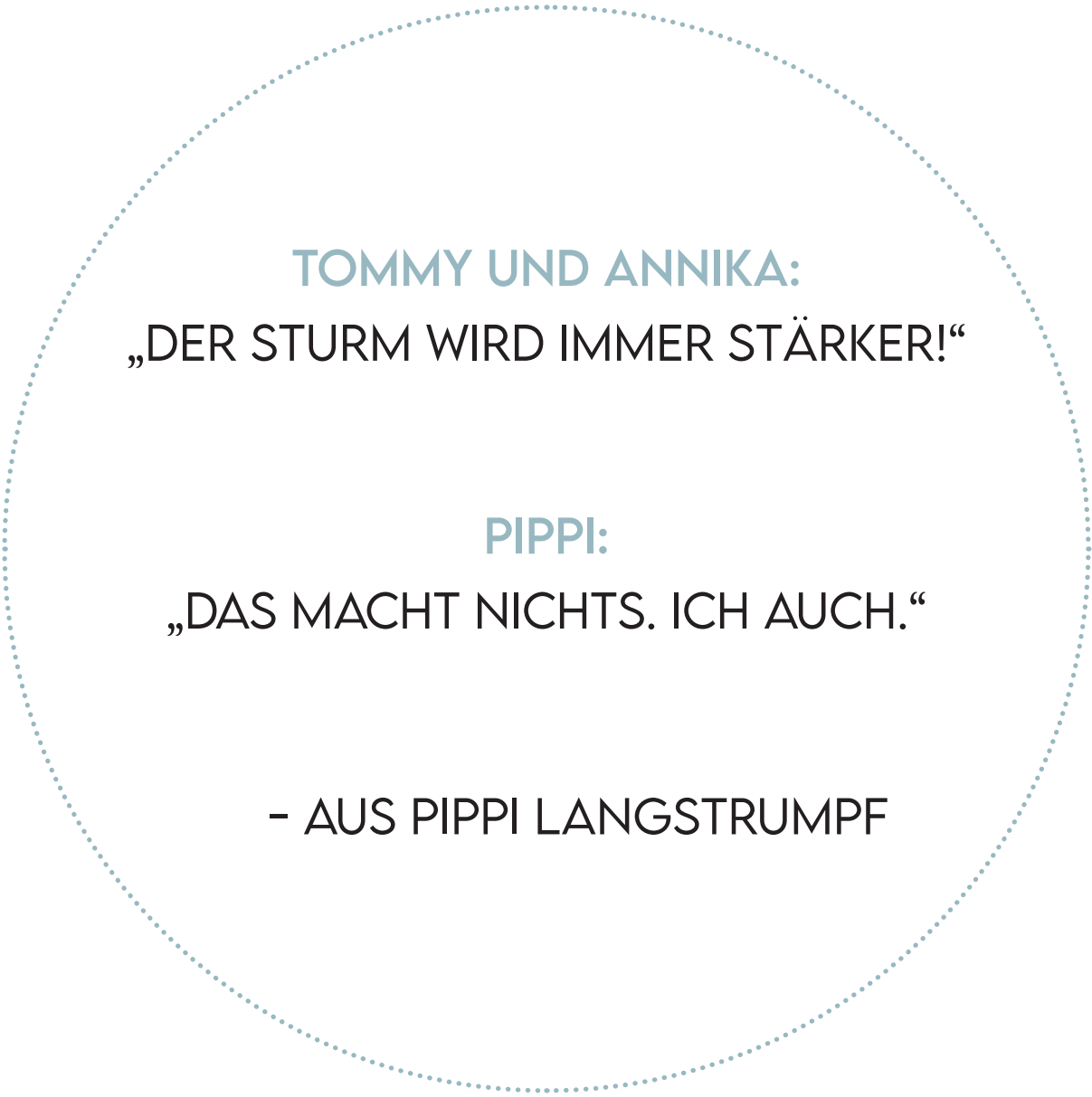
Foto: Hannah Thiel

INTE

- An die Abiturient*innen, an die Abschlussklassen

A modern interior space featuring a series of light-colored wooden partitions and counters. The ceiling is composed of a grid of wooden beams with recessed linear lighting. The floor is made of light wood. In the background, a white wall and a glass partition are visible. A small black trash can with a white liner is on the left. The overall atmosphere is clean and minimalist.

RNFS



TOMMY UND ANNIKA:
„DER STURM WIRD IMMER STÄRKER!“

PIPPI:
„DAS MACHT NICHTS. ICH AUCH.“

– AUS PIPPI LANGSTRUMPF

AN DIE ABITURIENT*INNEN, AN DIE ABSCHLUSSKLASSEN

Einige Zeit schon schaue ich auf dieses noch weiße Blatt. Der Cursor zuckt, blinkt, fordert mich auf, endlich diesen Artikel zu schreiben. Hannah möchte schließlich mit dem Layout beginnen, die Zeit läuft. Doch entgegen meines Plans motivierende Worte für euch Schüler*innen zu finden, fällt es mir schwer, die richtigen Worte zu wählen. Was soll man jungen Menschen wünschen, denen die Zeit ihres Lebens bevorsteht - eigentlich. Wäre da nicht diese Pandemie. Wäre da nicht all das verboten, wonach euch ist, wonach sich jede*r von uns sehnt. Nach Beisammensein, nach Feiern, nach Ausgelassenheit, nach Sorglosigkeit und nach Abenteuer. Doch dieser Artikel soll sich nicht um das „Was-wäre-wenn“ drehen. Vielmehr dreht er sich um das „Was-ist“, um euch!

Wenn ich auf euch junge Erwachsene blicke, auf euren Weg, den ihr zurückgelegt habt und auf eure Herausforderungen, die die Schulzeit und die Pandemie an euch gestellt haben, fällt mir vor allem eines auf: Ihr seid gewachsen.

Fünfzehn von euch durfte ich während dieser Entwicklung begleiten und beobachten. Diese Entwicklung steht sinnbildlich für alle Absolvent*innen. Vor zwei Jahren seid ihr noch als wilder Haufen aufgetreten, als Einzelkämpfer*innen, zusammengewürfelt, saßt mit großen Augen in der ersten Stunde der Kursstufe. Irgendwie planlos, ahnungslos, was da eigentlich jetzt auf euch zukommt, was das Abitur von euch fordern wird und so manche*r fragt sich das wahrscheinlich in diesem Moment immer noch. Auf die Frage, was ihr euch für die kommende Zeit bis zum Abitur wünscht, ist es euch um Sicherheiten gegangen. Wie geht dies, wie funktioniert jenes und können wir das an der Tafel festhalten, am besten kleinschrittig und in homöopathischen Dosen? (Spoiler: Die Antwort ist ‚nein‘ gewesen.)

Natürlich geht es in der Schule darum, dass ihr Wissen erlernt, dass ihr Schlüsselqualifikationen und Arbeitstechniken beherrscht. Das eigentliche Ziel ist doch aber ein anderes. Das eigentliche Ziel ist zu reifen, zu wachsen - zu wissen, wer man ist, wer man sein möchte. Und das ist euch gelungen, ihr habt euch zu Persönlichkeiten entwickelt, zu mündigen Menschen, die in die große Welt, ins wilde Leben, verabschiedet werden können. Ihr könnt nun auf eigenen Beinen durch's Leben gehen, ihr braucht keine Angst zu haben, etwas nicht zu schaffen. Ihr müsst nur an euch glauben und auf das zurückblicken, was hinter euch liegt. Denn ihr habt einen langen, vielleicht auch hügeligen, aber doch persönlich erfolgreichen Weg bestritten, der gerade im letzten Jahr allen im Allgemeinen und euch im Besonderen viel abverlangt hat. Distanzunterricht, eigenständiges, selbstgesteuertes und selbstmotiviertes Lernen, Struktur, Ehrgeiz - all das habt ihr beherrscht. Und die größte Herausforderung ist es dabei wohl gewesen, sich nicht selbst zu verlieren. Mit Sicherheit habt ihr das auch geschafft, weil ihr zusammengehalten habt. Als Jahrgang und als Freunde, die ihr in den letzten Jahren eures Schullebens geworden seid. Auch das ist eine Lehre, die ihr mitnehmen sollt: Zu lachen, zu weinen, zu feiern - auch wenn es nur auf Distanz ist - und Krisen zu überwinden, Erfolge zu ernten, macht viel mehr Spaß, wenn man zusammenhält, wenn man zusammen ist. Steht auf für die Dinge, die euch wichtig sind, für eure Überzeugungen. Sprecht eure Meinung laut aus, steht für sie und euch ein. Seid neugierig auf alles, was kommt. Lasst euch nicht entmutigen, wenn euch Rückschläge auf einen anderen Weg führen - wer weiß schon, was ihr auf diesem entdecken werdet. Bleibt am Ball, bei euch und beieinander.

Ihr seid bereit für's Leben. Ihr seid groß geworden.

Text: Lena Malzahn

Foto: Maria Teneva

POLL

- Impfen für Anfänger
- 2020, Corona und die Klimakatastrophe



TIK

WELTWEIT



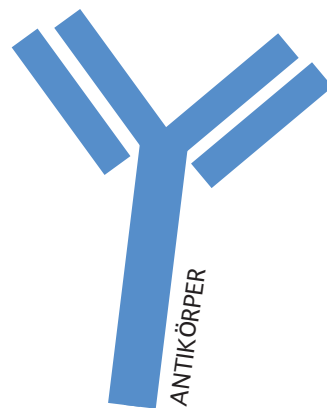
IMPFEN FÜR ANFÄNGER

Vor allem im letzten Monat des vergangenen Jahres war die Zulassung der Corona-Impfung ein viel diskutiertes Thema in den Medien. Aber mal abgesehen von Corona - was ist eine Impfung überhaupt und was kann man sich darunter vorstellen?

Text: Nicole Steinke

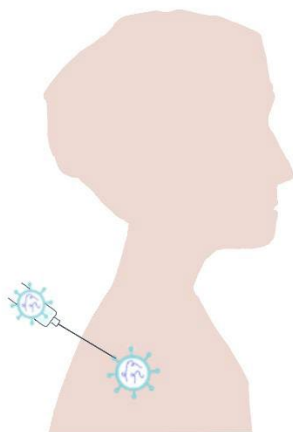
KURZE EINLEITUNG FÜR GROß UND KLEIN

Dank eines gut funktionierenden Immunsystems ist unser Körper in der Lage, krankheits-erregende Viren und Bakterien zu erkennen und zu zerstören. Impfstoffe unterstützen unser Immunsystem dabei zusätzlich, indem sie es trainieren und schützen. Dabei gibt es Impfstoffe, die jahrelang schützen, aber auch welche, die jährlich erneuert werden müssen.

