







Editorial



Wenn ich erregt bin, gibt es nur ein Mittel, mich völlig zu beruhigen: Essen.“ - *Oscar Wilde*

Dem ist schon gar nicht mehr so viel hinzuzufügen, deswegen haben wir gleich eine ganze Ausgabe unserer Schülerzeitung diesem Thema gewidmet...

Wieder einmal haben unsere Redakteure fieberhaft gearbeitet, monatelang alles gegeben, um euch nun endlich den neuen HERTZSCHLAG präsentieren zu können. Als erstes möchten wir kurz das Cover erklären, falls es bei dem ein oder anderen noch Verwirrung auslösen sollte:

Das Bild ist eine Nachstellung des Bildes „Das Abendmahl“ von Leonardo da Vinci, welches Jesus mit zwölf Aposteln (Gesandte des Christentum) am Tag vor Jesus' Kreuzigung zeigt. Genauer zeigt es das letzte gemeinsame Essen dieser Personen. Und eben dieses gemeinsame Essen haben wir nachgestellt. Auf dem Cover seht ihr deswegen die

rechte Seite des Bildes, auf der wir versucht haben, das Bild so originalgetreu wie möglich nachzustellen. Auf der Rückseite hingegen seht ihr eine abgewandelte Version, die eher ungesunde Mahlzeiten und Getränke zeigt. Dies soll eine Anwendung auf die heutige Zeit darstellen, wie das Abendmahl also eventuell unter heutigen Bedingungen ausgesehen hätte. Nebenbei bemerkt ist dieses Cover das erste Cover in der Geschichte des HERTZSCHLAGes, welches auf der Rückseite weitergeführt wird. Dafür musste die Werbung dann etwas Platz machen.

Das sollte auch an Erklärungen reichen. Den Rest erfahrt ihr schließlich, wenn ihr die Ausgabe komplett durchlest (was ihr hoffentlich macht) und deswegen wünschen wir euch viel Spaß mit dem 79. HERTZSCHLAG ;)

*Richard & Karl Bendler
(Chefredakteure)*

Thema: Essen

THEMA

| | | | |
|------------------------------|----|------------------------------|----|
| Geschmack und Geschmäcker | 6 | Essensgewohnheiten | 22 |
| Essen wegwerfen | 8 | Mongolisches Essen | 24 |
| Die Stadt Essen | 10 | Außergewöhnliche Essensnamen | 25 |
| Schulessen - Neuer Anbieter? | 12 | Zucker | 26 |
| Der Pausensnack | 14 | Esstörungen | 28 |

SCHULISCHES

| | | | |
|-------------------|----|----------------------|----|
| SV-Fahrt | 32 | Früherer Schulanfang | 34 |
| Projektwoche 2017 | 35 | | |

WISSENSCHAFT UND TECHNIK

| | |
|--------------------|----|
| Astronautennahrung | 36 |
|--------------------|----|





KUNST UND MEDIEN

- Star Wars: Expanded Universe **38**
- Bandvorstellung: Rabajah **40**

LEBEN

- FSJ **42**
- aktuelle Jugendkultur vs früher **45**
- Prokastination **46**

POLITIK UND SPORT

- Wahl aus US Perspektive **48**

DAS BESTE ZUM SCHLUSS

- Zahl der Ausgabe **52**
- Horoskop **54**
- Grüße **57**
- Impressum **58**



Über Geschmack, Geschmäcker und Geschmecktes

Geschmäcker sind verschieden, das ist allgemein bekannt. Doch inwiefern, beziehungsweise in welchen Maßen sind sie das?

Wenn wir eine Orange essen, wird schnell klar: Sie ist süß und nur ein kleines bisschen sauer. Daraus schließen wir: Vielleicht hätte sie noch etwas länger reifen können. Wir ordnen jede Nahrung einer der fünf (oder sechs) Hauptgeschmacksrichtungen zu: süß, sauer, bitter, salzig und umami (+fettartig). Dies geschieht durch einen ähnlichen Prozess wie in der Nase (beim Geruchssinn), jedoch ist er gröber und dient der Prüfung von Nahrung vor der eigentlichen Einnahme. Dieser Vorgang findet auf der Zungen- und Rachenschleimhaut statt und funktioniert sehr simpel: Wenn hier und dort (in den Wallpapillen zum Beispiel) dieser oder jener Stoff registriert wird (meinetwegen Chinin), wird diese und jene Information an das Gehirn gesendet (in diesem Fall: „Das eingenommene Nahrungsmittel ist bitter“).

So, an alle, die jetzt noch lesen, erst mal ein Lob. Ihr habt jetzt den schlimmsten Teil überstanden. Das ist der „Geschmacksinn“ oder auch die „Gustatorische Wahrnehmung“. Worum es aber eigentlich geht, sind die „verschiedenen Geschmäcker“. Was bedeutet das eigentlich? Diese verschiedenen Geschmäcker sind eigentlich nur

Orientierungen der Vorlieben des Individuums. Die Tatsache, dass manche Menschen bestimmte Speisen anders bewerten, lässt sich wohl aus drei Faktoren ableiten. Der erste dieser Faktoren ist derselbe, der auch dafür sorgt, dass einige Menschen gekniffen werden können und andere sich dabei vor Schmerzen winden: vor allem der scharfe gustatorische Sinneseindruck entsteht durch die Aktivierung von Rezeptoren, die eigentlich für etwas anderes zuständig sind. Im Falle der Schärfe werden Wärmerezeptoren aktiviert, was einen Warnimpuls an das Gehirn und die daraus resultierende Schmerzreaktion auf der Zunge sowie eine Endorphinfreisetzung zur Folge hat. Deswegen sollte man bei Schmerzen durch zu scharfes Essen kein Wasser trinken, da dieses die Substanzen noch mehr verteilt, wodurch mehr Sinneszellen ausschlagen und der Schmerz schlimmer wird. Wenn man also Schmerz (intensive Geschmäcker) gewohnt ist, oder einfach besser aushält, hat man eine höhere Toleranzgrenze gegenüber diesen Empfindungen.

So ähnlich ist auch der zweite Einfluss. Dieser ist nämlich auch einfach von Mensch zu Mensch anders. In den Zonen, welche für Geschmack verantwortlich sind, befinden sich beim Menschen zwischen 11 und 1000 Sinneszellen pro Quadratzentimeter. Das heißt, im Prinzip könnten zwei Menschen,



die nebeneinander sitzen den Geschmack einer Speise so unterschiedlich einschätzen, dass das Ergebnis von Person A eine fast 10 mal so intensive Würze der Speise impliziert als das Ergebnis von Person B.

Der dritte Faktor ist ein sehr wichtiger. Es geht um die Wahrnehmung im philosophischen Sinne. (Lust auf eine Runde Anthropologie?) Während der Entwicklung einer Person entstehen einige Vorlieben, basierend auf den Erlebnissen und Erfahrungen im Leben. Beispielsweise können Menschen, die einmal etwas Schlechtes gegessen haben möglicherweise niemals wieder den vollen Geschmack einer Speise auskosten, da diese Leute die Speise einfach nicht mehr objektiv bewerten können. Umgekehrt kann der Geschmack einer Speise auch durch ein solches Vorurteil ins Positive verzerrt werden. Außerdem kann sich einer der beiden zuvor

genannten Faktoren mit der Zeit verändern und somit können selbst Personen, die negativ auf eine Speise eingestellt sind, positiv überrascht werden. Es gibt auch weitere Einflüsse, die das Bild vom Wert eines Produktes durch die Geschmacksrichtung ändern. Auch kann der Geschmack als Sinn in der Biologie auch viel komplexer aufgefasst werden. Jedoch soll es so zunächst genügen. Das Fazit ist also: Ja, Geschmäcker sind verschieden. Wenn man seinen Gästen also einen Gaumenschmaus bereiten möchte, so müsste man eigentlich auf so viele Punkte achten, dass allein die Vorbereitung Tage oder Wochen dauern würde. Somit: Nicht traurig sein, wenn den Leuten etwas nicht „schmeckt“. Es kann auch sein, dass sie einfach keinen Hunger haben.

PHS

Lehrersprüche

Herr Schlimmer: Bevor SchülerX kam. Äh ne, du kannst ausnahmsweise nichts dafür: Bevor Napoleon kam.

Herr Uhlemann: Das ist ja cool, da haben wir in Chemie alle den gleichen Kenntnisstand, nämlich gar nix.

Frau Borchert: Politik fand damals im Theater statt. Heute zwar immer noch, nur heißt das heute Bundestag oder Bundesrat.

Herr Nicol: Was passiert denn wenn man die Apfelsinenschale auf den Tisch presst?

SchülerX: Na da kommt doch dann Saft raus.

Herr Nicol: Das war zwar jetzt eigentlich nicht die Frage, aber ich weiß ja nicht ob du den Saft aus der Schale trinkst, interessante Apfelsinen habt ihr da Zuhause.

Schülerin X: Mir tut der Rücken immer noch von der letzten Sportstunde weh.

Herr Buchholtz: Ich wundere mich ja, dass sie mich noch nicht angezeigt hat.

Ich hab Hunger

Ein kleiner Kommentar zu einem großen Problem

Jeder kennt es: Man hat Hunger, bestellt sich etwas im Restaurant, beim Dönerladen oder beim Schulessen, und dann vergeht einem plötzlich der Appetit, aus welchen Gründen auch immer, und man wirft den Rest einfach in die Tonne. Schließlich ist das der einfachste und schnellste Weg, das nicht mehr gewollte Essen wieder loszuwerden. Viel zu anstrengend wäre es, immer erst noch einen passenden Abnehmer dafür zu finden. Doch dieses ständige Wegwerfen von Lebensmitteln ist ein großes Problem und lässt sich auch recht gut beziffern. So sind es laut einer aktuellen WWF-Studie in Deutschland rund 313 Kilogramm, und das pro Sekunde.

Doch warum ist das eigentlich so ein großes Problem?

Das Problem liegt darin, dass wir circa sieben Milliarden Menschen auf der Erde sind und davon etwa eine Milliarde davon hungern muss. Während wir in unserer Konsumgeilheit nur daran bedacht sind, auch ja nichts zu essen oder zu trinken, das uns im entferntesten Ansatz vielleicht einmal nicht bekommen könnte, sterben täglich Menschen an Hunger. Und auch diese Zahl lässt sich gut beziffern. 24.000 Menschen kommen täglich ums Leben, weil sie nicht einfach zum Bäcker gehen und sich Brötchen kaufen können. 24.000 Menschen, die ohne jede Hoffnung auf

Hilfe einfach daran sterben, dass sie nichts zum Essen haben, während wir nicht genug davon bekommen können, selbiges wegzuschmeißen.

Was tut sich? Gibt es Chancen, mit dem Problem umzugehen?

An dieser Stelle sollte jeder einmal überlegen, wie viel er selbst zu diesem Problem beiträgt. Diverse Studien zu diesem Thema zeigen, dass sich in den vergangenen Jahren kaum etwas verändert hat. Zwar betonen Politiker und Hilfsorganisationen immer wieder, dass dies ein wichtiges Thema sei, doch wirkliche Schritte kommen aus Richtung der Politik kaum und der zu wünschende Effekt, also dass die Menschen, die von diesem Überkonsum betroffen sind, sich ihr Vergehen bewusst werden lassen und handeln, ist auch kaum spürbar.

Ich habe diesen Artikel zum Anlass genommen, meine Verwandten und Bekannten zu diesem Thema zu befragen. Die Antwort war fast immer die gleiche: „Ich verstehe, dass das ein großes Problem ist, ich würde auch nicht gerne hungern, aber was soll ich hier auf der anderen Seite der Erdkugel schon tun?“

Was kann ich wirklich tun, um zu helfen? Wenn man sich diese Frage stellt, findet man auf Google sehr schnell ein paar gute Antworten dazu. Diverse Hilfsorganisationen bieten die Möglichkeit an, zu spenden und somit einen Beitrag zur Bewältigung



dieses Problems zu leisten. Mit wenig Geld kann hier schon eine Menge getan werden und ein bisschen Solidarität kann niemandem schaden. Eine von diesen Organisationen ist kindernothilfe.de und ich kann jedem nur empfehlen, sich wenigstens einmal mit dieser Problematik auseinanderzusetzen und wenn möglich

auch einen kleinen Teil zur Rettung von Hungernden beizutragen. Schließlich könntet ihr genauso gut am anderen Ende der Welt sitzen und somit auf genau diese Unterstützung von hilfsbereiten Leuten angewiesen sein.

Derec Birdland



Die Stadt Essen

Perle des Westens. Oder so.

Essen. Die Perle des Ruhrpotts. Eine malerische Stadt, geprägt von Bergbau und Schwerindustrie, neuntgrößte Metropole der Bundesrepublik und einer ihrer wichtigsten Wirtschaftsstandorte. Und nachdem ihr jetzt in einer ganzen Ausgabe von vorne bis hinten mit Geschichten über Essen und Trinken verwöhnt wurdet, ist es wirklich auch mal Zeit für ein wenig Kultur. Also, lehnt euch zurück und lasst euch ein wenig über die Stadt Essen informieren, über die so gut niemand außerhalb Nordrhein-Westfalens genaueres weiß, außer dass sie irgendwie existiert, und das obwohl sie im Jahr 2010 sogar zur Kulturhauptstadt Europas gewählt wurde. Zwar nur stellvertretend für das gesamte Ruhrgebiet, aber immerhin, man hätte ja auch Köln nehmen können. Die haben schließlich den Dom. Aber was hat Essen?

