

LOREM IPSUM

01

Umbau

#BLM

Covid-19

Social Media

& Mehr!



NOVEMBER 2020



Hello



again!



*„Irgendwie hab ich mal voll Bock
auf eine Schülerzeitung.“*

„Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisicing elit, ...“

Das sagte schon die antike Philosophin Wikipedia, die bekannt ist für ihre vielseitigen Weisheiten. „Lorem ipsum“ – ein Platzhalter für Informativität, Kreativität, für Toleranz, Motivation und Humor. Ein Titel, der wie gemacht ist für die Vielseitigkeit der Schüler*innenzeitung der KGS Leeste. Entsprungen aus der Feder von acht kreativen Nachwuchsjournalist*innen, möchte diese Zeitung informieren, unterhalten, bewegen.

Die Redaktion der Schüler*innenzeitung ist stolz auf diese erste Ausgabe, die sich sowohl mit aktuellen Themen wie der amerikanischen Präsidentschaftswahl auseinandersetzt, aber auch in dieser herausfordernden Zeit etwas Fröhlichkeit vor die Bildschirme bringen möchte.

Genug der Vorrede – Peng! Das ist der Startschuss!

Lena Malzahn für „Lorem Ipsum“



13. November 2020 KGS
Leeste Ausgabe I
Lorem Ipsum

INDEX

5

Internes

- Neues vom Umbau der KGS Leeste
- Wer sind Sie eigentlich?

13

Regionales

- Ein mit dem Klimawandel wachsendes Problem: Die regionale Wasserknappheit
- Warum saisonal und regional einkaufen?
- Saisonale Kalender

25

Politik weltweit

- Die BLM-Foundation
- Corona auf Kreta?
- Das US-Wahlsystem

35

Kulturelles

- Breast Cancer Awareness Month
- Die Gefahren des Nachtlebens

41

Lifestyle

- How to Maske basteln
- Apps im Spotlight
- 5 Eselsbrücken
- Unterwegs im Internet
- Random Rezepte
- Die besten Filme und Serien
- Quotes

INTER

- Neues vom Umbau der KGS Leeste
- Wer sind Sie eigentlich?

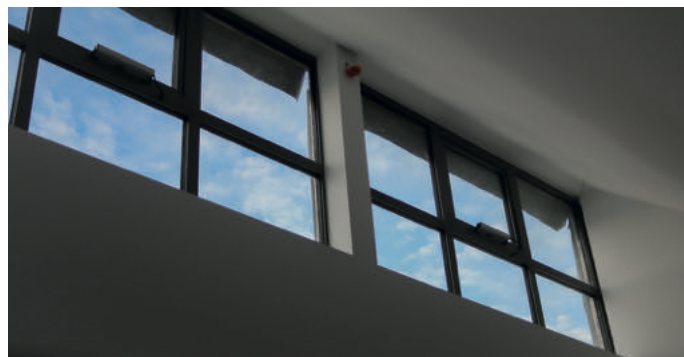
RNFS

NEUES VOM UMBAU DER KGS LEESTE

Seit Sommer 2018 findet die Sanierung der KGS Leeste statt.

Gegen Ende des Jahres 2021 beziehungsweise Anfang 2022 wird der Umbau voraussichtlich beendet. Schon jetzt dürfen sich viele Schülerinnen und Schüler über ihre neuen Bereiche freuen. Nicht nur das große Forum und der Kiosk sind bereits fertig, sondern auch die Klassenköpfe der Neunten, Zehnten, der Oberstufe sowie die Kunst-, Werk-, Musik- und einige Naturwissenschaftsräume.

Auch der achte Jahrgang darf im nächsten Halbjahr in seinen Bereich ziehen. Bis jetzt wurden dort die Wände gezogen und teilweise gestrichen. Momentan wird das Parkett verlegt und es fehlen noch die Glasscheiben für die Innenwände und die Holzeinbauten. Nach den Osterferien wird der Klassenkopf des siebten Jahrgangs fertig.

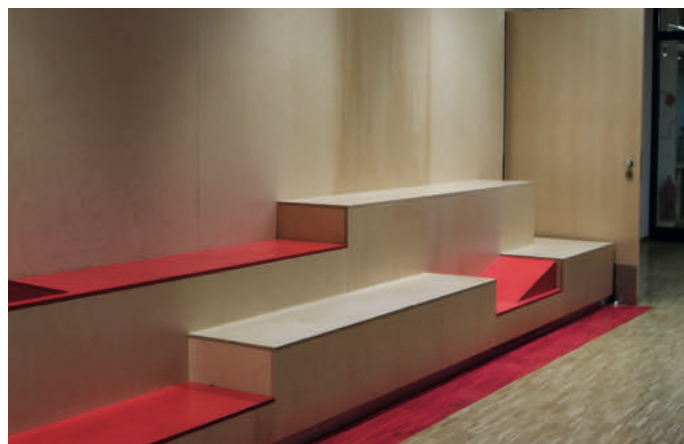


Auf dem Flachdach der Schule wurden die alten Dachfenster, die nicht nur Sonne, sondern auch Regen durchließen, durch neue Fensterreihen ersetzt. Diese sind nach Norden ausgerichtet, um das Erwärmen des Obergeschosses im Sommer zu verhindern. Die neuen Klassenköpfe werden durch ein neues Farbkonzept gekennzeichnet. Jeder Jahrgang hat seinen eigenen roten Farbton. Dieser wird immer wärmer, je jünger die Jahrgänge werden. Beispielsweise sind die Sitzplätze der zehnten Klasse in Weinrot gehalten, während die neunte Klasse einen helleren roten Farbton hat.



Zur Zeit wird der Boden für die Parkettverlegung vorbereitet, hierfür wird demnächst mit den Estricharbeiten begonnen.

Jeder Klassenkopf, bis auf den der Oberstufe, besteht aus sechs Klassenräumen und einem Differenzierungsraum, welcher für kleine Gruppenarbeiten gedacht ist. Alle Klassenköpfe sind vom Aufbau her gleich, sie besitzen einen Notausgang, der vom Flur aus erreichbar ist und sind lichtdurchflutet, da die Klassenräume Glaswände zum Flur haben, um eine offene Atmosphäre zu schaffen.



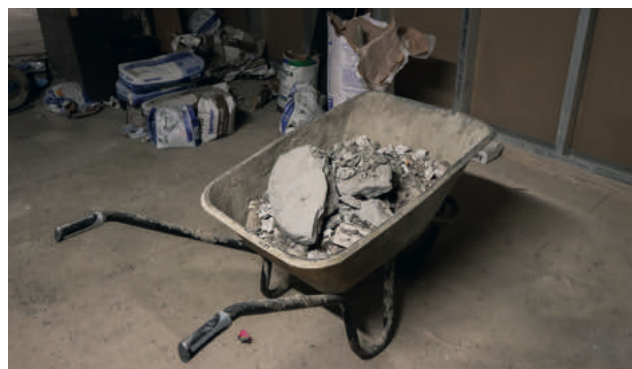
Die Mediathek von Herrn Hunke befindet sich an der Stelle, an der früher der Computerraum war und befindet sich heute im Klassenkopf der Neunten. Sie wurde zentral gelegt, damit alle Klassen einen guten Zugang zur Mediathek haben. Des Weiteren hat sich die Mediathek deutlich vergrößert, dies liegt daran, dass ein Teil der Materialien für GSW und andere Fächer, welche früher in den Glasboxen der oberen Flure lagerten, nun bei Herrn Hunke verstaut werden.

Eingeplant wurden für den Umbau Kosten in der Höhe von 16,9 Millionen Euro. Jedoch ist der jetzige Stand der Ausgaben bei ca. 19 Millionen Euro, was einer Zunahme von 15 Prozent entspricht. Begründen lässt sich dies durch unerwartete Probleme, die während des Baus aufgetreten sind. Zum einen wurde in mehreren Wänden Asbest gefunden, welche dann aufwendig saniert werden mussten. Zum anderen musste bröckeliger Estrich erneuert werden und eingeplante Wände, welche plötzlich fehlten, mussten neu errichtet werden.



Dennoch haben die Beteiligten diese Hürden überwunden und konnten während des Corona Lockdowns viel schaffen, sodass der Umbau momentan schneller verläuft, als anfangs geplant. Grund dafür sind auch die zuverlässigen Mitarbeiter wie der Maler Thomas Maruschewski, der ganz alleine die Innenwände streicht und ledig-

lich für die Außenfassade Unterstützung hatte. Der kommissarische Schulleiter Herr Krutschke sieht den Umbau, vor allem das schnelle Vorschreiten sowie die gute Zusammenarbeit zwischen der Gemeinde, dem Planungsbüro, den Lehrkräften und den Schülerinnen und Schülern, sehr positiv. Einen großen Fortschritt sieht er dabei in der Digitalisierung der Schule. Durch die Beamer in jedem Raum und einer Tafel stehen den Lehrerinnen und Lehrern verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, ihren Unterricht zu gestalten. Das bisherige Feedback der Lehrerinnen und Lehrer zu den neuen Räumen fällt sehr positiv aus. Die Schülerschaft empfindet die Entwicklung auch als sehr gelungen. Obwohl es am Anfang Zweifel bezüglich der Glaswände gab, da diese zur Ablenkung einiger Schülerinnen und Schüler führten, werden mittlerweile die Vorteile eines offenen Klassenkopfes gesehen.



Schon jetzt ist die Veränderung der Schule zu bemerken und viele Schülerinnen und Schüler dürfen von den neuen Räumen Gebrauch machen. Statt des alten Teppichs ist nun ein heller Parkettboden im ersten Stockwerk aufzufinden, die dunklen Flure sind lichtdurchflutet und die Anzahl der Sitzmöglichkeiten ist deutlich gestiegen. Gegen Ende der Umbauarbeiten wird die Schule nicht mehr wiederzuerkennen sein.



Text: Nicole Steinke & Karlotta Peters

WER SIND SIE EIGENTLICH?

Jedes Jahr kommen neue LehrerInnen dazu, doch oftmals weiß kaum einer, wer neu ist und von wem überhaupt gesprochen wird. Um dies zu umgehen, stellen wir euch hiermit die neuen LehrerInnen an der KGS Leeste vor. (Wenn auch mal mit einer etwas anderen Vorstellung als sonst.)

GESTELLTE FRAGEN:

1. Welche Fächer unterrichten Sie und wo haben Sie studiert?
2. Welches Fach mochten Sie früher am wenigsten und wie haben Sie es überstanden?
3. Welche Serie/welchen Film mögen Sie am liebsten?
4. Trinken Sie Kaffee mit oder ohne Milch?
5. Sind Sie LangschläferIn oder FrühaufsteherIn?
6. Was war die beste Ausrede von einem Ihrer SchülerInnen?
7. Haben Sie ein ausgefallenes Hobby/Angewohnheit?



Luisa Beck

Ich unterrichte Biologie und Chemie. Studiert habe ich in Oldenburg, wo ich auch immer noch wohne.

Ich glaube, am schlimmsten fand ich Geschichte oder Politik-Wirtschaft - da habe ich immer heimlich mit meiner besten Freundin Briefe geschrieben!

Hm, das sind sehr viele! Ich schaue am liebsten Horrorfilme und Disney, um mich danach wieder zu beruhigen. Die letzte Serie, die ich an einem Wochenende geguckt habe, war Umbrella Academy.

Weder noch - ich bin absolute Tee-Trinkerin und krieg Kaffee nicht runter.

Langschläferin... da habe ich absolut den falschen Beruf.

In meinem Chemieunterricht gab es mal eine große Stichflamme und die Schüler waren sich sehr sicher, dass es einfach so angefangen hat zu brennen. Das war zwar nicht kreativ, durch das Feuer aber zumindest sehr spektakulär.

Ich stricke seit zwei Jahren denselben Schal... ansonsten habe ich nur (wahrscheinlich) langweilige Hobbies, vor allem Lesen und Computerspiele.



Sarah-Maria Busse

An der KGS Leeste unterrichte ich derzeit Französisch und Werte und Normen. Studiert habe ich an der Uni Bremen Religionswissenschaften und Französisch. Außerdem habe ich ein Semester in Lille, Frankreich, studiert.

Tatsächlich mochte ich in der Oberstufe am wenigsten Französisch. Ich hatte da eine Lehrerin, mit der ich nicht wirklich zurecht gekommen bin. Deshalb hatte ich gar keine Lust mehr darauf, musste aber trotzdem mein Abitur in Französisch schreiben. Also habe ich zu Hause einfach viel französische Musik gehört und so viel besser Vokabeln gelernt.

Ich liebe Grey's Anatomy und Harry Potter :)

Ich trinke meist gar keinen Kaffee, wenn dann in einem netten Café und dann mit viiiieeeeeel Milch!

Ich kann gut früh aufstehen, bin auch schnell wach und wirklich kein Morgenmuffel, aber am Wochenende und in den Ferien genieße ich das Ausschlafen.

Da habe ich leider bisher noch nicht so viele gute Ausreden gehört.

