

INTRES

Lokal • Modern • Inspirierend

**Profi? Nein,
Danke!**

Interview mit Kapitän
Moritz Eichhorn



schlütersche Wir suchen dich!

Ausbildung Medienkaufmann / Medienkauffrau Digital und Print m/w/d

- ✓ Entwicklung von Marketingmaßnahmen
- ✓ Konzeption und Kalkulation von Produkten
- ✓ Professioneller Social Media Content
- ✓ Herstellung von Printmedien

Deine Benefits

- ✓ 30 Tage Urlaub
- ✓ Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- ✓ flexible Arbeitszeiten
- ✓ Jobticket

Jetzt bewerben!

WWW.SCHLUETERSCHE.DE

Intres Erlebnisse für jeden Moment

Lokal, Modern, Inspirierend

Erkennst du, wenn ein Artikel mit KI geschrieben wurde? Mittlerweile ist die künstliche Intelligenz so weit, dass du sie nicht mehr auf den ersten Blick erkennen kannst. Wichtig ist es, nicht alles blind zu glauben, sondern Inhalte bewusst zu konsumieren.

Bei der Intres können wir dir versichern, dass alle unsere Artikel selbst geschrieben werden und nichts von KI generiert wird. Eine kleine Überraschung haben wir allerdings für dich eingebaut. Einen unserer Artikel haben wir bewusst von einer KI schreiben lassen. Fordere dich heraus und versuche an der Schreibweise zu erkennen, welcher es sein könnte.

In dieser Ausgabe haben wir zudem zwei Artikel in einfacher Sprache verfasst. Uns ist es wichtig, dass unsere Inhalte für alle zugänglich sind – unabhängig von Vorkenntnissen oder Sprachfertigkeiten. Einfache Sprache fördert das Verständnis und ermöglicht es mehr Menschen, an unseren Themen teilzuhaben. Wir glauben, dass Wissen geteilt werden sollte und jeder die Möglichkeit haben sollte, sich mit den Inhalten auseinanderzusetzen.

Wir, die Azubis der Schlüterschen Mediengruppe, sind, seit der letzten Ausgabe im Juni, anders aufgestellt.

Neu in unserem Team sind Katharina, Alicia und Greta, die uns in dieser Ausgabe schon tatkräftig mit ihrem Input unterstützt haben. Wenn du einen Einblick in unser erweitertes Team gewinnen willst, schau gerne bei unserem Instagram und TikTok Account [@schluetersche_azubis](https://www.instagram.com/schluetersche_azubis) vorbei.

Was dich in dieser Ausgabe spannendes erwartet:

Auf der Couch sitzen und Filme schauen oder draußen was erleben – Was spricht dich eher an?

Du hast mal wieder so richtig Lust auf ein neues, leckeres Rezept?

Oder hast du dich eigentlich schonmal gefragt, welche Vor- und Nachteile Social Media mit sich bringt?

Lehn dich zurück und stöbere durch unsere verschiedenen Rubriken „Culture“, „Work-Hard“ und „Time Out“. Hier ist wirklich für jeden etwas dabei.

Wir möchten uns gerne bei den Mitarbeitenden der Schlüterschen Mediengruppe bedanken. Danke, dass ihr uns immer unterstützt. Außerdem ein großes Dankeschön an die Heinrich-Ludwig-Hartmann-Gedächtnisstiftung, die unsere Ausbildung und diese Zeitschrift finanziell stützt.

Dein Intres-Team



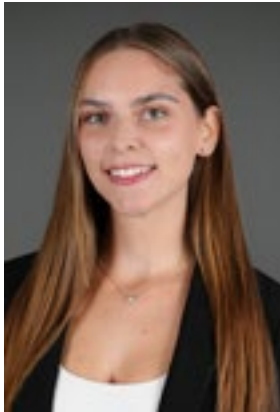
Unser Team



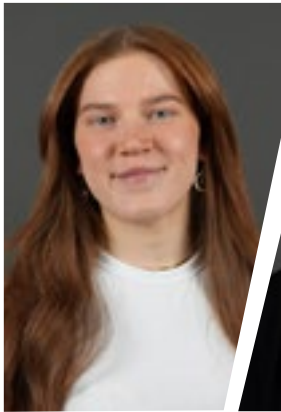
Angelina Boso,
2. Ausbildungsjahr



Dana Schoenwald,
2. Ausbildungsjahr



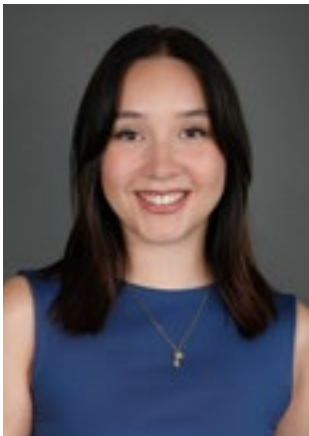
Saskia Eichhorn,
2. Ausbildungsjahr



Pia Kröger,
2. Ausbildungsjahr



Hanna Marie Ullmann,
2. Ausbildungsjahr



Alicia Busse,
1. Ausbildungsjahr



Greta Wilkens,
1. Ausbildungsjahr



Katharina Bornhause,
1. Ausbildungsjahr



Dovydas Indrisiunas,
3. Ausbildungsjahr



Leander Quittkat,
3. Ausbildungsjahr



Dennis Seelhöfer,
3. Ausbildungsjahr



Chantal Hoffschneider,
3. Ausbildungsjahr



Louisa Walther,
3. Ausbildungsjahr



Soraya Martin Lorenzo,
3. Ausbildungsjahr

Inhaltsverzeichnis

Culture

Abenteuer Yukon Bay Naturschutz mitten in Hannover	6
Young Indians Hannover Nur fliegen ist schöner!	10
Dune 1984 vs. Dune 2021	14
Couchkino Deluxe Filmhighlights für lange Nächte	16
Digital Detox Ein Monat weniger Screentime Das Selbstexperiment	18
Social Media Positive oder negative Bereicherung?	22
Silvester Traditionen und Bräuche weltweit	24

Time Out

Entspannung pur Achtsamkeitsrituale für Körper und Geist	26
Power-Food für den Winter: So stärkst du dein Immunsystem	30
Buchempfehlungen für gemütliche Abende	34
Zimtgenuss So schmeckt der Winter	36
Couchkino Deluxe Inspiration für deinen nächsten Filmabend	38
MCO: Segen oder Fluch für den Fußball?	42



Work Hard

Tipps und Tricks zur Prüfungsvorbereitung	44
Bereit für die Zukunft Von der Bewerbung bis zum ersten Ausbildungstag	48
Künstliche Intelligenz Ein Überblick über Tools und Anwendungen	50
Nützliche Alltagsapps So erleichterst du dir deinen Alltag	52



Abenteuer Yukon Bay

Naturschutz Mitten in Hannover

Redakteurin Hanna macht sich auf den Weg in den Zoo Hannover und folgt den Spuren der Tiere aus Yukon Bay.

Yukon Bay – eine Welt voller Abenteuer und Artenvielfalt mitten in Hannover. Hier treffen Besucher:innen auf beeindruckende Tiere wie Eisbären und Seelöwen und erfahren hautnah, wie Naturschutz im Zoo gelebt wird. Die Mitarbeitenden von Yukon Bay haben uns Einblicke in ihren Alltag und die Herausforderungen im Umgang mit diesen besonderen Tieren gewährt. Welche Geheimnisse birgt die Robbe namens Ronda? Und wie trägt der Zoo zur Aufklärung über Naturschutz bei?

Henrik Voges ist seit über anderthalb Jahren Tierpfleger in Yukon Bay und bringt durch seine Ausbildung im Jahr 2012 sowie seine langjährige Tätigkeit im Zoo Hannover umfangreiche Erfahrungen mit. Der Wechsel zu Yukon Bay war ein großer Schritt für seine berufliche Entwicklung – hier hat er die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und in den verschiedenen Tierarten, von Robben bis hin zu Eisbären und Pinguinen, neue Herausforderungen zu meistern.

Henrik, wie sieht ein typischer Tag als Tierpfleger:in in Yukon Bay aus?

Henrik: Der Alltag im Leben eines Tierpflegers ist immer unterschiedlich, denn die Tiere sind immer anders drauf. Wir kennen das von uns Menschen auch, wir haben verschiedene Launen.

Die Aufgaben für einen typischen Tag als Tierpfleger:in selbst unterscheiden sich je nach eingeteiltem Bereich. Wir haben Yukon Bay nämlich in drei Bereiche unterteilt und haben die nach Farben zugeordnet. Grün ist alles von Wölfen bis hin zu Präriehunden, Blau ist alles, das zu den Robben gehört. Von den Pinguinen über die Eisbären, den Weißkopfseeadler bis hin zu den Streifenskunks (Stinktieren) ist dann alles Rosa. Ich bin heute zum Beispiel im blauen Bereich von Yukon Bay eingeteilt und fange um 9.30 Uhr an und werde bis ca. 18.30 Uhr arbeiten. Das ist bei uns die Spätschicht, da sind meine Aufgaben klar definiert.

Morgens startet die Arbeit mit der Kontrolle der Tiere, der Ställe und die Futterszubereitung. Danach übernehme ich anfallende Aufgaben aus anderen Bereichen, wie z. B. das Füttern der Pinguine, um Kolleginnen und Kollegen dort zu unterstützen. Für die Robben wird außerdem das Tiertraining und die dazugehörige Tier-Präsentation vorbereitet, um die Tiere zu beschäftigen. Nach der zweiten Präsentation werden der Robbenstall gereinigt und die Futtereimer desinfiziert.

Am Abend stehen weitere Aufgaben wie die kommentierte Eisbärenfütterung für die Besucher:innen, die Kontrolle der Wölfe und die Reinigung der Bisonanlage an.

Ältere Tiere, z. B. eine Präriehund-Dame, erhalten extra Aufmerksamkeit, weil wir sie gerne wieder aufpäppeln möchten.

Ja, es ist wirklich sehr vielfältig, und wir machen relativ viel zusätzlich zur eigentlichen Tierpflege.

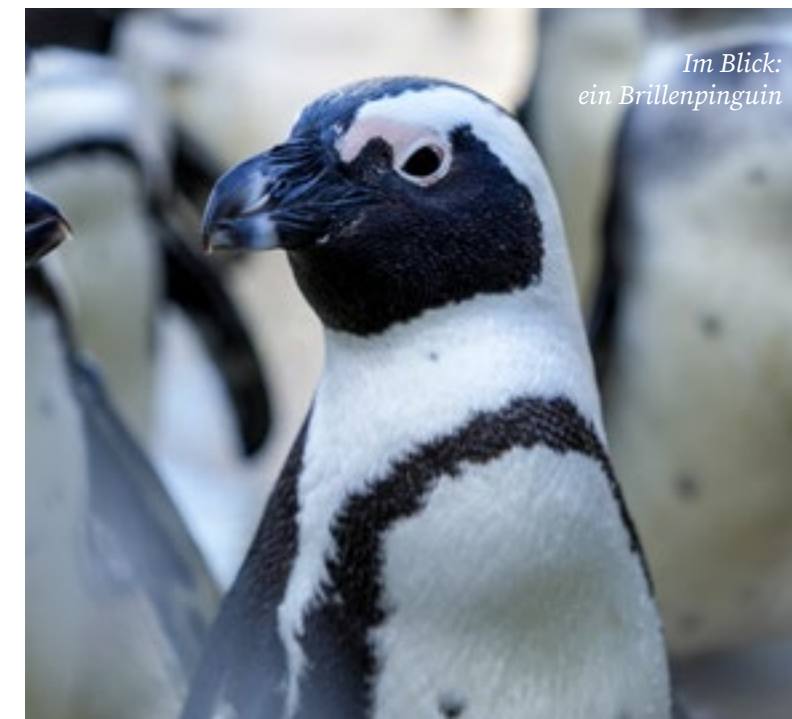
Was sind die größten Herausforderungen bei der Arbeit mit so unterschiedlichen Tieren wie Eisbären, Seelöwen & Co.?

Henrik: Genau, da ist es wieder! Jedes Tier hat halt wirklich seine eigene Persönlichkeit. Jeder Eisbär und jede Robbe ist anders, und man muss mit jedem Tier komplett unterschiedlich umgehen. Man muss zu 100 Prozent dabei sein, um Fehler zu vermeiden. Man muss auch auf die Tiere gut eingehen können. Wie wir Menschen haben auch sie verschiedene Persönlichkeiten, und man muss wissen, was für das Tier wichtig ist. Das variiert von Präriehund zu Waschbär, Eisbär, Robbe oder Pinguin. Jedes einzelne Tier wird anders behandelt.

Welches Tier in Yukon Bay hat Deiner Meinung nach eine bemerkenswerte Persönlichkeit, die Besucher:innen vielleicht nicht sofort erkennen?