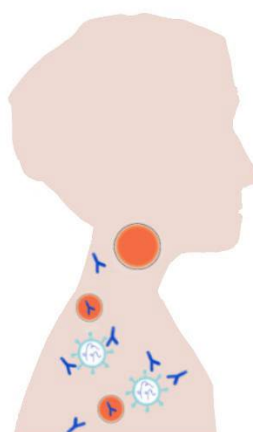


PASSIVE UND AKTIVE IMMUNISIERUNG

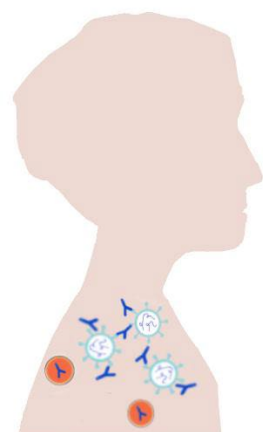
Auf den ersten Blick irritierend, aber wahr - um unseren Körper vor Krankheiten zu schützen, werden uns genau die Erreger geimpft, die für diese Krankheit verantwortlich ist. Die Rede ist von der aktiven Immunisierung. Bei ihr werden ungefährliche Mengen abgeschwächter oder sogar abgetöteter Viren genutzt, welche dem Körper beibringen sollen, mit Hilfe der B-Zellen selbstständig Antikörper zu bilden. Parallel dazu bilden sich Gedächtniszellen, die sich merken, welche Antikörper bei dem bestimmten Erreger gebildet werden müssen. Diese Gedächtniszellen bleiben jahrelang erhalten und bereiten den Körper auf eine mögliche Ansteckung vor.



Schutzimpfung
Krankheitserreger werden
geimpft



B-Zellen bilden Antikörper,
die Erreger unschädlich
machen. Gedächtniszellen
entstehen.



Gedächtniszellen ermög-
lichen hohe Produktion von
Antikörpern und Immunität.

Hat sich der Patient jedoch schon mit dem Virus angesteckt, so bringt eine aktive Impfung nichts, da im Schnitt zwei Wochen vergehen müssen, um eine Körperabwehr zu garantieren. Wenn der Körper also nicht in der Lage ist Antikörper zu bilden, da er abgeschwächt ist, greift man zur passiven Immunisierung zurück. Bei diesem Impfstoff sind keine Erreger, sondern direkt Antikörper enthalten, welche dem Körper bei der Bekämpfung von Erregern unterstützen.

Sie wirken sofort, haben jedoch den Nachteil, dass die Immunisierung zeitlich begrenzt ist, da der Körper den Impfstoff wieder ausscheidet, ohne selbstständig Gedächtniszellen zur erneuten Bekämpfung der Viren gebildet zu haben. Kurz und knapp: Aktive Immunisierung dient zur Prävention und passive Immunisierung zur direkten Bekämpfung der Schadstoffe.

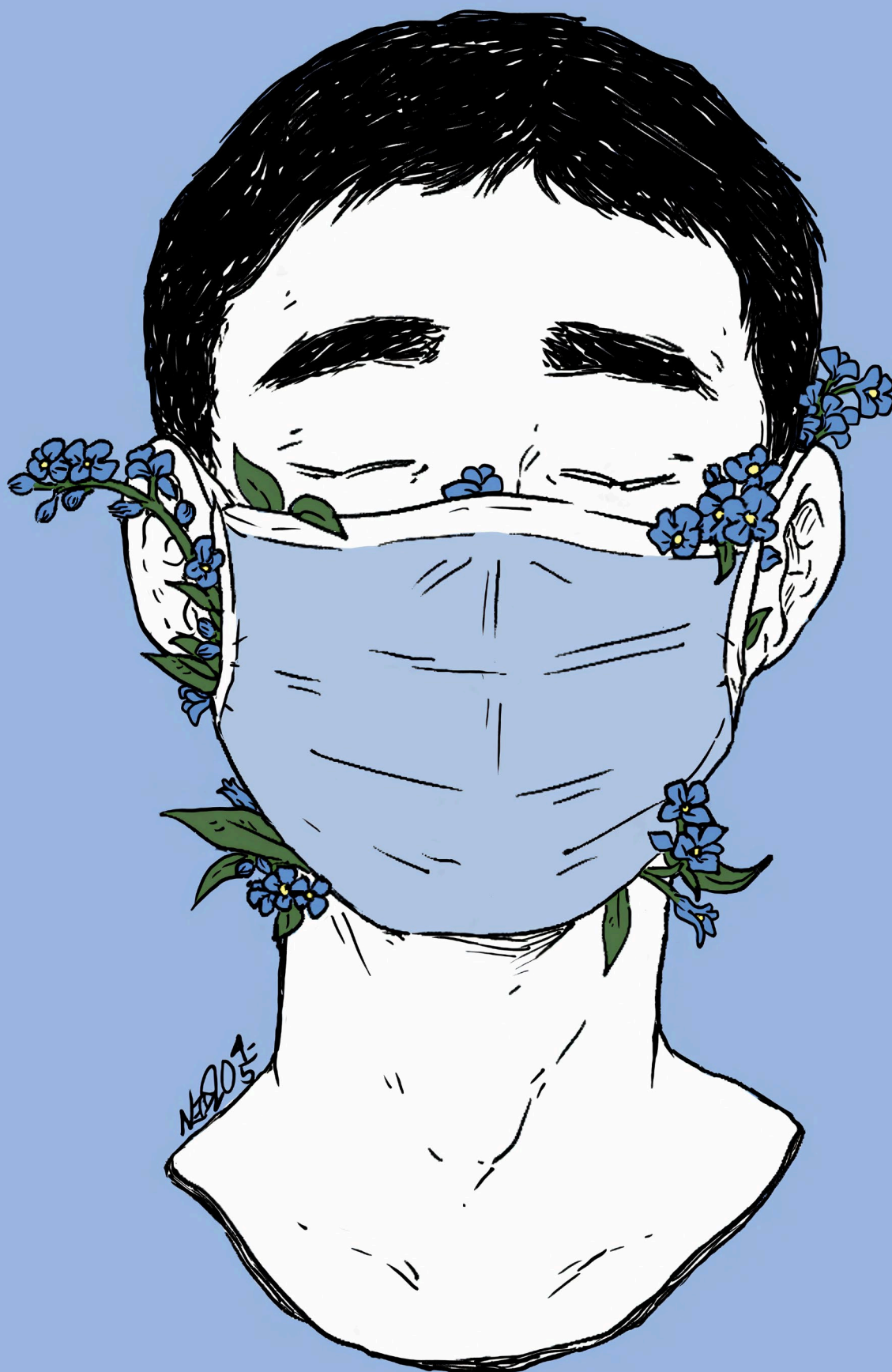


GRIPPEIMPfung - WARUM MUSS ICH MICH SCHON WIEDER IMPFEN LASSEN?

Kaum wurde ein Impfstoff gefunden, heißt es leider nach ein paar Jahren, dass dieser nicht mehr wirkt. Aber woran liegt das? Die Erklärung ist ganz leicht. Bei Viren handelt es sich um heimtückische Wesen, die nun mal in der Lage sind, sich weiterzuentwickeln. Das Schlüssel-Schloss-Prinzip, nach dem die Antikörper an das Virus andocken, kann aufgrund der Veränderung des Virus nicht mehr angewandt werden. Ein aktueller Impfstoff bedeutet demnach nicht die endgültige Immunität gegenüber einer Krankheit.

HERSTELLUNG VON IMPFSTOFFEN

Für die Herstellung der Impfstoffe lässt sich grob zusammenfassen, dass sobald eine Infektion auftritt, das Blut der erkrankten Person abgenommen und die Viren herausgelöst werden. Diese Viren werden vermehrt und als abgeschwächter oder unschädlicher Stoff zu einem Impfstoff vermischt. Bei der passiven Immunisierung werden dabei keine Erreger, sondern Antikörper aus dem Blut von den Menschen genutzt, die diese Krankheit überstanden haben.



2020,

CORONA UND DIE KLIMAKATASTROPHE

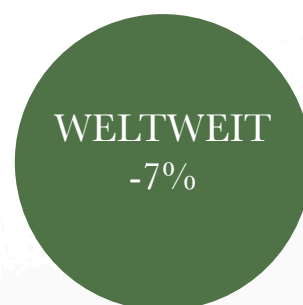
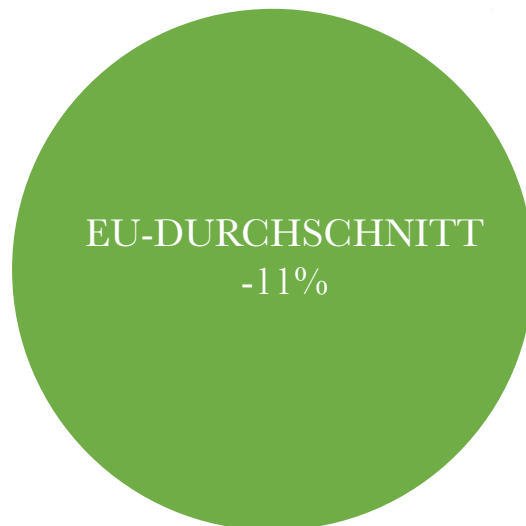
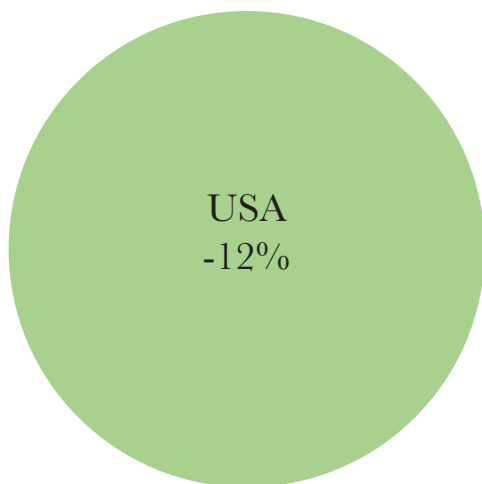
Die weltweite Corona-Krise hat viele negative Auswirkungen auf die Menschheit. Allerdings bringt sie in Bezug auf die Klimakatastrophe und die Umwelt auch Vorteile mit sich.