Wenn ich etwas Salziges/Herzhaftes gegessen habe, muss ich danach immer etwas kleines Süßes essen. So ist das Gleichgewicht wieder hergestellt! :D



Mareike van Eerd

Ich habe an der WWU Münster Mathematik und Deutsch studiert.

Als Schülerin konnte ich mit Physik nicht so viel anfangen. Das geht mir -um ehrlich zu sein- auch immer noch so. Zum Glück musste ich das Fach in der Oberstufe nicht belegen. Und davor haben mich Freundinnen und Freunde durch die Stunden gerettet.

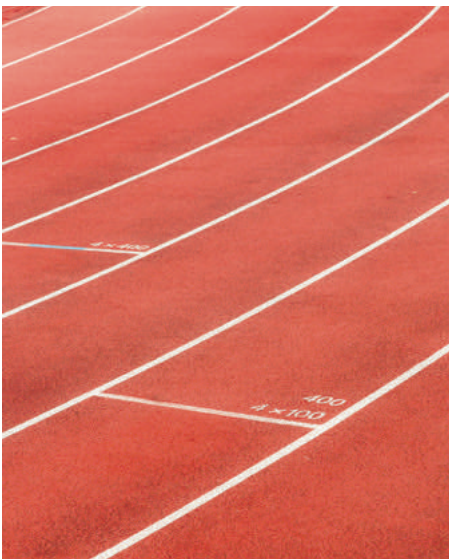
Eine Lieblingsserie habe ich nicht und Filme gibt es viele, die ich gerne schaue. Noch lieber lese ich aber.

Kaffee trinke ich echt selten, wenn, dann aber mit (Hafer-)Milch.

Ich bin eher Frühaufsteherin. Um pünktlich zu sein, muss ich mich dann trotzdem immer beeilen.

Eine Schülerin erzählte einmal, dass sie sich schlaftrunken das Gesicht mit Rouge gepudert habe und deshalb zu spät sei. Da musste ich schmunzeln.

Ausgefallene Hobbys habe ich nicht. Ich reise viel, gehe im Sommer tauchen und im Winter Skifahren. Ich habe die letzten vier Jahre auch im Ausland unterrichtet, erst in Ghana und dann in den Niederlanden.



Jennifer Etmer

Ich unterrichte die Fächer Biologie und Sport und habe in Bremen studiert.

Französisch. Ich habe versucht, das Beste daraus zu machen und irgendwann sind auch die 45 bzw. 90 min vorbei gewesen und nach der 11. Klasse konnte ich es abwählen.

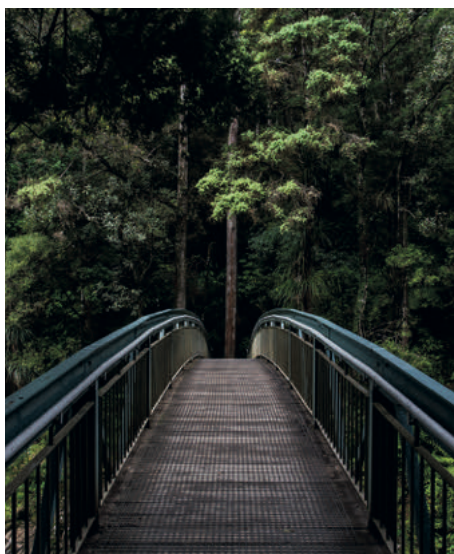
Schwierige Frage. Wenn ich mich für eine Serie entscheiden muss, dann wohl „Boston Legal“, bei Filmen wäre „Der Club der toten Dichter“ einer meiner Favoriten.

Weder noch. Ich mag keinen Kaffee.

Frühaufsteher.

Da kann ich mich leider an keine erinnern, die sich irgendwie von den anderen abgehoben hätte.

Nein.



Denise Wolber

Ich habe die Fächer Biologie und Erdkunde in Bremen studiert. Neben diesen beiden Fächern unterrichte ich gerade auch noch Physik.

Am wenigsten mochte ich mit weitem Abstand Kunst. Ich kann sehr schlecht zeichnen und malen. Zum Glück saß meine Freundin immer neben mir. Sie hat mir häufig geholfen und manchmal auch Teile meiner Bilder gemalt ;-). Manchmal ist es aufgefallen, aber nicht immer :D

Ich schaue sehr gerne Filme und Serien, die besonders spannend sind. Mein Lieblingsgenre ist somit Krimi/Thriller. Zuletzt habe ich die Serie „Die Brücke“ geschaut. Aber ich bin auch ein großer Tatortfan, verpasse eigentlich nie einen ;-)

Kaffee trinke ich grundsätzlich mit Milch.

Ich war eine Langschläferin, meine kleine Tochter hat mich aber zwangsweise zur Frühaufsteherin gemacht. So beginnen leider auch die Wochenenden um 6 Uhr.

Mein Hund hat die Hausaufgaben gefressen!

Ich mag die Natur und bin deswegen total gerne draußen, vor allen Dingen in meinem Garten. Der ist schön groß und da gibt es immer irgendetwas zu tun. Und ich bin ein großer Fußballfan. Ich habe selbst mal kurzzeitig im Verein gespielt und fieberte mit Werder Bremen. Aber auch sonst kenne ich mich grundsätzlich im Fußball ganz gut aus.



Alina Breisig

Biologie und Physik; Studium an der Uni Oldenburg.

Erdkunde - überstanden mit Leidensgenossinnen und dann abgewählt, als es ging ;-)

An Filmen die Marvel-Filme, z.B. Avengers, Guardians of the Galaxy etc., Serie: Sherlock.

Wenn dann mit Milch, aber lieber eine gute Tasse Tee.

Eher Frühaufsteher.

Zu spät kommen, weil der Hund beim morgendlichen Rausgehen einfach nicht Gassi machen wollte.

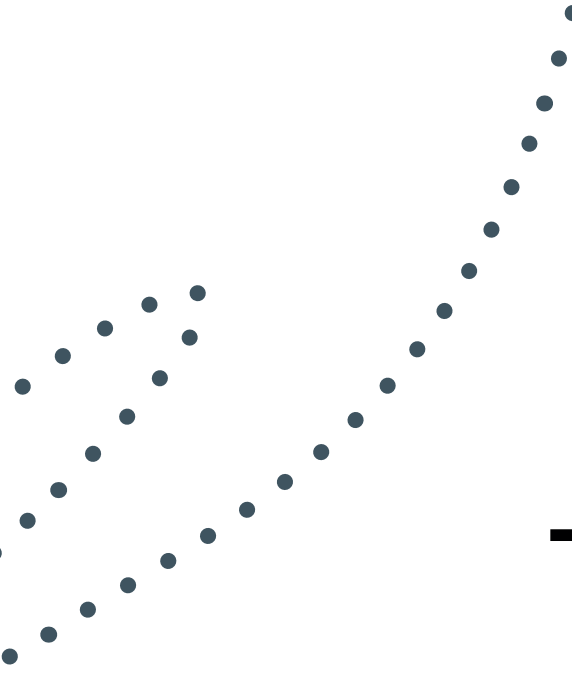
Geocachen als Hobby.

REGIO

- Ein mit dem Klimawandel wachsendes Problem: Die regionale Wasserknappheit
- Warum saisonal und regional einkaufen?
- Saisonale Kalender



NALES



Ein

mit dem Klimawandel

wachsendes

Problem:

Die regionale

Wasserknappheit

Seit Jahren werden Sommer immer heißer und niederschlagsärmer, weshalb Wasserknappheit in bestimmten Regionen Deutschlands zu einem immer größeren Problem wird. Besonders Böden und Gewässer sind von den klimatischen Entwicklungen der vergangenen Jahre stark betroffen. Gärten und Felder müssen im Sommer künstlich bewässert werden und Gewässer drohen in bestimmten Regionen auszutrocknen, wodurch es häufiger zu Verboten/Einschränkungen für die Bewässerung von Gärten mit Trink- und Grundwasser kommt.

Auch Weyhe ist beispielsweise von einem sinkenden Grundwasserspiegel und austrocknenden Gewässern betroffen. Früher war das Böttchers Moor noch ein prächtig mit Wasser gefüllter See, welcher im Sommer Badegäste anlockte. Heute liegt die mittlere Wassertiefe bei weniger als 24 Zentimetern und die maximale Tiefe bei gerade einmal 50 Zentimetern. Zum Baden reicht dieser Wasserstand schon lange nicht mehr, aber jetzt wird es bereits für die tierischen Bewohner knapp zu überleben. Fische sind zu beobachten, die verzweifelt an

der Wasseroberfläche nach Luft schnappen und Nahrung suchen. Aber auch Fließgewässer wie der Gänsebach und Hombach sind betroffen. Der Gänsebach trocknet schon seit Jahren regelmäßig aus. Grund für den sinkenden Grundwasserspiegel und die dadurch bedingten Wasserstände von Gewässern in Weyhe sind zum einen die ungleiche Verteilung von Niederschlägen und zum anderen die Trinkwassergewinnung in der Umgebung.

Wir bekommen die Auswirkungen unserer enormen CO₂-Emissionen immer deutlicher und an mehr Stellen in unserem Alltag zu spüren – so auch bei der Haushaltung mit Trink- und Grundwasser. In Deutschland werden lange Trockenzeiten mit sehr wenig Niederschlag im Sommer und viel Regen im Herbst und Winter langsam zur Normalität. Doch der Niederschlag hat sich auch regional verändert. Bestimmte Regionen haben mit Hochwasser zu kämpfen, während in anderen Orten Niederschläge lange ausbleiben. Generell wird die Verteilung von Niederschlag extremer und unvorhersehbarer.



Foto: NABU Weyhe

Messlatte im Böttchers Moor



Foto: Anonym

Badende Kinder im Böttchers Moor, Sommer 1940



Foto: NABU Weyhe

Rekordtiefstand vom Böttchers Moor, Sommer 2020

In Weyhe ist die Situation keine andere, doch hier in der Region spielt dazu die Trinkwassergewinnung eine besondere Rolle. In Weyhe und der Umgebung befinden sich 19 Brunnen der Harzwasserwerke, die für die Trinkwassergewinnung dem Grundwasser jährlich etwa 18 Millionen Kubikmeter ($1\text{m}^3 = 1000\text{l}$) Wasser entnehmen. Der Großteil des entnommenen Wassers (ca. 80%) wird für die Versorgung von Bremen verwendet.

Durch die Entnahme von solch riesigen Mengen wird der Grundwasserspiegel in der Förderregion deutlich beeinflusst und es kommt zwischen Ristedt (Standort Wasserwerk) und Weyhe teils zu einer flächendeckenden Senkung von 0,5 bis 1,5 Metern. Der niedrige Wasserstand des Böttchers Moor ist laut NABU Weyhe (Naturschutzbund Weyhe) das Resultat der Trinkwassergewinnung, da zwischen Moor und Grundwasser eine Verbindung besteht und so dem Moor unterirdisch das Wasser entzogen werde. Diese Verbindung wurde jedoch durch eine frühere Untersuchung seitens der Harzwasserwerke als geringfügig eingestuft. Doch der NABU ist sicher, dass die Trinkwassergewinnung einen erheblichen Einfluss auf das als Landschaftsschutzgebiet ausgeschriebene Böttchers Moor hat. Bei noch höheren Fördermengen und längeren Trockenzeiten in den kommenden Sommern wird eine komplette Austrocknung befürchtet.

Dies könnte auch andere Weyher Gewässer wie den erwähnten Hombach und Gänsebach betreffen. Doch sollte nun die Trinkwasserrückführung werden, wodurch zum einen zwar Gewässer und die dort und umzu lebenden Tiere und Pflanzen geschützt werden, aber zum anderen ein Mangel an Trinkwasser aufkommt, der an anderer Stelle vielleicht verbunden mit höheren Förderkosten ausgeglichen werden muss?

In Zukunft werden wir alle wahrscheinlich häufiger mit Trockenheit, Überschwemmung, Wasserknappheit und austrocknenden Gewässern zu kämpfen haben. Auf uns werden immer mehr klimatische Probleme zukommen, bei denen zwischen Klima & Umwelt und Kosten & Komfort abgewogen werden muss. Einige dieser Probleme sind bereits in Weyhe zu spüren.

Text: Jannik Buck

WARUM SAISONAL UND REGIONAL EINKAUFEN?

Ob schokoladenüberzogene Erdbeeren auf dem Weihnachtsmarkt oder eine, in Italien angebaute, Tomate zum Abendbrot. Wir haben den Luxus, zu jeder Jahreszeit Zugriff auf Lebensmittel zu haben, die zu dem Zeitpunkt oder hier in Deutschland nicht natürlich verfügbar wären. Dieses Privileg ist zwar für uns angenehm, aber schadet unserer Umwelt und der Region, in der wir leben. Also wieso sollte man regional und saisonal kaufen?