Wie schon erwähnt, ist der Werdegang Essens stark mit dem Aufkommen von Kohlebergbau und der Industrialisierung verbunden. Obwohl sie auf das schon im Jahr 845 gegründete Frauenstift Essen zurückgeht, um das schnell ein kleines Dorf entstand, verblieb die Stadt für beinahe ein Jahrtausend nichts weiter als eine kleine Siedlung. Das änderte sich jedoch schlagartig, als die Massenproduktion von Stahl auf dem Kontinent Einzug hielt und die Familie Krupp, welche durch die gesamte Geschichte des Ortes hindurch allerlei hohe Ämter bekleidet hatte, eine erste Stahlfabrik baute. Auch wenn diese anfangs mehr schlecht als recht lief, versorgte sie doch einen Großteil der Gemeinde mit Brot und vor allem Geld, und mit der zunehmenden Not nach weiteren Arbeitern begann die Bevölkerungszahl rasant zu wachsen. So wurde dank neuer Technologie aus dem kleinen Dorf eine



florierende Stadt, deren starke Wirtschaft vor allem auf dem Kohleabbau beruhte, dem Essen auch heute noch ihr wichtigstes Wahrzeichen verdankt: die Zeche Zollverein.

Kleiner Tipp von mir: falls ihr jemals irgendjemanden aus Essen kennenlernt und er oder sie fragt, ob ihr denn die Zeche Zollverein kennen würdet, sagt unbedingt ja. Selbst wenn ihr diesen aufklärenden Artikel schon vergessen habt und euch nichtmehr an diesen Ratschlag erinnern könnt, tut es einfach. Ansonsten dürft ihr euch eine ewig lange Geschichte über die lange und mittelmäßig glorreiche Vergangenheit der Stadt anhören, gespickt mit allem möglichen Fachwissen über Kohlebergbau und darüber, wie denn die jetzige Regierung der Stadt diese ruinieren würde. Dabei ist es auch völlig egal, wer denn gerade an der Macht ist, wirklich zufrieden sind die meisten Essener nicht, da sie mit dem Niedergang der Schwerindustrie und des Bergbaus in der Region ihr wichtigstes Erkennungsmerkmal verloren. Und den Wandel hin zur Dienstleistungsgesellschaft haben viele, natürlich nicht alle, aber doch viele Essener bis heute nicht ganz verdaut. Deshalb sind sie auch noch so stolz auf ihre ganzen Zechen, von denen eine sogar zum Weltkulturerbe erhoben wurde. Die Zeche Zollverein nämlich.

Dabei haben die Essener eigentlich gar keinen Grund, reumütig zurückzusehen, denn

im Gegensatz zu vielen anderen Industriemetropolen im Ruhrgebiet, hat die Abkehr von der Industrie hier relativ gut funktioniert. Natürlich gab es eine Krise danach, die Erwerbstätigkeit ging zurück. Aber das hat die Stadt schon lange überwunden. Heute ist sie Universitätsstadt, verfügt über mehrere renommierte kulturelle Einrichtungen und hier eröffnete sogar die erste U-Bahn des Ruhrgebiets. Nur mit dem Fußball will es nicht so richtig klappen, Rot-Weiß Essen dümpelt schon seit Jahren irgendwo in den unteren Ligen rum. Aber auch darauf solltet ihr Leute aus Essen eher nicht ansprechen. Obwohl es ganz lustig werden kann, wenn sie sich darüber aufregen, wie ungerechtfertigt ihr Spitzenverein doch abgerutscht wäre. Alles in allem ist Essen aber doch eine recht interessante Stadt, die den Titel Kulturhauptstadt in der Tat verdient hat. Denn wenn man sich darüber informiert, dann merkt man, dass sie eigentlich doch einen Besuch wert wäre. Wenn auch keinen zweiwöchigen Sommerurlaub, aber ein Wochenende könnte man vielleicht wirklich mal hergeben. Wenn man grad in der Gegend ist oder so. Es lohnt sich.

Alex

Lehrersprüche

Frau Borchert: Es ist sicher noch Geo, wo du die Geschichtshausaufgaben machen kannst, schließlich muss Geschichte auch für Geo herhalten.

Herr Prigann: Ich bin ja nicht ganz der Obama, aber ich will's versuchen.

Herr Neumann: Solange die Zelle nicht platzt und ich am Ende nicht „Krawumm“ einzeichne.



Essen für 3,25 €

Ein Kommentar zu unserem Schulessen

Eltern, Schüler und Schülerinnen, Lehrer und Lehrerinnen kämpfen seit Jahren für besseres Schulessen. Mit dem Gesetz über die Qualitätsverbesserung des Schulessens im August 2013 wurden Qualitätsstandards verbessert, Projekte begonnen und vor allem die Beiträge für das Schulessen erhöht.

Dabei werden in den Grundschulen 30 % vom Senat finanziert - 70 % finanzieren die Eltern (Quelle: Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin und „IN FORM“). Der Senat plant keine Subventionierung des Mittagessens an den Oberschulen, da er davon ausgeht, dass sich die Qualität und Attraktivität des schulischen Mittagessens

erhöht hat und die Eltern bereit sind einen angemessenen Preis dafür zu zahlen. (Quelle: Abgeordnetenhaus Drucksache 17/18670, schriftliche Anfrage: Kein Schulesen für Teenager? vom 06.06.2016).

Das Schulesen kostet die Eltern seitdem 37,00 € im Monat. Man versprach sich davon, dass die Caterer mehr finanziellen Spielraum haben. Dadurch sollte besseres und gesünderes Essen mit mehr Rohkost und Obst in den Schulen angeboten werden. Es wurde festgelegt, dass in den Schulen Essenausschüsse gebildet werden, wo die Caterer bei Problemen Rede und Antwort stehen müssen.

Wie steht es also um das Schulesen im Jahr 2017 rund 4 Jahre später?

„Für das Geld, welches man für das Schulesen bezahlt, könnte man auch jeden Tag Döner essen“-Jeden Tag Döner?

Doch die unteren Jahrgänge dürfen noch nicht das Schulgebäude verlassen. Für viele ist es oft die einzige warme Mahlzeit am Tag und aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist das Schulesen, für die Entwicklung der Schüler und Schülerinnen von hoher Bedeutung. Außerdem sollte das Schulesen eine gesunde Alternative zum Döner sein. Ist das auch so?

Schauen wir mal auf den Essenplan seit Januar 2017. Da gab es z.B. den vegetarischen Spinat Eintopf, welcher schon rein optisch nichts für das Auge war und geschmacklich auch nicht das Feinste war. Dazu gab es eine Brezel, welche man essen und den Hunger

ein bisschen lindern konnte. Die Gulaschsuppe hat sehr gut geschmeckt und auch in angenehmer Temperatur zum Essen, ebenso die Hefeklöße. Das Hähnchenschnitzel mit Balkangemüse, Tomatensoße und Couscous Törtchen konnte man essen, jedoch war das Gemüse zerkocht und das Hähnchenschnitzel war „pappig“. Dann haben wir noch den Rahmspinat mit Bandnudeln, welches nicht gut war, weil Nudeln und Spinat nicht zusammen passen und der Spinat nicht schmeckt. Manchmal gibt es auch nur Fisch, wenn man keinen Fisch mag, dann hat man keine Alternative, ebenso, wenn man kein gekochtes Gemüse mag.

Öfter stehen auf dem Speiseplan an einem Tag zwei Mahlzeiten, die gut schmecken z.B. Pizza und Tomatensuppe und 2 Mahlzeiten die nicht gut sind, z.B. die Kartoffeln, die pappig sind und der Spinat Eintopf.

Also zusammengefasst ist unser Schulesen teurer geworden, aber schmeckt immer noch nicht wirklich gut. Wenn es mal leckeres Essen gibt, dann nur an einem Tag.

Es sollte sich etwas verändern! Wir alle könnten etwas dazu beitragen. Es gibt einen Essenausschuss an unserer Schule, in der Schüler und Schülerinnen, das Lehrpersonal und die Eltern sich für gutes und gesundes Essen engagieren können. Wer Interesse hat, kann sich über die folgende Mailadresse melden: gsv@bhgym.

Danierkospek

Lehrersprüche

Herr Staib: Der gescheiterte Hitler-Punsch.

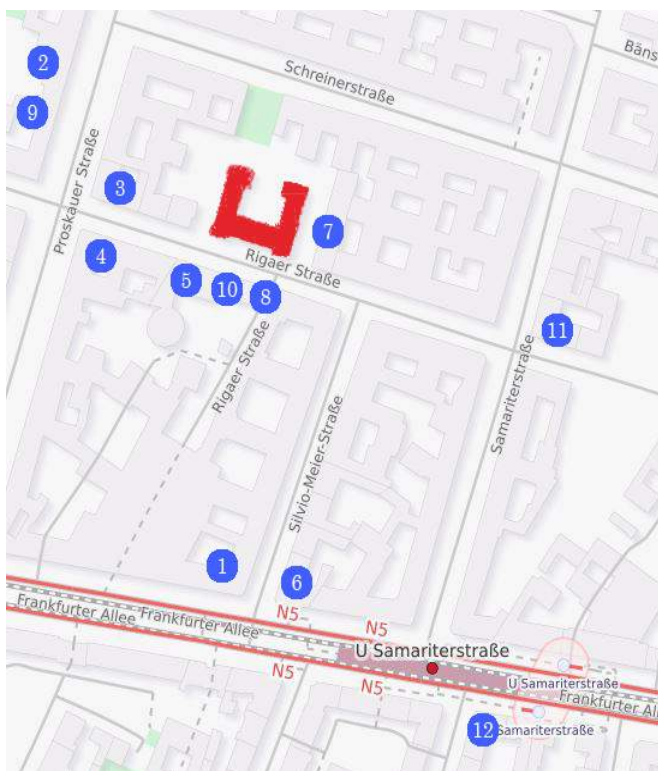
Herr Stolz: Die Diktatoren in Europa im 20. Jahrhundert waren so kulturelle Ausrutscher.

Pausensnack

Wo essen gehen, wenn die Zeit knapp ist

Berlin ist wirklich bekannt dafür, dass man billig gut Essen gehen kann. Gerade in Friedrichshain-Kreuzberg als Touristenviertel wimmelt es nur so von leckeren Restaurants in verschiedenen Preisklassen. Doch wie sieht es in direkter Umgebung unserer Schule aus? Nach 8 Jahren am Heinrich-Hertz Gymnasium verraten euch unsere 12.Klässler ihre Lieblingslocations für Essen während der Pausen und nach dem Unterricht.

Um die doch sehr verschiedenen Läden vergleichen zu können, haben wir uns dabei auf 5 verschiedene Kategorien geeinigt. Geschmack und Ambiente erklären sich von selbst. Der



Sättigungsgrad gibt an, ob sich das Essen wirklich bei Hunger lohnt, oder nur, wenn man gerade Appetit hat. Der Health[®]-Faktor gibt an, wie gesund es wäre, sich jeden Tag von diesem Essen zu ernähren, da die meisten Oberstufenschüler tatsächlich dazu neigen, dies zu tun. Das kein Restaurant 5 Punkte erreicht, liegt daran, dass Selbstgekochtes in puncto Gesundheit unerreicht bleibt. Die gute Essbarkeit spiegelt wieder, wie leicht man sich mit dem Gericht einsauen kann, bzw. wie nötig es ist, sich nach dem Verzehr die Hände zu waschen.

Redaktion (Oberstufe)



1. Subway

Subway ist aufgrund der angenehmen Sitzmöglichkeiten eine der populärsten Imbisse unserer Schüler. Hier gibt es für ca. 3 Euro leckere Sandwichs. Das ist zwar eigentlich etwas teuer, aber sie schmecken auch wirklich besser als bei Bäckern. Das liegt eventuell aber auch an den nicht ganz gesunden Inhaltsstoffen, über die man beim Essen aufgrund des Geschmacks aber großzügig hinwegsehen kann. Nur für Vegetarier bietet Subway wenig an. Unsere Empfehlung: Dinerstags Chicken Fajita für nur 2,69€.

| | |
|--------------------|-----------|
| Küche: | Sandwichs |
| Preis: | 3€ |
| Wartezeit: | 3 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 30 |
| Toilette: | ja |
| Musik: | Radio |

| | |
|------------------|--|
| Geschmack: | |
| Ambiente: | |
| Satt °-Faktor: | |
| Health °-Faktor: | |
| Gute Essbarkeit: | |



2. Bye bye Cavaliere

Der gemütliche Italiener mit verschiedenen hausgemachten Spezialitäten bietet angenehme Musik, nette Bedienung und gemütliche Sitzmöglichkeiten. Außerdem gibt es auch vegetarische und sogar vegane Pizzen. Diese werden täglich frisch gemacht und auf Bestellung aufgewärmt, sodass man kaum warten muss. Als Getränk dazu gibt es neben den üblichen Softdrinks Lemonsoda, eine leckere Zitronenlimonade aus Italien. Alles in allem eine klare Weiterempfehlung von uns!

| | |
|--------------------|---------|
| Küche: | Pizza |
| Preis: | 2.20€ |
| Wartezeit: | 2 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 30 |
| Toilette: | ja |
| Musik: | Diverse |






| | |
|------------------|--|
| Geschmack: | |
| Ambiente: | |
| Satt °-Faktor: | |
| Health °-Faktor: | |
| Gute Essbarkeit: | |



3. Grillhaus

Trotz seiner Eröffnung vor erst einem knappen Jahr, stellt das Grillhaus eine große Konkurrenz zu dem gegenüberliegenden alten Dönerladen dar. Der Umfang der angebotenen Speisen unterscheidet sich zwar kaum von dem anderer Dönerläden, allerdings unterscheidet sich der Geschmack, und das sehr positiv. Dazu kommt ein angenehmes Ambiente, in dem man sich auch mal gemütlich hinsetzen kann.