Text: Jannik Buck

Beispielsweise war die Feinstaubbelastung 2020 seit Beginn der Feinstaubaufzeichnung Ende der 1990er Jahre noch nie so gering und der weltweite CO₂-Ausstoß sank im Vergleich zum Vorjahr um 2,4 Milliarden Tonnen, was einem Rückgang von 7% entspricht. Besonders in den USA (-12%) und in der EU (-11%) konnte besonders viel CO₂ eingespart werden. In Deutschland wurden 80 Millionen Tonnen weniger emittiert als 2019, wodurch Deutschland das für 2020 angepeilte Klimaziel von 40% unter dem Referenzjahr 1990 sogar mit einem Rückgang von 42,3% übertreffen konnte. Dieses Ziel konnte allerdings nur durch die Pandemie erreicht werden, da Berechnungen zeigen, dass Deutschland ohne den Einfluss der Corona-Krise nur 37,8% im Vergleich zu 1990 hätte einsparen können. Diese Einsparungen sind zwar Erfolge bei der Beschreitung der Klimakatastrophe, aber leider sind sie nicht besonders groß. Klimaforscher gehen davon aus, dass die Zahlen nach der Pandemie wieder sprunghaft ansteigen werden. Der Direktor der Denkfabrik, Patrik Graichen von „Agora Energiewende“, sagte dazu: *„Verkehr und Industrie werden wieder mehr Treibhausgase ausstoßen, sobald die Wirtschaft wieder anzieht.“* Im Verkehrssektor gingen die CO₂-Emissionen mit 40% am meisten zurück. Dies erklärt Daniel Kammen von der University of California vor allem durch das weit verbreitete Arbeiten von zu Hause. Erst

danach folgt der Energiesektor mit lediglich 22% und der Industriesektor mit 17%. Dass die CO₂-Emissionen soweit gesunken sind, liegt auch daran, dass erstmals mehr Energie aus Windkraft gewonnen wurde als aus Kohle. Der Anteil der erneuerbaren Energien lag 2020 mit 46,2% am gesamten Energiemix 3,8% höher als noch 2019. Zudem sank der Strombedarf um 3,6% im Vergleich zum Vorjahr, wodurch auch wiederum CO₂ eingespart werden konnte.

Das klingt alles erstmal gut und es scheint auch so, als sei Deutschland, wie der Großteil der Politik gerne behauptet, auf dem richtigen Weg in Sachen Klimaschutz, aber dem ist leider nicht so. Wie bereits erwähnt, wird erwartet, dass nachdem die Wirtschaft wieder in Schwung kommt, die Emissionen von Kohlenstoffdioxid wieder auf ein gleiches oder noch höheres Level wie vor der Pandemie ansteigen werden. Dies war auch 2010 nach der Weltwirtschaftskrise der Fall. Nationen werden die verursachten Wirtschaftsschäden ausgleichen wollen. Soziale und ökonomische Ziele werden dementsprechend in den Vordergrund gerückt werden, während ökologische Ziele, wie vor einigen Jahrzehnten auch, vernachlässigt werden, obwohl allen auf Grundlage der Wissenschaft klar sein sollte, wie gefährlich die Klimakatastrophe für die gesamte Menschheit ist.

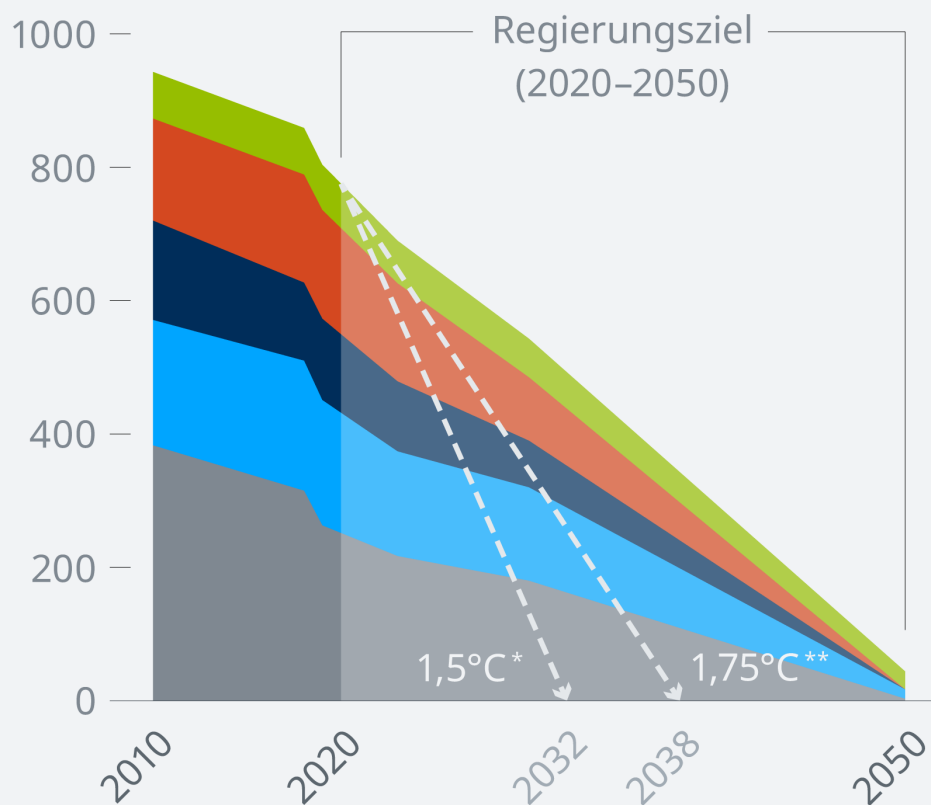


Rückgang CO₂-Emissionen im Jahr 2020 im Vergleich zum Vorjahr

Wie sollten Emissionen in Deutschland sinken?

In Millionen Tonnen CO₂-Äquivalent

Landwirtschaft Verkehr Gebäude
Industrie Energiewirtschaft



Quellen: UBA, SRU | Klimaziel mit *50% bzw **67% Wahrscheinlichkeit

Auch 2020 wurde der Ernst der Lage mit einem der wärmsten Jahre seit Beginn der Aufzeichnungen wieder deutlich. In Europa war es das wärmste Jahr überhaupt und auch weltweit war das Jahr laut dem europäischen Copernicus-Klimawandeldienst vergleichbar mit dem bisherigen Rekordjahr 2016. Die Politik reagiert darauf mit beispielsweise der im Januar 2021 eingeführten CO₂-Steuer (mit anfangs 25€ pro Tonne CO₂) oder dem Bau einer Erdgas-Pipeline (Nord Stream 2), die als Übergangslösung für die Energiewende bezeichnet wird, aber dennoch für große Methan- und CO₂-Emissionen sorgen wird. Das ist alles andere als vereinbar mit dem Übereinkommen von

Paris, welches die Beschränkung der Erderwärmung auf 1,5°C fordert und von fast allen Staaten unterzeichnet wurde. Laut

UN-Schätzungen müssten die weltweiten Treibhausgasemissionen in den kommenden 10 Jahren jährlich um 7,6% sinken, damit das Pariser Klimaabkommen einhaltbar ist. Als Erinnerung: 2020 konnte gezwungenermaßen nur 7% eingespart werden. Dass die derzeitige deutsche und auch weltweite Klimapolitik nicht ausreichen wird, um die Erde als Ökosystem so zu erhalten, dass sie auch für kommende Generationen problemlos bewohnbar ist, ist abzusehen. Das zeigt auch die in der Deutschen Welle veröffentlichte Statistik „*Wie sollen Emissionen in Deutschland sinken?*“. Es wird auch hier deutlich, dass der aktuelle Kurs der Bundesregierung nicht ausreichen wird. Zahlreiche Probleme werden auf Grund der Klimakatastrophe auf die Menschheit zukommen.

**„LAUT UN-SCHÄTZUNGEN MÜSSTEN DIE WELT-
WEITEN TREIBHAUSGASEMISSIONEN IN DEN
KOMMENDEN 10 JAHREN JÄHRLICH UM 7,6%
SINKEN, DAMIT DAS PARISER KLIMA-
ABKOMMEN EINHALTBAR IST. “**

Beispielsweise wird es zahlreiche Klimaflüchtlinge geben, die durch klimatische Bedingungen nicht mehr in ihrer Heimat leben können. Prognosen gehen teilweise von mehr als 200 Millionen Flüchtlingen in den nächsten 30 Jahren aus.

Das alles wirkt auf manch einen ziemlich deprimierend, da es fast unmöglich erscheint, unsere Erde so zu erhalten, dass sie auch in Zukunft noch bewohnbar ist. Es liegt an der Politik, aber auch an jedem Einzelnen nötige Veränderungen umzusetzen. Deshalb sollte jeder so gut es geht einen Teil zum Lösen des Problems beitragen, auch wenn man selbst denkt, dass es beispielsweise wenig bringt, öfter mal

anstelle des Autos das Fahrrad zu nehmen, weniger Fleisch zu essen oder sich ganz vegetarisch/vegan zu ernähren oder auch so wenig wie möglich

mit Flugzeugen oder Kreuzfahrtschiffen zu verreisen. Das hört sich immer blöd an, ist aber eigentlich ganz einfach umzusetzen. Für diejenigen, die bereits 16/18 Jahre alt sind, ist wählen zu gehen zudem eine Methode, um etwas zu bewirken.

Die Corona-Krise hat scheinbar einen großen positiven Einfluss auf unser Klimaproblem, aber auf den zweiten Blick zeigt sich, dass der Schein trügt. Besonders jetzt ist es wichtig, dass Organisationen wie „*Fridays for Future*“ starkbleiben und weiterhin der Politik klarmachen, dass es so nicht weitergehen kann. Die Corona-Krise hat gezeigt, dass es sehr sinnvoll ist, der Wissenschaft Vertrauen zu schenken. Wieso hört die Politik dann nicht auch in Bezug auf die Klimakatastrophe auf Appelle und Forderungen seitens WissenschaftlerInnen und einem Teil der Gesellschaft?

WERDEN DIE EINWEGMASKEN ZUM PROBLEM FÜR TIERE UND UMWELT?

Zu den aktuellen Corona-Maßnahmen gehören wie bisher, einen Mund-Nasen-Schutz in allen Geschäften, öffentlichen Verkehrsmitteln und Gebäuden zu tragen, um sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen. Allerdings sind nur noch medizinische Einwegmasken oder FFP2-Masken und keine Stoffmasken mehr erlaubt. Diese werden häufig nicht fachgerecht entsorgt. Wird die nicht fachgerechte Entsorgung etwa zum Problem für Tiere und Umwelt?

Text: Karlotta Peters

Viele Menschen wollen ihre Maske nach dem Tragen nicht einfach wieder in die Hand- oder Jackentasche stecken, da sich in der Maske möglicherweise Krankheitserreger befinden, weshalb sie die Masken achtlos fallen lassen. Damit dies zukünftig nicht mehr passiert, empfiehlt es sich, immer einen verschließbaren Beutel dabei zu haben, z.B. einen Gefrierbeutel, in dem die Maske aufbewahrt werden kann, bis sie im nächsten Mülleimer oder zu Hause entsorgt wird.

Seit längerer Zeit sind nun schon die Folgen der falschen Entsorgung der Masken sichtbar. Immer öfter liegen am Straßenrand, auf Grünflächen, in der Stadt, aber auch auf unserem Schulhof OP-Masken oder FFP2-Masken auf dem Boden. Auch in den Meeren sind immer mehr Masken zu finden.