Henrik: Da fällt mir sofort eine unserer Kegelrobben ein, die wir Ronda nennen.

Diese Dame ist ein wenig anders als die anderen. Das fällt den Besucher:innen wahrscheinlich auf den ersten Blick nicht auf. Auch wenn man ins Robbenbecken schaut, würde man sie nicht sofort erkennen. Sie ist in dem Sinne besonders, dass sie einfach ein bisschen mehr möchte. Sie ist deutlich wissbegieriger, ist ein bisschen forscher dabei und sucht sich ihre Leute auch wirklich aus. Das ist extrem krass bei ihr, denn sie macht nicht alles mit jedem. Und auch zu den anderen Robben ist sie ganz anders als die anderen drei Kegelrobben, die wir haben.



*Im Blick:
ein Brillenpinguin*

*Ein Moment der Ruhe:
Eisbär auf dem Sonnenfelsen*

Gibt es ein Tier in Yukon Bay, das Dir besonders am Herzen liegt?

Henrik: Einerseits die eben genannte Robbe, die Ronda, die mag ich wirklich sehr gerne. Andererseits ist es wahnsinnig schwierig, wenn man so nah an den Tieren dran ist, da wirklich einen Liebling rauszupicken. Wir haben so viele verschiedene Persönlichkeiten. Von den Rentieren, an die man wirklich richtig rankommt und wo wir auch Fellpflege betreiben über die Robben, die man natürlich im ganz engen Kontakt hat, indem man sie trainiert, bis hin zu den Eisbären, mit denen wir medizinisches Training machen. Also da wirklich seinen Favoriten zu picken, das ist wahnsinnig, wahnsinnig schwer.

Was motiviert Dich persönlich in Deinem Beruf und welche Aspekte sind für Dich besonders erfüllend?

Henrik: Da gibt es viele Aspekte. Wir als Zoo machen tatsächlich viel in verschiedenen Forschungsbereichen. Das bedeutet, wir unterstützen zum Beispiel wissenschaftliche Arbeiten von Universitäten. Wir versuchen auch selbst etwas für den Naturschutz zu tun. In unserer Tier-Präsentation gibt es zum Beispiel immer einen Naturschutzteil, bei dem wir in der Mitte der Anlage stehen, ohne Tiere um uns herum. Dabei schauen wir die Besucher:innen direkt an und sprechen gezielt über den Naturschutz. Dazu haben wir auch bei uns in Yukon Bay eine Ausstellung zum Thema „Meer-Müll“ unten in der Unterwasserwelt. Und wirklich motivieren tut mich dann, wenn ich damit einen einzigen Menschen erreiche, von denen vielleicht sechs-, siebenhundert, die hier sitzen.

Dann habe ich meinen Job, glaube ich, erfüllt: Die Menschen für Tiere zu begeistern und gleichzeitig etwas für den Naturschutz zu tun, das ist wirklich das, was uns und mir am Herzen liegt.

Um die Bedeutung des Naturschutzes weiter zu beleuchten, kommt auch der zoologische Kurator Fabian Krause zu Wort. Ein zoologischer Kurator ist verantwortlich für das Tiermanagement im Zoo und damit verbunden bspw. das Tierwohl und die artgerechte Haltung. Er sorgt dafür, dass die Tiere in einer Umgebung leben, die ihren natürlichen Lebensräumen so gut wie möglich nachempfunden ist, und unterstützt bei der Durchführung von Schutzprojekten und wissenschaftlichen Forschungen. Krause erklärt, wie der Erlebnis-Zoo Hannover mit seinen tierischen Bewohnern die Besucher:innen sensibilisiert und wie sie selbst für den Naturschutz aktiv werden können.

Fabian, wie trägt der Zoo zur Aufklärung der Öffentlichkeit über Naturschutz bei?

Fabian: Wir möchten über Natur- und Artenschutz informieren – aber auch über die damit verbundenen Probleme und verursachenden Faktoren. Daher ist es immens wichtig, den Menschen vor Augen zu führen, worüber man überhaupt redet. Mit unseren Tieren und den hiesigen Anlagen möchten wir die Menschen für Tiere begeistern, um dann mehr über sie erzählen zu können. Wir sehen unsere Tiere als Botschafter, um über die Lebensräume und die Gefährdung zu informieren. Und wir zeigen Möglichkeiten auf, wie wir alle helfen können, die Natur zu bewahren.

Trotzdem sehen viele Menschen Zoos kritisch und halten sie für nicht artgerecht. Was entgegnen Sie diesen Vorwürfen?

Fabian: Also generell ist es erstmal sehr wünschenswert, dass Leute sich kritisch mit jedem Thema auseinandersetzen. Und da gehört natürlich aus unserer beruflichen Sicht der Zoo auch unbedingt dazu. Was mir in der heutigen Zeit dabei oft fehlt, ist, die Kritik wirklich mit Informationen zu unterfüttern. Das heißt, wenn ich mich kritisch mit einem Thema auseinandersetze, dann muss ich mich auch

entsprechend darüber informieren. Beim Begriff artgerecht, der im Rahmen der Zookritik oft ganz vorne angestellt wird, handelt es sich um einen Begriff, der gar nicht so leicht zu definieren ist. Was ist artgerecht? Daran arbeiten Wissenschaftler:innen in aller Welt, um diesen Begriff greifbar zu machen und auch zu erforschen. Wir entwickeln die Haltung in den Zoos immer weiter und optimieren sie, so dass die Tiere in unserer Obhut einen möglichst großen Teil ihrer natürlichen Verhaltensweisen auch im Zoo zeigen können.

Wie können interessierte Besucher:innen und Leser:innen selbst aktiv werden, um den Naturschutz zu unterstützen?

Fabian: Ein Thema, was sich Hannover gerade in den letzten Jahren und auch in der Zukunft immer mehr auf die Fahne schreibt, ist tatsächlich der Artenschutz vor der eigenen Haustür. Also erstmal zu schauen, was eigentlich in der Natur, in unserer eigenen Umgebung, in Deutschland, in Niedersachsen, schief läuft und wie wir dort Abhilfe schaffen können. Und das ist etwas, das wir versuchen, hier im Zoo selbst zu leben, aber eben auch mit einfachen Mitteln an die Besuchenden weiterzugeben. Dazu gehört es, Anregungen zu geben, wie man den eigenen Garten insektenfreundlich gestalten kann oder wie man im Herbst mit gefundenen Igel umgehen soll. Da gibt es ganz viele kleine Beispiele, wie man also tatsächlich selbst aktiv werden kann.

Die Arbeit in Yukon Bay ist so vielfältig wie die Persönlichkeiten der Tiere selbst. Tierpfleger wie Henrik Voges erleben jeden Tag aufs Neue, wie facettenreich und anspruchsvoll die Betreuung von Eisbären, Seelöwen und Co. sein kann.

Der Besuch in Yukon Bay ist mehr als eine Begegnung mit exotischen Tieren – er kann ein Verständnis für den Naturschutz vermitteln. Die Arbeit von Menschen wie Fabian Krause zeigt, dass zoologische Einrichtungen eine Brücke zwischen Mensch und Tier schlagen und Bewusstsein für den Schutz unserer natürlichen Umgebung schaffen können.



In der sanften Umarmung der Sonne ruht die schlafende Seelöwin.



Ein Zoo, der mit Verantwortung handelt, kann Herzen öffnen und zum Schutz der Arten beitragen – und das ist heute wichtiger denn je.

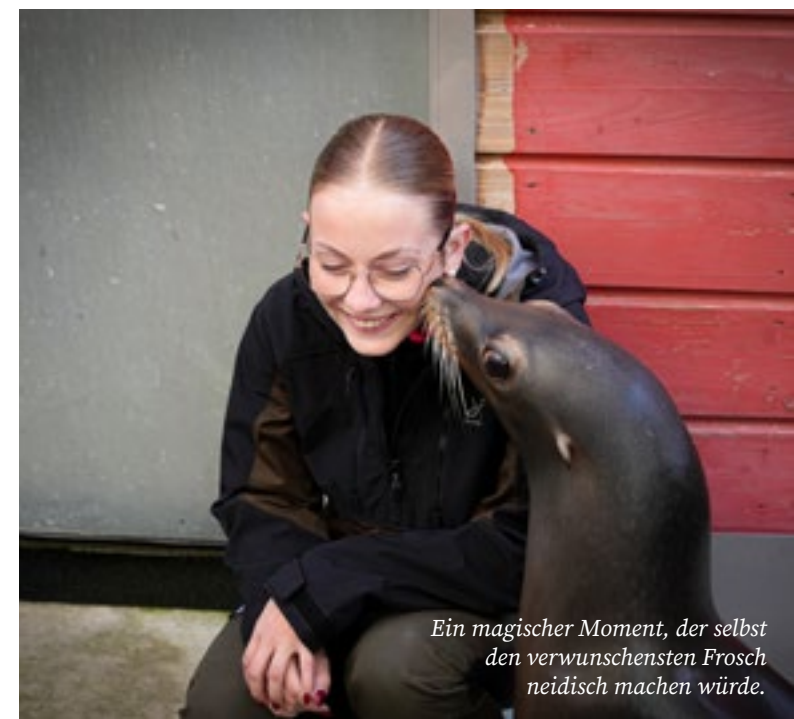
Neugierig auf die Mission der Brillenpinguine? Scanne den QR-Code und erfahre auf Intres Online, wie sie den Artenschutz vorantreiben.



Hanna Marie Ullmann



Im Gespräch - Hanna & Henrik



Ein magischer Moment, der selbst den verwunschsten Frosch neidisch machen würde.

Young Indians Hannover

Nur fliegen ist schöner!



Foto: Stefanie Lorek

Zukunftsvisionen und Teamgeist: Moritz Eichhorn im Interview über seine Eishockeyreise.

Angefangen mit der Eislaufhilfe und mittlerweile seit fast zehn Jahren auf dem Eis: Moritz Eichhorn ist mit 15 Jahren Team Kapitän der Eishockey Spielgemeinschaft Hannover, die sich aus den Young Indians Hannover und den Young Scorpions zusammensetzt. Seit er sechs Jahre alt ist, steht er auf dem Eis und spielt aktuell in der U17 Mannschaft der Herren. In einem sehr persönlichen Interview mit seiner Schwester und Intres-Redakteurin Saskia gibt er exklusive Einblicke in seine Eishockeylaufbahn, erklärt, wie ihn sein Hobby prägt - und warum er doch kein Profi werden möchte.

Moritz, du spielst bereits seit deinem 7. Lebensjahr Eishockey. Wie bist du auf diesen Sport aufmerksam geworden und was hat dich damals dazu motiviert, damit anzufangen?

Moritz: Als ich sechs Jahre alt war, wollte ich unbedingt Schlittschuhlaufen lernen. Eines Tages schlug mein Trainer vor, dass ich doch mal Eishockey ausprobieren könnte. Als ich dann das erste Mal beim Training war, hatte ich direkt richtig viel Spaß. Danach fragte meine Mutter mich, ob ich überhaupt wusste, was Eishockey ist. Damals hatte ich keine genaue Vorstellung davon und habe einfach „Nö.“ geantwortet. Sie zeigte mir dann ein Video von einem Team aus Crimmitschau (Sachsen), und dabei stellte sich heraus, dass mein Opa nicht nur dort, sondern später auch in der 2. DDR-Liga in Dresden Eishockey gespielt hat. Diese Verbindung hat mich sehr motiviert, und seitdem bin ich mit vollem Einsatz dabei.

Wie hilft dir das Eishockeyspielen dabei, einen Ausgleich zum Schulalltag zu finden?

Moritz: Eishockey ist für mich während der Schulzeit ein sehr guter Ausgleich zum Alltag. Ich kann dabei richtig abschalten, weil ich mich komplett auf das Spiel konzentriere. Nach dem Training bin ich zwar immer erschöpft, aber mental fühle ich mich gut. Das Training mit meinen Teamkollegen und das Adrenalin auf dem Eis helfen mir, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

Was bedeutet es für dich, Teil eines Teams zu sein? Wie helfst ihr euch, auch in schwierigen Phasen motiviert zu bleiben?

Moritz: Das Team spielt eine sehr wichtige Rolle in meinem Leben. Teil einer Mannschaft zu sein, bedeutet für mich, dass nicht nur der Sport im Vordergrund steht, sondern auch Zusammenhalt und echte Freundschaft. Ich schätze meine Teamkollegen sehr

und bin bereit, ihnen in jeder Situation zu helfen, wie sie es auch für mich tun würden. Durch unsere gemeinsamen Erlebnisse und Herausforderungen sind wir eng zusammengedrückt und lernen, nicht nur als Team, sondern auch individuell zu wachsen. In schwierigen Phasen stützen wir uns gegenseitig. Wenn jemand einen Rückschlag erleidet oder die Motivation nachlässt, sind wir füreinander da. Die Unterstützung und Verbesserungsvorschläge helfen uns allen, auch in schwierigen Zeiten dranzubleiben.