| | |
|--------------------|------------|
| Küche: | Gemischt |
| Preis: | 3,30-4,00€ |
| Wartezeit: | 3 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 40 |
| Toilette: | Ja |
| Musik: | Ja |






| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Geschmack: |  |
| Ambiente: |  |
| Satt*-Faktor: |  |
| Health*-Faktor: |  |
| Gute Essbarkeit: |  |



4. Holiday Bistro

Diese Mischung aus Döner und Späti punktet vor allem durch das nette Personal. Das Angebot umfasst die typischen Speisen eines Dönerladens: Döner, Falafel, Pommes und verschiedene andere Fast Foods. Auch geschmacklich bewegt sich der Laden im Berliner Durchschnitt. Eine Besonderheit stellen die Kartoffeln im Döner dar.

| | |
|--------------------|------------|
| Küche: | Gemischt |
| Preis: | 3,30-3,80€ |
| Wartezeit: | 3 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 20 |
| Toilette: | Nein |
| Musik: | Ja |






| | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Geschmack: |  |
| Ambiente: |  |
| Satt*-Faktor: |  |
| Health*-Faktor: |  |
| Gute Essbarkeit: |  |



5. Casablanca

Obwohl der Laden direkt gegenüber der Schule liegt ist er bei uns relativ unbekannt: Hier gibt es typisch arabische Gerichte im Brot und auf dem Teller. Die Einrichtung und sorgt für das passende Feeling, was durch die nicht zu aufdringliche Musik verstärkt wird. Da auch das Essen etwas besser schmeckt, lohnt sich der, im Vergleich zum Sindibad etwas teurere, Preis. Unser Tip ist übrigens der Falafel für 3,50€, am besten mit Soße.

| | |
|--------------------|--------------|
| Küche: | Arabisch |
| Preis: | 3-4€ |
| Wartezeit: | 3 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 25 |
| Toilette: | ja |
| Musik: | Orientalisch |






| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Geschmack: |  |
| Ambiente: |  |
| Satt®-Faktor: |  |
| Health®-Faktor: |  |
| Gute Essbarkeit: |  |



6. Sindibad

Hier gibt es ein vielfältiges Angebot aus dem arabischen Raum. Mit bequemen Sofas punkto Sitzmöglichkeiten die klare Nummer 1. Aufdringliche Musik und ein Fernseher sorgen aber für Abzug beim Ambiente. Falafel und Shawarma hier etwas fettiger und salziger. Für uns daher trotz billigeren Preises knapp hinter dem anderen Araber Casablanca. Aufgrund der gut gewürzten Soße empfiehlt sich ein Kaugummi danach.

| | |
|--------------------|--------------------|
| Küche: | Libanesisch |
| Preis: | 2,50-3,50€ |
| Wartezeit: | 3 - 10 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 25 |
| Toilette: | ja |
| Musik: | Orientalisch-Trash |






| | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Geschmack: |  |
| Ambiente: |  |
| Satt®-Faktor: |  |
| Health®-Faktor: |  |
| Gute Essbarkeit: |  |



7. Schulessen

Durch die Größe und Schallakustik leidet die Atmosphäre stark. Dazu kommt die teils weniger gute Qualität des Essens. Für denselben Preis wird man außerhalb der Schule wesentlich angenehmer beköstigt. Der einzige Grund für Oberstufenschüler noch in der Schule Essen zu gehen, ist, dass es jeden Tag etwas anderes gibt, sodass man sich um Abwechslung keine Gedanken machen muss.


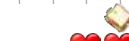



| | |
|--------------------|-------------------|
| Küche: | Gemischt |
| Preis: | 3.25€ |
| Wartezeit: | 1-10 min |
| Sitzmöglichkeiten: | Sehr viele |
| Toilette: | Nein |
| Musik: | Schreiende Kinder |

| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Geschmack: |  |
| Ambiente: |  |
| Satt*-Faktor: |  |
| Health*-Faktor: |  |
| Gute Essbarkeit: |  |

8. Bäcker

Der Bäcker direkt gegenüber der Schule ist für viele der Pausensnack-Laden Nummer 1. Auch Lehrer sieht man immer mal wieder mit einem Kaffee an den Tischen vor der Tür sitzen, drinnen ist es nicht ganz so hübsch. Punkten tut „Milch und Brötchen“ vor allem durch die freundliche Bedienung. Die Backwaren sind sowohl in Qualität als auch Preis aber eher mittelmäßig. Unsere Empfehlung: Türkische Pizza für nur 1.80 €.

| | |
|--------------------|------------|
| Küche: | Backwaren |
| Preis: | 0.30-2€ |
| Wartezeit: | 1 min |
| Sitzmöglichkeiten: | Sehr viele |
| Toilette: | Nein |
| Musik: | Nein |

| | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Geschmack: |  |
| Ambiente: |  |
| Satt*-Faktor: |  |
| Health*-Faktor: |  |
| Gute Essbarkeit: |  |

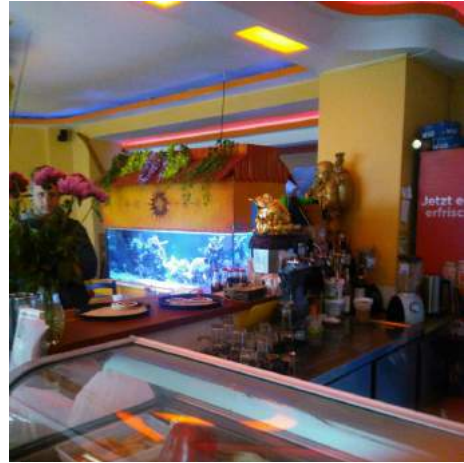


9. Mekong

Die preisgünstigen Produkte des Vietnamesen leiden unter zwei Probleme: das Ambiente ist eher abstoßend, als einladend und die Wartezeiten zu lang, um das Essen noch in derselben Pause genießen zu können. Dank der isolierenden Aluminiumverpackung zum Mitnehmen, bleibt das Essen jedoch auch noch lange genug warm, um es in der nächsten Pause zu genießen. Geschmacklich bewegt sich das Essen im typischen Bereich eines Imbisses, nicht empfehlenswert, aber auch nicht schlecht.

| | |
|--------------------|---------------|
| Küche: | Vietnamesisch |
| Preis: | 3€ |
| Wartezeit: | 10 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 20 |
| Toilette: | Ja |
| Musik: | Keine |

Geschmack:
 Ambiente:
 Satt®-Faktor:
 Health®-Faktor:
 Gute Essbarkeit:



10. Koy

Das Koy ist neben dem Bäcker wohl die nächste Gelegenheit, um mal was zu essen. Allerdings ist es kein Imbiss, sondern mehr ein Restaurant, weswegen es von unseren Schülern auch eher weniger genutzt wird. Doch vielleicht wäre es für den einen oder anderen doch mal eine schöne Abwechslung, mal in diesem gemütlich eingerichtete Ambiente eine Mahlzeit zu sich zu nehmen. Das Sushi lässt sich auch mitnehmen und wird frisch zubereitet. Geschmacklich und preislich ist es Friedrichshainer Durchschnitt.

| | |
|--------------------|--------------|
| Küche: | Thailändisch |
| Preis: | 5-7€ |
| Wartezeit: | 5-10 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 30 |
| Toilette: | Ja |
| Musik: | Entspannt |

Geschmack:
 Ambiente:
 Satt®-Faktor:
 Health®-Faktor:
 Gute Essbarkeit:





11. Burgerwehr

Im antifaschistisch angehauchten Burgerrestaurant lockt leckeres Essen bei Punk-Musik und gratis Bonbons. Die Burger lassen sich wahlweise mit konventionellem, als auch mit hochwertigem „Black Angus“-Fleisch bestellen. Das kostet dann allerdings einen Euro mehr. Weitere Alternativen sind Halloumi und das vegane Seitan. Da die Preise nicht gerade gering sind und der Laden ca. 5min von der Schule entfernt ist, lohnt er sich weniger für eine Pause, als für eine Freistunde.

| | |
|--------------------|--------|
| Küche: | Burger |
| Preis: | 5-7€ |
| Wartezeit: | 7 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 30 |
| Toilette: | ja |
| Musik: | Punk |

Geschmack:
 Ambiente:
 Satt*-Faktor:
 Health*-Faktor:
 Gute Essbarkeit:



12. Burgerking

Von der Hygiene her ganz klar der letzte Platz. Trotz der charmanten Einrichtung schrecken dreckige Tische und schlechte Musik ab. Die Speisen sind natürlich sehr ungesund und auch nicht wirklich für Gourmets geeignet. Für alle mit eher anspruchslosen Geschmacksknospen gibt es hier sehr billige, sättigende Speisen. Am meisten lohnen sich die verschiedenen Gutschein-Angebote und der „King des Monats“. Für Vegetarier gibt es hier jedoch kaum Angebote.

| | |
|--------------------|-----------------|
| Küche: | Burger |
| Preis: | 2-3€ |
| Wartezeit: | 3 min |
| Sitzmöglichkeiten: | ca. 30 |
| Toilette: | ja, aber reudig |
| Musik: | Charts |

Geschmack:
 Ambiente:
 Satt*-Faktor:
 Health*-Faktor:
 Gute Essbarkeit:





Gute Gründe für uns:

- Praxisnahes Studieren
- Kleine Studiengruppen
- Modernste Ausstattung
- Grüner Campus
- Fächervielfalt
- Beste Berufsaussichten

Du hast die Wahl:

- Gesundheit, Soziales und Bildung
- Energie und Technik
- Umwelt und Ressourcen
- Medien und Design
- Wirtschaft und Sprachen



Wer isst was?

Essensangewohnheiten der Menschen

Es gibt Veganer und Vegetarier, das weiß jeder. Aber hast du schon mal etwas von einem Pescetarier oder einem Freeganer gehört? Dieser Artikel zählt einige mehr oder weniger seltsame Essensangewohnheiten auf.

Vegetarier:

Jeder sollte sie kennen, es gibt rund eine Milliarde Menschen, die Vegetarier sind (das heißt, gut jeder siebte Mensch auf der Welt ist Vegetarier). Sie verzichten vollkommen auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte aller Art. Aber sie verzehren Produkte vom lebenden Tier, wie Milch, Honig und Eier.

Zu den Vegetariern gehören auch die:

Lacto-Vegetarier, die zusätzlich auch keine Milchprodukte zu sich nehmen.

Und die Ovo-Vegetarier, die auch auf Eier verzichten.

(übrigens, auch Hitler war Vegetarier)

Veganer:

Die Veganer verzichten vollkommen auf tierische Produkte, also essen sie erstens kein Fleisch, keinen Fisch, keine Meeresfrüchte und verzehren auch keine Milch und keinen Käse, da diese aus Produkten von Tieren hergestellt werden, beziehungsweise welche sind. Veganer leben Studien zufolge gesünder als Menschen, die Fleisch essen. Ob man dies glaubt, oder nicht, ist jedem selbst überlassen.

Flexitarier:

Die Flexitarier sind sozusagen „freie“ Vegetarier. Sie essen eigentlich kein Fleisch und keine tierischen Produkte, aber zu besonderen Anlässen tun sie dies doch. (...Rebellen...)

Rohköstler:

Die Rohköstler essen nur Lebensmittel, die während der Verarbeitung auf nicht mehr als 40 Grad Celsius erhitzt wurden. Dies soll verhindern, dass die Vitamine und Enzyme verloren gehen.

Also waren die Altsteinzeitmenschen auch Rohköstler (rein theoretisch).

Pescetarier:

Die Pescetarier verzichten auf Fleisch, aber im Gegensatz zu den Vegetariern essen sie Fisch und Meeresfrüchte. Auch dürfen sie Milch, Eier und Honig zu sich nehmen.

**Frutarier:**

Die Frutarier wollen, dass Pflanzen nicht unter ihnen leiden, also essen sie nur Fallobst, wie Äpfel und Birnen, Nüsse und Samen der Pflanzen. Im Winter essen sie übrigens "Tiefkühlkost", da im Winter kein Fallobst wächst.

Freeganer:

Die Freeganer essen nur selbst angebaute, geschenkt bekommene, gefundene oder von anderen weggeworfene Lebensmittel. Dies tun sie, um auf das extreme Konsumverhalten oder auf die Armut ihrer Mitmenschen hinzuweisen oder aus politisch demonstrativen Zwecken.

Makrobiotiker:

Die Makrobiotiker haben als Ernährungsbasis Vollkorngetreide und dürfen keine vorbehandelten oder mit Konservierungsstoffen versehenen Gerichte zu sich nehmen. Sie sind davon überzeugt, dass sich so zu ernähren Krebs vorbeugen oder sogar heilen soll. So gesehen könnte ein frutarischer Makrobiotiker im Winter nicht überleben, da „Tiefkühlkost“ vorbehandelt ist.

WARNHIWEIS: Die folgenden „Sekten“ existieren nur in der Fantasie des Autors

Weitere „Sekten“ (Die leider noch keine Anhänger haben):

Futuristaner:

Die Futuristaner ernähren sich sehr zukunftsbewusst, deshalb essen sie nur Algen und Algenprodukte.

Subcinericusianer:

Wie der Name schon verrät (subcinericus ist Latein für Kuchen), ernähren die Subcinericusianer sich nur von Kuchen und „Kuchenprodukten“ wie „Kuchensaft“.

Choris yggii (ohne gesundes):

Die Choris yggii essen nur ungesunde Lebensmittel. Sie haben es sehr schwer, da dies sehr ungesund sein und zu frühzeitigem Tod führen kann.

Lâomakanan:

Dies ist eine Sekte, deren Namen sich wahrscheinlich aus dem Chinesischem Wort für alt (Lâo) und dem Indonesischem Wort für Essen (makanan) zusammensetzt. Sie essen nur Nahrungsmittel, welche mindestens drei Monate im Keller gelagert wurden.