Das Gemüse, Obst und der Salat, den wir konsumieren, werden zwar rund ums Jahr in unseren Supermärkten angeboten, jedoch nicht über das Jahr hinweg naturgemäß angebaut sowie geerntet. Denn jede dieser Nutzpflanzen hat einen Zeitraum, der für sie die besten Voraussetzung der Ernte besitzt. Erbsen sind z.B. von Juli bis August in Saison. Wie kommt es dann, dass wir Erbsen auch im Januar kaufen können? Hierfür gibt es mehrere Erklärungen. Sie können in Gewächshäusern angebaut und künst-

lich unter den richtigen Bedingungen zum Wachsen gebracht werden. Natürlich sind solche Obst und Gemüsesorten auch als Gefrierware im Supermarkt zu finden. Die Pflanzen werden auch vor ihrem optimalen gereiften Zustand geerntet, vor allen Dingen die im Ausland wachsenden Pflanzen. Oft werden Lebensmittel auch in Kühllagern zwischengelagert und dieses manchmal über mehrere Monate. Wieso ist es also besser, diese Anbauvarianten zu entlasten und mehr saisonal einzukaufen?

Gewächshäuser haben, wie schon erwähnt, die Möglichkeit, Pflanzen die optimalen Bedingungen, wie Feuchtigkeit, Nährstoffe, Wärme und Licht zu geben, so, wie sie es individuell benötigen. Hört sich ja gar nicht so schlecht an oder? Doch durch die Beheizung dieser riesigen Glaskästen werden 30 mal so viel Treibhausgase freigesetzt als bei dem Freilandanbau. Das spricht dann wohl eher gegen die Methode. Wenn man jetzt zum Kontrast die Frühernte betrachtet, ist diese nicht so umweltschädlich, jedoch schlecht für uns Konsumenten. Eine frühzeitige Ernte führt zu dem Verlust der Nährstoffe, Vitamine und des Wassergehalts. Die Pflanze kann die Aromen nicht entwickeln, oder diese gehen während des Transportes verloren, was zu fadem Geschmack und schlechter Verdaubarkeit führt. Ein Gewächshaus ist nicht die einzige umweltschädliche Anbaustrategie, genauso wenig, wie Lebensmittel aus der Frühernte nicht die einzigen mit niedriger Qualität sind. Lebensmittel, die nach der Ernte in großen Kühllhäusern zwischengelagert werden, und das oft für mehrere Monate, schaden mit ihrer CO₂ Bilanz der Umwelt. Außerdem verlieren sie bei dem Zwischenlagern auch an Geschmack und vielen wichtigen Inhaltsstoffen. Diese Zustände treffen übrigens auch auf Tiefkühlware zu.

Um es zusammenfassend zu sagen: Saisonal einzukaufen ist besser für die Umwelt. Die Produkte, die Sie erhalten, werden im Umkehrschluss mehr Qualität aufweisen. Saisonal einkaufen steht jedoch nicht alleine auf der To-do-Liste für WeltretterInnen. Denn die Begriffe saisonal und regional gehen in diesem Sinne Hand in Hand. Es kann nämlich bei allen pflanzlichen Lebensmitteln auf Saisonalität geachtet werden, jedoch heißt das nicht unbedingt, dass der ökologische Fußabdruck und die Qualität sich verbessern. Dies liegt daran, dass die Produktion vorwiegend auf das Ausland verlagert wurde. Auf vielen Labels der Lebensmittel sind oft Standorte wie Neuseeland, Italien und noch viele mehr vermerkt. Deutschland importiert diese Lebensmittel, da manche nicht in Deutschland wachsen, wie exotische Früchte, z.B. die Banane. Außerdem sollen immer alle Produkte für uns Konsumenten verfügbar sein, um die hohe Nachfrage die-



ser zu stillen. Doch Produkte zu importieren, bringt viele negative Aspekte mit sich. Pflanzen, die importiert werden, wurden oft chemisch behandelt und bei der Ausreife werden viele Pestizide verwendet. Um die Anzahl der importierten Lebensmittel in reale Perspektive zu setzen: 2018 wurden aus Holland alleine ca. 1,053,700 Tonnen Gemüse importiert. Importieren ist schlecht, da der Transport dieser unglaublichen Mengen an CO₂ Emissionen erzeugt.

In einem Artikel der ecowoman wird diese gravierende Masse aufgezeigt. Hier werden die CO₂ Emissionen pro Tonne und pro Kilometer gemessen.

Transportmittel	CO2 Emission pro 1 Tonne und 1 km
Hochseeschiff	09 gramm
Binnenschiff	34 gramm
Bahn	40 gramm
Lkw	135 gramm
Flugzeug	2.041 gramm

credit: Ecowoman.de

Wenn man jetzt die CO₂ Emission für Hollands Gemüseimporte vom Jahr 2018 ausrechnet und man davon ausgeht, dass es sich bei dem Transportmittel um den Lkw handelte, kommt man auf 71,124,750,00 Kilogramm CO₂.

Und nicht nur der CO₂ Ausstoß ist schlecht, sondern auch die Qualität, die durch den langen Transport rapide abnimmt. Und jetzt soll sich vorgestellt werden, wie ein Apfel aus Neuseeland importiert schmeckt. Was sind da noch natürliche Aromen und was wurde gespritzt?

Bei regionalem Einkauf, von Gemüse, Obst und Salat, wird also nicht nur das Klima entlastet, sondern es unterstützt auch die lokalen Betriebe. Das wiederum führt zu Förderung der hiesigen Wirtschaft.

Es gibt noch zahlreiche Argumente, die für saisonales und regionales Einkaufen sprechen. Diese kann man auf Webseiten in Erfahrung bringen, wie Utopia oder ellerepublic.

Nun stellt sich aber die Frage, wo rund um Weyhe regionale und saisonale Lebensmittel verkauft werden. Aus eigener Erfahrung ist der Laden Ortmann zwischen Riede und Ahausen zu empfehlen. Dieser ist im Jahr von Ende Juni bis Ende September jeden Mittwoch, Freitag und Samstag geöffnet. Pflückfelder und Plantagen für Obst, wie Erdbeeren oder Äpfel, sind auch eine Option. Dies ermöglicht auch Transparenz über die Herkunft und den Zustand der Produkte. Alternativ gibt es viele Hofläden, die ihre eigenen Erzeugnisse anbieten.

Einige dieser sind:

- Siemens Hofladen
- Hofladen Weyhe in Lahausen
- Hof Hahnenfelde

Diese und noch weitere Läden können in der Suchmaschine Hofladen-Bauernladen.info gefunden werden, indem nur der gewünschte Standort angegeben werden muss.

Natürlich kann solch eine Einschränkung auch ungemütliche Umstellungen mit sich bringen, wie der Verzicht auf Erdbeeren im Winter. Dieses Verlangen kann jedoch gestillt werden, indem man Marmelade oder Kompott aus besagten Früchten kocht, welche dann in der kalten Jahreszeit genossen werden können. 100% bewusst regional und saisonal einzukaufen erweist sich als schwierig und ist auch nicht wirklich notwendig. Aber, je mehr es gemacht wird, desto besser geht es der Umwelt und deinen regionalen Landwirten sowie dir und deinem Geschmackserlebnis.

Um einen besseren Überblick über die Saisonen verschiedener Gemüse-, Obst- und Salatsorten zu haben, liegt dem Artikel ein Saisonkalender mit einer Auswahl an Produkten bei.

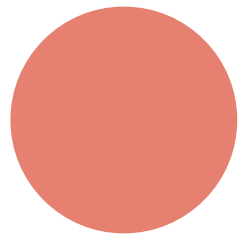
Text: Theresa Beet





SAISONALE KALENDAR

...damit das umweltbewusste Einkaufen und Kochen auch gelingt!



Obst	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Brombeere												
Erdbeere												
Heidelbeere												
Himbeere												
Holunderbeere												
Holunderblüte												
Johannisbeere												
Kirsche												
Mirabelle												
Nektarine												
Pfirsich												
Pflaume												
Quitte												
Rhabarber												
Stachelbeere												
Weintraube												
Zwetschge												

Illustrationen: Theresa Beet

Gemüse & Salate	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Pak Choi												
Paprika												
Pastinake												
Salatgurke												
Bataviasalat												
Chicorée												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Kresse												
Lollo Rosso												
Radicchio												
Romana/Römersalat												
Rucola												
Schnittlauch												

Gemüse	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohnen (dicke)												
Bohnen (grüne)												
Brokkoli												
Butternut-Kürbis												
Champignon												
Chinakohl												
Erbse												
Fenchel												
Frühlingszwiebel												
Grünkohl												
Hokkaido												
Kartoffel												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mairübe												
Mais												
Mangold												
Möhre												

Foto: Joakim Honka

POLITIK

- Die BLM-Foundation
- Corona auf Kreta?
- Das US-Wahlsystem



TTK WELTWEIT

Illustration: @zenerations, Hannah Thiel



**BLACK
LIVES
MATTER**



DIE BLM- FOUNDATION

Woher kommt der Hashtag #Blacklivesmatter?

Wofür steht die Blacklivesmatter-Foundation?

Wie kann ich selbst gegen Rassismus vorgehen?

Schon seit 2013 existiert die BLM Global Network Foundation, welche es sich zur Aufgabe gemacht hat, in Vorgänge einzugreifen, in denen der dunkelhäutigen Bevölkerung zu Unrecht Schaden zugefügt worden ist sowie auf Missstände aufmerksam zu machen, die People of Colour erlitten haben.

Grund für die Bildung der Foundation war der Freispruch des Mörders George Zimmermann, welcher den siebzehnjährigen Afroamerikaner Trayvon Martin am 26. Februar 2012 in Stanford tötete.

Ereignet hatte sich die Tat, als Zimmermann Martin auf dem Weg vom Supermarkt zum Haus der Freundin seines Vaters gesehen hatte.

Zimmermann informierte die Polizei, dass Martin wohl etwas Schlechtes im Schilde führe und auf Drogen sei. Zimmermann verfolgte den Jungen, obwohl die Polizei ihm deutlich zu verstehen gab, dass dies nicht von Nöten sei. Dem mulmigen Gefühl geschuldet, griff Martin zum Telefon und berichtete einer Freundin, dass er von einem weißen Mann verfolgt werde, der ihm bedrohlich erscheine. Damit meinte er den ihn verfolgenden Zimmermann. Kurz darauf erschoss George Zimmermann den unbewaffneten siebzehnjährigen Teenager während einer handgreiflichen Auseinandersetzung.

Nach der Vernehmung wurde Zimmermann jedoch wieder freigelassen, ohne, dass er eine Strafe erhielt. Aufgrund dieses Vorfalls gründeten Alicia Garza, Opal Tometi und Patrisse Cullors die BLM-Foundation und riefen den bekannten Hashtag #Blacklivesmatter ins Leben, um den Rassismus und die Gewalt gegen People of Colour überall auf der Welt zu bekämpfen.

Wenig später entwickelte sich mit immer schneller ansteigenden Anhängerzahlen aus einem einfachen Movement eine Foundation.

Außerdem setzt sich die BLM-Foundation stark dafür ein, vermehrt People of Colour in Führungspositionen zu besetzen.

Um so viele Menschen wie möglich über die von Ungerechtigkeit und Vorurteilen geprägte Vergangenheit der People of Colour zu informieren, wird die Foundation auf diversen Plattformen vertreten, wie etwa auf Instagram mithilfe des Accounts @blacklivesmatter oder auf Twitter, wo die Foundation unter dem Namen @blacklivesmatterUK zu finden ist.

Um selbst aktiv zu werden und gegen Rassismus vorzugehen, hilft es, das Gespräch mit Menschen im eigenen Umfeld zu suchen und sein eigenes Handeln zu reflektieren.

War mein Handeln gerade rassistisch?

Habe ich Vorurteile gegenüber People of Colour?

Verwende ich eventuell Begriffe, die von Rassismus geprägt sind?

Auch das Bewusstsein zu entwickeln, als weiße Person ein Privileg zu besitzen, ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Weiß Menschen haben es nämlich grundsätzlich einfacher, beispielsweise einen Job zu bekommen oder ein Amt als Führungspersonen zu bekleiden.

Dies belegt eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2017 des Instituts für politische Studien.

Genau deswegen ist es so unfassbar wichtig, dass Organisationen wie die BLM-Foundation sich dafür starkmachen, vermehrt People of Colour in Führungspositionen zu besetzen.

Ebenso ist es unerlässlich, sich stetig aus Eigeninitiative weiterzubilden und sich zu informieren, sei es über die sozialen Medien oder -ganz analog- mithilfe von Büchern und Zeitschriften.

Denn, um mal Nelson Mandela zu zitieren:

„Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.“

Text: Hannah Thiel



CORONA AUF KRETA?

Corona - dieses Wort sorgt weltweit für rege Aufregung. Das Virus Covid-19 hat unsere gesamte Gesellschaft und Wirtschaft auf den Kopf gestellt und vielen Menschen Nerven geraubt.