Sie werden beispielsweise an küstennahen Orten durch den Wind in die Meere getragen. Weltweit wurden im vergangenen Jahr 52 Milliarden Einwegmasken hergestellt, wovon 1,56 Milliarden Masken in den Meeren landeten. Dadurch ist nicht nur das gesamte Müllproblem der Meere schlimmer geworden, sondern auch die Gefahr für die Lebewesen der Meere ist gestiegen. Aus den Einwegmasken kann sich Mikroplastik lösen, das die Meerestiere fressen und anschließend gesundheitliche Schäden erleiden. Somit geraten ganze Fischbestände in Gefahr. Die Maske stellt aber nicht nur eine Gefahr für Tiere im Wasser dar. Wenn Tiere an Land, wie beispielsweise Vögel, Teile der Maske fressen, ist dies ebenfalls eine Gefahr für ihre Gesundheit.





Häufig verfangen sich die Vögel in den Bändern der Maske, aus denen sie sich häufig nicht alleine befreien können und infolgedessen im schlimmsten Fall sogar sterben. Bevor die Maske entsorgt wird, ist es deshalb wichtig, die elastischen Bänder zu zerschneiden, da es vorkommen kann, dass der Müll in der Natur landet und die Maskenbändchen somit zur Gefahr für Vögel und andere Tiere werden. Um zu verhindern, dass die Maske nach dem Entsorgen im Müll und nicht in der Umwelt landet, ist es wichtig, die Maske nicht in überfüllte Mülleimer zu werfen, da sie aus denen wieder rausfallen könnte.

Die FFP2-Masken und OP-Masken bestehen teilweise aus Plastik, das nicht verrotten kann, weswegen sie nicht kompostierbar sind. Greenpeace schätzt, dass es ca. 450 Jahre dauert, bis eine Maske zersetzt ist. Des Weiteren sind die Einwegmasken nicht recycelbar und können mit Krankheiten belastet sein. Deshalb dürfen die Masken auf keinen Fall in der Natur, dem gelben Sack, der Bio- und Papiertonne oder in der Toilette entsorgt werden, sondern lediglich im Restmüll. Damit das Problem der falschen Entsorgung der Masken für die Tiere und die Umwelt nicht schlimmer wird, ist es wichtig, die Masken zukünftig immer richtig zu entsorgen.

**„ES IST WICHTIG, DASS DIESE MASKEN NICHT
IN DER NATUR LANDEN.“**

- VIOLA WOHLGEMUTH, GREENPEACE

Foto: Alain Pham

KULTUR

- Alleine oder schon einsam?
- Neko no hi - Japans Katzentag
- Black history month



REELLES

ALLEINE ODER SCHON EINSAM?



DIE AUSWIRKUNGEN DES LOCKDOWNS
AUF KINDER UND JUGENDLICHE

TEXT: URTE KLÄNING

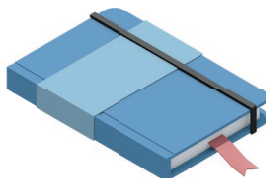
Aufstehen, etwas essen, an den Schreibtisch setzen, Videokonferenzen, Schulaufgaben, einen Film oder eine Serie gucken und dann wieder ins Bett. Dies ist momentan der Alltag von vielen. Ohne Abwechslung und mit dem Verbot Freunde zu treffen. Doch welche Auswirkungen hat dies für uns?

Statt Reisen, Freunde treffen und Festivals besuchen: Lockdown. Die Folgen der Pandemie, wie Kontaktbeschränkungen und Schulschließungen, sind uns alle bekannt. Menschen, in diesem Artikel primär Kinder und Jugendliche, sind jedoch nicht gemacht für Eindämmung und das Alleinsein.

Die Herausforderungen der Pandemie scheinen besonders für Jugendliche starke Auswirkungen auf die mentale Gesundheit zu haben. Dies zeigen repräsentative Studien, bei denen Kinder und Jugendliche zu ihrer psychischen Belastung befragt wurden. 31% der Befragten zeigten psychische Auffälligkeiten (COPSY Studie). Vor der Pandemie lag dieser Wert ungefähr bei 18% (BELLA Studie). Besonders im zweiten Lockdown sind die Kinder- und Jugendpsychiatrien,

Auch das Gefühl der Einsamkeit spielt bei der Depression eine große Rolle. Anzumerken hierbei ist die Unterscheidung zwischen dem Alleinsein und der Einsamkeit. Alleinsein ist ein festgesetzter Zustand, bei dem wir uns irgendwo ohne jemand anderen um uns herum befinden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir einsam sind. Das Gefühl der Einsamkeit ist subjektiv. Manche Menschen fühlen sich so, wenn sie allein sind, andere nehmen sich extra Zeit, um allein zu sein und zum Teil Privatsphäre zu haben. Somit kommt das Gefühl der Einsamkeit mit Traurigkeit und empfundenem Schmerz einher, während das Alleinsein einfach ein Zustand ist, der manchmal sogar

**„DURCH DIE ANHALTENDEN BELASTUNGEN, UNTER ANDEREM DURCH SCHULSTRESS UND LEISTUNGSDRUCK, IST DIE SOGENANNT-
TE „ERSCHÖPFUNGSDEPRESSION“
EINE DER HÄUFIGSTEN DIAGNOSEN
IN DER PSYCHIATRISCHEN
BEHANDLUNG.“**



bei Wartezeiten bis zu einem Jahr, gefüllt. Fast doppelt so viele Notaufnahmen werden vermerkt. Durch die anhaltenden Belastungen, unter anderem durch Schulstress und Leistungsdruck, ist die sogenannte „Erschöpfungsdepression“ eine der häufigsten Diagnosen in der psychiatrischen Behandlung. Zu den am meisten genannten Symptomen einer Depression zählen Müdigkeit oder wenig Energie, Appetitlosigkeit oder Heißhunger als auch wenig Freude oder Interesse daran etwas zu tun.

befreiend wirken kann. Neben Depressionen kommen in Zeiten des Lockdowns häufiger Essstörungen vor, durch welche sich Kinder und Jugendliche in einer Zeit der Unsicherheit und des Kontrollverlustes an etwas klammern, was sie kontrollieren können. Auch Angststörungen, gezeichnet unter anderem durch ein nervöses Gefühl, durch die Verstärkung der Sorgen und durch leichte Reizbarkeit, treten vermehrt auf. Besonders die Sorgen hinsichtlich Schule, Gesellschaft und Wirtschaft werden von 18% der Befragten vertreten (Studie i. A. der DAK Gesundheit). Die Sorge um eine eigene Erkrankung an Corona oder die einer nahestehenden Person wurde von 19% angegeben.



Das Verbot zur physischen Kontaktaufnahme, durch welche Kinder und Jugendliche ihren Stress in gewisser Weise artikulieren konnten, fällt weg. Die Schulschließungen verursachten die Veränderung der normalen Tagesstruktur, womit für manche viele Probleme einhergingen. Dies kann nicht nur zur leichten Reizbarkeit führen, sondern verursacht emotionale - bis hin zu psychosomatischen Schmerzen (körperlicher Schmerz, welcher hauptsächlich durch seelisches Unwohlsein verursacht wird).

Um das psychische Wohlbefinden zu verbessern oder diese Folgen zu umgehen, können ein paar Dinge getan werden. Durch eine Struktur im Alltag und die darin enthaltene Bewegung, z. B. durch Spaziergehen oder Fahrradfahren, werden unter anderem Endorphine ausgeschüttet und wir erleben ein Glücksgefühl. Der Schlaf sollte ausreichend, allerdings nicht zu viel sein. Dies geht mit einer Regelung der Tagesstruktur einher.

Außerdem sollte der Kontakt zu Freunden und Familie gepflegt werden, auch wenn dies momentan nur über Online-Plattformen, wie z.B. WhatsApp, FaceTime, Zoom oder auch Discord funktioniert.

Trotz dessen kann der Lockdown aber auch positive Folgen für unsere Psyche haben. Das Absagen vieler Termine bedeutet zum Teil mehr Zeit und erlaubt einen kurzen Moment des Aufatmens aus dem sonst stressigen Alltag. Dies kann entlastend wirken.

Auch das Gefühl des Zusammenhalts kann verstärkt werden, wodurch eine Art Gemeinschaftsgefühl entsteht, welches sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirkt. Daraus kann eine größere Hilfsbereitschaft folgen, welche zusätzlich das Miteinander verbessert.

Wem diese Möglichkeiten zur Verbesserung der mentalen Gesundheit nicht helfen, kann - und sollte- sich Hilfe durch Notruftelefone oder ärztliche Beratung holen. Wir haben hier ein paar für euch rausgesucht und auf der folgenden Seite aufgeführt.

Für Kinder und Jugendliche:
NUMMER GEGEN KUMMER

116 111

(Montag bis Samstag von 14:00-20:00 Uhr)

Für mehr Infos zu Nummer gegen Kummer:
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/>

Allgemeine Hilfeline:

TELEFONSEELSORGE

0800 1110111 oder **0800 1110222**

Für mehr Infos zur Telefonseelsorge:
<https://online.telefonseelsorge.de>

Für Kinder und Jugendliche:

JUGEND NOTMAIL

Chat zum Austausch von Gedanken:
<https://www.jugendnotmail.de>

BeratungslehrerInnen der KGS Leeste:

HERR DROZDZ

Mittwoch 3./4. Stunde

Donnerstag 3. Stunde

carsten.drozdz@kgs-leeste.eu

FRAU WOLLENS

Mittwoch 3. Stunde

Freitag 3./4. Stunde

karoline.wollens@kgs-leeste.eu

Absprache per Mail

NEKO NO HI - JAPANS KATZENTAG

Text: Hannah Thiel



MANEKI-NEKO

にゃんにゃんにゃんの日

にゃんにゃんにゃんの日

Deutschlands beliebtestes Haustier ist und bleibt die Katze. Seit 2018 leben nun schon beträchtliche 14,8 Millionen flauschige Vierbeiner in rund 23% der deutschen Haushalte, Tendenz steigend. Das Halten einer Katze erfordert viel Planung, Zeit und vor allem Geld. Geht es dem Tier nicht gut, wird ein Arzt konsultiert, wird ein Kabel angeknabbert, muss dieses ersetzt werden. Außerdem ist das tägliche Füttern unerlässlich, ebenso wie der Zugang zur Welt hinter der Haus- oder Wohnungstür. Belohnt wird der Haltende bei guter Pflege dann oftmals mit einer toten Maus - wer könnte einer solchen Geste bitte widerstehen?

Die JapanerInnen ganz bestimmt nicht, denn sie haben ihren flauschigen Vierbeinern sogar einen ganzen Tag gewidmet, den *Neko no hi* (にゃんにゃんにゃんの日), welcher am 22. Februar gefeiert wird. Der Ursprung dieses doch etwas ungewöhnlichen Feiertages ist nicht ganz so leicht zu ergründen. Dennoch wird vermutet, dass die Wurzeln des Feiertages weit über das 19. Jahrhundert zurückreichen.