Was waren die größten Herausforderungen, die du im Laufe deiner Eishockey-Karriere bisher meistern musstest? Wie haben sie dich stärker gemacht?

Moritz: Eine besondere Herausforderungen in meiner Eishockey-Karriere war es, die Angst, mich in Schüsse reinzustellen, abzulegen. Gerade wenn man gegen stärkere Gegner spielt, kann Unsicherheit schnell dazu führen, dass man nicht sein volles Potenzial ausschöpft. Der Puck kann sehr schmerzhaft sein, besonders an Stellen, die nicht vollständig durch die Schutzausrüstung abgedeckt sind. Es erfordert Mut, sich trotzdem in diese Schüsse zu werfen. Die größte Herausforderung war meine Rückkehr aufs Eis nach einem Speichenbruch, den ich mir während eines Trainings zugezogen habe. Die Angst, dass der Arm erneut brechen könnte, war schwer zu überwinden. Mit der Zeit und durch das regelmäßige Training habe ich das Vertrauen in meinen Körper zurückgewonnen. Diese Erfahrung hat mich physisch und mental weitergebracht und mir gezeigt, wie wichtig es ist, Rückschläge zu akzeptieren und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.



Foto: Stefanie Lorek



Wie gehst du mit Misserfolgen um?

Moritz: Ich versuche konstruktiv mit Rückschlägen umzugehen und sie abzuschließen. Das hilft mir, den Fokus wieder auf kommende Herausforderungen zu legen. Zum Beispiel nach einer Niederlage oder bei einem Doppelspielwochenende konzentriere ich mich sofort auf das nächste Spiel.

Die Balance zwischen Lernen und Loslassen ist für mich entscheidend, um zu wachsen.

Und wie gehst du mit Druck um, wenn er von außen kommt?

Moritz: Wenn die Kritik von Menschen kommt, die den Sport nicht gut kennen, lasse ich das meistens nicht an mich heran. Bei konstruktiver Kritik von Menschen, die sich im Eishockey auskennen, höre ich jedoch aufmerksam zu. Insgesamt versuche ich, einen gesunden Umgang mit Druck zu finden, indem ich gezielt auf das höre, was mich wirklich weiterbringt.

Welche Rolle spielen deine Eltern in deiner Eishockey-Karriere?

Moritz: Meine Eltern spielen eine sehr große Rolle. Sie unterstützen mich nicht nur indem sie mich zu Spielen und zum Training fahren, sondern auch indem sie meine Ausrüstung und die Teilnahme an Turnieren ermöglichen. Sie sind für mich wichtige Ratgeber. Besonders mein Vater hilft mir mit strategischen Tipps, zum Beispiel jetzt, wo ich als Teamkapitän zusätzliche Verantwortung übernehme. Seine Ratschläge, wie ich das Team motivieren kann, sind sehr wertvoll.

Hast du manchmal das Gefühl, dass der Sport dich in deiner Freizeit einschränkt?!

Moritz: Nein, eigentlich nicht. Der Sport ist ein Teil meiner Freizeit. Eishockey ist etwas, das ich aus Leidenschaft mache. Es fühlt sich nicht wie eine Einschränkung, sondern eher wie eine Bereicherung an. Ich investiere meine Zeit gerne in den Sport, weil es mir Spaß macht.

Hast du noch andere Hobbys neben dem Eishockey?

Moritz: Ja, ich interessiere mich sehr für das Fliegen und habe Anfang des Jahres mit dem Segelfliegen be-

gonnen. Ich mache gerade meinen Segelflugschein, was eine tolle Ergänzung zum Eishockey ist, weil mich beide Aktivitäten auf unterschiedliche Weise fordern.

Gibt es bei euch im Verein eigentlich weibliche Spielerinnen? Was denkst du über Inklusivität im Sport allgemein?

Moritz: Ja, bei uns spielen auch weibliche Spielerinnen. Vor allem in den jüngeren Jahrgängen. Ab einem bestimmten Alter wechseln sie in Frauenteams, das hat aber eher mit den Umkleidekabinen zu tun. Auf dem Eis trainieren und spielen wir dann aber alle gleich. Ich finde es sehr gut, mit Mädchen und Frauen zusammenzuspielen, weil es das Spiel bereichert. Es macht Spaß, voneinander zu lernen, und es fördert den gegenseitigen Respekt. Inklusivität macht den Sport vielfältiger und spannender.

Hast du Diskriminierung bei dir im Verein erlebt? Hast du das Gefühl, dass die Team-Umgebung hilft, Ausgrenzung zu überwinden?

Moritz: Diskriminierung oder Ausgrenzung habe ich bei uns im Verein bisher nicht erlebt. Das Team hält sehr gut zusammen, und es herrscht ein respektvolles Miteinander. Wichtig ist, dass wir immer auf den Zusammenhalt im Team achten. Wenn jemand tatsächlich mit Problemen oder Diskriminierung konfrontiert wäre, bin ich sicher, dass wir als Team zusammenstehen und helfen würden, das zu überwinden.

Was war dein bisher schönster Moment auf dem Eis?

Moritz: Mein bisher schönster Moment auf dem Eis war der Turniersieg in Geleen (Niederlande). Außerdem ein sehr schöner Moment, war Ende der letzten Saison 2023/2024, als wir in Klagenfurt (Österreich) an einem Turnier teilgenommen haben. Wir waren das letzte Team, das sich angemeldet hatte, und viele haben uns unterschätzt. Am Ende haben wir fast jedes Spiel gewonnen.

Und gab es auch schon Situationen, in denen du ans Aufhören gedacht hast?

Moritz: Nein, der Sport macht mir einfach zu viel Spaß. Selbst wenn sich meine Prioritäten durch meine Zukunftspläne ändern, werde ich nicht komplett aufhören. Vielleicht spiele ich nicht mehr in einer festen Mannschaft, sondern in einer Hobby-Truppe – aber ganz ohne Eishockey kann ich mir mein Leben nicht vorstellen.



Welche Lektion hast du aus dem Eishockey mitgenommen, die dir auch außerhalb des Sports wichtig ist?

Moritz: Die wichtigste Lektion, die ich aus dem Eishockey mitgenommen habe, ist, dass ein Team nur so stark ist, wie sein schwächster Spieler. Diese Erkenntnis hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, jeden im Team zu unterstützen und zu ermutigen. Es geht darum, alle mitzunehmen und dafür zu sorgen, dass jeder Spaß hat und nicht aufgibt, auch wenn es mal schwierig wird. Dieses Prinzip lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen.

Wie hat sich deine Persönlichkeit durch Eishockey entwickelt? Welche Learnings helfen dir auch im Alltag?

Moritz: Durch das Eishockeyspielen habe ich mich auf persönlicher Ebene stark weiterentwickelt. Ich bin über die Jahre erwachsener geworden und habe mehr Selbstvertrauen gewonnen, besonders durch meine Rolle als Verteidiger, die mit viel Verantwortung verbunden ist. Ich habe gelernt, eng mit anderen zusammenzuarbeiten, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen und mit Niederlagen umzugehen. Beim Eishockey merkt man schnell: Wenn einer aufgibt kann es das gesamte Team beeinflussen. Das motiviert mich, bei Rückschlägen immer weiterzumachen und daran zu glauben, dass wir noch gewinnen können, egal wie aussichtslos das Ergebnis ist. Diese Einstellung hilft mir auch im Alltag. Zum Beispiel in der Schule oder bei anderen Herausforderungen.

Wie stehen die Chancen für junge Spieler wie dich auf eine Profikarriere?

Moritz: Die Chancen auf eine Profikarriere stehen definitiv gut, wenn man sich wirklich ins Zeug legt und die richtigen Schritte geht. Es erfordert viel Einsatz, Disziplin und den Willen, ständig das Beste zu geben – auch an schlechten Tagen. Besonders in einer Stadt wie Hannover gibt es Möglichkeiten, aber man muss bereit sein,

hart zu arbeiten. Mit dem nötigen Ehrgeiz und der richtigen Einstellung halte ich es durchaus für möglich, den Sprung zum Profi zu schaffen.

Was sind deine Pläne und Träume für die Zukunft? Denkst du manchmal darüber nach, Eishockey als Karriere einzuschlagen oder hast du etwas anderes im Sinn?

Moritz: Tatsächlich strebe ich keine Karriere als Profi-Eishockeyspieler an. Mein Ziel ist es, Pilot zu werden, idealerweise bei der Luftwaffe der Bundeswehr. Danach würde ich gerne für Condor fliegen. Eishockey bleibt für mich ein Hobby, das mir viel Spaß macht, aber ich sehe meine berufliche Zukunft im Fliegen. Um Eishockey auf einem professionellen Niveau zu betreiben, müsste ich Kompromisse eingehen, wie zum Beispiel auf ein Internat zu gehen. Ich genieße den Sport, möchte ihn so lange wie möglich spielen, aber mein Fokus liegt auf meiner beruflichen Laufbahn als Pilot.

Möchtest du noch etwas sagen, dass wir nicht besprochen haben, aber für dich wichtig ist?

Moritz: Ein Punkt, den ich noch betonen möchte, ist, dass Eishockey definitiv ein Teamsport ist, bei dem es auf Zusammenarbeit ankommt. Wenn man versucht, alles allein zu machen, kommt das im Team nicht gut an. Es gibt zwar Spieler, die das schaffen, aber der Erfolg wird nicht auf die gleiche Weise vom Team gefeiert, als wenn man gemeinsam spielt und sich gegenseitig unterstützt. Wichtig ist auch, dass man, wenn es mal nicht so gut läuft, die Verantwortung teilt und nicht dem Team die Schuld gibt. Meistens trägt man selbst auch einen Teil dazu bei, und es bringt nur negative Stimmung, wenn man andere dafür verantwortlich macht. Eishockey lebt von Teamgeist und Zusammenhalt, und das sollte man immer im Blick haben.

Saskia Eichhorn

Foto: Stefanie Lorek



Entschlossenheit auf dem Eis:
Moritz Eichhorn im entscheidenden
Moment des Spiels.

Dune 1984 vs. Dune 2021

Das Buch Dune (1965) von Frank Herbert gilt als „unverfilmbar“ und das zurecht. Sowohl die im Jahr 1984 erschienene Verfilmung von David Lynch als auch die Verfilmung aus 2021 von Denis Villeneuve mussten große und wichtige Teile des Buches ignorieren, um halbwegs verständliche Filme zu drehen. (Die Villeneuve Verfilmung besteht aus zwei Teilen - 2021 und 2024 – der Einfachheit halber behandle ich sie als einen Film).

Beide Filme haben sich stattdessen dazu entschieden, nur bestimmte Aspekte des Buches zu Film zu bringen. Welches der bessere Film ist, muss hier nicht diskutiert werden. David Lynch ist selbst sehr unzufrieden mit seiner Version und die 2021 Version ist ein von Grund auf anderes Biest. Es ist ein wahres Epos, was auf einer Stufe mit Filmen wie „Herr der Ringe“ steht. Doch welcher Film hat das „unverfilmbar“ Buch besser verfilmt?

Es folgen Spoiler für beide Filme

Dune 1984

Das Buch „Dune“ ist aus der Sicht eines allwissenden Lesers geschrieben. Das bedeutet, wir sehen die inneren Gedanken aller Figuren und wissen lange vor den Figuren, was passieren wird. Dies ist unter anderem dazu gedacht, die prophetischen Fähigkeiten der Hauptfigur Paul nachzuahmen und uns zu vermitteln, wie machtlos er sich trotzdem fühlt.

Er muss, wie wir Leser, sehenden Auges auf den Abgrund zuschreiten. Denn er weiß, dass sein Handeln immer zu Tod und Leid führen wird. David Lynch hat dieses Phänomen besser umgesetzt, indem er die internen Monologe der Figuren durch Voice Over in seinen Film einbaut. Leider bedeutet das, dass der Film dadurch deutlich langatmiger wird.

Denis Villeneuve dagegen gibt uns diese Allwissenheit nur durch wage und verwirrende Visionen, die zwar auch die Machtlosigkeit Pauls zeigen, aber nicht im Sinne des Buches sind. Sie machen den Film allerdings deutlich spannender.

Ein weiterer wichtiger Teil von Dune ist, dass es die Menschheit ungefähr 25.000 Jahre in der Zukunft darstellt. Wir haben uns zu völlig anderen Wesen mit anderer Moralität und anderen Körpern weiterentwickelt. David Lynch kann das Absurde und Merkwürdige wundervoll darstellen.

Dune 1984 ist voller ungewöhnlicher, bizarrer und unmenschlicher Figuren. Denis Villeneuve kann zwar auch mithalten, jedoch vor allem durch kulturelle Eigenarten. Die Darstellung der Faktion der Harkonnen, sowohl eine Familie als auch eine Ethnizität ist hier bezeichnend. In der 2021 Version sind sie zwar bedrohlich und befremdlich, aber letztendlich noch sehr nah an Menschen des 21. Jahrhunderts. Lediglich Momente wie die schwarze Sonne auf ihrem Heimatplaneten, die alles in Schwarzlicht taucht sind tatsächlich „Alienartig“.