In Deutschland erleben wir nun die zweite Corona-Welle und müssen wieder mit massiven Einschränkungen leben, sprich Lockdown.

Mitte Oktober wurde die Situation wieder etwas angespannter, denn die Zahlen stiegen rasant: 6.638 Neuinfektionen binnen eines Tages. Zu der Zeit sah die Situation auf der griechischen Insel Kreta etwas anders aus. In den Nachrichten bekam man schnell mit, wie allmählich unzählige Urlaubsorte zu Risikogebieten wurden, abgesehen von Kreta. Allgemein war in Griechenland ein Anstieg der Corona-Neuinfizierten zu erkennen, jedoch waren diese Zahlen so gering, dass auf Kreta kaum Corona-Fälle vorhanden waren.

Nach zwei Tagen meines Aufenthaltes auf Kreta wurden die Maßnahmen sogar gelockert. In Hotels, in denen ich ebenfalls genächtigt habe, wurde die Maskenpflicht im Freien aufgehoben, sodass man z.B. bei der Poolanlage keine Maske mehr tragen musste. Allerdings gab es im Hotel trotzdem einige Vorkehrungen, die trotz Lockerungen beibehalten wurden. Zunächst wurde bei jedem, der das Hotel als neuer Gast betrat, Fieber gemessen. Dies diente zur allgemeinen Sicherheit. Zudem standen an jeder Ecke Desinfektionsmittel-Ständer, damit sich die Hotelgäste bei Gelegenheit ihre Hände desinfizieren konnten. Das Hotel bot zudem einige Aktivitäten, wie Tennis oder Airhockey. Die damit verbundenen Sportgeräte wurden jedoch nicht desinfiziert, was etwas eigenartig war. Daher haben die Gäste diese meist selbst desinfiziert. Im Speisesaal des Hotels gab es auch einige Änderungen, welche beispielsweise das Buffet betrafen. Sonst durfte jeder selbstständig sich seine leckeren Pizzastücke nehmen oder sich einen Salat zusammenstellen - dies war jetzt jedoch nicht mehr möglich.

Jetzt musste man sich am Buffet anstellen und das Hotelpersonal servierte einem die Gerichte hinter einer Glasscheibe. Zudem musste man, wie auch in Deutschland, 1,5 Meter Abstand halten und überall Mund-Nasen-Schutz tragen, außer am Tisch. Die Getränke wurden einem auch gebracht. Allgemein wurden die Maßnahmen gegen den Covid-19 Virus, ähnlich wie die in Deutschland gehandhabt. In den Läden und Gastronomien musste ein Mund-Nasen-Schutz getragen und ebenfalls ein Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden. Anders als in Deutschland wurden die Personalien nicht aufgeschrieben, was etwas eigenartig war, da man nicht kontaktiert werden konnte, hätte es in einem Restaurant einen Corona-Fall gegeben. Während meines Aufenthaltes hatten wir uns, meine Familie und ich, einen Leihwagen geholt. Um das Lenkrad wurde ein Lederbezug angebracht, um das Lenkrad vor den Viren an den Händen zu schützen.

Allgemein ist die Situation auf Kreta als relativ ruhig einzuschätzen. Es gibt kaum Coronafälle auf der Insel, weshalb die Maßnahmen auch nicht allzu streng gehandhabt werden, wie im Vergleich zu Deutschland. In den Hotels gibt es durch die weltweite Pandemie einige feste Maßnahmen, um doch bei einem eintretenden Fall geschützt und vorbereitet zu sein.

Text: Justin Eichler

DAS US-WAHLSYSTEM

3. November 2020 - Ein historischer Wahltag und der Kampf um einen der einflussreichsten Posten der Welt. Von den Vorwahlen bis hin zur Amtseinführung.
Ein überholtes System - doch wie funktioniert es?



Am Dienstag, den 3. November 2020 und den darauffolgenden Tagen ging eine historische Wahl zu Ende. Es war eine Wahl, die in die Geschichtsbücher einging. Nach vier Tagen Ungewissheit steht nun am 7. November das Ergebnis fest:

Das Team „*Biden, Harris*“ wird die nächsten vier Jahre die einflussreichste Nation der Welt vertreten.

Auch wenn bei dieser Wahl die Gewinner die meisten Stimmen bekamen, war bis zuletzt nicht klar, ob sie das Ticket zur Präsidentschaft lösen können. Denn obwohl sie die meisten Stimmen der Bevölkerung für sich entscheiden konnten, waren es doch die Stimmen der Wahlmänner, die letztendlich ausschlaggebend gewesen sind.

Im Gegensatz zu dem „*popular vote*“ (Wer die meisten Stimmen hat, gewinnt), welcher unter anderem in Deutschland als Wahlsystem genutzt wird, entscheidet in den USA das System „*Electoral College*“ die Wahl.

Zuvor müssen jedoch beide Parteien ihre Präsidentschaftskandidaten ernennen. Dies geschieht in den sogenannten „*Primaries*“ (Vorwahlen). Dort wählt jeder Staat Delegierte, welche parteiintern über den Präsidentschaftskandidaten entscheiden. Diese Vorwahlen sind beendet, wenn beide Parteien ihre Kandidaten auserwählt haben. Sobald dies entschieden ist, beginnt der Wahlkampf.

Die Kandidaten ziehen mit ihren Wahlkampagnen durch die Vereinigten Staaten, um ihr Wahlprogramm vorzustellen und möglichst viele Amerikaner davon zu überzeugen. Die meisten Auftritte haben sie in den sogenannten „*Swing States*“ (Staaten, welche mal die eine und mal die andere Partei wählen). Diese sind Bundesstaaten, in denen sich die Wahlen schwer voraussagen lassen, da die Parteien ähnliche Chancen auf einen Sieg in diesen Staaten haben, aufgrund der ausgeglichenen Anzahl der BefürworterInnen und GegnerInnen der jeweiligen Parteien.

Die „*Swing States*“ haben oftmals für den Ausgang der Wahlen die entscheidenden Stimmen. Denn wenn eine Wahl immer enger wird, kann oftmals ein einziger Staat mit seinen Wahlmännern über Sieg oder Niederlage entscheiden.

Die Anzahl der Wahlmänner, die einen Staat repräsentieren, beruht auf der Summe der Delegierten eines Staates aus dem Repräsentantenhaus sowie dem Senat. Die Mehrheit der Wahlmänner eines Bundesstaates vertreten diese häufig auch im Repräsentantenhaus. Wie viele dieser Wahlmänner jeder Staat hat, hängt von der Einwohnerzahl des jeweiligen Bundesstaates ab. Zusätzlich wird jeder Staat durch zwei Delegierte im Senat vertreten. Diese zwei Vertreter zählen ebenfalls zu den Wahlmännern eines Bundesstaates.

Die Wahlen an dem Dienstag nach dem ersten Montag im November finden in jedem Staat einzeln statt. Je nachdem, welche Partei die meisten Stimmen in dem jeweiligen Staat bekommt, erhält die Stimmen aller Wahlmänner in diesem Staat.

Insgesamt gibt es 538 Wahlmänner. Um zu gewinnen, muss der jeweilige Kandidat mindestens 270 dieser Stimmen unter sich vereinen.

Wer die Mehrheit der „*electoral votes*“ (Wahlstimmen in dem Wahlsystem der USA) bekommen hat, zieht am 20. Januar ins Weiße Haus ein.

Alle vier Jahre findet eine neue Präsidentschaftswahl statt. Ob der Präsident im Volk auf Zustimmung trifft, wird häufig durch die „*mid term elections*“ (Wahlen nach 2 Jahren) klar, bei denen die Delegierten für das Repräsentantenhaus gewählt werden. Wenn die Mehrheit dort nicht der Partei des amtierenden Präsidenten entspricht, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass das Volk mit seiner Arbeit nicht zufrieden ist. Wenn die Partei des Präsidenten keine Mehrheit im Repräsentantenhaus hat, erschwert dies seine Arbeit, es wird zum Beispiel schwieriger Gesetze zu erlassen.

Durch dieses Wahlmänner-System kann ein Präsident gewinnen, ohne die meisten Stimmen der Bevölkerung zu erhalten. Dieses Vorgehen steht häufig in der Kritik, da es durchaus stimmt, dass einige Stimmen auf der bundesstaatlichen Ebene wegfallen und somit für die Wahl unbedeutend werden. Denn der Sieger in einem Bundesstaat bekommt alle Stimmen der Wahlmänner, auch wenn er die Wahl dort nur mit einigen Stimmen Unterschied für sich entscheidet.

Der Einfluss einer Stimme hängt außerdem davon ab, wo der Wähler oder die Wählerin in den USA lebt. In manchen Bundesstaaten ist die Stimme eines Wählers mehr wert als in anderen, da die Anzahl der Stimmen, für die ein Wahlmann steht, von Staat zu Staat unterschiedlich ist. Normalerweise sollte jeder Wahlmann für ungefähr die gleiche Menge an Einwohnern zählen. Durch die zwei Senatorenstimmen wird diese Zahl deutlich verändert. So kann es sein, dass eine Stimme in Vermont um das Dreifache mehr zählt als eine Stimme in Texas.

Von der Einwohnerzahl ausgehend, würde Ver-

mont nur einen Wahlmann stellen können. Allerdings bekommen sie noch zwei Senatorenstimmen zusätzlich, wodurch im Vergleich zu Texas eine Wahlmännerstimme für weniger Menschen steht.

Trotz allem haben die Wahlmänner das Recht, entgegen der Entscheidung ihres Staates zu wählen und selbst zu entscheiden, für wen sie wählen wollen. Auch wenn kaum einer von diesem Recht Gebrauch macht, ist es möglich. Daher ist die Wahl unter anderem abhängig von dem Moralverständnis der Wahlmänner und ob sie sich an die Entscheidung der Einwohner ihres Staates halten. Dadurch kann es so wirken, als würde ausschließlich die Wahl der Wahlmänner wichtig für die Wahlen sein und weniger die der Bevölkerung.

Die Wahlen sind schon immer ein stark diskutiertes Thema, aufgrund dieser Problematik. Ob die USA jemals den Schritt wagen, an diesem System etwas zu verändern, an dem sie seit ihrer Gründung hängen, sei dahingestellt.

Text: Annalena Heering & Urte Klänig





Foto: Jon Tyson

Foto: Hakon Sataoen

KULTUR

- Breast Cancer Awareness Month
- Die Gefahren des Nachtlebens

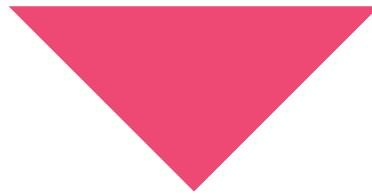
RELLES





Rosa Schleife als Symbol gegen Brustkrebs

BREAST CANCER AWARENESS MONTH



Was genau bedeutet der Brustkrebsmonat eigentlich?
Ist Brustkrebs nicht eine reine „Frauenkrankheit“?
Wie erkennt man Brustkrebs überhaupt?

Der Brustkrebsmonat geht zurück auf die im Jahr 1913 gegründete Organisation „American Cancer Society“ und sensibilisiert mithilfe des Brustkrebsmonats (eng. Breast Cancer Awareness Month) Menschen für die Krankheit Brustkrebs.

Besonders in den USA hat sich mit der Zeit die rosa Schleife als Symbol, um auf die Problematik mit Brustkrebs aufmerksam zu machen, durchgesetzt. Immer häufiger wird die Schleife auch an europäischen Veranstaltungen in Zusammenhang mit Brustkrebs verwendet.

Unter Ärztinnen, Ärzten und anderen schlauen Menschen auch als Mammakarzinom bezeichnet, breitet sich der bösartige Tumor (Karzinom) in der Gegend der Milchgänge (duktales Mammakarzinom), seltener in den Drüsenlappen (lobuläres Mammakarzinom), aus.

Häufige Symptome sind Knoten in der Brust und/oder im umliegenden Achselbereich sowie Sekretaustritt oder Hautveränderungen. Auch ein plötzlich auftretender Größenunterschied der Brust ist oftmals ein Symptom unter vielen von Brustkrebs.

Grundsätzlich sind von Brustkrebs mehr cis-Frauen als cis-Männer (cis bedeutet hierbei die Übereinstimmung der eigenen Geschlechtsidentität mit dem biologischen Geschlecht) von Brustkrebs betroffen, da sie in der Regel mehr Gewebe vorweisen und somit ein höheres Risiko bezüglich Tumorbildung haben. Es können aber sehrwohl cis-Männer, nonbinäre Menschen sowie Transgender betroffen sein.

Deshalb ist es umso wichtiger, jährlich daran zu erinnern: Es kann jeden treffen.

Besonders gefährdet sind demgegenüber aber immer noch cis-Frauen, welche eine frühe erste und eine späte letzte Regelblutung, Kinderlosigkeit oder ein höheres Alter bei der ersten Geburt aufweisen.

Dünnes Brustdrüsengewebe und vorausgegangene Brustkrebserkrankungen innerhalb der Familie zäh-

len ebenso zu den Faktoren eines erhöhten Risikos, um an Brustkrebs zu erkranken.