Skyfighter

Der mongolische Buuz

Bei jedem Familientreffen oder Feiertag in der Mongolei dürfen sie nicht fehlen: Buuz! In vielen anderen asiatischen Ländern gibt es auch ähnliche Teigtaschen unter unterschiedlichen Namen, beispielsweise Baozi (chinesisch) oder Mandu (koreanisch). Traditionell ist man Buuz mit der Hand, aber Messer und Gabel oder Esstäbchen sind ebenfalls eine Option.

Zutaten für 4 Personen (ca. 32 Buuz):

Teigmischung:

520g Mehl

300ml Wasser

Optional: Prise Salz

Fleischmischung:

800g Hackfleisch (Rind oder Lamm)

65g Zwiebeln

Mögliche Gewürze (Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprika, Knoblauch)

Nährwerte für 1 Buuz:

107kcal

11,9g Kohlenhydrate

3,6g Fett

6,7g Eiweiß

Zubereitung:

Zuerst werden das Mehl und das Wasser in einer Schüssel vermischt und durchgeknetet bis ein fester Teig entsteht. Gegebenfalls kann etwas Salz dazugegeben werden und danach sollte man den Teig ruhen lassen (10-15 Minuten). Das Hackfleisch wird mit fein geschnittenen Zwiebeln und den gewünschten Gewürzen durchgemischt, bis

eine einheitliche Masse entsteht. Tipp: Es ist besser das Fleisch per Hand kleinzuhacken, anstatt einen Fleischwolf zu verwenden, denn dadurch schmecken die Buuz leckerer.



Der Teig wird wie auf dem Bild erst in einige Streifen gerollt, dann in kleine Stückchen geschnitten und mit der Handfläche in eine Kreisform platt gedrückt. Nun wird ein Esslöffel Fleischmischung in den zuvor mit dem Nudelholz ausgerollten Teigboden gelegt. Abwechselnd werden mit den Fingerspitzen von einer Seite des Kreises zur anderen Seite der Kanten zusammengelegt, bis sich der Buuz einschließt. Schließlich erfordert das Falten etwas Feingefühl und Übung, also nicht verzweifeln, wenn es beim ersten Mal nicht perfekt wird. Es existieren unterschiedliche Faltechniken in der Mongolei, die regional bedingt sind. Für 15-20 Minuten werden die Buuz noch in einem Dampf- oder Gemüsekocher gekocht und fertig ist das Gericht. Guten Appetit!



Variationen:

Alternativ kann in die Fleischmischung noch Reis dazugegeben werden oder für Vegetarier/Innen kann man eine Gemüsemischung oder Käsemischung in den Teig einlegen. Um einen luftigeren Teig zu bekommen kann Hefe beigemischt werden (Mantuan Buuz werden diese dann genannt).

Serviervorschlag:

Buuz werden in der Regel als Hauptgericht serviert ohne weitere Beilagen. Dennoch kann man die Buuz mit Salat oder unterschiedlichen Saucen (Ketchup, Mayonnaise, Barbecue etc.) essen.



Jargal

Außergewöhnliche Essensnamen

Jeder von euch kennt ganz bestimmt Nudeln. Doch wer von euch kennt zum Beispiel Nonnenfüzle? Hier sind sechs Gerichte mit komischen Namen.

Name: Was ist das?: Wo isst/trinkt man das?:

Nonnenfüzle/Nonnenfüzchen

ein Schmalzgebäck in Schwaben und Ällgäu

„Blaue Zipfel“

Eine saure Bratwurst= in Essigsud

Affenschwanz

Ein Nationalgetränk in China

Käsefüße

Ein Käsegebäck in Deutschland

Katzenzungen

Schokolade in Deutschland

Flutschmoppen

Eine billige Art von Lebkuchen in Deutschland

von Pupskartoffel und die schreckliche Gurke

Evy



Droge Nr.1

Zucker und der Kampf gegen ihn

Wer schon einmal versucht hat, eine längere Zeit keine Süßigkeiten zu essen, der wird wissen, dass das gar nicht so leicht ist. Da ich im Rahmen einer Behandlung aber über einen Monat vollständig auf jede Art von Zucker verzichten muss, habe ich mich automatisch näher mit dem Thema beschäftigt und bin nun entschlossen, auch nach Ende meiner Zwangsdiät weiter auf Süßes zu verzichten und ich kann euch nur empfehlen, dass auch zu tun.

Doch warum? Natürlich: Zucker macht dick, das weiß jeder, schließlich stecken in Zucker viele Kalorien und die machen fett. Das ist eine schöne, einfache Erklärung,

doch leider ist sie falsch. Vor ein paar Monaten ist der Film „Voll verzuckert“ in die Kinos gekommen, die Dokumentation eines Experiments des australischen Regisseurs und Schauspielers Damon Gameau. Dieser hat jahrelang auf Zucker verzichtet, nur in der natürlichen Form in Früchten, Gemüse und Milchprodukten hat er ihn noch zu sich genommen. Dann beginnt er mit dem Zuckerkonsum, ca. 160 Gramm am Tag, das ist gerade einmal so viel, wie bei einem jugendlichen Durchschnitts-australier. Wichtig dabei ist: Er passt seine Ernährung so an, dass die Kalorienaufnahme nicht erhöht wird und trotzdem wiegt er nach gerade einmal sechzig Tagen 8,5kg

mehr, zudem haben sich seine zuvor stabilen Blut- und Leberwerte drastisch verschlechtert. Ein weiterer überraschender Punkt ist, dass er sich gar nicht so ernährt hat, wie man es von jemandem erwartet, der viel Zucker isst. Zum Beispiel hätte er die Zuckermenge auch durch das Trinken von eineinhalb Litern Cola erreichen können, doch er ernährte sich weiterhin scheinbar gesund. Doch in vielen Produkten steckt Zucker, häufig auch dann, wenn wir ihn gar nicht erwarten. Das ist auch mein größtes Problem momentan, denn wenn ich einkaufen gehe, fallen die meisten Sachen für das Frühstück weg. Das Ketschup oft stark gesüßt ist, ist vielen bekannt, aber versucht doch einmal eine Wurst ohne Zucker zu finden, oder einen Aufstrich, der nicht gesüßt ist!

Doch was genau ist denn nun schlecht an Zucker? Zucker ist vor allem ein sehr allgemeiner Begriff, der viele verschiedene Dinge umfasst und wenn man in Chemie nicht gründlich aufgepasst hat, neigt man dazu, alles durcheinanderzubringen. Es gibt viele verschiedenen Zucker (z.B. auch Milchzucker und Malzzucker), doch die uns bekanntesten sind Fructose (Fruchtzucker) und Glucose, zudem gibt es noch Saccharose (Haushaltszucker), die aber eigentlich nur aus einem Fructose- und einem Glucosemolekül besteht. In der Natur findet sich Fructose vor allem, wie der Name schon vermuten lässt, in Früchten. Evolutionstechnisch ergibt es also absolut Sinn, dass wir so auf Zucker abfahren, denn Früchte waren für Steinzeitmenschen natürlich ein top Nahrungsmittel. Der Zucker geht sehr schnell ins Blut und liefert, ohne aufwendig verdaut werden zu müssen, viel Energie. Leider ist unser Körper nicht den Konsum von purem Zucker, oder Süßwaren vorbereitet, sondern maximal auf den von Obst. Der Unterschied ist, dass durch die große Menge an Fasern

sehr schnell ein Sättigungsgefühl einsetzt, zudem ist prozentual weniger Zucker enthalten. So würden wir uns, wenn es Alternativen gibt, nicht mit Äpfeln vollstopfen, wohl aber ein oder zwei Tafeln Schokolade auf einmal essen.

Um die genauen Folgen von Zucker auf unseren Körper zu verstehen, benötigt man eine Menge chemisches Vorwissen. Ganz gut erklärt wird es von Dr. Lustig, einem Professor der University of California, der Vorträge zu dem Thema hält. Populär geworden ist er durch das YouTube Video „Sugar: The Bitter Truth“, in dem er das ganze Thema aufarbeitet. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass purer Zucker deutlich negativere Auswirkungen auf unseren Körper hat, als die meisten anderen Kohlenhydrate. Hinzu kommt, dass der Körper eigentlich recht gut daran ist, seinen Energiehaushalt zu regeln. Wenn wir viel Energie verbrauchen, kriegen wir Hunger, wenn nicht, essen wir auch weniger. Nur bei Zucker wird der Körper schwach und will immer mehr. Deshalb sollte man für eine gesunde Ernährung aufhören, verarbeitete Süßprodukte zu essen, sondern maximal Früchte. Wer wirklich ganz auf Zucker verzichten will, hat es noch einmal deutlich schwerer, da er in den meisten verarbeiteten Produkten steckt. Da hilft nur selbst kochen, was natürlich in jeder Hinsicht gut ist. Leider wird es einem nicht gerade leicht gemacht, sich zuckerfrei zu ernähren. Wie hinter allem Bösen, steckt auch hinterden zuckerreichen Produkten eine mächtige Industrie, die nicht bereit ist, ihre Produkte aufzugeben. Versuche, Zucker zu begrenzen, oder wenigstens sinnvoll kennzeichnen zu lassen, scheitern am Widerstand mächtiger Lobbygruppen.

Bernd Rakell



Essstörungen

Was alles so beim Essen stören kann

Weißt du eigentlich genau, was Magersucht ist, oder welche Probleme ein bulimischer Mensch hat? Wenn du diesen Artikel liest weißt du es (vielleicht).

Eine Essstörung ist (einfach ausgedrückt) ein gestörter Umgang mit dem Essen. Es gibt sie in vielen, sogar den unterschiedlichsten Arten. Sie reichen von totaler Essensverweigerung bis hin zu völlig aus der Kontrolle geratenden Fressattacken. Die meisten Fälle sind bei Frauen, Mädchen und weiblichen Jugendlichen vorhanden, doch auch bei Männern, Jungs und männlichen Jugendlichen nimmt die Zahl der Betroffenen zu.

Es gibt drei Haupt- und mehrere Unterarten einer Essstörung. Die Hauptarten sind Magersucht (Anorexia nervosa), Bulimie (Bulimia nervosa) und Binge-Eating-Störung (Binge Eating Disorder). Die sonstigen Arten sind den Hauptarten ähnlich, aber zum Beispiel treten die Symptome nicht so häufig auf, also wenn man zum Beispiel eine Binge-Eating-Störung hat, hat man die Fressattacken nur alle zwei Wochen. Wenn man eine Essstörung hat, dann sollte man so schnell wie möglich einen Psychotherapeuten aufsuchen.

Aber was ist Magersucht, eine Binge-Eating-Störung und Bulimie jetzt eigentlich?

Um dies zu erfahren einfach weiterlesen.

Magersucht:

Magersüchtige leiden meistens an starkem Gewichtsverlust, den sie bewusst erzwingen und finden sich, obwohl sie auffällig dünn sind, immer noch dick. Es gibt einen sehr kurzen, recht bekannten Videoclip, der genau dies

beschreibt: man sieht dort ein sehr dünnes Mädchen, welches vor einem Spiegel steht. In dem Spiegel sieht man ein übermäßig dickes Mädchen. Wahrscheinlich wollte der „Regisseur“ damit zeigen was die Selbstwahrnehmung eines Magersüchtigen ist. Nicht ausgeschlossen ist, dass ein Magersüchtiger später unter Bulimie leidet.

Binge-Eating-Störung:

Binge-Eating-Störung bedeutet, dass man unter Fressattacken leidet. „Binge“ ist umgangssprachliches Englisch für Völlerei. Ein Betroffener leidet unter starken, wiederkehrenden Fressattacken. Die Betroffenen haben oft das Gefühl, keine Kontrolle mehr über sich zu haben. Jemand mit der Binge-Eating-Störung treibt keinen Sport, macht keine Diäten oder kotzt das gegessene nicht wieder aus, weshalb sie meist leicht an ihrem starkem Übergewicht zu erkennen sind.

Bulimie:

Leute, die unter Bulimie leiden, fallen äußerlich meist nicht stark auf und sind oft ehrgeizig. Die Betroffenen haben Fressattacken, aber, im Gegensatz zu den Leuten mit Binge-Eating-Störung, bekommen sie Schuldgefühle und kotzen das gegessene wieder aus.

Dies kann bleibende Schäden verursachen, wie Absterben der Zähne durch die Magensäure, Druckschäden an Fingern und Handgelenk vom Auslösen des Brechreizes und Schäden an der Speiseröhre, wie zum Beispiel eine Entzündung der Speiseröhre und Einrisse an der Speiseröhrenwand.

Thema2000



HNE
Eberswalde

Hochschule für nachhaltige Entwicklung

Fachbereich Nachhaltige Wirtschaft



Wirtschaft nachhaltig studieren in Eberswalde!



Unsere praxisorientierten
Bachelor-Studiengänge:

- » Regionalmanagement
- » Finanzmanagement
- » Unternehmensmanagement

- » Nachhaltigkeit durchgehend integriert
- » Beste Karrierechancen
- » Persönliche Atmosphäre
- » Übersichtlicher Studienstandort
- » Vor den Toren Berlins



Tag der offenen Tür der
HNE Eberswalde am 17. Juni 2017

www.hnee.de/wirtschaft



Finde Dein Studium! Jetzt auch mit unserer iOS / Android App.

studieren.de







Spaß, Spaß und äh... Produktivität

unsere SV-Fahrt

Mitte Februar fuhr unsere SV zum vierten Mal mit „mehr als lernen“ auf SV-Fahrt. Wer nicht dabei war, hat definitiv etwas verpasst. Und damit ihr auch wisst, was genau ihr verpasst habt und warum ihr im nächsten Jahr auf jeden Fall mitkommen solltet, möchte ich in diesem Artikel kurz meine Erlebnisse der Fahrt teilen.