In der 1984 Version dagegen kann man spüren, dass keinerlei kontemporäre Moralität mehr in ihren Chemikalien gefüllten Körpern vorhanden ist. Zuletzt hat David Lynch sich dafür entschieden, die Navigatoren der „Spacing Guild“ in den Film aufzunehmen. Diese deformierten Mutanten können Raum „falten“ und sind so die einzige Möglichkeit Raumschiffe von Planet zu Planet zu bewegen. Für diese Fähigkeit benötigen sie allerdings das „Spice“, das Material, um das sich die ganze Handlung dreht. Dieser Kernkonflikt wurde in Villeneuves Version auf ein paar Nebensätze reduziert, wodurch die Zuschauer sich ständig fragen, wieso jeder das Spice haben möchte.

Der namensgebende Planet Dune ist Heimat der Fremden. Ein arabisch-muslimisch inspiriertes Volk, das im Einklang mit der Wüste lebt, im Kon-

trast mit den fremden Eroberern wie unsere Hauptfigur, die wie Zecken den Planeten leer saugen. Die Kultur der Fremden hat in der 2021 Version deutlich mehr Zeit, um sich zu entfalten und erhält auch deutlich mehr Respekt durch den Regisseur.

Dune 1984 macht genau den Fehler, den das Buch umgehen wollte. Er behandelt die Fremden aus der Sicht eines westlichen Eroberers.

Dune 2021

Der 2021 Film schafft es, den Fremden ihre eigene Stimme zu geben.

Eine der größten Änderungen (nicht Auslassungen), welche die 2021 Version vornimmt, ist die Figur von Chani. In der Originalversion ist Chani eine äußerst wichtige Figur, die Pauls Verbindung zu den Fremden und eine seiner moralischen Leitpunkte darstellt. Leider hat der Autor Frank Herbert sich dazu entschieden, ihr nur einen sehr begrenzten Teil des Buches zuzuschreiben und den Großteil ihres Charakters als Andeutungen zu belassen. Die 1984 Version übernimmt dies und gibt Chani einen kaum relevanten Anteil in einem von Charakteren überfüllten Film.

Denis Villeneuve hat sich dazu entschieden, diesen Trend in der 2021er Fassung umzukehren. Chani eröffnet und beendet Villeneuves Version. Sie stellt den Zuschauer:innen zu Beginn des Film die Frage, wer die nächsten Unterdrücker ihres Volkes sein werden. Hierdurch ist Paul nicht mehr der Retter, der von außen kommt und die unterdrückten Fremden rettet, sondern nur ein weiterer Eroberer. Dies ist zwar eine Änderung von Chanis Figur, jedoch erlaubt diese Änderung, das Herz des Buches viel besser auf den Bildschirm zu projizieren.

Der wichtigste Unterschied zwischen den beiden Filmversionen ist jedoch das Ende von Pauls Charakterbogen.

Die Version von 1984 hat leider nicht die Erwartungen erfüllt und trägt nicht optimal zur Gesamtwirkung des Films bei. Er endet mit der Erzählerin, die uns mitteilt, dass Paul durch seine heldenhaften Taten den Tag gerettet hat und Frieden im Universum eingeläutet hat. Nichts könnte weiter vom Buch entfernt sein. Paul ist eine Warnung vor einem falschen Messias, der die Welt mit einer Armee fanatischer Anhänger in einen Krieg mit Milliarden Toten führen wird. Denis Villeneuve hat das verstanden und wundervoll umgesetzt.



Foto: Warner Bros. Pictures

Die Zuschauer:innen verfallen selbst fast Pauls charismatischer Anziehungskraft. Nur Chani ist die Figur, die am Ende Paul verlässt und allein in die Wüste zurückkehrt. Diese Kernbotschaft der Zivilcourage zu Zeiten des Fanatismus ist ganz im Sinne des Buches und immer äußerst relevant.

David Lynchs 1984 Version setzt einige Aspekte originalgetreuer um als die 2021 Version von Denis Villeneuve. Innere Monologe, bizarre fremde Welten und Menschen sind deutlich besser umgesetzt. Denis Villeneuve dagegen setzt das Buch nicht Textgetreu um. Stattdessen versteht er das Herz des Buches und vermittelt den Zuschauer:innen die wichtigsten Emotionen und Botschaften.

Auch wenn er zentrale Figuren, wie die Gildenavigatoren, komplett aus dem Skript löscht, schafft er es dennoch, das Buch getreuer zu verfilmen als David Lynch. Kein Wunder, dass Lynch so unzufrieden mit dem Film war.

Leander Quittkat



Foto: Universal Pictures

Couchkino Deluxe

Filmhighlights für lange Nächte

8 Filme,

die du diesen Winter unbedingt schauen solltest!

Foto: Canva

Es ist die Jahreszeit, in der die Tage kürzer und die Nächte länger werden. Perfekt für gemütliche und vielleicht auch gruselige Filmabende! Hier findest du ein paar Filmhighlights, von Romanze über Komödie bis hin zu Horror.

Harry Potter und der Stein der Weisen

Fantasy, 2001

„Harry Potter und der Stein der Weisen“, erzählt die Geschichte des jungen Harrys, der erfährt, dass er ein Zauberer ist und nach Hogwarts, die Schule für Hexerei und Zauberei eingeladen wird. In Hogwarts schließt er schnell Freundschaften mit Ron Weasley und Hermine Granger.

Die drei entdecken bald, dass der „Stein der Weisen“, in Hogwarts versteckt ist, welcher Unsterblichkeit und unglaubliche Macht verleihen kann.

Sie vermuten, dass der Antagonist Voldemort versucht, den Stein zu stehlen. Schließlich stellt sich Harry Voldemort, der den Körper eines anderen nutzt, gegenüber, um ihn davon abzuhalten den Stein der Weisen für böse Zwecke zu benutzen.

Verfügbar bei RTL+.

Twilight - Bis(s) zum Morgengrauen

Fantasy, 2008

Im ersten Teil der Twilight Saga, „Bis(s) zum Morgengrauen“, zieht Bella Swan aus dem sonnigen Arizona ins regnerische Forks, um bei ihrem Vater Charlie zu leben.

In der neuen Schule fällt ihr der geheimnisvolle Edward Cullen auf, der sie zunächst zu meiden scheint. Sie kommen sich näher, bis Bella schließlich herausfindet, dass er ein Vampir ist.

Während Bella sich immer tiefer in Edwards Welt verliert, erkennt sie die Konsequenzen ihrer Nähe zu ihm und die Bedrohung, die dies für sie und ihre unwissende Familie bedeutet. Als ein fremder Vampir

in Forks auftaucht, wird Bella zur Zielscheibe, und ihre Beziehung zu Edward bringt sie in Lebensgefahr.

Verfügbar bei Netflix.

Für immer Adaline

Fantasy-Drama, 2015

In „Für immer Adaline“, bleibt Adaline Bowman nach einem Unfall im Jahr 1935 auf mysteriöse Weise für immer 29 Jahre alt. Sie lebt ein zurückgezogenes Leben und wechselt alle zehn Jahre ihre Identität, um ihr Geheimnis zu bewahren.

Ihre einzige Vertraute ist ihre Tochter Flemming, die selbst älter wird. Adaline vermeidet enge Bindungen, bis sie den charmanten Ellis Jones kennenlernt und sich in ihn verliebt. Bei einem Besuch bei Ellis' Eltern droht ihre wahre Identität ans Licht zu kommen, was sie vor eine schwierige Entscheidung stellt.

Verfügbar bei Netflix.

Die Addams Familie

Horror-Komödie, 1991

In „Die Addams Familie“, von 1991 lebt die exzentrische Familie Addams in ihrem düsteren Anwesen. Plötzlich taucht ein Mann namens Gordon Craven auf und behauptet der lange verschollene Bruder von Gomez Addams, „Fester“, zu sein.

Obwohl er sich merkwürdig verhält und kaum etwas über die Familie weiß, wird er von den Addams aufgenommen. In Wahrheit plant Craven, die Familie zu betrügen, um an ihr Vermögen zu gelangen. Doch mit der Zeit zeigen sich überraschende Ähnlichkeiten zwischen ihm und „Fester“, was Zweifel an seiner wahren Identität aufkommen lässt.

Verfügbar bei Netflix.

Dirty Dancing

Romanze, 1987

In „Dirty Dancing“, verbringt die 17-jährige Frances, „Baby“, Houseman den Sommer 1963 mit ihrer Familie im Kellerman's Resort. Dort lernt sie den charismatischen Tanzlehrer Johnny Castle kennen und verliebt sich in ihn.

Als Johnnys Tanzpartnerin schwanger wird, hilft Baby, indem sie als seine neue Tanzpartnerin einspringt. Während intensiver Tanzstunden, lernen sich Johnny und Baby besser kennen und entwickeln eine romantische Beziehung. Der Film wurde durch seine mitreißenden Tanzszenen und die leidenschaftliche Choreografie weltberühmt.

Verfügbar bei Amazon Prime.

Der Teufel trägt Prada

Komödie, 2006

In „Der Teufel trägt Prada“, zieht Andrea, „Andy“, Sachs nach New York, um ihrem Traum, Journalistin zu werden, näherzukommen. Sie erhält einen Job als Assistentin von Miranda Priestly, Chefredakteurin des Mode-Magazins „Runway“.

Anfangs kämpft Andy mit der tyrannischen Art ihrer Chefin und den hohen Anforderungen der Modewelt. Trotz ihrer anfänglichen Abneigung gegenüber der Branche, passt sie sich allmählich an und lernt sich in der Modewelt und vor Miranda zu behaupten. Doch der Job fordert sie persönlich und beruflich stark heraus, bis Andy die Prioritäten in ihrem Leben komplett auf den Kopf stellen muss.

Verfügbar bei RTL+.



Foto: Canva

Jennifers Body – Jungs nach ihrem Geschmack

Horror-Komödie, 2009

Abgesehen von „Needy“, hat Jennifer Check keine richtigen Freunde. Die Männer jedoch kann sie sich aussuchen, so scharf wie sie aussieht. Als die Band „Low Shoulders“, ein Konzert in der einzigen Kneipe der Kleinstadt ansetzt, ist Jennifer sofort heiß auf den Leadsänger. Doch dieser will mit seinem Groupie noch ganz andere Dinge machen, als bloß in die Kiste zu hüpfen. Gemeinsam mit seinen Kumpels plant er dem Teufel eine Jungfrau zu opfern, um damit der ewigen Erfolglosigkeit zu entgehen. Dumm nur, dass Jennifer in Wirklichkeit ein männerfressender Dämon ist.

Verfügbar bei Disney+.

Bird Box – Schließe deine Augen

Dystopie, 2018

Um den mysteriösen Kreaturen, die Menschen durch Blickkontakt in den Wahnsinn treiben, nicht zum Opfer zu fallen, müssen Malorie und ihre Kinder einen reißenden Fluss mit verbundenen Augen überqueren. Nachdem die Kreaturen fünf Jahre zuvor eine globale Katastrophe ausgelöst hatten, flüchtet Malorie sich mit anderen Überlebenden in ein Haus. Die Gruppe kämpft ums Überleben, doch nach und nach kommen immer mehr von ihnen ums Leben. Malorie stellt sich dem Überlebenskampf und versucht mit allen Mitteln ihre Kinder an einen sicheren Ort zu bringen, von dem Sie nicht mal weiß, ob er wirklich existiert.

Verfügbar bei Netflix.

Bekommt du bei dieser Film- auswahl nicht direkt Lust auf einen kuscheligen Filmabend mit ganz viel Popcorn? Scanne einfach den QR-Code und lass dich direkt zu unserer Trailer-Playlist der Filme weiterleiten!



Für weitere Inspirationen und Ideen solltest du unbedingt Danas Artikel Couchkino Deluxe: Inspiration für deinen nächsten Filmabend ab Seite 38 lesen. Dort findest du Vorschläge für Aktivitäten mit Familie oder Freund:innen, Essen und Dekoration. Viel Spaß!

Saskia Eichhorn

Digital Detox

Einen Monat weniger Screentime - Das Selbstexperiment



Ein romantischer Flug ins Abenteuer!

Redakteurin Dana stellt sich einem Monat lang der Herausforderung weniger Zeit am Handy zu verbringen. Ob es ihr wohl gelingt?

Stell dir vor, du kommst nach Hause von der Arbeit, Schule oder Universität. Du hattest einen stressigen Tag und willst nur eine kurze Pause machen, bevor du noch andere Dinge zu erledigen hast und dir etwas zu Essen machen musst. Du ziehst dich um, packst deine Brotdose aus und setzt dich anschließend auf dein Sofa. Was ist das Erste, was du machst, wenn du dich hingesezt hast?