Der Staat bietet deshalb allen Frauen zur Früherkennung von Brustkrebs ab dem 30. Lebensjahr die Möglichkeit, sich jährlich bei der Ärztin oder dem Arzt auf Brustkrebs untersuchen zu lassen.

Frauen, welche ein Alter von 50 bis 69 Jahren aufweisen, werden auf freiwilliger Basis im Rahmen des Mammographie-Screening-Programms alle zwei Jahre mithilfe einer Röntgenuntersuchung untersucht, da sich das Risiko einer Erkrankung mit steigendem Alter erhöht und so schnell gehandelt werden kann, wird ein bösartiger Tumor entdeckt.

Auch kann durch eigenes Abtasten der Brust schon häufig selbst erfühlt werden, ob sich in oder um die Brust herum Knoten gebildet haben oder nicht.

Jedoch muss es sich nicht bei jedem verdächtigen Knoten direkt um Brustkrebs handeln. Oftmals handelt es sich auch nur um ungefährliche aber entzündete Lymphknoten, die häufig bei Erkältungen anschwellen, da sie damit beschäftigt sind, Viren und andere Störenfriede mithilfe der Lymphbahnen abzutransportieren.

Generell gilt aber immer: Ist man sich unsicher und hat vermeintliche Symptome, ist der Weg zur Ärztin oder zum Arzt lohnenswert.

Lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig!

Text: Hannah Thiel

DIE GEFAHREN DES NACHTLEBENS

Wäre aktuell keine Pandemie am Laufen, wäre klar, was ich, und viele andere, am Wochenende machen würde. Richtig, feiern! Oft wird sich erst bei einer Person fertig gemacht, und dann wird um die Häuser gezogen. Ob in den 2Raum oder den NFF Club, allein in Bremen gibt es zahlreiche Standorte, um mal so richtig abzutanzten. Doch diese Nächte können nicht immer mit Spaß verbunden sein, denn sie haben einen gewissen Gefahrenfaktor.

Wer kennt es nicht, der Club ist gut besucht und die Menge tanzt im pulsierenden Licht. Die Tanzfläche ist voll und oft stoßen Menschen gegeneinander. Grundsätzlich nichts Schlimmes. Jedoch wird die Dichte der Masse oft als Tarnung für Belästigung genutzt! Eine Hand kann ja mal versehentlich in die intimen Bereiche eines Menschen ausrutschen und dort verweilen, oder? Falsch! Sowas ist absolut nicht in Ordnung, aber passiert leider viel zu häufig! Eine Umfrage der global drug survey 2019 (globale Drogenumfrage 2019) befragte 2300 Menschen, in welcher Form sie belästigt wurden. Der größte Teil bei Frauen (43%) und Männer (32%) antwortete mit sexueller Berührung. Sexuelle Berührungen werden als „körperliche“ und „sexuell bestimmte“ Berührungen definiert. Das ist ein sehr breites Spektrum. Im Club könnte dies zum Beispiel ungewolltes Antanzen, sogenanntes Grinding sein. Ja, auch jemanden mit beiden Händen an der Hüfte zu packen ist Belästigung, solange es nicht von beiden Seiten gewollt ist. Zwar wurde das Strafrecht 2016 neu verfasst, um diese Geschehnisse zu bestrafen, dennoch scheint die Anzahl der Vorfälle nicht sonderlich zu sinken. Eine große Rolle hierbei spielen die Dunkelziffern. Hier ist die Anzahl von Opfern gemeint, die ihre Belästigung nicht als Straftat gemeldet haben. Stand 2019 beträgt die Dunkelziffer 97%. Die Täter werden meistens nicht angezeigt, da sich eine Decke von Scham, Angst und Schuldgefühl über die Opfer legt. Oft ist dies der Fall, da Substanzen im Spiel waren. Ob freiwillig eingenommen oder nicht. Laut einer weiteren Umfrage der global drug survey 2019 handelt es sich bei der meist eingenommenen Substanz um alkoholische Getränke, gefolgt von anderen Drogen wie beispielsweise Cannabis, was oft schon alkoholisiert eingenommen wurde.

Wenn man als Frau ausgeht, werden Mantras verinnerlicht wie „Bleib immer in der Nähe von deinen Freunden“, „Pass immer auf dein Getränk auf“ oder „Geh niemals allein auf Toilette, raus, nach Hause oder allgemein irgendwo hin“. Viele Frauen, Transmenschen und nicht binäre Personen berichten auch auf Social Media Plattformen über Maßnahmen, die sie für ihre Sicherheit vornehmen. Ein Beispiel hierfür wäre, die Schlüssel zwischen die Finger zu nehmen, wenn man auf dem Weg nach Hause ist sowie immer nach einem Lokal, Restaurant oder offenem Geschäft suchen, welches im Notfall als Fluchtort dienen kann oder schon im Vorhinein keine hohen Schuhe zu tragen, um bei einer Flucht laute Geräusche und Probleme zu vermeiden. Selbst auf der App „tik tok“ hat sich ein Trend etabliert, der ein Anruf nachstellt, der abgespielt werden kann, falls Menschen sich in einem fremden Taxi unwohl fühlen.

Unter anderem nimmt die Influencerin @jayjayray13 von der Plattform TikTok an diesem Trend teil. In ihrem Video führt sie normalen Smalltalk und verdeutlicht durch die gespielte Konversation, dass auf die Person gewartet wird. Auch die Abfrage der Ankunftszeit und des Standortes sollen dabei für die Sicherheit dieses Menschen sorgen.

Diese Erfahrungsberichte und Trends unterstreichen dabei, was für eine riesige Problemerkultur sexuelle Belästigung in unserer Gesellschaft darstellt. Kein Wunder, dass sich viele beim Ausgehen nicht mehr sicher fühlen, wenn das Getränk nicht einmal aus dem Auge gelassen werden kann. Diese werden häufig von Tätern mit Drogen versetzt. Das Ziel ist es, den konsumierenden Menschen willig und unfähig zu machen oder ihn komplett auszuknocken. Hierfür werden nicht nur K.O.-Tropfen benutzt, sondern jede Art von betäubender Substanz. Die häufigste davon ist Alkohol.

Ein weiterer Trend, der auf Social Media umherging, war ein sogenannte POV (Point of view). Das sind gespielte Szenarien, die den Zuschauer mit einbinden, z.B.: „POV du fragst mich nach einem Stift im Unterricht. Und dann spielt die Person ihre Reaktion darauf aus. Dieser POV war, dass der Zuschauer den Filmenden während einer Party gefragt hat, ob sie ihr Getränk halten könnten (POV can you hold my drink). Dann wird dargestellt, wie sie dieses verteidigen und nicht an andere abgeben, obwohl gefragt wird. Einige dieser Videos wurden von @elite.oliver, @annaxsitar und @skincarebyhyram gefilmt. Obwohl es in diesen Fällen nur geschauspielert ist, passiert dies oft auf Feiern oder Clubbesuchen. Das Getränk sollte nicht auf der Theke stehen gelassen werden, sondern lieber von einer vertrauten Person gehalten werden. In manchen Clubs und Bars sind die Angestellten auch geschult worden, unbeaufsichtigte Getränke weg zu schütten. Denn mit einem Getränk zu pfuschen ist sehr einfach. Das beweist auch die Influencerin @renaissancewomanhood Ungläubigen auf TikTok. Sie zeigt ganze vier Techniken, die angewendet werden können, um eine Pille in ein Getränk zu befördern. Zum Beispiel durch ein Händeschütteln über dem Glas oder indem der Täter über das Glas des potentiellen Opfers reicht, um sein eigenes zu greifen. Sie klärt auch auf, dass nicht nur Pillen eingeworfen werden, sondern auch gepulverte oder flüssige Substanzen. Oft haben diese Drogen keine Farbe oder Geschmack, um sie zu identifizieren. Aus diesem Grund ruft sie dazu auf, Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.

Sie empfiehlt:

1. Nie ein Getränk, das von einer fremden, nicht angestellten Person gebracht wird, annehmen.
2. Sobald das Getränk erhalten wurde, einen Untersetzer drauflegen.
3. Getränk möglichst immer selbst halten und nie auf die Theke oder den Tisch stellen.

Vorallem Frauen, Trans- und nichtbinäre Menschen oder Homosexuelle, die heutzutage gefragt werden, haben sexuelle Belästigung schon einmal erlebt. Und das nicht zu selten in einem Club oder einer Bar. Für den Fall, dass sich jemand unwohl, belästigt oder unsicher fühlt, wurde ein Schutzprogramm in die Gänge gebracht. In vielen deutschen Bars und Clubs kann jetzt das Thekenpersonal gefragt werden, ob Luisa hier ist. Das ist ein Hilferuf, den sie verstehen und sich kümmern, dass die betroffene Person in Sicherheit kommt, wie z.B. in den Personalraum, wo dann weitere Hilfestellung geleistet werden kann. Das Projekt „Luisa“ wurde aus dem Englischen „is Angela here“ übernommen. Der Name Luisa wurde ausgewählt, da er durch seinen Kopftou auch in lauten Räumen gut zu verstehen und da die Bedeutung des Namens Kämpferin ist.

Wenn also irgendwann nach Corona die Clubs, Bars und das Nachtleben wieder in die Gänge kommt, passt auf euch und eure Freunde auf!

Aber auch wenn eine Person allein und hilflos aussieht, sollte Hilfe geleistet werden, denn Sicherheit kann nie zu viel geboten werden. Und wer weiß, vielleicht rettet ihr jemanden davor, ein Opfer zu werden.

Text: Theresa Beet



Foto: Max Delsid

LIFES

- How to Maske basteln
- Apps im Spotlight
- 5 Eselsbrücken
- Unterwegs im Internet
- Random Rezepte
- Die besten Filme und Serien
- Quotes



STYLE



Wer hätte gedacht, dass ein die letzten Jahre eher ungewöhnliches Essential dieses Jahr zu einer unserer wichtigsten Ausstattungen im Alltag wird? Es geht um den Mundnasenschutz, welcher aufgrund der Ausbreitung des Coronavirus nicht mehr wegzudenken ist. Nicht nur im Supermarkt, sondern auch in der Schule gilt das Tragen eines Mundnasenschutzes als Pflicht, um Mitmenschen am besten schützen zu können.

Der Umwelt zuliebe stellen wir euch deswegen eine Anleitung vor, wie ihr euch ganz leicht mit Dingen, welche ihr schon zuhause habt, eine wiederverwendbare Maske nähen könnt und somit das Tragen von Einwegmasken verhindert. Ganz nach dem Motto: Reduse, Reuse, Recycle.

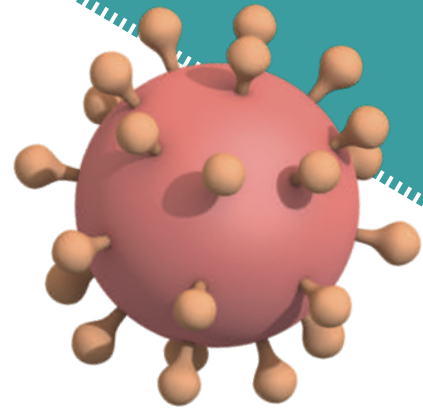
Wichtig zu wissen ist, dass das Tragen der Maske eine Ansteckung am Virus nicht verhindert, die Ausbreitungsgeschwindigkeit jedoch um einiges verringert. Die durch Sprechen, Husten oder Niesen freigesetzten Tröpfchen werden von der Maske abgebremst, aber nicht komplett verhindert.

Deswegen ist es zusätzlich wichtig die Abstandsregeln (mindestens 1,5m) einzuhalten und sich regelmäßig und gründlich die Hände zu waschen! Zudem ist zu beachten, dass die Maske deine Mitmenschen und nicht dich selbst schützt. Das bedeutet, dass du dich weiterhin durch die Tröpfchenausbreitung deines Gesprächspartners anstecken kannst, wenn dieser keine Maske trägt. Außerdem ist es wichtig, die Maske nach dem Tragen bei mindestens 60°C zu waschen, um die angesammelten Bakterien und Viren abtöten zu können. Dies kann sowohl in der Waschmaschine als auch in einem Kochtopf auf dem Herd erfolgen. Auch nach dem Nähen solltest du die Maske auf jeden Fall waschen, um die Bakterien, welche durch deine Hände auf die Oberfläche des Stoffes gelangt sind, abzutöten. Bevor es nun aber mit der Anleitung losgeht, ist das richtige Tragen auch zu erwähnen. Die Maske muss Mund und Nase bedecken und an den Seiten eng anliegen, um ihren Nutzen in vollem Umfang zu erfüllen.