Die wohl bekannteste japanische Katze für uns Deutschen ist die *Maneki-neko* (jap. 招き猫 - dt.

winkende Katze oder Winkekatze), welche in vielerlei asiatischen Geschäften die Kunden beim Betreten des Ladens begrüßt. Darüber hinaus soll sie dem Besitzer bzw. der Besitzerin Glück und vor allem Wohlstand bringen und gleichzeitig vor Unglück bewahren. Weiter ist die „Winkekatze“ auch als Miniaturaufstellung für zu Hause erhältlich. Ursprünglich zählte die *Maneki-neko* nicht zum in Japan verbreiteten Shintō-Glauben, wurde aber dennoch nach etlicher Zeit als Repräsentatorin aufgenommen und kommt nun jedes Jahr am *Neko no hi* zur Geltung. Ferner wird die Katze inzwischen fest mit Japan generell und dessen Kultur assoziiert und gilt als beliebtes Mitbringsel nach erfolgreicher Rundreise durch das Land der aufgehenden Sonne.

Das örtliche Zentrum des Feiertages bildet beim *Neko no hi* die Präfektur *Miyagi*, welche nordöstlich auf der japanischen Insel *Honshū* liegt. Allein dort werden über zehn Shintō-Schreine, unzählige Katzenstatuen sowie über 51 Grabstätten der Katzengottheit *Nekogami* verortet. Außerdem pilgern jährlich tausende JapanerInnen in die Nähe des Tempels von *Gōtoku-ji*, um dort die Asche ihrer verstorbenen Hauskatze zu vergraben. Anders als die Shintō-Schreine liegt dieser Tempel aber nicht in *Miyagi*, sondern im südwestlichen Bezirk *Setagaya* in der japanischen Hauptstadt *Tokio*.

DER SHINTŌ-GLAUBE

Der Shintoismus oder auch Shintō-Glaube bezeichnet die Verehrung der Kräfte der Natur und der verschiedenen Götter. Wörtlich bedeutet Shintō nämlich „*Weg der Götter*“. Auch hier sind die Ursprünge wieder unklar, feststehend ist jedoch, dass AnhängerInnen des Shintoismus die Auffassung vertreten, die Erschaffung Japans sei dem Himmelspaar Inzanami und Inzanagi zu verdanken. Ferner strebt der Shintoismus danach, die Verbindung zwischen Mensch, Natur und *Kami* (Sammelbegriff für japanische Götter) zu stärken und ein Bewusstsein für die Schönheit und Wichtigkeit dieser zu schaffen. In erster Linie werden vor allem Naturgewalten Göttern zugeschrieben, himmlische und irdische Gottheiten seien dagegen allgegenwärtig und würden meist nur als HüterInnen bestimmter Orte wie Wälder oder Bergspitzen fungieren. Überdies werden im Alltag die *Kami* mittels eines kleinen Altars in den eigenen vier Wänden gewürdigt, indem zusätzlich Opfergaben wie Reiswein beigelegt werden.

IN JAPAN

WARUM GENAU

Ist die Wahl des Datums einfach Zufall? Nein, dem ist nicht so! Im Japanischen wird die Zwei als „*Ni*“ ausgesprochen und dadurch, dass das Datum, der 22. Tag des zweiten Monats, gleich drei Mal die Zahl Zwei enthält, ähnelt die japanische Aussprache phonetisch gesehen dem Wortlaut „*Miau*“ (jap. nyan -にゃ), also dem Geräusch, welches wir mit einer Katze assoziieren.

DIESES DATUM?

BLACK HISTORY MONTH

Der Black History Month startet offiziell am 1. Februar und endet am 1. März. In diesem Monat wird sich an die Schwarzen Menschen und ihre Erfolge erinnert, die in der Geschichte oft nicht erwähnt oder anerkannt wurden. Seit den 1920er Jahren findet der Black History Month in Ländern wie England, der Niederlande, Kanada und den USA statt.

Er soll der Bevölkerung aufzeigen, wie viele Schwarze Menschen zu der Gesellschaft beigetragen haben und es immer noch tun. Im folgenden Artikel lernt ihr drei Menschen kennen, die Geschichte geschrieben haben.

Text: Theresa Beet



RAY CHARLES WÄHREND EINES JAZZFESTIVALS 1997



KATHERIN JOHNSON

Diese bemerkenswerte Frau war eine Mathematikerin und arbeitete bei der NASA. Sie half mit ihren Berechnungen und Flugbahnanalysen bei vielen Missionen. Bevor Computer die komplizierten Rechnungen der Flugbahnen und des Treibstoffverbrauchs berechnen konnten, gab es eine Abteilung in der NASA, welche dafür verantwortlich war. In dieser Abteilung arbeiteten hauptsächlich Frauen, deren bewundernswerte Arbeit ihnen meistens nicht anerkannt wurde.

1962 schrieb John Glenn Geschichte, als er als erster Amerikaner die Welt umrundete. Zwar waren da Computer schon im Einsatz, um die Details der Mission zu berechnen, jedoch bat Glenn die NASA darum, dass Johnson die Daten noch einmal nachrechnen sollte.

Als Apollo 11 die ersten drei Männer zum Mond brachte, war Katherine Johnson an der Berechnung der Flugbahn beteiligt. Für ihre bewundernswerten Leistungen zeichnete Barack Obama sie 2015 mit der Presidential Medal of Freedom aus.

2016 veröffentlichte die Autorin Margot Lee Shetterly das Buch: *„Hidden Figures: The American Dream and the Untold Story of the Black Women Mathematicians Who Helped Win the Space Race“*, ein Buch, welches von den afroamerikanischen Frauen erzählt, die bei der NASA gearbeitet haben und unter Sexismus und Rassismus leiden mussten. Im gleichen Jahr wurde der gleichnamige Hollywoodfilm veröffentlicht.

RAY CHARLES

Geboren am 23. September 1930 kam Ray in eine Welt voller Armut. Zu dieser Zeit herrschte Rassentrennung in den USA. Seine Kindheit wurde von dem traumatischen Tod seines Bruders geprägt, der im Waschzuber ertrunken ist. Mit 6 Jahren erkrankte er zudem am Grauen Starr. Da seine Mutter sich die Behandlung nicht leisten konnte, erblindete Ray mit sieben Jahren.

In jugendlichen Jahren machte er von seinem musikalischen Talent Gebrauch und lernte mehrere Instrumente wie Trompete, Saxophon und Klavier. Am Anfang seiner musikalischen Karriere ähneln sein Spielstil und seine Songs der Arbeit von Charles



Brown und Nat King Cole, an denen er sich auch orientierte. Doch bald nahmen seine Werke einen neuen Stil an. Ray Charles eroberte die R&B Charts mit einer Genre-Mischung von Gospel und R&B, woraus die Musikrichtung Soul entstand. Musiker nannten ihn oft „das Genie“ und später wurde er als *„Father of Soul“* bezeichnet. Charles wurde dafür bekannt, sich nicht auf ein Genre festzulegen und experimentierte mit Blues, Jazz und Gospel, um Hits zu erschaffen.

Der Film *„Ray“* wurde 2004 veröffentlicht und zeigt einen Einblick in das Leben des Musikers.



MARSHA P. JOHNSON

Die US-amerikanische Drag Queen und Sexarbeiterin Marsha P. Johnson setzte sich während ihres Lebens für LGBTQ-Rechte ein. Das P in ihrem Namen stand für den Spruch „*Pay no Mind*“ (Beachte es nicht), welcher dann immer gesagt wurde, wenn sich LGBTQ-feindliche Menschen über ihr Aussehen oder ihre Identität beschwert haben.

Johnson war für ihre extravaganten Kostüme sehr berühmt in der New Yorker Nachtszene. Außerdem wurde sie von ihrer Community als „*Drag Mother*“ bezeichnet, weil sie vielen jungen Menschen geholfen hat, welche aufgrund ihrer Sexualität oder Identität obdachlos waren. 1960 war New York ein LGBTQ-feindlicher Ort und um Gefahren und Diskriminierung zu entfliehen, hielten sich die Menschen zunehmend in Gaybars und Clubs auf. Für die Community waren dies die einzig wirklich sicher geglaubten Orte, an denen sie sich ungestört aufhalten konnten. Da es die Polizei jedoch auf die LGBTQ Community abgesehen hatte, überfi-

len Polizisten genau diese Clubs und Gaybars, um Menschen zu verletzen und Treffpunkte zu zerstören. Am 28 Juni 1969 fand eine Razzia der Polizei im „*Stonewall Inn*“ statt. Marsha und andere Menschen der LGBTQ Community wehrten sich gegen die Polizei, nachdem diese sie gewalttätig behandelt hatten. Ein Aufstand ging vonstatten, es folgten mehrere Proteste (Stonewall Riots). Johnson gründete daraufhin mit ihrer Freundin Sylvia Rivera die Organisation „*STAR*“, welche der obdachlosen Transgenderjugend half.

Marsha P. Johnson ist eine Ikone, die ihrer Community geholfen hat, wo sie nur konnte. An ihrem 75. Geburtstag 2020 beschloss der Gouverneur Andrew Cuomo, dass der East River State Park in Brooklyn in den Marsha P. Johnson Park umgetauft werden soll. Dies macht sie zu der ersten LGBTQ Person, welche mit einer Umwidmung eines State Parks geehrt wird.

ILLUSTRATIONEN: THERESA BEET



DAS STONEWALL INN, 1969

DIES &

- Home Workout
- Das Problem mit „Herr“ und „Herrn“
- Empfehlenswerte Filme und Serien
- Random Rezepte
- Bücher für Zwischendurch



§ DAS

HOME WORKOUT

Sport zu machen im Lockdown ist schwer. Mannschaftssport ist verboten, Sportstudios sind geschlossen und mal kurz Laufen gehen in den Wintermonaten ist nicht wirklich ideal.

Und nur mit dem eigenem Kör-

pergewicht und YouTube Videos sich fit zu halten, ist auf Dauer auch sehr einseitig. Hier sind ein paar Ideen und Übungen, wie man sich mit Dingen, die in jedem Haushalt zu finden sind, fit halten kann.

Text: Theresa Beet

MATERIALIEN:

- Eine Getränkebox
- Zwei 1 Liter Flaschen



2x



ÜBUNG 1

Hier muss man darauf achten, dass die Bewegung aus den Armen kommt und nicht aus den Hüften oder den Beinen.

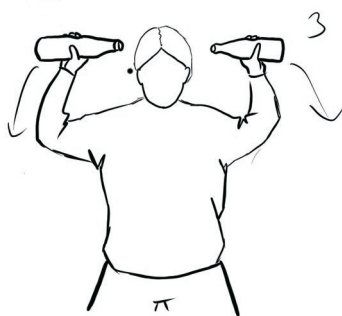


ÜBUNG 2

Bei dieser Übung ist es wichtig, in einem leichten Squad zu stehen (Beine hüftbreit) und den Oberkörper leicht vorgebeugt. Bevor man die Arme hebt, sollten die Schultern zurückgezogen werden, damit die Muskeln noch mehr beansprucht werden können.



SPORTILLUSTRATIONEN: THERESA BEET



ÜBUNG 3

Wichtig ist hier, dass sich nur die Unterarme bewegen und die Oberarme in der gleichen Position bleiben. Hier sollte man auch leicht über gebeugt stehen.