Wenn du etwas anderes geantwortet hast, als an deinem Handy auf Social Media zu scrollen, dann herzlichen Glückwunsch, du gehörst zu den Leuten, die wahrscheinlich weniger Probleme damit haben, ihr Handy wegzulegen und in Ruhe zu sitzen, ohne ins Unendliche zu scrollen!

Social Media und zu viel Screen-Time ist ein Problem, was vor allem unter der Generation Z und der Millennials bekannt ist. Viele aus meinem Umfeld verbringen tagtäglich über 5 Stunden am Handy, vor allem auf Plattformen wie Instagram, TikTok und Snapchat. Ich habe bei meinem Freundeskreis und mir selbst ebenfalls gemerkt, dass tagtäglich sehr viel Zeit unnötig auf Social Media und am Handy verbracht wird.

Deshalb wollte ich nach meinem Selbstexperiment in der letzten Intres-Zeitschrift, in welchem ich einen Monat versucht habe jeden Tag zu zeichnen, mich einer weiteren Herausforderung stellen. Ich wollte einen Monat aktiv ausprobieren, wie es ist, weniger Zeit am Handy zu verbringen, und was das Ganze mit dem Körper tut.

Wenn du auch in letzter Zeit bei dir festgestellt hast, dass du zu viel Zeit am Handy und Tablet verbringst, dann ist diese Challenge genau das Richtige für dich!

Die ersten Schritte

Mein Selbstexperiment fing an dem Tag an, an dem unsere Redaktion sich erstmalig die Artikel-Ideen für diese Ausgabe überlegt hatte. Das Feedback zur Artikel-Idee war sehr eindeutig: Alle äußerten ähnliche Probleme, nicht beim Nachhause kommen direkt auf das Handy zu schauen.

Wir erkannten bei uns allen wieder, dass wir beim Schauen von Filmen ständig am Handy waren und auf Social Media scrollten, anstatt ohne Ablenkung Fernsehen zu schauen. Ich wusste, dass ich daran unbedingt etwas ändern sollte.

In den ersten Tagen meines Digital Detox legte ich demnach mein Handy nach der Arbeit zuhause in einen anderen Raum. Dies war immer mein erster Schritt, um etwas Abstand zu dem kleinen Gerät zu

gewinnen. Diese kleine Maßnahme half mir enorm dabei, dem Drang zu widerstehen, ständig auf mein Handy zu schauen. Dadurch habe ich festgestellt, wie automatisch der Prozess schon geworden ist, ständig in kurzen Wartezeiträumen auf Instagram zu gehen und Beiträge zu liken. Schon am ersten Tag stellte ich fest, dass es positive Auswirkungen hatte, die Längeweile einfach mal passieren zu lassen.

Meine Tipps und Erfahrungen

Aufgaben, die ich stundenlang oder auch Tage schon aufgeschoben hatte, erledigte ich überraschend motiviert und schneller als sonst. Alltägliche Aufgaben wie das Abwaschen, das Erledigen von Hausarbeiten und das Reinigen der Kaffeemaschine fielen mir leichter.

Gleichzeitig begann ich, persönliche Herausforderungen zu entwickeln, um aus meiner Komfortzone auszubrechen und neue Erfahrungen zu sammeln. Ich traf mich mit Freunden unter der Woche, ging öfter raus, machte Fotos beim Spazieren gehen oder im Garten und entdeckte dadurch gleichzeitig ein Hobby für mich wieder.

Ein weiterer wertvoller Tipp ist das Ausschalten von Benachrichtigungen. Vor allem Apps wie Instagram, TikTok und Snapchat sind so konzipiert, dass man das Gefühl hat, dass man jeden Tag aktiv und jederzeit erreichbar sein muss, um nichts zu verpassen. Weniger Benachrichtigungen helfen auch dabei sich weniger ablenken zu lassen. Wie oft ist es mir schon passiert, dass ich nur kurz etwas recherchieren oder im Kalender nachgucken wollte und dann durch eine Benachrichtigung erst einmal 20 Minuten mit Nachrichten und Videos verbrachte, die ich mir gar nicht anschauen wollte.

Eine Angewohnheit, die ich ebenfalls in meinen Alltag integrieren wollte, war es zu hinterfragen, warum mein Griff direkt zum Handy ging. Manchmal passierte dies unterbewusst, sodass man es gar nicht mitbekam. Mein Tipp: Strukturiere häufiger die Apps von deinem Homescreen um. Wenn der Prozess schon so automatisch geworden ist, auf Instagram zu gehen, dann solltest du Instagram in einen anderen Ordner oder auf eine andere Seite befördern.

Ich wusste, dass ich daran unbedingt etwas ändern sollte!

Diese Selbstreflexion förderte ein größeres Bewusstsein für meine tägliche Bildschirmzeit und ermöglichte es mir, sie bewusster und auch sinnvoller zu nutzen. Obwohl ich in den ersten Tagen ein verstärktes Gefühl des Verpassens, auch „FOMO“ (Fear of missing out, die Angst etwas zu verpassen) verspürte, beschloss ich zudem, regelmäßig einen Blick in die Einstellungen meines Handys zu werfen, um meine Bildschirmzeit zu überprüfen – idealerweise einmal pro Woche – damit ich meinen Fortschritt besser nachvollziehen konnte.

Was nehme ich daraus mit?

Durch meinen Digital Detox bin ich in der Regel etwa 30 Minuten früher ins Bett gegangen, was dazu führte, dass ich wacher und ausgeschlafener zur Arbeit gehen konnte. Ich stellte fest, dass man viel mehr Zeit einsparen und andere Dinge erleben kann, wenn man seine Komfort-Zone verlässt und trotz Müdigkeit lieber andere Sachen erledigt, um anschließend früher schlafen zu gehen.

Am Wochenende versuchte ich mir anzugewöhnen, nach dem Aufwachen direkt aufzustehen, zu frühstücken und anschließend häufiger einen Spaziergang zu machen, was mir einen ausgeglichenen Start in den Tag ermöglichte.

Zudem stellte ich fest, dass ich im Laufe des Monats mehr Zeit mit meinen Freund:innen verbracht hatte. Dies erforderte allerdings ein sorgfältigeres Zeitmanagement, da es in diesem Zeitraum aufgrund von Baustellen oft länger dauerte, nach Hause zu fahren. Besonders wenn deine Freund:innen weiter weg wohnen und arbeiten oder studieren, ist es wichtig,

frühzeitig zu planen. Diese Veränderungen haben dazu geführt, dass ich soziale Kontakte nun eher durch persönliche Treffen pflegte als durch Nachrichten über WhatsApp.

Während meiner 30 Tage mit weniger Bildschirmzeit sind mir aber auch ein paar Dinge aufgefallen, die ich als negativ wahrgenommen hatte. Mir fiel es schwerer mitzubekommen, was in der Welt und der Politik passierte, da ich meinen bisherigen Weiterbildungs kanal Instagram, nicht mehr regelmäßig verwendete.

Um dennoch informiert zu bleiben, hörte ich vermehrt Radio, insbesondere während ich morgens im Auto unterwegs war, was ich wiederum positiv wahrnahm, da ich mit der Zeit einige Sender mit interessanten Programmen und sympathischen Moderator:innen für mich wieder entdeckte.

Außerdem empfand ich es als negativ, dass ich weniger mit den Menschen in Kontakt war, die weiter weg wohnen oder zu anderen Zeiten arbeiten gehen als ich. Eine Lösung hierfür wäre sicherlich, zu telefonieren und zu einer festen Zeit zu reden oder zu schreiben. Aber nach gewisser Zeit konnte ich dies in den Griff bekommen, auch wenn das bedeutete, dass es länger dauerte, bis ich allen beispielsweise auf WhatsApp geantwortet hatte.

Handyfreie Aktivitäten

Um meine Zeit sinnvoll zu nutzen und mit Sachen zu verbringen, die wirklich Spaß machten, hatte ich innerhalb der letzten 30 Tage einige Dinge ins Leben gerufen, die ich bereits vergessen hatte. Ich spielte

mit meiner Familie abwechselnd Schiffe versenken und stellte fest, wie viel Spaß diese kleinen Brettspiele immer noch machen.

Ich war mit einer Freundin bei Ikea und genoss mit ihr die plantbased Schnitzel, welche ich dir übrigens sehr empfehlen kann. Wir hielten dort Ausschau nach Geburtstagsgeschenken, Pflanzen, Bettwäsche und nach potenzieller Herbst- und Winterdekoration, was uns sehr viel Spaß machte.

Zusätzlich war ich mit meinen Freund:innen abends im Wald spazieren und habe Fotos gemacht, was ebenfalls sehr entspannend war.

Falls du auch noch im Besitz von Freunde-Büchern bist, dann solltest du diese unbedingt zu deinem nächsten Treffen mitnehmen und ausfüllen oder gemeinsam mit Freund:innen durchblättern. Ist der Beruf, den du als Kind machen wolltest, dein heutiger Job geworden?

Auch das Pflasterfest in Hildesheim, wo die vielfältigsten Essenstände aufzufinden waren, und einige Tanzgruppen auftraten, war ein Highlight in den vergangenen Tagen, was ich nicht missen möchte. Dort habe ich heiße Poffertjes gegessen, die ein Gaumenschmaus bei dem regnerischen Wetter waren.

Selbstverständlich zog ich auch einige kreative Hobbys wieder in Betracht. Neben Malen auf Leinwänden, Schmuck Herstellung mit Perlen und Lesen, entdeckte ich auch das Fotografieren von Pflanzen und anderen Gegenständen, wie beispielsweise die bunten Heißluftballons für mich wieder.

Natürlich heißt weniger Screentime nicht, dass du jeden Tag unterwegs und etwas Neues erleben musst. Es bedeutet viel mehr, dass du dich neben diesen Erlebnissen auch die Pausenzeiten nimmst, wenn du nach Hause kommst.

Mein Szenario vom Anfang sieht nun viel mehr so aus: Stell dir vor, du kommst nach Hause. Du hattest einen stressigen Tag und willst eine kurze Pause machen, bevor du noch andere Dinge erledigen wirst und dir etwas zu Essen machst. Du ziehst dich um, packst deine Brotdose aus und setzt dich anschließend auf dein Sofa. Dein Handy liegt in deinem Schlafzimmer und du trinkst gemütlich eine Tasse Tee oder Kaffee. Du entdeckst ein Buch, was du schon seit Wochen lesen wolltest, und nimmst es dir aus dem Bücherregal.

Nach einigen Minuten legst du das Buch zur Seite und stehst auf, um dir dein Essen zuzubereiten. Klingt dies nicht viel besser, als sich mit Videos auf Instagram und TikTok zu beschäftigen?

Also, stell auch du dich der Herausforderung und verringere deine Bildschirmzeit!

Dana Schoenwald



Unter dem Blätterdach der Liebe erzählt jeder Baum Geschichten.



Ein Silber-Brandschopf erwacht in voller Blüte.



Im Wald blüht die Magie – hier steht die Zeit still.

Social Media

Positive oder negative Bereicherung?

Heutzutage sind Social Media Plattformen wie TikTok, Instagram, Snapchat und WhatsApp nicht mehr wegzudenken. Doch wie weit nehmen uns diese Plattformen ein? Wie beeinflussen sie uns in unserer Denkweise, in unserem Handeln? Welche positiven und negativen Einflüsse haben sie?

Die schönen und hilfreichen Seiten von Sozialen Medien

Dank Sozialer Medien fällt es uns leicht, mit Menschen aus aller Welt vernetzt zu sein und zu kommunizieren. Das erleichtert etwa die Pflege von Fernbeziehungen, Freundschaften, und der Bindung zur Familie. Besonders bei Plattformen wie WhatsApp oder Facebook erleichtern uns den direkten und schnellen Informationsaustausch.

Auch der Zugang zum Informations- und Wissensaustausch hat sich über die Jahre stark entwickelt. Soziale Medien bieten einen schnellen Zugang zu Wissen, aktuellen Themen und Nachrichten. Plattformen wie YouTube oder LinkedIn bieten Lerninhalte, Tutorials und Fachwissen, die das Lernen in persönlichen, schulischen oder beruflichen Bereichen deutlich vereinfachen.

Ebenso werden Soziale Medien oft dafür genutzt, auf Kampagnen für zum Beispiel soziale Gerechtigkeit, Umweltschutz oder politische Anliegen aufmerksam zu machen. Zudem hilft vielen Menschen dabei, sich kreativ auszudrücken und ihre Interessen, Hobbys und Überzeugungen mit anderen zu teilen, was zur Selbstfindung und Identitätsbildung beitragen kann.