Text: Nicole Steinke

Was du benötigst:

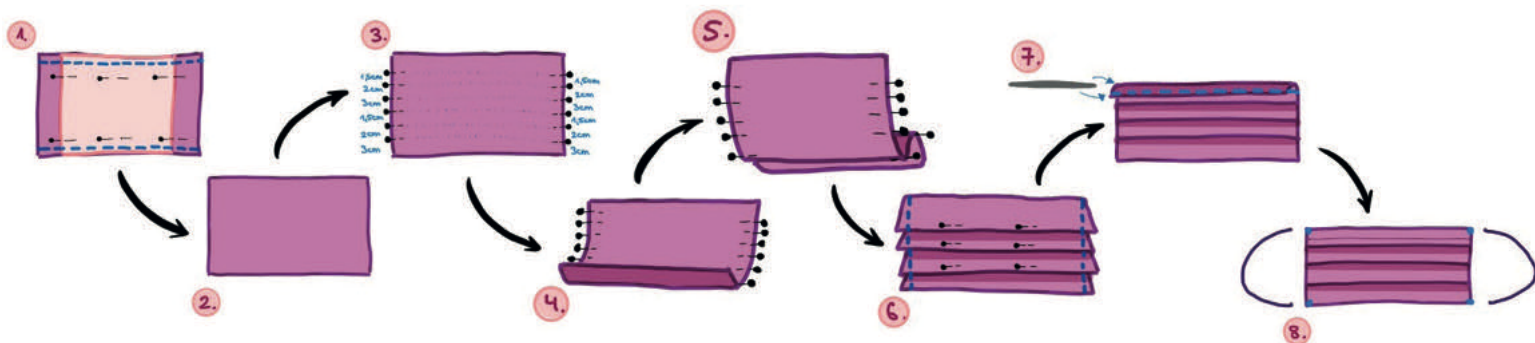
- Metallbügel (z.B. alten Metallhefhalter aus einer alten Mappe)
- 2 Baumwollstoffe; Vorderseite 24x17cm, Innenseite 20x17cm
- Nähfaden
- 2 Gummibänder, jeweils etwa 20cm
- Stecknadeln
- Bügeleisen
- Nähmaschine (oder Nadel)



Die Anleitung ist für das Nähen mit einer Nähmaschine gedacht, funktioniert aber auch mit Nadel und Faden, nimmt jedoch mehr Zeit in Anspruch und kann bei dickerem Stoff schwieriger sein.

Deswegen pass sehr gut auf, dass du dich beim Nähen nicht verletzt!

1. Stoffe übereinanderlegen, sodass die 20cm Seite mittig von der 24cm Seite liegt. Stecknadeln etwa 2cm an den Seiten entlang stecken, wie auf der Zeichnung zu sehen. Etwa 0,5 cm an diesen Seiten entlang nähen.
2. Den Stoff einmal umkrempeln, um die Naht innen zu verstecken. Den Stoff einmal bügeln.
3. Stecknadeln, wie auf dem Bild zu sehen, auf jeweils beiden Seiten feststecken. Abstände einhalten.
4. Den Stoff an den Stecknadeln falten, bügeln und mit Stecknadeln sichern.
5. Prozess wiederholen und dabei abwechselnd in die jeweils andere Richtung falten, festbügeln und Stecknadeln zur Sicherung hineinstecken.
6. Die Seiten festnähen und die Stecknadeln entfernen.
7. Oberen Teil wie auf der Abbildung einknicken und festnähen, um den Metallhefter durchführen zu können und die Öffnungen an den Seiten zunähen, damit dieser nicht rausfallen kann.
8. Gummibänder auf die passende Länge zuschneiden und mit einigen Stichen an den jeweiligen Ecken festnähen.



APPS IM SPOTLIGHT

Klar, jede Nutzerin bzw. jeder Nutzer eines iPads kennt die typischen 0815 Apps, wie etwa Goodnotes, Garage Band oder Pages.

Um den Homebildschirm aber mit weiteren, teils auch wirklich nützlichen Apps zu füllen, die im besten Falle sogar kostenlos zu downloaden sind, haben wir hier unsere Favoriten aufgelistet.

Unter anderem kann per iPad ein Ausflug ins All unternommen oder sich kreativ verausgabt werden.

Auch findet hier die stets von Herrn Meyer empfohlene App „AK Mini Labor“ Platz, in der es darum geht, verschiedenste Aufgaben im Bereich der Chemie zu meistern.

Ob der von Herrn Meyer aufgestellte Rekord beim Titrationstrainer zu überbieten ist?

Text: Hannah Thiel

ADOBE SCAN

Kein Bock auf lose Blätter?
Kein Problem!

Mit der App Adobe Scan können ganz easy Arbeitsblätter und sonstige Zettel eingescannt und auf dem iPad ausgefüllt werden.

Recht einfach in der Bedienung und der Dauerbrenner unter den Scan-Apps.

ADOBE SKETCH

Um schnelle Zeichnungen und Illustrationen auf dem iPad zu machen, eignet sich die App Adobe Sketch aus den Reihen der Adobe-Programme wohl am besten.

Um kreativ durchzustarten, bietet die App viele verschiedene Pinsel, mit denen sich zur Abwechslung mal digitale statt analoge Kunstwerke kreieren lassen.

SIMPLE MIND

Die App Simple Mind ist, wie der Name schon andeutet, eine App, mit der sich Mindmaps erstellen lassen.

Ob Blauabstufungen, Pastellfarben oder ganz klassisch Schwarz-Weiß: Hier ist für jeden Geschmack das passende Mindmap-Layout dabei.

AK MINI LABOR

Was wäre die letzte Chemiestunde vor den Ferien bei Herrn Meyer ohne die App „AK Mini-labor“?

Womöglich genauso langweilig wie eine Reaktion von Cu mit S.

Für Naturwissenschaftler und Naturwissenschaftlerinnen ist „AK Mini Labor“ auf jeden Fall eine gute App zum Zeitvertreib. Diejenigen, die nicht so sehr an Chemie interessiert sind, werden womöglich nur geringe Begeisterung für den dort vorhandenen Mischungsrechner oder den GC-Simulator aufbringen können...

QUIZDUELL

Der Klassiker unter den Quizspielen ist wohl immer noch Quizduell.

Es kann gegen Freunde oder auch zufällige Spieler angetreten und sich in Kategorien wie „Körper und Geist“, „Glaube und Religion“ oder „Im Labor“ bewiesen werden.

Ferner ist es auch möglich, selbst Fragen zu entwerfen und einzureichen, die mit etwas Glück dann nach erfolgreicher Prüfung in den Fragenkatalog übernommen werden.

NIGHT SKY

Sterne gucken wollen, aber die Wolken verdecken die Sicht?

Night Sky schafft Abhilfe, denn mit dieser App wird die VR-Reise ins All zum Erlebnis.

Zusätzlich können Informationen über Sternzeichen, Raumstationen, Planeten und in Echtzeit vorbeifliegende Satelliten eingeholt werden.

LAYTON'S MYSTERY JOURNEY

Wer Fan der Professor Layton Spieleserie für den Nintendo war, wird wohl bei „Layton's Mystery Journey“ direkt mit Nostalgie überschüttet werden.

Genauso wie bei den alten Layton-Spielen wird der Spieler erneut dazu aufgefordert, Fälle zu lösen, nur diesmal mit Katrielle, der Tochter des bekannten Puzzelösers, ihrem Hund Sherl O.C. Kholmes (ja, so heißt er wirklich) sowie ihrem Assistenten Ernest Drowrig.

SHAZAM

Einen guten Song gehört, aber keinen Plan, wie er heißt?

Frag dein Handy!

Shazam erkennt den gespielten Song sofort und zeigt dir direkt, wo er zu streamen ist.

Nice oder?

Foto: Martin Castro



5 Esels- brücken

47

Text: Karlotta Peters

Sich Dinge wie Himmelsrichtungen und Zeitumstellung zu merken, ist nicht immer ganz so einfach.
Deswegen haben wir die besten Eselsbrücken zusammengetragen, mit denen das Erinnern sofort viel leichter fällt!



STALAGMITEN & STALAGTITEN

Stalagmiten sind müde, darum sitzen sie **unten** auf der Erde.

ZU- UND ABNEHMENDER MOND

(= Klammer auf = abnehmender Mond
) = Klammer zu = zunehmender Mond

ZEITUMSTELLUNG:

Im Frühjahr werden die Terrassenstühle **vor** das Haus gestellt, genau wie die Uhr **vorgestellt** wird.
Im Herbst packt man sie dann **zurück** in den Schuppen, und die Uhr wird **zurückgestellt**.



HIMMELSRICHTUNGEN:

„Nie ohne Seife waschen“

Bezeichnet Norden, Osten, Süden und Westen im Uhrzeigersinn

PLANETEN:

„Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.“

Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun

Spiegelung von Stalagiten in einer Höhle



UNTERWEGS

IM INTERNET



Laptop anschmeißen,
YouTube öffnen.

Alle der hier aufgeführten YouTube-Kanäle, unter Ausnahme von Kel Lauren und alexrainbirdMusic, gehören zum FUNK-Netzwerk, ein vom ARD und ZDF gegründeter Medienverband, der seine Inhalte ausschließlich für eine Zielgruppe von Menschen im Alter von 14 bis 29 Jahren produziert.

FUNK ist auf den verschiedensten Social-Media Plattformen aktiv, wie etwa Snapchat, Twitter, TikTok, Instagram oder wie hier vorgestellt: YouTube.

Ebenso finden in dieser Vorstellungsrunde auch spezielle Instagram-Accounts Platz, welche es sich lohnt, auszuchecken!

Text: Hannah Thiel



Auf Klo

Einfach mal über Themen quatschen, die in der Gesellschaft immer noch als Tabu abgestempelt werden. Genau das passiert bei *Auf Klo*.

Von Essstörungen bis hin zu Themen wie Menstruation und Drogensucht - alles ist dabei.

Das zurzeit am meisten angeklickteste Video ist übrigens ein Interview mit

Gewitterimkopf-Leben mit Tourette, was über den Alltag eines Menschen mit Tourette aufklärt.

YouTube.



strg F

Mal ehrlich - wer hat schon Bock auf langweilige Dokumentationen? Richtig, keiner.

Um zur Abwechslung mal spannende, aktuelle Reportagen zu Gesicht zu bekommen, bietet sich der Kanal *strg F* (Steuerung F) einfach optimal an. Junge ReporterInnen drehen hier interessante Filme für junge ZuschauerInnen.

Vor einigen Monaten erschien beispielsweise eine Reportage, in der der Rapper Capital Bra über seine Tilidinsucht berichtet.



DRUCK

DRUCK ist eine Serie, welche auf dem schwedischen Original *SKAM* basiert und auf YouTube frei verfügbar ist.

Sie handelt unter anderem von den verschiedenen Problemen, die Teenager zwischen Schule und Privatleben bewältigen müssen sowie vom Erwachsenwerden.

Seit Oktober wird pro Woche eine neue Folge der zweiten Staffel ausgestrahlt, damit mit reichlich Unterhaltung in die Herbstferien gestartet werden konnte.



Kel Lauren

Wer sich für Graphic Design interessiert oder einfach nur etwas zum Zeitvertreib sucht und nebenbei seine Englisch-Kenntnisse verbessern möchte, ist bei *Kel Lauren* richtig.

Bekannt wurde sie durch eine Videoreihe, in welcher sie Logos bekannter Marken neu entworfen hat.

Außerdem designte sie in einem ihrer neueren Videos Merchandise für den britischen Sänger Harry Styles, wenn auch nur inoffiziell.



alexrainbirdMusic

Die besten Indie/Folk Playlists auf ganz YouTube gibt es wohl bei *alexrainbirdMusic*.

Darin finden sich nämlich hauptsächlich Lieder kleinerer und vor allem unbekannter KünstlerInnen wieder, um auch ihnen einen Platz für ihre Musik zu bieten.

Aus Erfahrung lässt sich sagen, dass die Playlists besonders beim Erledigen von Hausaufgaben und als Hintergrundmusik für verregnete Tage zum Einsatz kommen!