ÜBUNG 4

Hier bitte erstmal überprüfen, ob der Wasserkasten sicher und stabil genug ist (auch bei Übung 5)! Der Oberkörper sollte bei der Ausführung gerade sein und man sollte die Möglichkeit haben, sich abstützen zu können.



ÜBUNG 5

Die Arme zum Schwung mitnehmen und immer beide Füße absetzen, bevor man den Vorgang wiederholt.



ÜBUNG 6

Hier muss man sich auf das Gleichgewicht konzentrieren. Je schwerer die Übung sein soll, desto näher muss das Standbein an den Kasten.

DAS PROBLEM MIT „HERR“ UND „HERRN“

Während im Fach Deutsch lauter Gedichtanalysen geschrieben und uralte Lektüren gelesen werden, geht so manche Grammatik dabei unter. Wie auch zum Beispiel der Unterschied zwischen den beiden Wörtern „*Herr*“ und „*Herrn*“.
Wann benutzt man was?

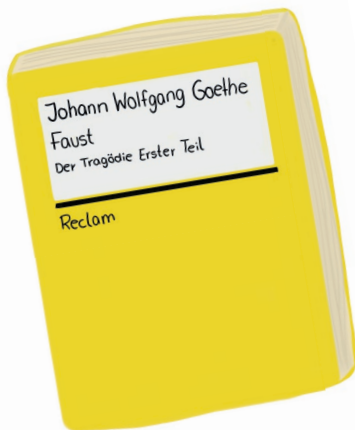
Text: Anonymer Autor :)

HEIßT ES:

„Das ist das Buch von *Herr* Mustermann.“

ODER DOCH:

„Das ist das Buch von *Herrn* Mustermann.“?



Viele DeutschlehrerInnen würden an dieser Stelle wahrscheinlich sagen: „*Das hört man doch.*“, aber dem ist nicht immer so.

Um zu verstehen, wann welche Form richtig ist, ist es wichtig zu wissen, welche Rolle das Wort im Satz einnimmt. Handelt es sich um ein Subjekt, das im Nominativ steht oder um ein Objekt, das im Dativ, Akkusativ oder Genitiv steht?

Fälle (Singular)	Singular	Plural
Nominativ	der Herr	die Herren
Genitiv	des Herrn	der Herren
Dativ	dem Herrn	den Herren
Akkusativ	den Herrn	die Herren

BEISPIELE:

(Der) Herr Mustermann gibt den Schülern viele Hausaufgaben auf.

Wer gibt viele Aufgabe auf?

NOMINATIV

Das ist der langweilige Unterricht des Herrn Mustermann.

Wessen Unterricht ist das?

GENITIV

Die Schüler stellen (dem) Herrn Mustermann viele nervige Fragen.

Wem stellen die Schüler Fragen?

DATIV

Das Gesundheitsamt ordnet für (den) Herrn Mustermann Quarantäne an.

Für wen ordnet das Gesundheitsamt Quarantäne an?

AKKUSATIV

HERR

HERRN

HERREN

„Herr“ wird somit nur beim Nominativ Singular verwendet. Im Plural wird „Herr“ für alle Fälle mit „Herren“ dekliniert. Es ist also gar nicht so schwer und zum Glück ist es bei Frauen noch viel leichter. Jetzt sollte dem ersten guten Eindruck bei einem neuen Lehrer nichts mehr im Wege stehen!

EMPFEHLENSWERTE FILME & SERIEN

TEXT: JUSTIN EICHLER & ANNALENA HEERING



NETFLIX & AMAZON PRIME



Jeder kennt momentan die Situation: Man sitzt im Homeschooling und hat schon alle seine Lieblingsserien und -filme durchgeschaut. Damit ihr euch nicht langweilt, haben wir für euch einige lustige und spannende Filme und Serien rausgesucht, die ihr während der Quarantäne schauen könnt.





THE MAP OF TINY PERFECT THINGS (2021)

Schon zu Beginn des Filmes „*The Map of Tiny Perfect Things*“ des Regisseurs Ian Samuels steht fest: Der Teenager Mark (Kyle Allen) steckt in einer Zeitschleife fest und das schon eine ganze Weile. Zunächst scheint es, als sei Mark alleine in dieser zeitlichen Anomalie gefangen. Doch dann sieht er ein

Mädchen, welches er zuvor noch nie gesehen hat. Beide lernen sich kennen und Mark stellt fest, dass Margaret (Kathryn Newton) auch immer wieder den selben Tag erlebt. Zusammen machen sie sich auf, um alle besonderen Momente in ihrer Stadt zu entdecken...



TOP GUN (1986)

„*Maverick*“ Mitchell (Tom Cruise) und sein Waffensystemoffizier Nick „*Goose*“ Bradshaw (Anthony Edwards) machen sich auf, um die besten Kampfpiloten der United States Navy zu werden. Nachdem beide zusammen einem Genossen helfen, seinen Jet bei einer Panikattacke sicher zu landen, werden sie für die Ausbildung bei der United States Navy Fighter Weapons School, „*Top Gun*“, vorgeschlagen.

Dort trifft Maverick sofort auf seinen zukünftigen Konkurrenten, den Flugschüler Tom „*Iceman*“ Kazanski (Val Kilmer) und verliebt sich in seine Ausbilderin Charlie (Kelly McGillis). Mit seinen gewagten Flugmanövern muss Maverick zusammen mit Goose beweisen, dass er auch wirklich der beste Pilot ist.



DEN STERNEN SO NAH (2017)

Gardner Elliot ist keinesfalls ein „normaler“ Teenager. Er ist im Weltall geboren und auf dem Mars zwischen Experimenten und Wissenschaftlern aufgewachsen. Seine Mutter starb bei seiner Geburt, als sie auf der ersten bemannten Mission zum Mars war. Nun ist es sein größter Traum einmal zur Erde zu fliegen und seinen Vater zu suchen. Als dieser Traum in Erfüllung geht, sucht und findet er seine

Internetfreundin Tulsa, mit der er seit Monaten chattet. Zusammen begeben sie sich auf einen Roadtrip, um Gardners Vater zu finden. Auf der Reise lernt Gardner die Erde kennen und lieben. Doch er weiß, ewig kann er nicht bleiben, denn der Aufenthalt auf der Erde kann lebensgefährlich für ihn werden...



I FEEL PRETTY (2018)

Renee Bennett war schon immer von Selbstzweifeln geplagt und sich selbst gegenüber sehr kritisch. Sie arbeitet in einer Kosmetikfirma und ist davon überzeugt, dass sich diese Selbstzweifeln niemals ändern werden. Doch nach ihrem Versuch an einem Spinning Kurs teilzunehmen, bei dem sie hinfällt und sich den Kopf stößt, wacht sie aus der Ohnmacht

wieder auf und ihr Leben macht eine 180-Grad-Wendung. Sie hat plötzlich ein ganz neues Selbstbewusstsein und traut sich Sachen, die sie vorher nie in Erwägung gezogen hätte.



SUITS (2013-2019)

„*SUITS*“, eine US-amerikanische Anwaltsserie, befasst sich hauptsächlich mit den Rechtsfällen von den fiktiven Anwälten Harvey Specter (Gabriel Macht) und Mike Ross (Patrick J. Adams). Mike Ross, ein hochbegabter Hochschulabbrecher, trifft während der Flucht vor Polizisten zufällig auf den smarten Anwalt Harvey Specter.

Überzeugt von Mikes fotografischem Gedächtnis und seiner hohen Auffassungsgabe, stellt Harvey ihn trotzdem als Anwalt in seiner Kanzlei ein, obwohl Mike weder eine Zulassung als Anwalt, noch einen Jura-Abschluss in Harvard hat. Dieses Geheimnis sorgt dafür, dass sich beide mehr vertrauen und als Team zusammenwachsen.



DOWN TO EARTH WITH ZAC EFRON (2020)

In der Netflixserie „*Down to Earth with Zac Efron*“ machen sich der Schauspieler Zac Efron und der Gesundheitsexperte Darin Olien gemeinsam auf den Weg, gesunde und nachhaltige Lebensweisen auf der ganzen Welt zu entdecken. Angefangen in Island, eines der nachhaltigsten Länder auf der Erde, bis hin zu Iquitos, ein Ort in Peru, wo Efron im

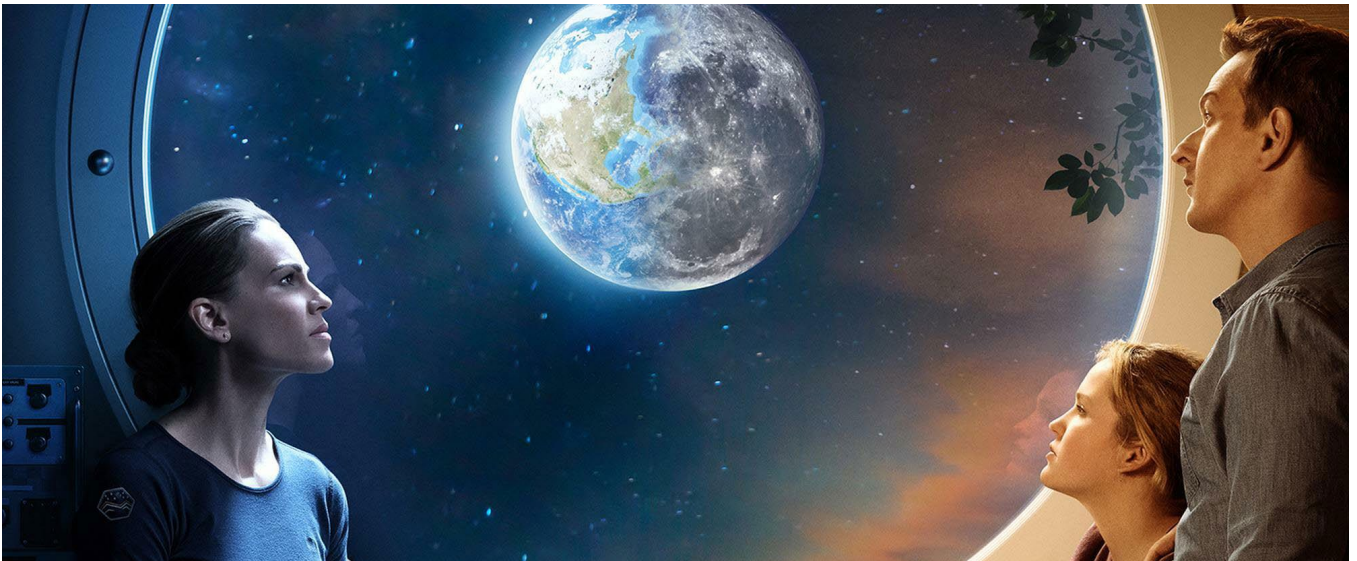
Amazonas sein Immunsystem stärken möchte. Die Dokumentationsserie ist für alle etwas, die neben den klassischen Action- oder Comedyserien auch mal etwas von der Welt sehen möchten.