In der heutigen Zeit ist es nicht unüblich, dass die Jobvermittlung über das Internet und Soziale Medien stattfindet. Viele Unternehmen nutzen Plattformen, um neue Arbeitnehmer:innen anzuwerben. Gerade für Unternehmen und Künstler:innen bietet es sich optional an, Werbung auf Sozialen Medien zu schalten, um auf sich aufmerksam zu machen. Ein wichtiger Aspekt dabei: Ein direkter Austausch zu Kund:innen oder Fans ist gegeben und auch das Vorstellen neuer Produkte und Kunstwerke wird deutlich vereinfacht, da ein direkter Austausch durch Kommentar- oder Message Funktionen ermöglicht wird.

Soziale Medien sind aber nicht nur für die genannten Punkte vom Vorteil, sondern dienen ebenfalls zur Unterhaltung oder zum Entspannen. Sie bieten

ein breites Unterhaltungsangebot: Videos, Musik, Memes, Livestreams - schnell können wir in eine andere Welt eintauchen und vom Alltag abschalten. Soziale Medien sind ein vielseitiges Werkzeug, das sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene viele positive Auswirkungen haben kann.

Soziale Medien haben aber nicht nur positive Seiten – Negative Aspekte

Der Vergleichsdruck im Internet ist immens. Dafür sorgen unter anderem stark bearbeitete Bilder, die unrealistische Schönheitsideale hervorrufen. Diese Schönheitsstandards sind für viele Menschen unerreichbar. Meist haben diese Bilder nichts mit der Wirklichkeit zu tun. Das Problematische an diesen stark bearbeiteten Bildern ist, dass nur schwer oder gar nicht erkannt werden kann, dass sie bearbeitet wurden.

Oftmals lösen Likes und Kommentare eine Art Abhängigkeit aus. Die Anzahl von Likes und Kommentaren auf Content, der gepostet wird, kann fälschlicherweise in den Köpfen den Maßstab für den eigenen Wert festlegen. Dies kann unter anderem zu einem ständigen Bedürfnis nach extremer Bestätigung führen. Nicht selten löst dieses Verhalten Selbstwertprobleme, das Vergleichen mit anderen, Körperbildstörungen, Förderung von Oberflächlichkeit, falsche Gesundheitsinformationen und sogar starke psychische Erkrankungen aus. Manche Betroffene können Internet und das „reale Leben“ gar nicht mehr trennen und versuchen, sich immer weiter zu optimieren, um sich ein vermeintlich perfektes Erscheinungsbild zu „erarbeiten“.

Ein weiterer negativer sehr großer Effekt ist die Anonymität im Netz. Hate-Kommentare, böse Nachrichten bis hin zu Drohungen sind keine Seltenheit und werden verharmlost und abgesendet, ohne dass vorher viel darüber nachgedacht wurde. Doch was schnell vergessen wird: im Netz ist niemand anonym.

Es kann also bei jedem anonymen Account herausgefunden werden, wer sich dahinter verbirgt. Oftmals nehmen die Hate-Kommentare großen Ausmaß an: Body Shaming und Mobbing im Internet sind ein ernstzunehmendes Thema. Negative, hasserfüllte Kommentare über das Aussehen oder die Herkunft einer Person können das Selbstbewusstsein und

das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen und zu emotionalem Stress bis hin zu Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen führen.

Besonders bei Jugendlichen ist das Cybermobbing Potential erhöht. Auch hier sind die Folgen schwerwiegende psychische Probleme, wie Depressionen und Angststörungen.

Fake News haben es im Internet besonders leicht - durch das Teilen oder Weiterleiten der Informationen erreichen sie schnell eine große Menge an Menschen. Dadurch kommt es schnell zu Radikalisierungen und dem Wachstum von erfolgreichem rechtsextremem Populismus.

Auch sind falsche Gesundheits- und Fitnessinformationen längst keine Seltenheit mehr: In den Sozialen Medien werden häufig ungesunde Diät- und Fitnessratschläge, die auf lange Sicht schaden können, verbreitet. Extreme Diäten und übertriebene Fitnessroutinen werden oft als Schlüssel zu einem „perfektem“ Körper präsentiert. Dies kann zu einem gestörten Essverhalten bis hin zu einer Essstörung führen können.

Im Grunde sehen die Konsumenten nur das, was sie sehen möchten. Der Algorithmus filtert und speichert unsere Suchen, Likes und damit verbundene Interessen. Anhand dessen sehen wir nur den Content, der unser Interessengebiet repräsentiert. Das Problem hierbei ist:

Die eigene Meinung wird bestärkt, weil kritische Gegenpositionen herausgefiltert werden können. Das macht es einem schwerer, Meinungsverschiedenheiten zu tolerieren. Es wird das Gefühl vermittelt, dass nur die eigene Meinung richtig sei. Dadurch kann unterbewusst schnell zu einem radikalen Denken

angestoßen werden. Oftmals sorgt dieses Verhalten für starke Diskussionen und hohes Streitpotenzial.

Der Konsum von Sozialen Medien kann recht schnell zur Sucht werden – gerade Plattformen wie TikTok, Snapchat und Instagram laden dazu ein, mehrere Stunden am Tag oder in der Woche auf der App zu verweilen. Mehr zu dem Thema „Abhängigkeit von Social Media“ und „Screentime Detox“ könnt ihr in dem Artikel von Dana auf Seite 19 lesen.

Insgesamt können Soziale Medien einen starken negativen Einfluss auf die Selbstwahrnehmung und das Körperbild haben, indem sie unrealistische Standards fördern, Vergleiche verstärken und äußere Erscheinungen überbewerten.

Soziale Medien bieten gewisse Vorteile, die in heutiger Zeit nicht mehr wegzudenken sind und uns in vielen Situationen und Anliegen unterstützen und behilflich sein können. Sie erleichtern uns den Alltag und machen es uns einfach, den Kontakt zu anderen zu pflegen und zu halten. Auch das Lernen und der Zugang zu Wissen und den neusten News wird dank Sozialer Medien vereinfacht.

Trotzdem sollten die negativen Aspekte beachtet werden: Soziale Medien bieten eine große Plattform für Mobbing, Hass, Radikalismus, das Verbreiten von Fake News und vielen weiteren Faktoren, die daraus entstehen. Es ist also Vorsicht geboten, welcher und wie viel Content konsumiert wird. Außerdem sollte zu jedem Zeitpunkt ein respektvolles Verhalten gegenüber anderen Nutzern gegeben sein. Wichtig ist, den Bezug zur Realität nicht zu verlieren und geteilten Content kritisch zu hinterfragen und sich eine eigene Meinung zu bilden.

Katharina Bornhause



Foto: Magnus Andersson, Unsplash

Silvester

Traditionen und Bräuche weltweit

Foto: Canva

Das Jahr 2024 neigt sich langsam dem Ende zu und Silvester kommt immer näher. Aber wie feiern die Menschen eigentlich in anderen Ländern Silvester? Während vielerorts der 31. Dezember das Ende des Jahres markiert, gibt es bei den Traditionen und Bräuchen zahlreiche Unterschiede und Einzigartigkeiten. Jede Kultur feiert ihr persönliches Silvesterfest und begrüßt das neue Jahr auf einzigartige Art und Weise.

Argentinien

Das in Südamerika liegende Land Argentinien steckt zum Jahreswechsel mitten in den Sommermonaten. Aus diesem Grund ist eine winterliche, kalte Silvesternacht mit Schnee und Eis ausgeschlossen. Trotzdem verzichten die Argentinier:innen nicht auf Schnee.

Ein wichtiges Ritual in dem tangobegeisterten Land ist der Papierschnipsel-Schnee. Die Einwohner:innen schreddern vor dem Jahreswechsel ihre alten Papiere, welche symbolisch für Lasten aus dem letzten Jahr stehen. Diese wollen sie durch den Papierschnipsel-Schnee im alten Jahr lassen, damit sie „bereinigt“ in das neue Jahr starten können.

Im privaten Bereich ist ein weiterer Brauch das berühmte Barbecue „Asado“. Das bedeutet im Deut-

schen so viel wie „geröstet“ und steht in Argentinien für das Fleisch, das häufig in seiner reinsten und vollständigen Form auf Spießen langsam über der glühend heißen Flamme geröstet wird. Beim „Asado“ treffen Familie und Freunde im engen Kreis aufeinander, um gemeinsam diese Festmahlzeit zu genießen. Dazu kommt dann noch ein Glas Champagner oder Apfelwein, bevor um 0 Uhr ein großes Feuerwerk gezündet wird, um das neue Jahr zu begrüßen.

China

In China ist die Silvesternacht besonders außergewöhnlich. Am 31. Dezember ist in diesem Land jedoch nicht viel los. Sie feiern das Neujahrsfest nämlich nach dem chinesischen Mondkalender. Demnach wäre Silvester für die Chines:innen erst am 10. Februar 2025.

Das Neujahrsfest hat in China – und generell in vielen weiteren asiatischen Ländern – eine hohe Bedeutung, denn es ist das wichtigste Familienfest in diesem Land. Vor dem Jahreswechsel gibt es entsprechend dieser Tradition ein großes Familiendinner in jedem Haus, bei dem die ganze Familie zusammenkommt, was zu dieser Zeit häufig zu einem großen Verkehrschaos in der Stadt führt. Das ist aber nicht das einzige Ritual in China.

Vor 0 Uhr wird sowohl das Haus eifrig geputzt als auch alles an Kleidung und weiteren Textilien ausgetauscht, um die bösen Geister zu vertreiben. Eine wichtige Bedeutung hat zudem auch die Farbe Rot. Der Legende nach fürchtet sich das Ungeheuer Nyan, welches an einem Neujahrstag ein Dorf angegriffen haben soll, vor der Farbe Rot, weshalb die Chinesen ihr Haus in dieser Farbe schmücken, um sich vor dem Ungeheuer zu schützen. Es reagiert nicht nur auf die Farbe Rot allergisch, sondern auch auf Lärm. Aus diesem Grund wird das Neujahrsfest mit einem großen Feuerwerk gefeiert, welches bis in die frühen Morgenstunden reicht.

Die Liste der Bräuche in China ist lang. Zwischen 23 und 24 Uhr verlassen die Bewohner:innen ihre Häuser, um das alte Jahr mit hinauszunehmen. Sie kehren dann zurück, um die Fenster zu öffnen, damit das Glück für das nächste Jahr ins Haus strömen kann.

Foto: Canva

Südafrika

In Afrika ist Südafrika das einzige Land, welches die Silvesternacht groß zelebriert und wo, vor allem in Kapstadt, am meisten los ist.

Das Fest fällt ebenfalls in den meteorologischen Sommer und wird hauptsächlich am ersten und zweiten Tag des neuen Jahres ausgiebig unter freiem Himmel gefeiert. Traditionell gibt es hier kein Feuerwerk wie wir es aus Deutschland kennen, sondern einen Karneval, der in Kapstadt das neue Jahr mit Umzügen, bunten Kostümen und lauten Trommeln und Trompeten begrüßt. Der sogenannte „Minstrel Carnival“, oder auch „Kaapse Klopse“ genannt, ist in Südafrika die größte Tradition zum Jahreswechsel.

Zurückzuführen ist der Name des Festes auf die Kolonialisierung und Sklaverei im 19. Jahrhundert in Kapstadt. Aus diesem Grund feiern die „Minstrels“ den Karneval mit weiß geschminkten Gesichtern und farbenfrohen Uniformen, um an diese Zeit zu erinnern.

Der Ablauf des Festes sieht folgendermaßen aus: Vor 0 Uhr können die Menschen diversen Shows und Vorstellungen auf den Straßen zuschauen. In der Silvesternacht, also in der letzten Nacht des Jahres, beginnt dann der „Nachtmarsch“. Weiter geht es am 2. Januar mit dem Höhepunkt des „Minstrel Carnival“. Hier startet die Parade, bei der Bands, Sänger:innen und die „Minstrels“ mit den weiß angemalten Gesichtern und den leuchtenden Uniformen durch die Straßen tanzen und für eine ausgelassene Stimmung in der Menge sorgen.

Deutschland

Auch wir in Deutschland haben einige Rituale, die unser Silvesterfest jedes Jahr besonders machen. Viele verbringen den Abend mit der Familie, den Freunden und einem traditionellen Essen. Dazu gehören beispielsweise Raclette oder Fondue. Abzuraten ist jedoch von Geflügelfleisch, da das Glück dann angeblich davonfliegen könnte.

Um 0 Uhr folgt dann das Glas Sekt zum Anstoßen auf das neue Jahr, während man den vielen bunten Feuerwerken zuschaut. Diese Tradition ist, ebenfalls wie in China, darauf zurückzuführen, böse Geister mit dem Lärm vertreiben zu wollen.

Abergläubige aufgepasst! Zusätzlich solltet ihr über Silvester auch keine Wäsche zum Trocknen aufhängen, da sich böse Geister, die in der Nacht ihr Unwesen treiben, in dieser verfangen könnten. Das Wäschewaschen also lieber auf das nächste Jahr verschieben!