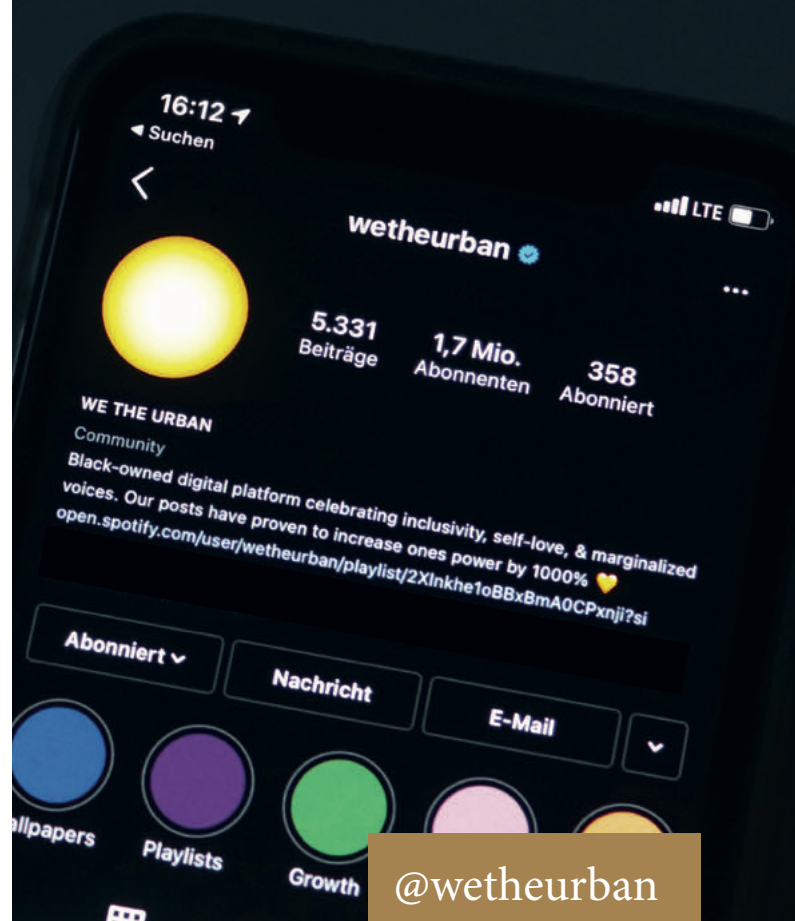


@vonkopfbisfuss_

**Über's Leben,
Über Liebe.
Über alles, was uns bewegt.**

So oder so ähnlich lautet die Instagram-Biografie von Jana Huhn auf ihrem Instagram-Account *@vonkopfbisfuss_*. Jana berichtet in ihren Posts und Storys über ihren Alltag als Mutter sowie über ihre Spiritualität und liefert ganz nebenbei einen Haufen an Inspiration im Bereich Mode, Einrichtung und Styling. Ebenso werden regelmäßig Themen wie Selflove, Hochsensibilität oder Diversität in jeglicher Art behandelt. Ein ausgesprochen authentischer Account, den es sich näher anzuschauen lohnt!

Instagram.



@wetheurban

Mental health & #Blacklivesmatter.

Das sind die Schlagwörter des Instagram-Accounts *@wetheurban*. Zusammen mit diversen Grafiken und Illustrationen wird Diversität und die Wichtigkeit von mentaler Gesundheit zur Sprache gebracht. Die täglichen Posts zur Verbesserung mentaler Gesundheit regen ebenso dazu an, über sein eigenes Wohlbefinden nachzudenken und mit einem positiven Mindset sich selbst und andere Menschen zu begegnen.

Das Besondere:

Bei *@wetheurban* werden ausschließlich People of Colour (Menschen mit farbigere Hautfarbe) abgebildet, um dem rassistischen Ideal von weißer Haut entgegenzuwirken.



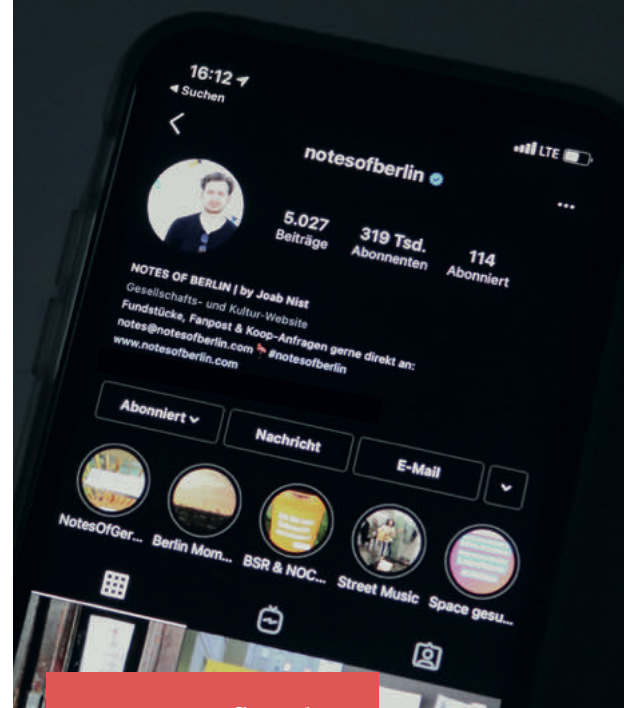
„Mit'm Twingo bis an'n Arsch der Heide!“

...oder einfach bis in's Kliemannsland!

In Fynn Kliemanns Leben geht so einiges ab: Ob Hausboot bauen, Lieder produzieren, Schrottplatz-Planung oder Antiquitäten aufkaufen - bei Fynn ist immer was los.

Außerdem gibt's auf seinem Instagram-Account *@fimbim* hin und wieder kleine Rückblicke zur Entstehung seiner bereits veröffentlichten Alben „Nie“ und „Pop“ oder wie er mit einem selbstgebauten Fahrzeug aus Schubkarre und Motor durch's Kliemannsland fährt.

Das Kliemannsland, ein eigener Hof mit Café, etwa 50km von Hamburg entfernt, ist entsprechend der Corona-Auflagen für BesucherInnen geöffnet und freut sich über zahlreiche KundInnen. Wer's nicht so mit Kaffee und Kuchen hat, kann im Kliemannsland auch eine Tour über das Gelände machen und verschiedene Dinge ausprobieren, wie etwa die Frisbee-Abwurf-Maschine oder die Abhänge-Station.



Berlin, Berlin!

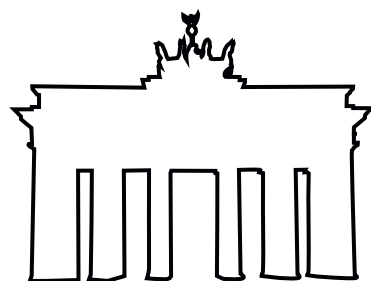
Wenn man mal so durch die Stadt läuft, fallen einem doch hin und wieder lustige oder zum Nachdenken anregende Schilder, Sticker oder Zettel auf.

Die besten analogen Nachrichten unserer Hauptstadt werden auf dem Instagram-Account *@notesofberlin* allen Zettel-Fans dargelegt.

Nicht selten handeln die Zettel von flüchtigen Bekanntschaften auf Bürgersteigen, ohne, dass es zum Austauschen von Nummern gekommen ist oder einem Hinweis, dass die Musik des Nachbarn mal wieder viel zu laut war.

Auch wird oftmals eine Bleibe per Zettel gesucht oder versucht, alte Sachen zu verschern.

Ein Schmunzeln ist jedenfalls beim Durchscrollen der Posts garantiert!



RANDOM REZEPTE

Herbst und Winter - passende Jahreszeiten, um zu backen und es sich gemütlich zu machen. Daher dachten wir uns, dass wir euch ein wenig Inspiration zum (Aus)Probieren geben.

Text: Theresa Beet & Urte Kläning

Kürbissuppe

Zutaten:

Für 4 Portionen

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 großer Hokkaido-Kürbis netto ca. 800g
- 1 große Süßkartoffel netto ca. 400g
- 2 Karotten
- 250 ml Soja-Cuisine
- 750 ml Gemüsebrühe
- Petersilie
- 1 kleiner Apfel
- Salz, Pfeffer, Curry oder einfach eure Lieblingsgewürze, die geschmacklich passen



Zubereitung:

Den Hokkaido waschen, die Süßkartoffel und die Karotten schälen. Alles in Stücke schneiden. Die Zwiebel ebenfalls klein schneiden und in einem großen Topf im Rapsöl kurz anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und ein paar Minuten mit anschwitzen lassen. Dabei häufig umrühren. Mit Soja Cuisine und der Gemüsebrühe aufgießen, die Petersilie dazugeben. Zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Den Apfel in Stücke schneiden, hinzufügen und kurz mitkochen lassen. Die Gewürze dazugeben. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Nochmals abschmecken und bei Bedarf noch mehr Flüssigkeit hinzugeben.



Apfelpunsch

Zutaten:

Für 4 Portionen

- 2 Bio-Orangen
- 600 ml Apfelsaft
- 400 ml Holundersaft
- 8 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 4 Sternanis
- 15 Pimentkörner
- 80g Kölner Weißer Kandi
- Etwas Zitronensaft



Zubereitung:

Bio-Orangen heiß abwaschen, Schale mit einem Sparschäler abschälen. Saft auspressen und zusammen mit Apfel- und Holundersaft in einen Topf geben.

Gewürze mit Orangenschale in ein Leinensäckchen oder in einen Teefilter geben und zusammen mit Kölner Weißer Kandi dazugeben.

Säfte mit Kandi und Gewürzen langsam erhitzen und bei mittlerer Temperatur 5–10 Minuten ziehen lassen. Dann Gewürze entfernen und mit Zitronensaft abschmecken. Heiß in Teegläsern mit Zimtstange servieren.

Mug cake

Zutaten:

Für 1 Portion

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| • 25g Butter | • 3 EL Milch |
| • 1 Ei | • 5 EL Mehl |
| • 1 Pck. Vanillezucker | • 1/2 TL Backpulver |
| • 1 EL Zucker | • 1 EL Lieblingsmarmelade |



Zubereitung:

Die Butter in die Tasse geben und in der Mikrowelle schmelzen lassen (ca. 30 Sekunden).

Das Ei, den Zucker sowie den Vanillezucker hinzugeben und alles gut verquirlen. Anschließend die Milch unterrühren. Als nächstes das Mehl und das Backpulver in die Tasse geben und zunächst beides miteinander vermischen, bevor alles zu einem glatten Teig verrührt wird.

In die Mitte des Teiges die Marmelade geben und diese leicht mit dem Teig bedecken.

Zum Schluss den Teig in der Mikrowelle für ca. 1 Minute und 30 Sekunden backen lassen, bis die Oberfläche fest ist. Am besten noch warm genießen.

DIE BESTEN FILME & SERIEN

Es ist Sonntag, man hat so richtig Bock auf einen Film oder eine Serie, aber hat keine Ahnung, was nun sehenswert ist... Wir haben euch deswegen für alle Fälle unsere Favoriten zusammengestellt, damit in Zukunft keine Zeit mehr mit schlechten Serien und Filmen verschwendet wird!

Text: Annalena Heering, Justin Eichler



Foto: Sayan Ghosh

STRANGER THINGS



In Hawkins, einer Kleinstadt im US-Bundesstaat Indiana in den 1980er Jahren, verschwindet der Junge Will Byers auf mysteriöse Weise. Seine Freunde, Mike Wheeler, Lucas Sinclair und Dustin Henderson, begeben sich auf die Suche nach ihrem Freund und finden dabei ein Mädchen, welches aus einem Labor geflohen ist und jetzt bei der Gruppe untertaucht. Gemeinsam versuchen sie Will wieder zu finden und entdecken dabei noch viel mysteriösere Geheimnisse und Kreaturen, die sich unter der Erdoberfläche der Stadt Hawkins befinden.

Sterne: ★★★★★

SCORPIONS



Ein Genie zu sein ist nicht leicht - Walter O'Brien, ein junger Mann mit einem IQ von 197, leitet zusammen mit dem Verhaltensexperten Toby, Technik-Genie Happy und dem Statistik-Freak Sylvester die Firma Scorpion. Während die Gruppe versucht, die Firma über Wasser zu halten, werden sie von Federal Agent Cabe Gallo rekrutiert, um die Welt vor technischen und heiklen Bedrohungen zu schützen. Dabei werden sie von der früheren Kellnerin und alleinerziehenden Mutter Paige Dineen unterstützt. Sie hilft den Genies in der sozialen Welt zurecht zu kommen. Dafür hingegen helfen die Nerds Paige ihren Sohn zu verstehen, welcher ebenfalls ein Genie ist

Sterne: ★★★★★

ALEXA UND KATIE



Alexa und Katie sind schon seit sie denken können beste Freundinnen und freuen sich seitdem auf den ersten Tag an der High School. Als der lang ersehnte Tag schließlich näher rückt, bekommt Alexa eine schreckliche Diagnose: Sie hat Leukämie. Dennoch beschließen die beiden Freundinnen sich, trotz allem, nicht unterkriegen zu lassen und erleben in ihrem Alltag an der High School immer wieder neue Dinge.

Diese inspirierende Serie beschäftigt sich mit einem sehr ernsten Thema, welches nicht selten eher ein Tabu-Thema für Comedyserien und Filme ist. Trotzdem behandelt sie das Thema mit Respekt und die talentierte Besetzung schafft es mit einer witzigen und jugendlichen Art, auch die positiven Seiten zu beleuchten.

Sterne: ★★★★★

MODERN FAMILY



Die Serie „Modern Family“ dreht sich um die alltäglichen Herausforderungen der Familie Pritchett. Im Vordergrund steht Jay Pritchett, der mit seiner deutlich jüngeren Frau Gloria und ihrem Sohn Manny zusammenlebt. Sein Sohn Mitchell adoptiert unterdessen mit seinem Lebenspartner eine Tochter und Jays Tochter Claire versucht ein ganz „normales“ Familienleben zu führen. Doch trotz kleiner Streitigkeiten der Familien und einigen Herausforderungen, kommen sie immer wieder zusammen und bewältigen jedes kleine Drama oder Chaos.