Die SV (Schülervvertretung) ist in unserem Falle mehr als nur die Klassensprecher. Jeder, der mitkommen wollte und mindestens in der 7. Klasse war, durfte mit. Unsere Teilnehmerzahl kam so auf stolze 38! Aus den

unteren Klassen waren dieses Mal sehr viele Schüler dabei, genauso bei der Oberstufe. Bei den mittleren Klassen (9. & 10.) hatten wir dieses Mal allerdings einen kleinen Engpass, aber das war zum Glück dieses Jahr nur eine Ausnahme. Mit den Öffentlichen ging die Reise nach Ruhlsdorf (Barnim) am Freitagnachmittag, direkt nach der Schule, los. Gegen Abend kamen wir bei der Herberge an und das Seminarprogramm begann. Seminar klingt jetzt natürlich nach super ernstem Vortragen, bei denen man sich anstrengen und konzentrieren muss. Doch so war es nicht, denn die Organisation „mehr



als lernen“ ist anders. 2009 gründete sich diese gemeinnützige Initiative, die sich mit unserem Bildungssystem auseinandersetzt. Die jungen Teamer organisieren nicht nur Fahrten und Projekttage, sondern bieten auch Ausbildungen zum Jugendgruppenleiter/in an. Meist Politik -, Soziologie- oder Pädagogikstudenten und FSJler bilden eine bunte Mannschaft.

Unser Programm war eben eine Mischung aus verschiedenen Aspekten. „Motzen und Meckern“ über die Zustände an der Schule, von der perfekten Schule „träumen“ und letztendlich daraus Ideen entwickeln. In Gruppen wurden dann Konzepte erstellt um die Projekte erfolgreich umsetzen zu können. Die Schüler bekamen Inputs über Durchführung von Events und Öffentlichkeitsarbeit. Wandertagsfundus, Schulflyer, Kennenlernfahrten und ein Politiktag sind nur einige der entwickelten Projekte. Frau Cohaus, unsere Schulleiterin, kam am Sonntagvormittag zu Besuch, um gleich in

der Anfangsphase die Ideen kennenzulernen, Tipps und Ratschläge zu geben. Das Programm war nicht nur sehr produktiv und kreativ, sondern auch wahnsinnig abwechslungsreich. Wir haben viele Spiele gespielt, uns gegenseitig Feedback gegeben, Lieder gesungen, einen Tanzkurs und eine Abschlussparty gemacht. Aus 38 mehr oder weniger Bekannten, wurde so eine Gemeinschaft geschlossen, die auch nach der SV-Fahrt noch in großen Teilen erhalten geblieben ist.

Alles in Allem hat mir dieses Wochenende unheimlich viel Spaß gemacht, ich bin stolz auf alle, die mitgekommen sind und wie viel wir gemeinsam geschafft haben. Es war eine sehr positive, offene und vereinende Fahrt... und jeder, der nicht mit war, ist trotzdem herzlich eingeladen in die Projektgruppen zu gehen und seinem Engagement/Kreativität/Tatendrang freien Lauf zu lassen.

Chinberd Radler

Lehrersprüche

Herr Prigann: Und hier sitzt der Führer vorne.

Herr Buchholtz: Lehrerkonferenzen sind eh immer langweilig.

SchülerX: Dürfen wir das im HertzSCHLAG zitieren?

Herr Buchholtz: Eigentlich ist der gar nicht so lustig. Ich überlege mir nochmal einen besseren.

[ca. fünf Minuten später]

Herr Buchholtz: Lehrerkonferenzen sind wie Wahlen in Russland. Sie sind langweilig und man weiß schon vorher, was raus kommt.

Uhlemann: Ist mir egal ob du betrunken oder bekiffst bist, Hauptsache du kommst (zum Klausurschreiben) damit ich keine neue Klausur machen muss.

Herr Staib: Macht die Fenster zu! Das ist Umweltkriminalität.

Herr Staib: Wie heißt dieser Lukas?

The early bird catches the worm

Sollte die Schule später anfangen?

Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden, dass die Schule zu früh anfängt. Auch Wissenschaftler streiten sich noch über dieses umfangreiche Thema.

Einige sind der Meinung, dass die Kinder und Jugendliche mehr Schlaf benötigen, damit sie sich im Unterricht auch gut konzentrieren können. Deshalb sollte die Schule erst später anfangen.

Andere meinen, die Schule sollte früher beginnen, damit man am Nachmittag noch Zeit für Hobbies oder andere Zeitvermittlungsmittel hat.

In vielen deutschsprachigen Schulen beginnt die erste Schulstunde um 8:00 Uhr. Forscher der Universität Basel befragten 2012 rund 2700 Schüler im Alter von 13 bis 18 Jahren zu diesem Thema. Das Ergebnis: Wenn der Schulbeginn morgens um 20 Minuten verschoben wird, wirkt sich das bereits auf die Schlafdauer und Müdigkeit von Jugendlichen aus. Jugendliche, deren Unterricht um 8 Uhr anfängt, schlafen rund 15 Minuten länger und sind wacher als jene, die bereits um 7.40 Uhr in der Schule sein müssen. Die durchschnittliche Schlafdauer der Befragten betrug

während der Schulwoche ungefähr 8 Stunden und 40 Minuten. Jugendliche, die mit weniger als acht Stunden nicht genügend schliefen, zeigten tagsüber starke Müdigkeit, schlechtere Schulleistungen und allgemein eine negativere Lebenseinstellung.



Schulalltag in China:

-Die Schule wird an 5 Tagen pro Woche von Montag bis Freitag besucht.

-An der Mittelschule/Unterstufe dauert der Schultag 9 Stunden.

-Der Schulunterricht beginnt in der Regel um 7:30 Uhr, wobei die Schüler manchmal bereits 10 Minuten vorher da sein müssen, um z.B. neu gelernte Vokabeln zu wiederholen.

-Der Unterricht beginnt mit einem zehnmütigen Gymnastikprogramm und endet nachmittags um 16:30 Uhr. Unterbrochen wird der Unterricht nur durch eine zweistündige Mittagspause, in der die Schüler nicht nur essen, sondern auch spielen oder schlafen können.

-Während die „normalen“ Schüler dann Schulschluss haben und nachhause gehen können, bleiben oftmals die „begabteren“ Schüler (die besten 10 % eines Jahrgangs) für den Förderunterricht bis ca. 18 Uhr, manchmal auch bis 21 Uhr, in der Schule.

-Im Förderunterricht werden sie auf Wettbewerbe vorbereitet.

-Anschließend gibt es immer noch genug Hausaufgaben zu erledigen, damit die chinesischen Kinder die Inhalte, die sie in der Schule gelernt haben, ausführlich üben und verstehen können.

-Die Wochenenden verbringen viele chinesische Kinder mit Instrumentalunterricht und privatem Schulergänzungs-Unterricht, etwa in den Fächern Mathematik und Englisch.

Das Schuljahr beginnt im September und endet im Mai oder Juni. Rund um das chinesische Neujahrsfest (Januar/Februar) sind drei Wochen Ferien angesetzt.

Saturn

Projektwoche 2017

HertzBlatt

Auch in diesem Jahr wird es in den letzten vier Tagen vor der Zeugnisausgabe im Sommer wieder die Projektwoche geben. Also spannende Projekte, bei denen man spielend lernen kann, statt (manchmal langweiligen) Unterricht zu besuchen. Und neben den anderen üblichen Projekten, wie zum Beispiel Tischtennis, Labyrinth bauen, oder dem Musical-Projekt, wird es auch wieder das HertzBLATT geben, also den Projektwochen-Ableger des HertzSCHLAGes.

Dort werden täglich Artikel über die anderen Projekte, Schulgerüchte und all die Dinge, die euch persönlich interessieren, geschrieben.

Und natürlich ist jeder her(t)zlich dazu eingeladen, in unser Projekt zu kommen. Ihr müsst dazu auch keine Deutschexperten sein, wichtig ist nur, dass ihr einigermaßen Spaß am Schreiben, Fotos machen oder layouts habt.

Und dabei könnt ihr dann lernen, wie so eine Zeitung aufgebaut ist, wie die einzelnen Schritte bis zum endgültigen Druck der Zeitung ablaufen und natürlich auch, wie man möglichst spannende und fesselnde Artikel schreibt. Also hoffentlich bis zur Projektwoche!

Eure HertzSCHLAG-Redaktion



Was essen eigentlich Astronauten?

Ein Artikel über Astronautennahrung

Auch bekannt als Kosmonautennahrung oder Space Food ist die Nahrung, die während einer Mission von Raumfahrern mitgeführt wird. Diese ist meistens in Plastik eingeschweißt, oder in Tuben verpackt.

Die erste Astronautennahrung wurde in dem Zeitraum zwischen Juri Gagarin (erster Mensch im All 1961) und Apollo 11 (erste Mondlandung 1969) entwickelt. Die ersten Formen waren kleine Würfel, die aus einer Mischung von Proteinen, Fetten, Zucker,

Vitaminen, Früchten und Nüssen, die zerkleinert und gefriergetrocknet wurden, bestanden. Das Problem dabei liegt darin das diese Würfel nicht sonderlich gut schmecken. Lange Zeit mussten sich die Astronauten damit anfinden, denn die Nahrung musste platzsparend, lange haltbar, trotzdem nährstoffreich, einfach zum Zubereiten und leicht verdaulich sein. Später wurde das Essen getrocknet in Plastikbehältern mitgenommen und vor Ort nur noch mit Wasser zu einer Mahlzeit geformt, wobei man



beachten muss, dass der menschliche Körper in der Schwerelosigkeit Muskeln und Knochen abbaut, weswegen die Nahrung besonders reich an Calcium und Vitamin D sein muss.

Als Getränk diene lange Zeit sterilisiertes Apfelmuß, welches dann durch in Tuben befindliche Getränke, oder in Plastiktüten verpacktes Pulver, was dann nur noch mit Wasser aufgemischt wird, abgelöst wurde. Die Raumfahrer müssen stets darauf achten, pro Tag 2000 Kalorien zu sich zu nehmen. Man mag denken, dass dies einfach ist, ist es jedoch nicht, denn in der Schwerelosigkeit verspüren die Astronauten weniger Appetit. Jedoch ist es gerade in der Schwerelosigkeit wichtig, genügend Nährstoffe zu sich zu nehmen, weil der Körper schon durch die Schwerelosigkeit geschwächt ist, daher führen Astronauten ein „Essenstagebuch“, das dann von Ernährungsexperten auf der Erde überprüft wird.

Eines der größten Probleme ist einfach der Geschmack des Essens, da er in der Schwerelosigkeit nicht so intensiv wahrgenommen werden kann, muss das Essen extra gut gewürzt sein. Wem das nicht reicht, der kann mit Salzwasser oder Pfeffer in Öl nachwürzen. Heute können Astronauten vier Monate vor Missionsbeginn ihr Tagesmenü, welches drei Hauptmahlzeiten pro Tag und Snacks für zwischendurch beinhaltet aus 74 Speisen und 20 Getränken auswählen. Frisches Obst kann nur zu Beginn einer Mission mitgenommen werden da es sich nur kurz hält und somit ist es eine echte Rarität an Bord. Seit einiger Zeit forscht die NASA an Astronautennahrung die mit speziellen 3D-Druckern in jede Form gebracht werden kann. Das Prinzip ist das gleiche, wie bei einem normalen 3D-Drucker nur, dass statt Kunststoffen ein Nahrungsbrei, der sich nach kurzer Zeit verfestigt, verwendet wird.

Astronautenkost Medizin

Als Astronautenkost, oder auch künstliche Ernährung, wird in der Medizin vor allem die Flüssignahrung, welche über Sonden aufgenommen wird, bezeichnet. Diese ist überwiegend für Menschen gedacht, die keinen normalen Stoffwechsel ausführen können. Die Namen „künstliche“ Ernährung und Astronautenkost können in die Irre führen, da Astronautenkost hauptsächlich aus natürlichen Bestandteilen besteht. Die Astronautenkost muss nicht zwangsläufig über eine Sonde aufgenommen werden, sondern kann auch wie ein ganz normales Getränk, oder in Form von Joghurt konsumiert werden. Astronautenkost, die nicht über eine Sonde aufgenommen wird, ist für Menschen gedacht die nicht so viel essen können, damit diese trotzdem genug Nährstoffe bekommen, enthält die Astronautenkost viele Kalorien und andere vom Körper benötigte Stoffe.

Enteral und parenteral -was ist das?

Bei der enteralen Ernährung werden die Nährstoffe über eine Sonde direkt in den Darm gebracht, dafür ist ein funktionsfähiger Magen-Darm-Trakt Voraussetzung. Gut dabei ist, dass der Darm aktiv bleibt und die Darmzotten nicht aufgrund von Inaktivität absterben und somit den Weg für Bakterien und Viren frei machen. Bei der parentalen Ernährung werden Nährstoffe direkt über einen Venenzugang in den Blutkreislauf gebracht. Diese kommt zur Verwendung, wenn der Darm aufgrund von einer Krankheit nicht funktionsfähig ist. Die Astronautenkost lässt sich Heutzutage in jeder Apotheke und online rezeptfrei bestellen. Daher Astronautenkost für schwer erkrankte Menschen gedacht ist, wird jedoch empfohlen, diese nicht ohne ärztlichen Rat einzunehmen.

Flussotter



Das Star Wars Expanded Universe

Und warum es so wenig mit „The Force Awakens“ zu tun hat

Warum ich und sicherlich einige anderen sich nicht so sehr auf Episode VII gefreut haben, wie wir sollten. Und was überhaupt der Unterschied zwischen dem neuen und dem alten Kanon ist.