FRIENDS (1994)

Friends ist zurück auf Netflix. Die Kultserie, die niemals alt wird, erzählt die Geschichte von sechs Freunden, welche in New York leben und sich zusammen durch den Alltag kämpfen. Rachel, Monica, Phoebe, Joey, Chandler und Ross erleben dabei Höhen und Tiefen des Lebens. In ihrem Lieblings-

café „*Central Perk*“ diskutieren die Freunde berufliche Probleme und Erfolge, Liebeschaos sowie Fallen des Alltags und halten dabei wie eine Familie zusammen.



AWAY (2020)

Eine bemannte Weltraummission zum durchschnittlich 70 Millionen Kilometer weit entfernten Mars, zur Zeit noch nicht vorstellbar, doch in der neuen Weltraum-Serie von Netflix wird dies zur Wirklichkeit. Die Astronautin Emma Green ist für die erste bemannte Mission zum Mars ausgewählt worden. Und obwohl dies ihr langersehntes Ziel

gewesen ist, bedeutet es für sie, auch ihren Mann und ihre Tochter auf der Erde zurückzulassen. Die Serie zeigt ihre Mission zum Mars, mit allen Hürden, Problemen und Zwischenfällen an Bord sowie Familiendramen.

RANDOM REZEPTE

Kuchen müssen nicht aufwendig oder schwer sein, um lecker zu schmecken.
Deshalb zeigen wir hier drei einfache Kuchen, die super lecker sind und jedem gelingen.

Text: Karlotta Peters

Grundrezept

Zutaten:

Für einen Gugelhupf

- 1,5 T Zucker
- 4 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 T Mehl
- 1 T geschmacksneutrales Öl
- 1 T Sprudelwasser

1T = 1 Tasse



Zubereitung:

Backofen auf 190°C vorheizen.

Gugelhupfform einfetten und mit Mehl oder Paniermehl ausstreuen.

Den Zucker, Vanillezucker und die Eier mit einem Handmixer schaumig schlagen. Anschließend Mehl und Backpulver kurz unterrühren. Zuletzt Öl und Wasser dazugeben und ebenfalls kurz unterrühren. Nur nicht zu lange, da sonst die Luft wieder aus dem Teig geht.

Variante 1

Zutaten für Mamorkuchen:

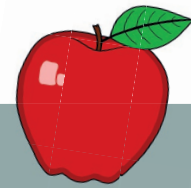
- Angaben aus dem Grundrezept
- 5-6 EL Kakao
- 4-5 EL Milch



Zubereitung:

Die Hälfte des Teiges in die Form füllen und den restlichen Teig mit dem Kakao und der Milch vermengen. Den dunklen Teig auf den hellen Teig geben und mit einer Gabel ein Marmormuster rühren. Den Kuchen für 40-45 Minuten backen. Die ersten 15 Minuten mit Aluminiumfolie zugedeckt backen, die restlichen Minuten ohne Aluminiumfolie. Anschließend die Garprobe machen. Abkühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker oder Schokoglasur verzieren.

Variante 2



Zutaten für Apfelkuchen:

- Grundrezept
- 1-2 Äpfel



Zubereitung:

Die Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Anschließend die Apfelspalten senkrecht in den Kuchenteig stecken.

Den Kuchen für 40-45 Minuten backen. Die ersten 15 Minuten mit Aluminiumfolie zugedeckt backen, die restlichen Minuten ohne Aluminiumfolie. Anschließend die Garprobe machen. Abkühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker oder Schokoglasur verzieren.

Schokokuchen

Zutaten:

Für eine Springform 20-24cm

- 200g Mehl
- 35g Backkakao
- 180g Zucker
- 1Päckchen Vanillezucker
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 240ml Sprudelwasser
- 100ml geschmacksneutrales Öl

vegan!



Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Springform mit pflanzlicher Margarine oder veganer Butter einfetten.

Mehl, Kakao, Zucker, Vanillezucker und Backpulver in einer Schüssel kurz vermengen. Anschließend Wasser und Öl dazugeben und gut umrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Nicht zu lange rühren, da der Kuchen sonst zäh wird.

Den Teig in die Springform füllen und den Kuchen 35 - 40 Minuten backen. Anschließend die Garprobe machen und nach dem Abkühlen nach Belieben verzieren.

Die Garprobe

Mit der Garprobe kann überprüft werden, ob ein Kuchen schon fertig gebacken ist oder ob er noch ein paar Minuten im Ofen braucht.

Dazu einfach ein Holzstäbchen in den Kuchen stecken und wieder herausziehen. Wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen klebt, ist der Kuchen fertig.



book



[bʊk, noun]

A magical doorway to a world full of adventures and possibilities.

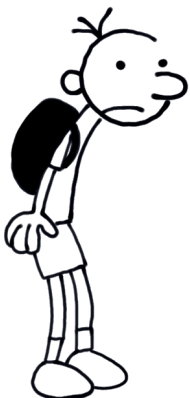
.....

Dürrenmatts *Besuch der alten Dame*, Lessings *Emilia Galotti*, Schlinks *Vorleser*, Süskinds *Parfüm*, Schillers *Wilhelm Tell*, Goethes *Faust* - alles literarische Klassiker, die in der Schule wahrscheinlich auch noch in den nächsten hundert Jahren gelesen werden. Anders als in *Faust* stirbt in den hier vorgestellten Büchern aber keine Person im Zweikampf oder ertränkt Kinder im nächstgelegenen Brunnen. Viel mehr stehen hier Thematiken wie Freundschaft, die Frage nach der eigenen Identität sowie die Suche nach Stärken und Fähigkeiten im Vordergrund.

Um aber nicht gänzlich den kulturellen Anschluss zu verlieren, ist unter anderem auch englischsprachige Poesie vertreten, welche durch Rupi Kaur in den vergangenen Jahren die US-amerikanischen Chartlisten stürmte. Auch Ferdinand von Schirachs *Fall Collini* findet hier neben anderen ganz besonderen Büchern seinen Platz, dessen Verfilmung bereits 2019 zahlreiche Menschen in die Kinos lockte.

Also, setzt die Lesebrille auf und los geht's!

Text: Hannah Thiel



ILLUSTRATIONEN: HANNAH THIEL

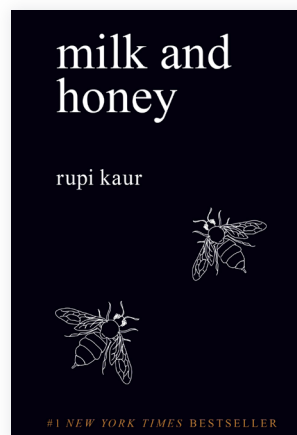


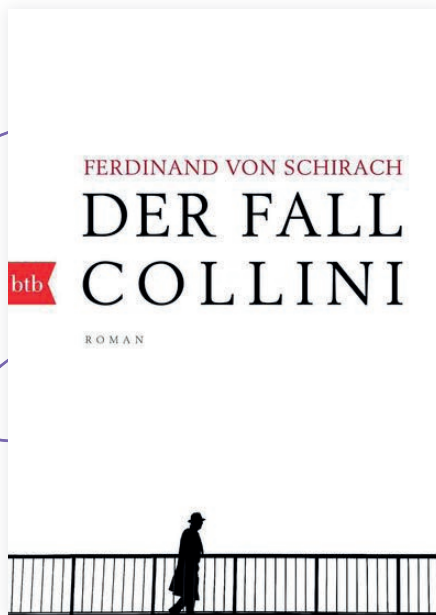


Mit der Veröffentlichung von *Milk and Honey* im Jahr 2014 wurde Rupri Kaur's literarische Karriere so richtig ins Rollen gebracht. Ihre Werke veröffentlichte sie zuvor auf den Plattformen Tumblr und Instagram, bis Kaur sie dann schließlich in Form eines Buches veröffentlichte. Ähnlich wie ihre später erschienenen Werke ist auch *Milk and Honey* voll mit englischsprachigen Kurzgedichten, die derweil in über 40 Sprachen übersetzt wurden.

Aufgeteilt ist das Buch in vier Kapitel, welche jeweils einen bestimmten thematischen Schwerpunkt

punkt haben. So sind in *The breaking* Gedichte über das Scheitern zu finden, im nachfolgenden Kapitel *The healing* wird jedoch dann das Wiederaufstehen thematisiert. Rupri Kaur's Intention hierbei ist es, die Message zu übermitteln, dass auch in den schwersten und anscheinend schlimmsten Momenten etwas Schönes zu sehen ist, denn diese Schönheit versteckte sich überall, wenn man denn nur gewillt ist, sie zu erkennen. Neben den Gedichten befindet sich zusätzlich eine passende Illustration, welche den Seiten den typischen "*Rupri Kaur-Stil*" verleiht.





DER FALL COLLINI

**FERDINAND VON
SCHIRACH**

"Was treibt einen Menschen, der sich ein Leben lang nichts hat zuschulden kommen lassen, zu einem Mord?"

Caspar Leinen, ein junger Anwalt, wird Collinis Pflichtverteidiger und sieht seine glänzende Karriere schon vor sich. Doch bei genauerer Untersuchung des Geschehens steht fest: Dieser Fall ist alles andere als einfach. Collini bekennt sich zwar des Mordes schuldig, schweigt aber im Hinblick auf seine Beweggründe. Leinen muss somit einen Menschen verteidigen, der jegliche Hilfe gänzlich ablehnt.

Die Situation scheint aussichtslos, Collini sei nicht zu helfen, ehe er nicht mit der Sprache herausrückte. Leinen ist verzweifelt, doch dann stößt der junge Anwalt auf eine Spur, die ihn in ein grauenvolles Kapitel deutscher Justizgeschichte führt...

Eine Geschichte, basierend auf einer wahren Begebenheit, die zum Nachdenken anregt und auch noch Tage später im Kopf verbleibt.

WAS WEISSE MENSCHEN NICHT ÜBER RASSISMUS HÖREN WOLLEN ABER WISSEN SOLLTEN

ALICE HASTERS

Bis heute bleibt kein Tag in Deutschland aus, an dem es keine rassistischen Übergriffe gegenüber PoCs* gibt. Die Autorin Alice Hasters macht genau darauf aufmerksam, indem sie ihre Erfahrungen teilt, wie Rassismus ihren Alltag als Schwarze Frau in Deutschland prägt und welche Fragen sie sich jeden Tag aufs Neue stellen muss, welche laut weißer Gesellschaft, ja gar nicht so rassistisch seien. Eindringlich und geduldig zugleich erklärt sie neben vielen anderen wichtigen Dingen, warum es rassistisch ist, sie zu fragen, ob sie denn überhaupt Sonnenbrand bekommen könne oder wo denn ihre "wahren" Wurzeln liegen würden...

Dieses Buch liefert einen ganz besonderen Einblick in das Leben einer Person Of Colour und verdient alle Präsenz und Aufmerksamkeit.