Die Serie stellt auf eine sehr liebevolle und witzige Art die Herausforderungen moderner Familienkonstellationen und die Bedeutung von Familie dar.

Sterne: ★★★★★

TAGE WIE DIESE



Der Film „Tage wie diese“ spielt in einer fiktiven Kleinstadt in den USA. An Heiligabend wird die Kleinstadt von einem Schneesturm überrollt und verändert einiges für seine Anwohner. Der Film vereint drei Kurzgeschichten über eben diese Kleinstadt, in denen sich einige Jugendliche, Veränderungen in Sachen Freundschaft, Verantwortung, Liebe und ihrer Zukunft stellen müssen.

Sterne: ★★★★★

SHERLOCK HOLMES (2009)



Jeder kennt ihn: Sherlock Holmes. Der Privatdetektiv aus London (gespielt von Robert Downey Jr.) tritt in diesem Film zusammen mit seinem geschätzten Partner Dr. Watson (Jude Law) gegen den Hexenmeister Lord Blackwood an. Nachdem Blackwood aus seinem Grab gestiegen ist und einige belangreiche Mitglieder der Londoner Gesellschaft auf seltsame Weise ums Leben kommen sind, muss Sherlock Holmes nun der Frage auf den Grund gehen: Handelt es sich hier um eine einfache Täuschung oder sind wirklich Kräfte im Spiel, von denen niemand zu träumen vermag?

Sterne: ★★★★★

jOBS



Visionär, Genie, ein Mann, der das große Ganze sah. So wird Steve Jobs noch heute betitelt. Der Film jOBS (2013) erzählt die Geschichte des Gründers der Computer Company „APPLE“. Angefangen in einer Garage entwickelte Steve Jobs mit seinem damaligen Freund Steve Wozniak 1976 in der Garage seiner Adoptiveltern ihren ersten Computer: den Apple I.. Damit wurden die ersten Grundsteine der bekannten Tech-Firma gelegt. Es wird gezeigt, wie aus einer einfachen Idee in einer Garage ein milliardenschweres Unternehmen entsteht und welche Herausforderungen Steve Jobs meistern musste.

Sterne: ★★★★★

DIE BESTIMMUNG- DIVERGENT



In einer Gesellschaft zu leben, in der jeder, aufgrund seiner Begabung, einer bestimmten Gruppe zugeordnet wird und zwingend nur in dieser bleiben darf, ist es besonders wichtig nicht aufzufallen. Doch was, wenn man zu keiner Gruppe gehört?

Diesem Schicksal muss sich Tris stellen, als sie an ihrem 16. Geburtstag getestet wird, um ihre Zugehörigkeit zu einer Fraktion zu bestimmen. Ihr Ergebnis: Sie ist eine „Unbestimmte“, sie trägt Persönlichkeitsmerkmale aller Fraktionen in sich. In ihrer Welt heißt das, Untertauchen, sich einer Fraktion zuordnen und so tun, als sei man jemand anderes. In dieser Trilogie geht es um eine Version einer zukünftigen Gesellschaft, in der Tris mit ihren Freunden um ihr Überleben und gegen Verschwörungen der Regierung kämpft.

Sterne: ★★★★★

Was wäre eine neue Ausgabe der Schülerzeitung ohne unsere beliebten Zitate?

Um euch nicht vorzuenthalten, was im Unterricht teilweise so für Schwachsinn gesagt wurde, präsentieren wir hier die Best-Of's seit 2018.

Text: Hannah Thiel

Q U O T E S

ÜBER BERUFE UND BIGMACS...

Maxi N: „Und jetzt n BigMac...“

A. Jarzak: „Wir sind hier nicht in Berufsorientierung!“

VOR DER ROMANTIK-DEUTSCHKLAUSUR

Anonym: „Wein‘ doch in der Deutscharbeit, ist vielleicht romantisch.“

WEIL ALLES IMMER FAIR SEIN MUSS!

F. Hartje: „Normalerweise mach‘ ich das ja immer fair wie in der Demokratur!“

KLASSISCHER FALL VON GEHIRNAUSSETZER:

Lucas B.: „Frau Vogelsang, machen Sie mal die Augen zu, das sollen Sie nicht hören!“

UM DEN PAARREIM ZU BEDIENEN...

R. Wagner: „Ihr seid schon ganz schön groß, jetzt geht die Oberstufe los!“

SCHLLING, DER DEUTSCHE DICHTER

Hannah T.: „Ich hab hier ein Bild von Goethe und Schilling!“

TO BE HONEST...

F. Hartje: „Ich würd‘s so hart abfeiern, wenn ihr erzählt, was alles Mist ist!“

GUTEN HUNGER!

A. Jarzak: „So, den Fötus hätten wir dann auch abgefrühstückt.“

QUELLENVER- ZEICHNIS



Gelistet nach chronologischer Erscheinung

BILDER & ILLUSTRATIONEN:

Bild Graduation: Vasily Koloda via Unsplash
Bild Schulflur KGS Leeste: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bilder des Artikels „Umbau der KGS Leeste“: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bild Luisa Beck: Luisa Beck, Eigenproduktion
Bild Sarah Busse: Sarah Busse, Eigenproduktion
Bild Mareike van Eerd: Mareike van Eerd, Eigenproduktion
Bild Laufbahn: Lysander Yuen via Unsplash
Bild Urwald: Tim Swaan via Unsplash
Bild Mikroskop: Michael Longmire via Unsplash
Bild Leester Marsch: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bild Badende Kinder im Böttchers Moor: Anonym
Bild Rekordtieftand vom Böttchers Moor: NABU Weyhe. Eigenproduktion
Bild Messlatte Böttchers Moor: Jannik Buck, Eigenproduktion
Bild Markt: Thomas Le via Unsplash
Bild Erdbeeren: Anna Tukhfatullina via Unsplash
Illustration Gemüseheldin: Theresa Beet
Bild Stühle: Joakim Honka via Unsplash
Illustration BLM: @Zenerations via Instagram & Hannah Thiel
Bild Griechenland: Eugene Chan via Unsplash
Bild Trump & Biden: Markus Spiske via Unsplash
Bild Vote: Visuals via Unsplash
Bild We did it Joe: Jon Tyson via Unsplash
Bild Biden & Harris: Gayatri Malhotra via Unsplash
Bild Trump: Library of Congress via Unsplash
Bild Kreis: Jon Tyson via Unsplash
Bild Brandenburger Tor: Hakon Sataoen via Unsplash
Bild Breast Cancer Schleife: Angiola Harry via Unsplash
Bild Club: Krys Amon via Unsplash
Illustration Cocktail: Theresa Beet
Bild Avocados: Max Delsid via Unsplash
Illustration Maske: Hannah Thiel
Illustration Coronavirus: isometriclove.com
Illustration Anleitung Masche nähen: Nicole Steinke
Bild Esel: Martin Castro via Unsplash
Bild Mond: Pedro Lastra via Unsplash
Illustration Seife: isometriclove.com
Illustration Seifenspender: isometriclove.com

Bild Tropfsteinhöhle: Robert Thiemann via Unsplash
Bild Auf Klo: Curogoly via Unsplash
Bild strg_F: Cowoman via Unsplash
Bild DRUK: Helena Lopes via Unsplash
Bild Kel Lauren: Jeroen den Otter
Bild alexrainbirdMusic: Elisey Vavulin via Unsplash
Bild Jana Huhn: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bild wetheurban: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bild Fynn Kliemann: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bild notesofberlin: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bild Kürbissuppe: Cyla1 via Unsplash
Bild Kürbis: Christopher Rusev via Unsplash
Bild Karotte: Charles Deluvio via Unsplash
Bild Apfelpunsch: Clay Banks via Unsplash
Bild Mug Cake: Urte Kläning, Eigenarbeit
Illustrationen Filme & Serien: Hannah Thiel, Eigenproduktion
Bild Meeting: Charles Deluvio via Unsplash
Illustration Kamera: isoflat.com

LITERATUR-UND SACHQUELLEN:

Umbau der KGS Leeste

Gespräch Michael Krutschke 05.11.2020

Warum saisonal und regional einkaufen?

ecowoman.de

ellerepublic.de

brigitte.de

utopia.de

letzter Zugriff: 09.11.2020, 14:35

Die regionale Wasserknappheit:

https://www.deutschlandfunkkultur.de/sinkendes-grundwasser-bei-bremen-wer-ist-schuld-am.1001.de.html?dram:article_id=447100#

<https://www.nabu-veyhe.de/aktuelles-1/>

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/trockenheit-in-deutschland-fragen-antworten>

<https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/panorama3/Alarmierend-Grundwasser-im-Norden-vielerorts-auf-Tiefstand,grundwasser162.html>

https://wiki.bildungsserver.de/klimawandel/index.php/Klima%C3%A4nderungen_in_Deutschland

<https://www.dwd.de/DE/leistungen/zeitreihen/zeitreihen.html#buehneTop>

https://www.harzwasserwerke.de/fileadmin/user_upload/downloads/files/pdf/Flyer/Flyer_Grundwasserwerke.pdf

letzter Zugriff: 26.10.2020, 12:04

Gespräch Thomas Brugger (NABU Weyhe)

„Nabu funkt für's Böttchers Moor SOS“ Kreiszeitung 14.10.2020

„Hombach hat noch einmal Glück gehabt“ Kreiszeitung 26.08.2020

Warum saisonal und regional einkaufen?

<https://ellerepublic.de/7-gruende-regionale-und-saisonale-produkte-zu-kaufen/>

<https://www.ecowoman.de/freizeit/heimat/regional-einkaufen-warum-es-gesunder-und-besser-fuer-die-umwelt-ist-3868>

<https://www.brigitte.de/leben/wohnen/haushalt/regional-einkaufen--wieso-weshalb-warum-11598416.html>

<https://utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst/>

letzter Zugriff: 11.11.2020, 14:03

BLM-Foundation:

Studie: https://ips-dc.org/wp-content/uploads/2017/09/The-Road-to-Zero-Wealth_FINAL.pdf

<https://blacklivesmatter.com/>

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

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

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

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

letzter Zugriff: 08.11.2020, 23:34

Breast Cancer Awareness Month:

krebsdaten.de / Robert Koch Institut

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

wikipedia.org Breast cancer awareness month: https://en.wikipedia.org/wiki/Breast_Cancer_Awareness_Month

letzter Zugriff: 08.11.2020, 23:18

Die Gefahr beim Ausgehen

https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-05/sexualisierte-gewalt-drogenkonsum-alkoholrausch-nacht-leben-clubs-metoo/komplettansicht?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.zeit.de%2Fwissen%2Fgesundheit%2F2019-05%2Fsexualisierte-gewalt-drogenkonsum-alkoholrausch-nacht-leben-clubs-metoo%2Fseite-2

<https://vm.tiktok.com/ZSVJ5tbo/>

<https://vm.tiktok.com/ZSVJr5LH/>

<https://vm.tiktok.com/ZSVJSeqv/>

<https://vm.tiktok.com/ZSVJcy2N/>

<https://www.onpulsion.de/lexikon/sexuelle-belaestigung/>

letzter Zugriff: 09.11.2020, 19:44

5 Eselsbrücken:

<https://www.geo.de/geolino/wissen/3683-rtkl-eselsbruecken-eselsbruecken-der-spickzettel-im-kopf>

letzter Zugriff: 31.10.2020, 14:17

Unterwegs im Internet:

<https://www.funk.net/>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Funk_\(Medienangebot\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Funk_(Medienangebot))

letzter Zugriff: 08.11.2020, 23:55

Random Rezepte

<https://www.dinkel-und-beeren.de/rezepte/hauptgerichte/kuerbis-suesskartoffel-suppe/9138>

https://www.bildderfrau.de/kochen-backen/rezepte/article206620009/Alkoholfreier-winterlicher-Apfel-Holunder-Punsch.html?utm_source=Pinterest&utm_medium=Social&utm_campaign=pin

letzter Zugriff: 11.11.2020, 14:05

Die besten Filme & Serien

<http://www.filmstarts.de/kritiken/240807.html>

<https://www.serienjunkies.de/stranger-things/>

<https://www.sat1.de/tv/scorpion/serie>

<http://www.filmstarts.de/nachrichten/18530981.html>

<https://www.spiegel.de/kultur/kino/erster-steve-jobs-film-weckt-wenig-begeisterung-a-879856.html>

letzter Zugriff: 05.11.2020, 15:46

IMPRESSUM

Lorem Ipsum

Schüler*innenzeitung KGS Leeste

13. November 2020

schuelerzeitung@kgs-leeste.eu

AG-Leitung:
Lena Malzahn

Layout:
Hannah Thiel

Texte:
Annalena Heering
Hannah Thiel
Jannik Buck
Justin Eichler
Karlotta Peters
Nicole Steinke
Theresa Beet
Urte Kläning