Viele von euch Lesern sollten das "Star Wars-Universum" kennen, aber ich bezweifle, dass alle von euch das sogenannte "Expanded Universe" kennen. Deswegen werde ich hier kurz erklären, worum es sich handelt. Das Expanded Universe basiert auf der



bekannten Geschichte, aber erweitert sie (Expanded = ergänzt bzw. erweitert). Das bedeutet, dass es darin zum Beispiel eine ziemlich lange und interessante Geschichte nach Episode VI gibt. Viele müssten sich jetzt fragen: "aber was ist mit Episode VII?" Nun, Episode VII ist ein Teil des neuen Star Wars-Kanons. Der Unterschied zwischen dem alten Expanded Universe und dem neuen Star Wars-Kanon ist, dass Disney am 30.10.2012 LucasArts und alle dazugehörige Rechte vom Erschaffer von Star Wars, George Lucas, kaufte und das Expanded Universe als nicht-kanonisch und "Legends" erklärte und eine eigene komplett neue Geschichte anfang. Disney lässt jedoch kaum Gelegenheiten aus, um alte Expanded Universe-Charaktere in den neuen Kanon mit einzubauen. Viele Fans des Expanded Universes waren schockiert, als sie die Sache mit Legends hörten und protestierten, da viele geniale Geschichten zu Legends gehören. Man kann jedoch alle Bücher, Spiele und

Comics vom alten Expanded Universe noch erwerben, was ich euch wirklich nur ans Her(t)z legen kann, wenn ihr Star Wars-Fans seit. Es kommt auch vor, dass Geschichten oder Charaktere, welche ursprünglich zum Expanded Universe gehörten wieder von Disney "kanonisiert" werden also Teil des neuen Kanons werden.

Bücher, die ich euch wirklich empfehle sind alle Teile der Bane Trilogie, die Darth Plagueis Bücher und alle anderen Bücher über die alte Republik, da diese kaum vom neuen Kanon abweichen. Ich werde immer hoffen, dass Disney möglichst viele Charaktere aus Legends wieder in den Kanon bringt, da ich das Expanded Universe wirklich liebe. Und wenn dieses Jahr der neue Star Wars-Film herauskommt wünsche ich mir, vertraute Legends Charaktere wieder zu sehen.

Dilahn

Lehrersprüche

Herr Dorn: Oh, das drückt ja mächtig! Da denkt ihr: hat der Verdauungsprobleme, oder was?

Herr Stolz: Freiheit ist gut, solange du die größte Pumpgun hast.

Herr Gabriel: Dieser Prozess ist nur dann gut, wenn der Benutzer richtig toll befriedigt wird.

SchülerX: Und wenn ich die ganze Arbeit richtig mache, aber die Zusatzaufgabe falsch, kriege ich dann einen Punkt abgezogen?

Frau Börner: Dann können Sie allerhöchstens noch eine 4 bekommen.

Frau Jürß: Das brauchen wir nicht zu beweisen, wir genießen den Grundkurs.

Frau Schaffrath: Das ist auf jeden Fall der Plan. Nicht dass es funktionieren würde.

Kennst du eigentlich schon...

...Rabajah

Zusammengesetzt aus 6 (ehemaligen Händel-)Schülern, spielte die Band anfangs nur im privaten Kreis und wagte Anfang 2014 den Schritt auf die offene Bühne. Kurz darauf wurde Rabajah als beste Newcomerband Berlins und drittbeste Deutschlands ausgezeichnet, ab da ging es Stück für Stück immer weiter bergauf. Sie spielten schon im Postbahnhof, im Bi Nuu und zuletzt auf der Hauptbühne des CSD am Brandenburger Tor. Musikalisch lässt sich Rabajah schwer einordnen, sie selbst bezeichnen ihren Sound als progressive Reggae mit Einflüssen von Hip-Hop, Balkan und Ska. Das klingt vielleicht nach unstrukturiertem Durcheinander, ist aber vor allem eins: authentisch. Man hört die Freude am Musiker am Spielen, und diese gute Stimmung überträgt sich ganz von selbst auf den Hörer. Manche Songs sind eher ruhig

und chillig, ganz im Sinne des klassischen Reggae, ein Beispiel dafür ist "Life is Wonderful", andere wie "Revival" strotzen nur so vor Energie und laden zum Tanzen ein.

Im Februar gab es die große Überraschung - das erste Album war fertiggestellt und wurde im Zuge einer

Record Release Party vorgestellt, der Titel: "Unperfekt doch Unverkennbar".

Ich empfehle Rabajah jedem, der auf Reggae oder Dancehall steht, Bands wie Seeed mag, oder einfach mal was Neues hören möchte.

Mehr Infos über Rabajah gibt's auf Facebook, Soundcloud oder der offiziellen Webseite (rabajah.de).

Ihr nächster Auftritt ist am 20.5. beim Straßenfest VivaVictoria



Lennyboy



Entspannt ist einfach.



Wenn man ein Girokonto hat, das alles bietet: vom Geldautomaten in der Nähe bis zum Mobile-Banking. Gratis für Schüler, Azubis und Studierende bis zum 25. Lebensjahr!

„Wo sind denn Ihre Zähne Frau P.? ... Ach ja, ich sehe! Wunderbar.“

Die Uhr zeigt 06:45 und ich habe schon meine zweite Patientin fertig, die mich nach meiner Frage breit grinsend anschaut. Ich liege gut in der Zeit! Mit meinem Ellenbogen wische ich mir den imaginären Schweiß von der Stirn, raufe das dreckige Bettzeug und die alte Windel vom Boden auf und verlasse das Zimmer. Mein FSJ...

Das FSJ (freiwilliges soziales Jahr) entstand 1954 zunächst in den Kirchengemeinden als Diakonisches Jahr, 10 Jahre später wurde es durch ein Gesetz verankert und institutionell gefördert. Es war zunächst das „weibliche“ Gegenstück zum Wehr- bzw. Zivildienst. Mit der Abschaffung der letzteren wurde FSJ unisex. Auch nach über sechs Jahrzehnten Geschichte blieb der Grundgedanke unverändert: „Ihr jungen, gesunden Menschen von 18 Jahren ab, gebt ein Jahr Eures Lebens zum Dienst für sie! [hilfebedürftige Menschen]... man lebt nicht bloß vom Verdienen.“ - H. Dietzfelbinger, einer der Gründer des Diakonischen Jahres bzw. FSJ. Durchaus ein sehr treffende Aussage. Zwischen 16 und 27 Jahren sind die Freiwilligen alt. Sie arbeiten in Krankenhäusern, Kitas und Schulen, beim Blutspendedienst, in der Altenpflege, in Museen und Theatern, Instituten und Stiftungen. Sie arbeiten Vollzeit, also rund 40 Stunden die Woche, und sie arbeiten für ca. 300 € im Monat. Das

ist wenig, aber ums Geld geht es am Ende kaum. Es heißt ja schließlich auch "freiwilliges" soziales Jahr.

Vor einem Jahr fing ich an mir Gedanken darüber zu machen, was ich mit der Zeit nach dem ABI anfangen möchte. Medizin studieren, das stand fest, aber würde ich einen Studienplatz bekommen? Wollte ich wirklich direkt nach der Schule mich in ein so lernintensives Studium schmeißen? Kurz nachdenken.... Nein. Tagelang quälte ich mich also durch den Informationsbrei des Internets. FSJ, Au-Pair, Work-and-travel, BFD, Praktikum im In- oder Ausland; Neuseeland, Peru, USA, Frankreich... Von jeder Website schauten mich grinsende Blondinen an, entweder mit einer Schildkröte in der Hand oder umzingelt von kleinen schwarzen Kindern - „das Abenteuer deines Lebens“. Versuch da mal durchzublicken. Ich wollte etwas Medizinisches machen, so un kreativ war es dann doch. Zusätzlich bin ich kein Freund von Voluntourismus*, was meine Auswahl zunehmend einschränkte. Bis ich schließlich beim „Deutschen Roten Kreuz“ landete. Dies ist nun mein s.g. Träger, der mich in meine Einsatzstelle brachte: Oskar-Ziethen-Krankenhaus Lichtenberg. Geriatrie.

Spätestens an diesem Punkt gucken die meisten Leute verdutzt. Geriatrie? Altersmedizin. Die Patienten auf unserer Station sind

meistens über 75, manche Mitte 90. Viermal so alt wie ich. Langweilig wird's da nie. Eklig-ja. Lustig- auch ja. Traurig - manchmal. Es entwickelt sich manchmal ein dunkler Humor, sodass man damit rechnen sollte, schräg angeschaut zu werden.

Aber das ist nicht das Einzige. Ich würde sagen, schon die wenigen Monate, die ich hier arbeite, haben mich sehr verändert. Ich bin glücklicher. So ein ganz tiefes unerschütterliches Gefühl, aus dem man viel Kraft schöpfen kann. Viele Dinge, die mir noch vor einem halben Jahr Stress bereitet hätten, sind jetzt ein Klacks. 35 Partygäste in der Wohnung? Regelt sich schon. Ein inkontinenter Patient, der den Stuhlgang der letzten drei Tage in der Hose hat? Dann dusch' ich den halt. Absterbendes Gewebe, welches nach Gammelfleisch stinkt, ungewöhnliche Löcher und Auswüchse am Körper, nasse Windeln, Demenz, Depressionen - sind für mich jetzt ganz alltäglich.

Es gibt, wie überall, eine weniger schöne Seite, und damit meine ich nicht den täglichen Wecker früh um 5. Man unterstützt den Staat in seinem Drang nach billigen Arbeitskräften. "FSJler" sind am Gehalt gemessen nur knapp über "Praktikant", mit dem kleinen aber feinen Unterschied, dass sie richtige Arbeit leisten und nicht nur "schnuppern". Natürlich ist es billiger, einen/eine FSJlerIn zu nehmen als Jemanden, der Mindestlohn verlangt oder Wochenendzuschläge. Würde ich als Einrichtung auch machen. Jung, motiviert und fast gratis.

Ich muss eingestehen, dass die FSJler dann doch eine kleine Gegenleistung bekommen. Die Seminarwochen bzw. -fahrten. Diese finden regelmäßig (alle 2 Monate) statt. Alle Dienstleistenden eines Trägers treffen sich zum Austausch, Input und Feedback. In meinen Seminaren besuchten wir verschiedene Einrichtungen (Hospiz, Babyklappe)

oder sprachen mit Experten, wie es so schön heißt, über Katastrophenhilfe oder Suizid. Ich mache trotzdem meine Arbeit gern. Sie ist interessant und bietet immer neue Herausforderungen. Die Kollegen sind einfach wunderbar, ohne Teamarbeit klappt hier gar nichts. Aber lieber nicht zu viel vom Krankenhaus....

Mein Buddelkastenfreund zum Beispiel macht sein FSJ in einem Treffpunkt für Heroinabhängige, organisiert Workshops, kocht oder diskutiert mit den Ämtern um jede Hilfeleistung für die Betroffenen. Eine Freundin macht ihr in ihrer Kirchengemeinde, ein dritter im Volleyballverein.

Meiner Meinung nach sollte jeder ein FSJ leisten. Es öffnet einem die Augen ohne irgendetwas aufzuzwingen. Man wird gelassener, entschlossener und selbstbewusster (klingt leider sehr schmalzig). Zumal ein FSJ im Lebenslauf sicherlich auch nicht schadet ;-) Und!!! Das FSJ wird anerkannt, auch wenn man es nach 6 Monaten beendet. Wer es also satt hat und reisen/studieren/jobben möchte, kann dies ungehindert und ohne Verluste tun.

*Es gibt noch eine andere Art von FSJ, die ich oben als "Voluntourismus" bezeichnet habe. Der Begriff stammt nicht von mir, beschreibt aber das Phänomen ganz gut:

Junge Menschen, die nach dem Abi das nötige Kleingeld haben, werden als Freiwillige ins Ausland geschickt. Dort arbeiten sie dann mit Kindern und Jugendlichen oder in Ökoprosjekten. Klingt toll, hilft den Gemeinden in den meisten Fällen aber herzlich wenig. Voluntourismus ist meiner Meinung nach der größte Sc****, den sich der überhebliche Westen ausdenken konnte.

Kann ein Einzelner junger unausgebildeter Westler die Welt retten? "barbiesavior"

ist ein großartiger Instagram Account, der diese Frage beantwortet. Typische "Freiwillige im Ausland"-Fotos, nachgestellt mit Barbie, kritisieren Voluntourismus messerscharf. #theyteachmemorethaniteachthem #whichmakesensecuzicantteach Orphans take the BEST pictures! So. Cute.

Aber mal ganz ehrlich: Würden unsere Eltern nicht vor Empörung aufschreien, wenn beispielsweise Ghanaische Jugendliche uns in Englisch unterrichten würden? Welches Waisenheim fände es in Ordnung, dass Ausländer für ein Jahr kommen und mit den Kindern Freundschaften schließen, um dann spurlos zu verschwinden? Es bleibt jedem selbst überlassen, die Sinnhaftigkeit und Nachhaltigkeit seiner freiwilligen Arbeit im Ausland einzuschätzen und entsprechend zu handeln... Aber jeder tut gut daran, vorher mal "reziprok zu denken" und sich gedanklich in die Lage der "Betreuten" zu versetzen.

A.H.



Zu jung für Rock'n'Roll

Wie läuft das mit der Rebellion?

Aufmerksamen Lesern ist beim Zurückdenken an die letzten drei Ausgaben vielleicht etwas aufgefallen: Zuerst die Skandalausgabe 76 zum Thema Drogen, danach Sex & Sexismus und schließlich die letzte Ausgabe, in der es um Musik ging. Dahinter steckt ein genialer Masterplan der Hertzschlag-Redaktion, denn hier wurde eine Analogie zum dem Leitmotiv früherer Jugendkultur schlechthin verwirklicht, und für alle die es bis hierhin noch nicht verstanden haben: Es geht um Sex, Drugs and Rock'n'Roll. Und um Jugendkultur allgemein.