Das ist jedoch nicht das einzige Ritual hier in Deutschland. Manche Menschen nutzen die Zeit auch für Aktionen wie z.B. Blei- oder Zinn gießen. Auch die Religion und der Glauben kommen hier nicht zu kurz. Viele Orte bieten nächtliche Gottesdienste an und auch das Läuten der Glocken ist häufig um Mitternacht zu hören. Es ist zudem noch typisch, dass die Menschen sich gegenseitig einen „guten Rutsch ins neue Jahr“ wünschen, wenn sie sich beim Zuschauen der Feuerwerke über den Weg laufen.

So unterschiedlich die Silvesterbräuche auch sein können, so wichtig ist in jedem Land das Beisammensein. Ganz egal, wie Ihr das alte Jahr verabschiedet, ob bei einer Party mit Freunden oder allein mit der Familie zuhause, genießt die kostbare Zeit mit den Liebsten.

Wir wünschen allen ein frohes neues und gesundes Jahr 2025!

Greta Wilkens

Das chinesische Jahr 2025 wird das Jahr der Schlange, ein Symbol für Weisheit und Charme.



Entspannung pur

Achtsamkeitsrituale für Körper und Geist

Mit dem Einzug der Wintermonate und den sinkenden Temperaturen sehnst du dich nach einer wohlverdienten Auszeit. In der kalten Jahreszeit ist es besonders wichtig, dir Momente der Ruhe zu gönnen und Körper sowie Geist in Einklang zu bringen. Viele nutzen die Urlaubszeit im Winter, um sich von den hektischen Monaten des Jahres zu erholen. Während das Jahr sich dem Ende neigt, bietet sich die perfekte Gelegenheit, innezuhalten und einfach einmal so richtig zu entspannen. In diesem Artikel teile ich Methoden und Ansätze mit dir, um im Alltag oder im Urlaub mehr Gelassenheit zu finden. Und welche Zeit wäre wohl besser geeignet, um Entspannungsrituale auszuprobieren, als die gemütliche Winterzeit?

Yoga

Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Dazu zählen körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und meditative Elemente, um das innere Gleichgewicht zu fördern. Durch die Kombination dieser Elemente schafft Yoga einen Raum für Entspannung und Achtsamkeit, der es den Praktizierenden ermöglicht, Stress abzubauen und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Diese Jahrtausendalte Disziplin unterstützt nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das emotionale Wohlbefinden und die Selbstwahrnehmung.

Benefits der Yogapraxis

Yoga bietet eine Vielzahl von Vorteilen für Körper und Geist. Es verbessert die Flexibilität, Kraft und Balance, während es gleichzeitig Verspannungen löst. Eine gute Körperhaltung fördert. Durch gezielte Atemtechniken fördert Yoga die Entspannung und reduziert Stress, was zu einer gesteigerten emotionalen Stabilität führen kann. Zudem unterstützt es die Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, was das allgemeine Wohlbefinden steigert. Regelmäßige Praxis kann auch die Konzentration verbessern, den Schlaf fördern und das Immunsystem stärken.

Wie kann ich mit Yoga anfangen?

Der Einstieg in Yoga ist ganz unkompliziert und es gibt viele Möglichkeiten, wie du beginnen kannst. Es gibt verschiedene Kurse, die speziell für Anfänger:innen geeignet sind, sodass du in einer angenehmen Atmosphäre lernen kannst. Wenn du lieber allein üben möchtest, findest du auf YouTube eine Vielzahl von Yoga-Flows für jedes Level. Als Equipment brauchst du hierbei nur eine Matte beziehungsweise einen angenehmen Untergrund und genug Platz für Bewegungen.

Auf intres-online.de findest du effektive Yoga-Übungen, einfach erklärt – scanne einfach den QR-Code und lege los!



Meditation

Meditation ist eine Praxis, die darauf abzielt, den Geist zu beruhigen und das Bewusstsein zu schärfen. Sie hat ihren Ursprung in verschiedenen spirituellen Traditionen und wird heute weltweit als Methode zur Stressbewältigung und Selbstreflexion genutzt. Bei der Meditation konzentrierst du dich auf den Atem, bestimmte Gedanken oder Mantras, um einen Zustand der inneren Ruhe und Achtsamkeit zu erreichen. Es gibt viele verschiedene Meditationsformen, wie zum Beispiel Achtsamkeitsmeditation und geführte Meditationen, die jeweils unterschiedliche Techniken und Ziele verfolgen. Achtsamkeitsmeditation nutzt Techniken wie Atemfokussierung und die Beobachtung von Gedanken, während geführte Meditation strukturierte Anleitungen, Visualisierungen oder Affirmationen verwendet, um spezifische Ziele wie Entspannung und Stressabbau zu erreichen.

Das sanfte Licht einer Kerze schafft eine beruhigende Atmosphäre und unterstützt die Konzentration.

Benefits von Meditationen

Meditation bringt zahlreiche Vorteile mit sich, die das allgemeine Wohlbefinden fördern. Durch die Fokussierung auf den Atem oder bestimmte Gedanken wird das Nervensystem beruhigt, was zu einer Reduzierung von Angst und Anspannung führt. Gleichzeitig verbessert sie die Konzentration und Achtsamkeit. Somit hilft Meditation Stress abzubauen und fördert ein Gefühl der inneren Ruhe, was zu einer besseren emotionalen Balance führt. Durch regelmäßige Praxis wird die Konzentration und Achtsamkeit verbessert, was sich positiv auf die Produktivität im Alltag auswirkt. Außerdem schafft Meditation Raum für Kreativität und neue Ideen. Viele Menschen erleben auch eine bessere Schlafqualität.

Wie kann ich mit Meditation anfangen?

Wenn du mit Meditation beginnen möchtest, ist es hilfreich, dir einen ruhigen Ort zu suchen, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin – das kann auf einem Stuhl oder im Schneidersitz auf dem Boden sein. Beginne damit, dich auf deinen Atem zu konzentrieren: Atme tief ein und aus und lenke deine Aufmerksamkeit zurück auf deinen Atem, wenn deine Gedanken abschweifen. Du kannst auch geführte Meditationen nutzen, die dir helfen können, den Einstieg zu erleichtern. Geführte Meditationen findest du auf YouTube oder auch auf Musik-Streaming Diensten wie beispielsweise Spotify. Starte mit kurzen Sitzungen von fünf bis zehn Minuten und steigere die Dauer nach Bedarf. Regelmäßige Praxis, selbst in kleinen Einheiten, kann positive Veränderungen in Form von Entspannung und Stressabbau bewirken.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingssystem, das in den frühen 20. Jahrhundert von Joseph Pilates entwickelt wurde. Es kombiniert Elemente aus Yoga, Tanz und Gymnastik und konzentriert sich auf die Stärkung der Körpermitte, auch bekannt als „Powerhouse“, zu dem Bauch-, Rücken- und Beckenbodermuskulatur gehören. Die Übungen sind darauf ausgelegt, die Flexibilität, Kraft und Körperhaltung zu verbessern, während gleichzeitig die Muskulatur gedehnt wird. Obwohl Pilates oft als sanft wahrgenommen wird, ist es durchaus anspruchsvoll und kann intensiven körperlichen Einsatz erfordern, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Pilates kann sowohl auf einer Matte als auch mit speziellen Geräten wie dem Reformer durchgeführt werden, was eine Vielzahl von Übungsvariationen ermöglicht. Ein Pilates Reformer ist ein spezielles Trainingsgerät, das mit Federn, Riemen und einer beweglichen Plattform ausgestattet ist, um die Pilates-Übungen zu variieren und sowohl Kraft als auch Flexibilität zu fördern, während es gleichzeitig die Körperhaltung und -ausrichtung unterstützt.

Benefits von Pilates

Die Vorteile von Pilates sind vielfältig. Erstens stärkt es die Kernmuskulatur, was zu einer besseren Stabilität und Körperhaltung führt. Dies kann Rückenschmerzen lindern und Verletzungen vorbeugen. Zweitens fördert Pilates die Flexibilität und Mobilität der Gelenke, was besonders für Menschen wichtig ist, die viel sitzen oder wenig Bewegung haben. Darüber hinaus verbessert es das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit, da die Teilnehmenden lernen,

ihre Bewegungen bewusst zu steuern. Pilates kann auch eine hervorragende Unterstützung für die mentale Gesundheit bieten, da es Körper und Geist in Einklang bringt. Die bewusste Atmung und die Konzentration auf die Bewegungen fördern zudem die Achtsamkeit, was beim Stressabbau hilft.

Wie kann ich mit Pilates anfangen?

Um mit Pilates zu beginnen, ist es ratsam, einen Einführungskurs oder eine Schnupperstunde bei einem qualifizierten Trainer zu besuchen. Dies hilft dir, die Grundlagen der Übungen korrekt zu erlernen, was essenziell ist, um Verletzungen vorzubeugen. Es ist wichtig, dass du dich mental auf die Herausforderung vorbereitest, denn Pilates kann, besonders in intensiveren Kursen, deinen Körper an seine Grenzen bringen.

Ob ein Kurs im Fitnessstudio oder in einem Pilates-Studio mit Reformer Geräten, die Möglichkeiten Pilates auszuprobieren sind endlos. Selbst wenn du lieber zu Hause trainieren möchtest, gibt es zahlreiche Online-Angebote und Videos für Anfänger:innen. Beginne mit einfachen Übungen und steigere allmählich die Intensität sowie Komplexität der Bewegungen. Eine regelmäßige Praxis ist allerdings entscheidend, um von den Benefits zu profitieren.

Louisa Walther



Der Pilates Reformer fördert mit gezielten Übungen Kraft und Körperhaltung!



Foto: Ahmet Kurt, Unsplash

Die Lösung für **Muskel- verspannungen** – ganzheitlich und nachhaltig



- Die ganzheitliche Body-Mind-Methode: effektiv, leicht verständlich und im Alltag gut umsetzbar
- Mit 10 einfachen Übungen raus aus der Spirale der Dauerverspannung
- Von den Physiotherapeuten und YouTubern Tobias Knop und Daniel Niehaus

Überall erhältlich, wo es Bücher gibt!

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

www.humboldt.de

Power-Food für den Winter:

So stärkst du dein Immunsystem!

5 Lebensmittel für ein starkes Immunsystem

1. Eisenhaltige Lebensmittel

Eisen spielt eine sehr wichtige Rolle für unsere Immunfunktion. Nehmen wir zu wenig Eisen in unseren Körper auf, kann es dazu führen, dass unser Immunsystem schwächer wird und sogar Blutarmut hervorrufen kann. Der tägliche Tagesbedarf liegt bei Jugendlichen und Erwachsenen zwischen 10 und 15 mg Eisen pro Tag.

Folgende pflanzliche Lebensmittel helfen dir dabei, den Eisenerhalt in deinem Körper zu fördern:

Sesam: 10 mg / 100 g

Pistazien: 7,3 mg / 100 g

Cashewkerne: 6,3 mg / 100 g

Pfifferlinge: 5,8 mg / 100 g

Und auch diese tierischen Lebensmittel enthalten Eisen:

Geflügel: 1,6 mg / 100 g

Thunfisch: 1,2 mg / 100 g

Rindfleisch: 2,1 mg / 100 g

Schweinefleisch: 1,4 mg / 100 g

Während du eisenhaltige Mahlzeiten zu dir nimmst, achte darauf, den Konsum von Kaffee oder schwarzem und grünem Tee zu vermeiden. Die Aufnahme von Eisen wird dadurch behindert. Wechsel lieber zu Vitamin C-haltigen Getränken wie zum Beispiel Orangen-Saft, um die Aufnahme in deinen Körper zu fördern.

2. Vitamin C-haltige Lebensmittel

Vitamin C wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ auf unseren Körper. Es ist sehr wichtig für die Gesunderhaltung unseres Gewebes, insbesondere der Haut.

Zitrusfrüchte wie Orangen, Grapefruits und Mandarinen eignen sich gut für eine Vitamin C-reiche Ernährung. Aber auch in Gemüse wie Paprika, dunkelgrünem Blattgemüse und Brokkoli ist Vitamin C enthalten.

3. Ingwer

Ingwer hat antioxidative, entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften, die dafür sorgen, effektiv einem schwachen Immunsystem entgegenzuwirken. Die antimikrobiellen Eigenschaften können das Wachstum von schädlichen Bakterien wie zum Beispiel E. Coli oder Salmonellen verhindern. Jedoch solltest du darauf achten, Ingwer bereits vorbeugend aufzunehmen, da so auftretende Infektionen am effektivsten bekämpft werden können.

Du kannst Ingwer ganz einfach in dein tägliches Leben mit einbauen, indem du ihn zum Beispiel in leckere Gerichte wie Suppen oder Eintöpfe mischst. Ebenfalls beliebt ist der Ingwer-Shot, der sich als wahrer Booster für dein Immunsystem herausstellt. Dazu brauchst du für 10 Gläser 100g frischen Ingwer, 50ml Agavendicksaft, 1 TL gemahlene Kurkuma und 4-5 Bio-Zitronen (ca. 200 ml Zitronensaft).