*PoC(s): Person / People of Colour



LOVE, SIMON

BECKY ALBERTALLI

Simon Spiers ist ein siebzehnjähriger Teenager, der in einem kleinen, amerikanischen Vorort lebt und sich am liebsten den ganzen Tag von Oreos ernähren würde. Alles ist ganz normal in seinem Leben: Seine Schwester nervt, die Schule auch und auch sonst passiert bei ihm nicht so viel. Dennoch hütet Simon ein Geheimnis: Er ist schwul. Eines abends beginnt er, sich per Mail mit der Internetbekanntschaft Blue auszutauschen und berichtet von seinen Erfahrungen. Als dann ein Mitschüler Simons Mails in die Finger bekommt, droht er, sie auf dem schulinternen Tumblr-Account zu veröffentlichen, wenn er ihn nicht mit Abby, einer Freundin Simons, verkuppelt. Da der Verkuppelungsversuch jedoch missglückt, veröffentlicht Martin blind vor Wut alle Mails und outet ihn somit vor der ganzen Schulgemeinschaft.

Dieses Buch reißt einen einfach mit, ob man will oder nicht und wird durch den unverkennbaren Schreibstil zudem noch zu einem echten Kunstwerk.

EIN HAPPYEND IST ERST DER ANFANG

BECKY ALBERTALLI

.... eins dieser Bücher, welches man nach dem Aufschlagen nicht mehr aus der Hand legen kann!

Ein Happy End ist erst der Anfang, geschrieben von der Autorin Becky Albertalli, schließt an den zuvor erschienenen Roman *Love, Simon* an und zeigt nun Leahs Welt, die beste Freundin Simons, welche zuvor nur als Nebenfigur auftrat. Zwischen Abschlussprüfungen, Zukunftsängsten und der Frage, wer sie eigentlich ist, versucht Leah ihr Leben in den Griff zu bekommen.

Doch wie soll sie vernünftige Entscheidungen treffen können, wenn diese eine Person ihr ständig im Kopf herumspekt?

In vielerlei Hinsicht eine äußerst gelungene Fortsetzung, welche es zu lesen lohnt. Ob nun alter Hase in der Welt von Simon und seinen FreundInnen oder Neuling: Mit Leah werden alle ganz schnell warm, und wenn man nicht aufpasst, will man sie gar nicht erst wieder gehen lassen...



QUELLENVERZEICHNIS

GELISTET NACH CHRONOLOGISCHER ERSCHEINUNG

BILDQUELLEN & ILLUSTRATIONEN:

Bild Cover: United Nations COVID-19 Response via Unsplash
Bild Schnee: Aditya Yvas via Unsplash
Bild Schule: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bild Politik weltweit: Maria Teneva via Unsplash
Bild Spritze: Diana Polekhina via Unsplash
Illustration Antikörper: Hannah Thiel
Bild Impfung: CDC via Unsplash
Bild Impfstoff: Sam Moqadam via Unsplash
Illustration Impfung: Nicole Steinke, Eigenproduktion
Illustration Maske und Blumen: United Nations COVID-19 Response via Unsplash
Bild Maske im Grünen: Titiana Roddriguez via Unsplash
Bild Masken im Meer: Neue Westfälische, nw.de
Illustration Maskenträger: United Nations COVID-19 Response via Unsplash
Bild Wald: Amanshu Raikwar via Unsplash
Diagramm: UBA, SRU static.dw.com
Bild Glückskatze: Alain Pham via Unsplash
Bild Gehirn: Injurymap via Wikipedia
Illustration Laptop: isometriclove.com
Illustration Notizbuch: isometriclove.com
Illustration Kopfhörer: isometriclove.com
Illustration Telefonat: Hooonk! Illustration Kit via Is.graphics
Bild Kirschblüten: hitclipart.com
Bild Maneki-Neko: hitclipart.com
Bild Kirschblüten 2: Masaaki Komori via Unsplash
Bild Ray Charles: srf.ch
Illustrationen Balck History Month: Theresa Beet, Eigenarbeit
Bild Stonewall Inn: tpl.org
Bild Pflanze: Alex Loup via Unsplash
Illustration Gregs Tagebuch: Hannah Thiel, Eigenarbeit
Illustration: Der fahrende Ritter: Hannah Thiel, Eigenarbeit
Bild Goethe und Schiller: dtpunger via Pixabay
Bild Rupī Kaur: rupikaur_ via Instagram
Bild Milk and Honey: rupikaur.com
Illustration Anatomisches Herz: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bild Der Fall Collini: Thalia.de
Bild WWMNÜRHWAWs: hanser-literaturverlag.de
Bild Love, Simon: Thalia.de
Bild Ein Happy End ist erst der Anfang: Tebalou.shop
Illustration Faust: Hannah Thiel, Eigenarbeit
Bild Filmrolle: Denise Jans via Unsplash
Bild Popcorn: Annie Spratt via Unsplash

Bild StarWars: Saksham Gangwar via Unsplash
Bild The Map of tiny perfect Things: rollingstone.com.br
Bild Top Gun: mensjournal.com
Bild Den Sternen so nah: filmclicks.at
Bild I feel pretty: netflix.com
Bild Suits: Augsburger Allgemeine
Bild Down to Earth with Zac Efron: daman.com.id
Bild Friends: stern.de
Bild Away: serienjunkies.de
Bild Kuchen: Karlotta Peters, Eigenproduktion
Bild Kakaobohnen: cleanpng.com
Illustration Apfel: Karlotta Peters, Eigenproduktion
Bild Blatt: pngall.com
Bild Schokoladenkuchen: Lindsay Cotter via Unsplash
Illustration Wasserflaschen: isometriclove.com
Illustration Gewichte: isometriclove.com
Illustrationen Sportübungen: Theresa Beet, Eigenarbeit

SACHQUELLEN:

WERDEN DIE EINWEGMAKSEN ZUM PROBLEM FÜR UMWELT UND TIERE?

<https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/masken-umwelt-muell-100.html>

<https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/corona-einweg-maske-mund-nase-schutz-entsorgen-muell-umwelt-100.html>

https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-10/corona-einwegmasken-muell-entsorgung-umwelt-nachhaltigkeit?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com

<https://telebasel.ch/2020/12/27/2020-wurden-156-milliarden-schutzmasken-in-die-ozeane-geworfen/?channel=105105>

letzter Zugriff: 13.02.2021 15:00

2020, CORONA UND DIE KLIMAKATASTROPHE

<https://www.tagesschau.de/ausland/waermstes-jahr-europa-101.html>

<https://www.tagesschau.de/ausland/cozwei-rueckgang-corona-101.html>

<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/corona-klima-verkehr-101.html>

<https://www.dw.com/de/deutschland-%C3%BCbertrifft-wegen-corona-klimaziel-2020/a-56121979>

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/der-einfluss-der-corona-krise-auf-die-umwelt>

https://www.uni-landau.de/rlq/wordpress/?page_id=4364#artikel

<https://taz.de/Energiewende-und-Erdgas/!5741619/>

<https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/uba-daten-luftqualitaet-in-deutschland-hat-sich-auch-2020-verbessert/26917214.html?ticket=ST-202914-YljgREC0IK0U5ssW04aB-ap4#:~:text=%E2%80%9E2020%20war%20das%20am%20geringsten,2%2C5%20wurden%20deutschlandweit%20eingehalten.>

https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%9Cbereinkommen_von_Paris

letzter Zugriff: 17.02.2021 13:19

ALLEINE ODER SCHON EINSAM?

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Focus/JoHM_04_2020_Psychische_Auswirkungen_COVID-19.pdf?__blob=publicationFile

<https://www.institut-kommunikation-gesellschaft.de/die-psychologischen-folgen-der-coronakrise/>

<https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/corona-kinder-psychische-folgen-betreuung-shutdown-100html>

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/113422/Waehrend-Coronakrise-auf-psychische-Gesundheit-achten>

<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/tipps-zum-umgang-mit-einsamkeit-in-der-corona-krise/>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/214929/Coronapandemie-Psychische-Gesundheit-von-Kindern-verschlechtert>

<https://www.apotheken-umschau.de/Psyche/Hilfe-finden-Anlaufstellen-bei-Krisen-561299.html>

<https://www.tagesspiegel.de/wissen/studie-ueber-psychische-folgen-der-coronakrise-in-der-pandemie-nehmen-depressionen-und-angststoerungen-stark-zu/26699014.html>

<https://www.uni-koblenz-landau.de/de/koblenz/fb2/ik/kulturwissenschaft/studentische-initiativen/gesellschaftspolitik/Medien-posterausstellungen/Poster%20Corona%20Seminar-pdfs/corona-psyche>

letzter Zugriff: 14.02.2021 15:34

NEKO NO HI - JAPANS KATZENTAG

<https://www.kuriose-feiertage.de/neko-no-hi/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Nekogami>

<https://sumikai.com/japan-erleben/alles-fuer-die-katz-neko-no-hi-der-katzentag-in-japan-171410/>

letzter Zugriff: 10.02.2021 23:48

BLACK HISTORY MOTNH

https://www.deutschlandfunk.de/black-history-month-empowerment-in-deutschland.807.de.html?dram:article_id=469645

<https://www.fr.de/wissen/katherine-johnson-frau-astronauten-vertrauten-nasa-legende-tot-nachruf-zr-13558441.html>

<https://www.britannica.com/biography/Katherine-Johnson-mathematician>

<https://whoswho.de/bio/ray-charles-robinson.html#>

<https://www.biography.com/musician/ray-charles>

https://de.wikipedia.org/wiki/Marsha_P._Johnson

<https://ucnj.org/mpj/about-marsha-p-johnson/>

<https://www.bbc.co.uk/newsround/52981395>

letzter Zugriff: 23.02.2021 15:40

EMPFEHLENSWERTE FILME UND SERIEN

https://de.wikipedia.org/wiki/Top_Gun_%E2%80%93_Sie_f%C3%BCrchten_weder_Tod_noch_Teufel

<https://www.moviepilot.de/serie/um-die-welt-mit-zac-efron/episodenguide>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Suits_\(Fernsehserie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Suits_(Fernsehserie))

<https://www.moviepilot.de/serie/suits>

https://de.wikipedia.org/wiki/Sechzehn_Stunden_Ewigkeit

<https://www.20minutos.es/cinemanía/criticas/the-map-of-tiny-perfect-things-4578125/>

letzter Zugriff: 16.02.2021 23:09

RANDOM REZEPTE

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2874061439669102/Veganer-Schokokuchen.html>

letzter Zugriff: 16.02.2021 16:00

IMPRESSUM

Lorem Ipsum

Schüler*innenzeitung KGS Leeste

26. Februar 2021

schuelerzeitung@kgs-leeste.eu

AG-LEITUNG:

Lena Malzahn

LAYOUT:

Hannah Thiel

TEXTE:

Annalena Heering

Hannah Thiel

Jannik Buck

Justin Eichler

Lena Malzahn

Karlotta Peters

Nicole Steinke

Theresa Beet

Urte Kläning