Dass die Jugend gegen das Etablierte (die Erwachsenen) rebellierte ist nichts Neues, schon Aristoteles beschreibt die Jugend als „unerträglich, unverantwortlich und entsetzlich anzusehen“ und Sokrates attestiert ihr die Verachtung der Autorität. Diese Einstellung, den Jugendlichen müsse durch Erziehung Moral und Werte der bestehenden Gesellschaft eingetrichtert werden, blieb bis zum Ende des letzten Jahrhunderts nahezu unverändert, bis die Generation „Sex, Drugs and Rock'n'roll“ eine Veränderung der Gesellschaft erlebte, wie sie vorher nicht existiert hatte. Bedingt durch wissenschaftliche und technische Erfindungen wie die Pille, welche die sexuelle Revolution auslöste, und die neuen Massenmedien (Farb-) Fernsehen und Musikkassette, entstanden mit den „wilden 70er und 80er Jahren“ eine Zeit, in der individuelle Freiheit und Entfaltung wichtiger wurde als die Einordnung in die Gesellschaft. Damit verbunden

waren neue Musikrichtungen und oft auch exzessiver Drogenkonsum, besonders in den neu entstandenen Szenen wie Hippietum oder Punk, aber auch radikales politisches Engagement.

Inzwischen sind diese Generationen aber erwachsen geworden und haben selbst Kinder. Doch wie soll diese neue Generation, zu welcher ich uns alle zähle, noch rebellieren gegen Eltern, die fast alles erlauben und selber mehr Erfahrungen mit Drogen und dergleichen haben als wir?

Ein möglicher Ausweg ist die totale Spaßgesellschaft. Politisch absolut uninteressiert sein und Konsum als Quell der Lebensfreude ausleben. Shopping zählt mittlerweile als Hobby. Das ist tatsächlich eine gegensätzliche Lebensausrichtung als die politisch aktive Konsumkritik, die frühere Jugendkulturen beinhalteten. Parallelen zum Biedermeier lassen sich auch finden, wenn man danach sucht, in der Zeit der Restauration nach den gescheiterten Studentenaufständen war den einfachen Bürgern das politische Geschehen egal, alles was zählte war das eigene engere soziale Umfeld. Diese Ignoranz gegenüber den gesellschaftlichen Prozessen ist aber mit der fortschreitenden Globalisierung schwer vereinbar und bietet Nährboden für nationalistisches und auch rassistisches Denken. Wenn sich jeder nur für sich selbst interessiert sind Solidarität und Integration schwierig.

Wie geht Rebellion dann?

Lennyboy



Prokastination

Ein Problem, das nicht nur die Jugend beschäftigt

Was tun, wenn man am Tag vor der bewerteten schriftlichen Leistungskontrolle im Fach Biologie plötzlich feststellt, man sollte sich das Thema doch noch einmal besser eingucken, denn so ganz genau hat man dann im Unterricht doch nicht aufgepasst und irgendwie hat sich auch nie die Möglichkeit ergeben zu lernen- ganz ehrlich. Man wägt ab: Schlafen? Lernen? Oder doch noch ein wenig auf YouTube herumstöbern?

Was wäre denn, wenn es YouTube-Videos geben würde, die den Unterrichtsstoff, den man in drei Wochen behandelt hat, in fünf Minuten so kompakt und übersichtlich darstellen, dass man ihn versteht und sogar noch genug Zeit bleibt um auszuschlafen? Das Ding is', das gibt's. Kaum zu glauben, aber wahr. Und ehrlich gesagt hat wahrscheinlich auch schon so mancher davon gehört, für die völlig Unwissenden ist dieser Artikel hier. Da wäre zum Beispiel Dorfuchs. Der rappt- mehr oder weniger gut,



aber darum geht es auch gar nicht. Dorfuchs rappt über Partialbruchzerlegung, Potenzgesetze, die p-q-Formel und vieles mehr. Das ist offensichtlich nicht der übliche Kontext dieser Musikszene und wer sich das nicht vorstellen kann, sollte es sich einfach mal angucken. Der Punkt: man kann sich Dinge einfach besser merken, wenn sie mit einer Melodie hinterlegt sind. Und wer kann schon von sich behaupten, dass er einen Ohrwurm vom Song über Partielle Integration hat? Ziemlich cool, oder nicht? ;D

Und wer in Mathe sowieso schon alles weiß, aber in Chemie gar nicht mehr durchblickt, der guckt sich ein Video von den humorvollen Jungs von TheSimpleClub an. Mit witzigen Animationen und mehr oder weniger niveaувollen Wortwitzen werden abstruse Dinge wie Redoxreaktionen, Thermodynamik und Carbonsäuren, aber auch Themen aus anderen Feldern wie Zellteilung oder Quantenphysik, gleich viel unterhaltsamer. Und glaubt mir- es hilft! TheSimpleClub haben jeweils verschiedene Kanäle für die Fächer Biologie, Chemie, Physik, Mathematik und Informatik, aber auch für Geografie und Geschichte.

Wer bei letzterem noch Fragen hat oder zu einem bestimmten Thema noch kein Video vorzufinden ist, dem ist natürlich auch weiterzuhelfen.

Für Geschichte und Politik gibt es auf YouTube einen sympathischen jungen Mann, der auch stets zu politisch aktuellen Themen eine Antwort weiß: MrWissen2go.

Seine Videos bestehen meist aus nichts mehr als ihm und ein paar Zetteln, die er zur Veranschaulichung in die Linse hält. Und dann beginnt der Vortrag.

Hört sich ziemlich trocken an, ist aber unfassbar nützlich um komplexe Zusammenhänge noch mal auf den Punkt gebracht zu bekommen und außerdem ist dem strukturierten und übersichtlichen Monolog äußerst gut zu folgen.

Was haben wir davon? Eine Ausrede um abends länger vor dem Pc hocken zu dürfen? Ja, das auch. Aber wer im Unterricht etwas nicht verstanden hat, oder sich über ein bestimmtes Themengebiet einen Überblick verschaffen möchte, der kann ja mal bei den eben genannten Kanäle etwas stöbern, vielleicht findet man ja sogar noch einige im Artikel nicht aufgeführte.

Wer jetzt aber meint, er bräuchte nach dieser Erkenntnis nie wieder im Unterricht aufzupassen, der hat falsch gedacht! Denn so ganz genau können YouTube- Videos den Unterrichtsstoff dann doch nicht ersetzen.

i_kalita

Lehrersprüche

Herr Nicol : Bei solchen Aufgaben merkt man, ob man den Taschenrechner gut kennt, oder ob der Taschenrechner euch besser kennt.

Herr Uhlemann: Die Welt ist komplizierter als wir sie uns machen, das wusste schon Pippi Langstrumpf.

Herr Stolz: Es soll ja in Berlin auch Bayern-Fans geben. Das nennt man dann eine freie Gesellschaft.





„We're all living in Amerika.
Amerika ist wunderbar“ ?

~ Rammstein

Ursprünglich plante ich über das US-Wahlergebnis zu recherchieren, eine amerikanische Perspektive zu beschreiben und zu begründen, da der Ausgang der Wahlen und der neue US-Präsident in weiten Teilen auf Unverständnis stoßen. Aber um ehrlich zu sein finde ich das ständige Wiederkäuen dieses Themas äußerst ermüdend und ich habe mich nun stattdessen entschlossen, einen persönlichen Artikel über meine Erlebnisse im US-Amerikanischen Schüleraustausch und den Staat, in dem ich mich derzeitig befinde, zu verfassen.

Zuallererst ein paar Dinge über meine Wenigkeit, ich bin Schüler des Heinrich Hertz Gymnasiums und langjähriger Redakteur der Schülerzeitung Hertzschlag (auch wenn ich immer wieder Schreibhemmungen habe und daher deutlich weniger schreibe, als ich eigentlich sollte). Seit Anfang des Schuljahres, ungefähr siebeneinhalb Monate, befinde ich mich im schönen Albuquerque im US-Bundestaat New Mexico. New Mexico ist einer der südlichsten - und heißesten - US-Bundestaaten. Albuquerque ist die größte Stadt des Staates (ungefähr 550 000 Einwohner) und wahrscheinlich den wenigsten Deutschen bekannt. Jene jedoch, denen diese Stadt ein Begriff ist, haben möglicherweise von der lokalen alljährlichen Ballonfiesta gehört, einem Festival bei dem bis zu 600 Heißluftballons gleichzeitig in den Himmel steigen. Zudem treffen in Albuquerque die Spanisch/Mexikanische und die US-Amerikanische Kultur aufeinander, das führt zu einer pikanten Reichums Verteilung und zu großartigem und mindestens ebenso pikantem Essen. Generell muss ich zugeben, dass - wie die politische Lage hier drüben nun mal aussehen mag - man sich keinesfalls Gedanken über schmackhaftes Essen machen muss. Kleiner Tipp an den derzeitigen Essensanbieter: Burger, French Fries; Tacos

und frische Salate würden sicher auch der Hertz- Schülerschaft sehr gefallen!

Womit wir bei einem der Kerngründe angekommen wären, weshalb mehrere tausend internationale Schüler und Studenten jedes Jahr ihr Heimatland verlassen um in die Welt zu ziehen: Nein, kein besseres Schulesen, sondern interkultureller Austausch. Interkultureller Austausch ist ein kompliziert langes Wort für eine eigentlich sehr triviale Sache, die Kommunikation mit anderen Kulturen, oder noch einfacher Ausgedrückt: Menschen vermischen die Vorteile ihrer kulturellen Ansätze. So wurde mir zum Beispiel American Football nahegebracht und ich habe versucht deutschen Fußball exzessiv zu exportieren.

Auch lernte ich das Amerikanische Highschoolsystem kennen und muss gestehen, dass es mir sehr gut gefiel, auch wenn ich nun mit wachsender Angst vor dem deutschen Schulalltag auf die Zeit nach den Sommerferien blicke. In der Amerikanischen Highschool haben sportliche Aktivitäten einen ebenso hohen Stellenwert wie die akademischen Leistungen, da auch ein Großteil der US-Stipendienplätze an Athleten vergeben werden. Daher ist es möglich Fächer wie Gewichtheben und Football oder Tennis in den Stundenplan aufzunehmen und auf Basis derer benotet zu werden. Grundsätzlich hat meine High-School deutlich mehr Schüler (über 1400) und daraus resultiert eine deutlich größere Fächerauswahl. Schüler in New Mexico werden (in der elften Klasse) ausschließlich dazu angehalten English, Mathe und eine Wissenschaft nach Wahl zu belegen und der Rest steht frei zu wählen.

Wie war den meine persönliche Erfahrung? Ich kam noch 2 Wochen vor Schulbeginn in Washington an und verbrachte die Zeit bevor ich zur Schule musste mit meiner Gastfamilie dort, bevor es anschließend nach



NM weiterging. Anfänglich hatte ich noch große Probleme mit der englischen Sprache und, obwohl ich dachte gut vorbereitet zu sein, lernte ich auf praktische Weise, dass das Straßen-Englisch der Vereinigten Staaten wenig mit dem im Unterricht vermittelten Britischen Englisch gemein hat. Nach etwa sechs Wochen hatte ich mich dann doch an die lokalen Dialekte und Ausdrucksweisen gewöhnt und verstand etwa 85% des Gesagten. Nach 2 Monaten fing ich an auf Englisch zu denken und zu träumen, ein Umstand den ich erst später realisierte, der mir aber höchst ungewöhnlich erschien.

Auch war das Eingewöhnen in der Schule nicht zwangsweise immer leicht, Amerikaner sind äußerst höflich und zuvorkommend, aber Freundschaften werden nicht unbedingt leichtfertig geschlossen und die Schule ist so groß das Bekanntschaften oftmals allzu unpersönlich erscheinen. Als ich dem Schulfußballteam beitrug half das extrem und es fiel mir deutlich leichter, nicht nur Bekanntschaften zu machen, sondern auch Freundschaften zu schließen. Zudem trainierte mein Team auf 1600m Meter Höhenlage – jeden Tag mehrere Stunden - und trat an den Wochenenden gegen die konkurrierenden Schulen an. Das hatte einen weiteren Vorteil, nun war ich in der Lage

das lokale Essen auch zu genießen, in dem festen Vertrauen, die Kalorien später wieder abzuarbeiten.

Meinen Stundenplan versuchte ich möglichst interessant und abwechslungsreich zu gestalten – mit Fächern wie Sozialer Psychologie; Gewichtheben und US Amerikanischer Geschichte.

Meine Austausch Organisation bot zwischendurch Trips an und ich lernte andere Austauschschüler aus anderen Ländern kennen und traf sie später, am Wochenende, oftmals auf dem Fußballplatz wieder. Als der Frühling in den Herbst überging und die Soccerseason endete entschied ich mich, meinen Trainingsplan beizubehalten. Fortan besuchte ich dafür in ein nahegelegenes Fitnesscenter. Ich unterstützte unser Schulbasketball Team als Fan, Basketball ist der Hallen und Wintersport. Freunde nahmen mich mit auf eine Tagesreise nach Norden zum Skifahren.

Was ich hier wahrscheinlich am Meisten genieße und vermissen werde sind die Freundschaften die ich schloss, die relaxte Lernweise die viel Freizeit ermöglicht und die wunderschönen Sonnenuntergänge.

merlin

Zahl der Ausgabe

Mehr oder weniger interessante Fakten über die Zahl 79

Römische Schreibweise: LXXIX

Das 79. Element im Periodensystem der Elemente ist Gold

Der Airbus A380 ist mit seinen 79,8 Metern Spannweite das drittgrößte Flugzeug der Welt

Wenn man zu 79°00'00.0"N 79°00'00.0"W fährt, ist man in Kanada

Lustiger Fakt: Man muss 79 Cent bezahlen um die Werbung in der Lustige-Fakten-App abzuschalten

79 % der ab 14-Jährigen Deutschen sind manchmal bis oft im Internet (ARD/ZDF-Onlinestudie 2014)

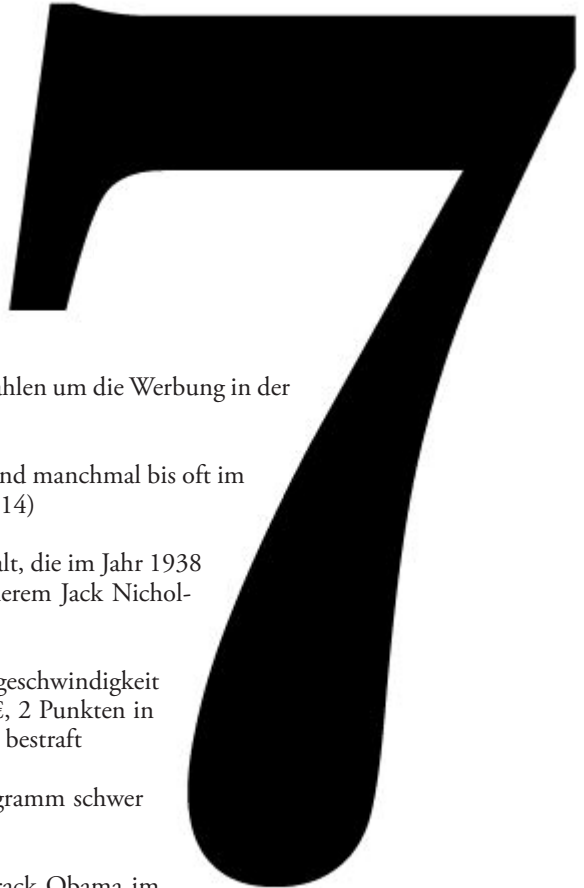
2017 werden alle Menschen 79 Jahre alt, die im Jahr 1938 zur Welt gekommen sind. (unter anderem Jack Nicholson, Morgan Freeman und Heino)

Eine Überschreitung der zul. Höchstgeschwindigkeit um 79 km/h außerorts wird mit 600€, 2 Punkten in Flensburg und 3 Monaten Fahrverbot bestraft

Wenn man 79 cm groß und 79 Kilogramm schwer ist, ist man stark übergewichtig

Bei einem Gesundheitscheck von Barack Obama im März 2016 kam heraus, dass er 79 Kilogramm wog

Windkraftanlagen im Wald werden von 79 Prozent der Befragten abgelehnt (Deutsche Wildtier Stiftung)





Die beliebtesten Kindernamen Im Jahr 1979 waren Stefanie und Christian

79 Prozent der Schüler lernen in den Sommerferien für die Schule (forsa-Umfrage 2013)

Pokémon Go hat seit dem Release des Spiels schon wieder 79 % seiner Spieler verloren (Slice Intelligence Ende 2016)

Die 79. Folge der drei Fragezeichen heißt „Im Bann des Voodoo“

Wenn man zu 79°00'00.0"N 79°00'00.0"E fährt, ist man im Meer

Das französische Klappmesser Wild 79 hat eine Klingenslänge von 79mm und besteht aus sieben verschiedenen Holzarten

79 % der Deutschen wollen das Reinheitsgebot für Bier zum schützenswerten Kulturerbe erklären („Die Lebensmittelwirtschaft“ 2014)

Noch ein paar mathematische Fakten:

22. Primzahl

79 Meter sind 3110,24 Zoll

Binär: 01001111

Hexadezimal: 0000004F

Oktal: 00000117

Quersumme: 16

Spanisch: setenta y nueve



HERTZ-Horoskope

Widder
Mach, was dir Spaß macht. Jetzt ist deine Zeit. Du hast Unterricht? Gar kein Problem, verbinde ihn einfach mit deinem Hobby. Pony reiten in Deutsch oder Fußball spielen in Physik, völlig egal, tu es. Die Sterne stehen günstig.

Krebs
Sei ein mündiger Bürger! Geh auf die Straße und demonstriere, beschwer dich über die Missstände in unserem Land. Zum Beispiel darüber, dass Teeniemütter im Moment nicht läuft. Wie soll der Stier seinen Traum sonst erfüllen?

Stier
Es ist Zeit, etwas zu bewegen. Engagier dich, ob als Tischputzer im Billardverein oder als freiwilliger Teilnehmer bei Teeniemütter auf RTL 2. Mach einen Unterschied, die Energie des Saturn beflügelt dich!

Löwe
Du bist voller Elan! Nutze die Kraft, die dir durch den günstigen Stand der Venus zukommt und gründe deine eigene Religion. Am besten eine, die niemanden nervt. Also ohne frühes Aufstehen am Sonntagmorgen, um dann verpennt in der Kirche zu sitzen. Also besser eine, die nicht einmal jemandem auffällt. Weißt du was? Nutz deinen Elan vielleicht doch irgendwie anders. Ist ja deine Sache.

Zwillinge
Der Mond steht im Skorpion. Hat zwar keine tiefere Bedeutung, klingt dafür schön mysteriös. Für dich ist nun der perfekte Moment gekommen, mit dem Führerschein anzufangen. Du bist noch nicht alt genug? Nicht so schlimm, üb doch schon Mal mit dem Bobbycar in der Fußgängerzone.

Jungfrau
Gönn dir eine Auszeit. Geh zum Beispiel in die Bank, frag nach dem Datum und wenn sie es dir sagen, schrei „2017? Es hat funktioniert!“ und renn wieder raus. Oder etikettier im Edeka die Gurken um und beschwer dich über die komisch grünen Bananen. Einfach nur so.

Steinbock

Eine Liebesgeschichte könnte nun endlich konkret werden. Davon habe ich jetzt zwar eigentlich so gar keine Ahnung von, aber mir wurde gesagt, ich müsste so eine Vorschau hier einbauen. Also, von den Sternen natürlich, wollte ich sagen. Zur Not kannst du dich auch bei Parship anmelden, da verliebt sich alle elf Minuten jemand habe ich gehört. Was natürlich auch keine Schleichwerbung sein soll, nur, weil die mich bezahlen, das zu sagen.

Fische

Sei ausgeflippt! Geh in die Disko und geh so richtig ab. Und wenn dich jemand aufgeregt nach dem Datum fragt, einfach nicht drauf achten. Aber Vorsicht vor Leuten, die auffällig stark nach Tischpolitur riechen: die wollen zu unbedingt in einem RTL 2 Format mitmachen, da ist Vorsicht geboten.

Wassermann

Du darfst dich heute wohlfühlen, vor allem wenn du Lehrer bist. Heute schon gestreichelt worden? Schön. Dann sieh dich jetzt bitte in deiner Klasse um, du solltest dich eventuell mit dem Pony befassen, das der Widder mitgebracht hat. Außerdem fliegt im Raum nebenan andauernd ein Ball gegen die Wand. Ist da nicht Physikunterricht?

Skorpion

Es ist an der Zeit, etwas zurück zu geben. Streichele einfach einen gestressten Menschen auf der Straße, um ihm zu zeigen, dass er gewertschätzt wird. Der Stand des Pluto erfüllt dich mit positiver Energie, die du einfach ausleben musst.

Waage

Diese Woche stellt dich vor eine große Herausforderung. Du verfallst in einen Kaufrausch und nimmst dir alles mit, was dir in die Finger kommt. Am Ende ist deine Kreditkarte völlig überzogen, du kannst deine Miete nicht mehr bezahlen und die netten Herren vom Inkassobüro treten deine Tür ein, aber die am schlimmsten: du hast dir ausversehen den neuen Schlager-Hitmix gekauft, mit den „großen Hits“ aller DSDS-Gewinner. Und ja, die sind so schrecklich wie du denkst. Bleib also besser von jedem Laden fern, um diesem Schicksal zu entgehen.

Schütze

Hab keine Angst vor der Zukunft. Früher hast du doch auch gedacht, in deinem Alter schon komplett durch den Alltag zu hetzen und keinen Spaß mehr zu haben. Und jetzt? Sieh dich an! Stimmt auffallend, hattest damals recht. Aber damit wird sich auch nicht mehr viel ändern, also kannst du das genauso gut auch gelassen sehen.

Alex



Falsche Zitate

Ordne diese Zitate bekannter Personen diesen Lehrern zu, so wie du es am lustigsten findest

Beispiel:

Erziehung ist die organisierte Verteidigung der Erwachsenen gegen die Jugend.



alle Lehrer

Die Autorität des Lehrers schadet oft denen, die lernen wollen. (Marcus Tullius Cicero)

Herr Dorn

Gut unterrichten heißt, den Schüler selbst entdecken zu lassen. (Sully Prudhomme)

Frau Becher

Denken Sie groß. (Deichkind)

Frau Schneider

Die Grundlagen der menschlichen Psychologie gehören zu meinen Subroutinen. (Terminator)

Herr Dr. Nicol

Dir große Lieder schreiben wollte ich immer, doch passte nie der Klang meiner Stimme. (Casper)

Herr Dr. Staib

HINWEIS: Diese bekannten Sprüche kommen nicht wirklich von diesen Personen. Die Lehrernamen neben den Sprüchen sind selbstverständlich in rein zufälliger Weise ausgewählt und angeordnet und nicht, weil die Redaktion empfiehlt, sie dem jeweils direkt benachbarten Spruch zuzuordnen. Sollten negativ assoziierte Zitate mit Lehrern in Verbindung gebracht werden, die dies aufgrund eines Mangels an Humor nicht witzig finden, so war dies nicht unsere Absicht.

Auf jeden.



Grüße



#Flussotter grüßt alle keksverrückten Mathegenies
#Skyfighter grüßt Juri
#Ben grüßt seine nicht vorhandenen Freunde
#Dihlan grüßt Matthias Reim
#Eva grüßt Herrn Pietschmann (nicht)
#Das Kängüru grüßt Ole
#Daniel grüßt Karl
#21er grüßt daniel und naima magister
#Kevin grüßt Dan und Max
#Leo grüßt Elisa
#Narae grüßt ihre Klasse und die SVFahrt Leute und besonders Pottwal, Sonnenschein und die Maus
#Paul grüßt Herr Borrmann und Tizian, Joshi und Philip
#Leon und Leo grüßen Herr Uhlemann
#Karla grüßt jeden den sie gern mag
#Richard grüßt Karla zurück und außerdem grüßt er Jonas Penis, den Gott aller Götter
#Steuerberater grüßt Raim
#Backfisch grüßt Bambus
#Marcel grüßt den etwas kleineren Seelenlosen
#Aachen grüßt die whacke Südstadt
#Karl grüßt alle, die wissen, dass Aachen anders ist und die, die er vermissen wird.

Hier könnten deine Grüße stehen!

einfach an hertzschlag@hhgym.de senden



Impressum

HERTZSCHLAG

Ausgabe 79 - Mai 2017

Auflage: 300 Exemplare

HERAUSGEBER

HertzSCHLAG-Redaktion

hertzschlag@hhgym.de

Heinrich-Hertz-Gymnasium

Rigaer Straße 81/82

10247 Berlin

www.hhgym.de

hertzschlag.xobor.de

V.I.S.D.P.

Richard Bendler & Karl Bendler

ANZEIGELEITUNG

Karl Bendler

Anzeigennachweis:

-Hochschule Magdeburg (S.21)

-HNE Eberswalde (S.29)

-Sparkasse (S. 41)

-Fritz (innere Rückseite)

BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber: Richard Bendler

IBAN: DE09 1005 0000 1064 8351 43

BIC: BELADEBEXXX

Bankinstitut: Sparkasse

TITELBILD

Marcel Konka, Lennard Buttgerit, Justus Schikora, Richard Bendler, Batkhaan Erdenetsetseg, Palm Flügel, Rahel Schüssler, Richard Kindler, Lennard Kunst, Marvin Gazibaric, Alex Wiedrich, Karla Stelzer, Hannah Charlotte Schwerdtfeger

DRUCK

Wir machen Druck.de
Sie sparen, wir drucken!

LAYOUT

Satz: Karl Bendler, Richard Bendler, Ole Jasper Finn

~ auf Adobe® InDesign® CS4

REDAKTION UND LEKTORAT

Ole Jasper Finn 7-1

Evelyn Luwita 6-2

Naomi Schulz 6-2

Ben von Lehsten 6-2

Dylan Lambany 6-2

Konrad Piesk 7-2

Paul Siewert 8-3

Paul Juri Peinzger 7-3

Richard Bendler 11

Karla Stelzer 11

Justin Sergelen 12

Karl Bendler 12

Branko Juran 12

Lennard Kunst 12

Alexander Wiedrich 12

GASTREDAKTEURE

Anastasia Hoffmann

KLEINGEDRUCKTES

Diese Schülerzeitung wird von Schülern außerhalb der Verantwortung der Schule herausgegeben. Dabei stammt die geleistete Arbeit ausschließlich von den oben genannten Schülern und die Finanzierung ist von der Schule unabhängig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge (auch unter Pseudonym) geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für ihre Artikel übernehmen die Autoren die presserechtliche Verantwortung. Da die Redaktion keinen Einfluss auf Inhalte von in den Artikeln genannten Internetseiten o.ä. hat, wird auch für diese nicht gehaftet. Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur nach Zustimmung der Redaktion und unter Quellenangabe frei. Wir bitten um ein Belegexemplar.

RADIO HAT EINEN NAMEN



Fritz rbb
fritz.de