Den Ingwer schneidest du nach dem Schälen in kleine Stücke. Dann zusammen mit dem Agavendicksaft und Kurkuma in einen Smoothie Maker geben und mixen. Zum Schluss nur noch die Zitronen halbieren, den Saft ausdrücken und mit in den Mixer geben. Fertig ist der Ingwer-Shot!

Power-Food
erstrahlt in den
Farben des
Regenbogens.

Foto: joshmillgate, Unsplash

4. Nüsse und Samen

Durch Nüsse und Samen können wir unserem Körper viele wichtige Nährstoffe zufügen, wie zum Beispiel Selen, Kupfer, Vitamin E oder auch Zink, welche wirksam gegen ein schwaches Immunsystem ankämpfen. Nüsse und Samen dienen auch als wichtiger Lieferant von Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien.

Sesamsamen und Mandeln sind reich an Kupfer und Vitamin E und Kürbiskerne und Cashews haben einen hohen Anteil an Zink.

Wusstest du, dass schon eine einzige Paranuss deinen Tagesbedarf an Selen decken kann?



Warme Speisen für die kalte Jahreszeit

Ist es draußen kalt, sehnen wir uns nach einem warmen Essen, das uns ein Gefühl von Gemütlichkeit verleiht. Benutzt du die folgenden Lebensmittel oder Gewürze, kann unser Körper von innen praktisch aufgewärmt werden - unabhängig von der Temperatur des Essens!

Bei einer Aufnahme von eiweißhaltigen Lebensmitteln, setzt der Körper beim Verdauungsprozess viel Wärme frei. Gewürze wie zum Beispiel Chili, Zimt, Ingwer oder Kurkuma sorgen nicht nur für ein stabiles Immunsystem, sondern haben auch eine wärmende Wirkung auf den Körper und positive Effekte auf unsere Gesundheit.

Lebensmittel, die im Winter Saison haben

Im Winter haben wir tatsächlich eine kleinere Auswahl an Obst und Gemüse als im Sommer. Trotzdem muss nicht auf regional angebaute Lebensmittel verzichtet werden. Welche Lebensmittel kann man im Winter noch bekommen, die auch gesund sind?

Zum einen gibt es verschiedene Kohlsorten wie Grünkohl, Chinakohl, Wirsing Kohl oder Weißkohl. Kohlgemüse besitzt unglaublich viele wichtige Nährstoffe wie Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe. Auf Obst muss im Winter auch nicht verzichtet werden. Zum Beispiel Birnen und Äpfel sind auch in den kalten Jahreszeiten noch aus regionalem Anbau zu bekommen.

5. Vitamin A-haltige Lebensmittel

Auch Vitamin A gehört zu den wichtigen Nährstoffen, die unser Körper benötigt, um das Immunsystem aufrecht zu erhalten. Weist der Körper einen Mangel an Vitamin A auf, sind wir allgemein anfälliger für Infektionen, da unser Immunsystem geschwächt ist. Jedoch sollte man aber in keinem Fall zu viel Vitamin A in Form von Tabletten (Präparaten) zu sich nehmen, da sonst unerwünschte Nebenwirkungen wie Übelkeit und Kopfschmerzen auftreten können. Im besten Fall also immer durch die Ernährung aufnehmen.

Lebensmittel wie Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, rote Paprika sowie auch Fisch bieten dir eine mit ausreichend Vitamin A versorgte Ernährung.

Vorbereitung der Zutaten

Zuerst die Linsen in ein Sieb geben, gründlich abspülen, abtropfen lassen und zur Seite stellen. Den Hokkaido-Kürbis entkernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, die Zwiebel grob würfeln und den Knoblauch fein hacken. Den Ingwer ebenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Chilischoten längs halbieren und ebenfalls fein hacken. Dann noch die Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Zum Schluss die Petersilie kurz abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

Anbraten und Köcheln

In einem großen Topf das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit Knoblauch, Ingwer und Chili bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten glasig dünsten. Anschließend die Paprika- und Kürbisstücke hinzufügen und alles weitere 3 Minuten braten. Jetzt die Linsen und das Currypulver dazugeben und für etwa eine Minute mitbraten, bis die Gewürze gut duften. Danach mit Gemüsebrühe ablöschen und das Ganze für etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis und die Linsen weich sind.

Pürieren und Abschmecken

Sobald der Kürbis und die Linsen schön weich sind, den Topf vom Herd nehmen und alles gründlich pürieren. Die Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf nochmals kurz erhitzen, dann anrichten. Zum Servieren kann die Suppe mit einem Löffel Naturjoghurt und etwas frischer Petersilie garniert werden.

Alicia Busse

Zutaten

Rezept für eine Kürbis- Linsen-Suppe

205g rote Linsen
(getrocknet)
275 g Hokkaidokürbis
1 Knoblauchzehe
1 große Zwiebel
1 Stk. frischer Ingwer (Daumengroß)
1 Chilischote
1 große, rote Paprikaschote
1 Bd. Glatte Petersilie
1 EL Rapsöl
1 EL Currypulver
1 L Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
Salz
Pfeffer
4 EL Naturjoghurt



Ein Hauch
Herbst in
jeder Löffelspur.

Buchempfehlungen

für gemütliche Abende

Ich bin ein kleiner Bücherwurm und gerade in der dunkleren Jahreszeit, wenn es draußen nass und kalt ist, habe ich auch wieder mehr Lust zu lesen. Bei so einem Wetter, kuschelt man sich lieber zuhause warm ein, trinkt eine Tasse Tee oder Kaffee, zündet eine Duftkerze an und lässt es sich mit einem Buch gut gehen. Wenn dir für einen gemütlichen Abend noch die Bücher fehlen, kommen hier meine Buchempfehlungen aus verschiedenen Kategorien und Genres.

Fantasy

Warrior & Peace: Göttliches Blut – Stella A. Tack

Es geht um Warrior, die Tochter der beiden Götter Hades und Aphrodite. Sie lebt in der Unterwelt und leidet am sogenannten Medusa-Syndrom, wodurch jeder der sie ansieht, verrückt wird. Es scheint, als wären alle um sie herum perfekt, nur sie ist das schwarze Schaf der Familie. Als ihr auf einmal auch noch komische Dinge passieren und sie in der Hölle auf Peace, den Sohn des Zeus trifft, startet das Chaos erst recht, denn er möchte die Götter aus dem Olymp stürzen.

Das Buch hat mir unfassbar gut gefallen. Es ist vor allem humorvoll und sarkastisch, hat aber auch eine großartige und außergewöhnliche Storyline mit tollen Protagonisten.

Warrior & Peace ist Teil einer Dilogie, es hat demnach noch einen Folgeband, und hat 480 Seiten. Erschienen ist das Buch im Drachenmond Verlag und kostet 14,90 €.

Jugendliteratur

The places I've cried in public – Holly Bourne

Dieser Roman handelt von der Schülerin Amelie, die von ihrem Freund Reese verlassen wird und am Boden zerstört ist, dass ihre Beziehung in die Brüche gegangen ist. Im Laufe des Buches, lässt Amelie ihre Beziehung Revue passieren und besucht alle Plätze, an denen sie wegen ihres Exfreundes schon einmal weinen musste, um über ihn hinwegzukommen. Im Nachhinein fallen ihr einige Dinge an Reese auf, die doch nicht ganz der wahren Liebe entsprechen.

The places I've cried in public ist ein sehr feinfühliges Buch, was die ernste und wichtige Thematik einer toxischen Beziehung, und was diese auslösen können, sehr gut aufgreift.

Das Buch ist ein Einzelband, kann also eigenständig gelesen werden und beinhaltet 368 Seiten.

Erschienen ist die englische Fassung des Buches im Usborne Publishing Verlag und kostet 10,50 €.

New Adult mit Dark Academia Vibes

Cliffworth Academy: Between Lies and Love – Jennifer Wiley

In diesem Buch geht es um Vada und Macy, die zusammen mit 12 weiteren Bewerber:innen an einem Sommerprogramm in der Cliffworth Academy teilnehmen und um ein Vollstipendium kämpfen. Die beiden sind sich von Anfang an sympathisch, landen dann allerdings in konkurrierenden Gruppen. Nur eine Gruppe bekommt die Chance auf einen heißbegehrten Studienplatz und es entfacht schnell ein erbitterter Wettkampf mit jeder Menge Lügen und Intrigen.

Die Story ist unfassbar spannend und hat mich direkt gefesselt. Auch die Liebesgeschichte der beiden hat mir gut gefallen und das wunderschöne Setting an der Küste von Wales rundet das Ganze perfekt ab.

Das Buch hat einen Folgeband, die Bücher können aber unabhängig voneinander gelesen werden, sodass sie in sich geschlossen sind. Das Buch umfasst 368 Seiten und ist im Knaur Taschenbuch Verlag erschienen. Der Preis beläuft sich auf 14,00 €.

Funfact!

Wusstest Du, dass zu dem Buch „Carrie Soto is Back“ eine Verfilmung geplant ist?

New Adult / Liebesroman aus verschiedenen Zeiten

Das Ende von gestern ist der Anfang von morgen – Kathinka Engel

Hier geht es um zwei Frauen auf unterschiedlichen Zeitebenen, die beide zu sich selbst finden und ihre Ansichten und Einstellungen zu gewissen Dingen ändern. Beide Handlungsstränge spielen sich in London ab, einmal in der Gegenwart und einmal im Jahr 1974. In der Gegenwart begleiten wir Gilly, die eine Wohnung in einem wunderschönen viktorianischen Haus ergattert und als Redakteurin arbeitet. Dort trifft sich auf ihren Nachbarn Owen, mit dem sie zusammen der Vergangenheit des besagten Hauses auf die Spur geht und so die Geschichte von Pippa und Oz entdecken. Das ist die Handlung der Vergangenheit, bei der es um die heimliche Beziehung zwischen den beiden, der Punk-Bewegung und die 70er Jahre geht. Insgesamt gibt es eine tolle Mischung aus Selbstfindungs- und Liebesgeschichte, bei denen beide Storylines perfekt harmonisieren und sich wunderschön ineinander verbinden.

Das Buch konnte mich komplett in seinen Bann ziehen, es war herzerreißend und gleichzeitig wunderschön.

Es ist ein Einzelband und beinhaltet 432 Seiten. Erschienen ist das Buch im Bastei Lübbe Verlag und kostet 16,99 €.



Science – Fiction - Thriller

Blackout: Morgen ist es zu spät – Marc Elsberg

Hier geht es buchstäblich um einen totalen Blackout, denn in Europa brechen alle Stromnetze zusammen. Der Informatiker Piero Manzano vermutet einen Hackerangriff und setzt zusammen mit Kollegen alles daran, den Angriff zu stoppen und den Täter zu finden. Das Buch spielt an vielen verschiedenen Plätzen in Europa und wird, obwohl Manzano die Hauptrolle innehat, aus unterschiedlichen Perspektiven erzählt. Das ist am Anfang etwas überwältigend, aber man gewöhnt sich schnell daran. Es wird ausführlich aufgezeigt, wie abhängig wir Menschen überhaupt von Strom sind und welche katastrophalen Folgen es mit sich bringen würde, wenn plötzlich der ganze Strom verschwindet. Ein beängstigendes und erschreckendes Szenario, das hier sehr anschaulich und fesselnd gezeigt wird.

Das Buch hat mir sehr gut gefallen. Es war unglaublich spannend, ein wenig gruselig und konnte mich auf jeden Fall auch zum Nachdenken anregen.

Es ist ein Einzelband und hat 832 Seiten. Erschienen ist es im Blanvalet Verlag und kostet als Taschenbuch 13,00 € und als Hardcover 22,00 €.

Historische Fiktion

Carrie Soto is Back – Taylor Jenkins Reed

Hier begleiten wir die Tennisspielerin Carrie Soto von ihrer Kindheit bis hin zu ihrem großen Erfolg an der Spitze der Tenniswelt. Man erfährt neben ihrer Karrierelaufbahn und auch sehr viel über ihre Vergangenheit, mit all ihren Höhen und Tiefen. Carrie ist eine starke und unfassbar ehrgeizige Frau und unternimmt ohne Rücksichte auf Verluste alles, um an der Spitze zu bleiben. Man erlebt hautnah, was Erfolg mit ihr macht und als eine andere Spielerin droht, ihre Rekorde zu knacken, arbeitet sie unermesslich an einem Comeback, um ihren Rekord zurückzuholen bzw. einen neuen aufzustellen.

Die Geschichte ist fesselnd geschrieben und durch die Erwähnung von realen Menschen im Laufe der Handlung vergaß ich manchmal fast, dass Carrie Soto nicht wirklich existiert und es sich um eine fiktive Biografie handelt.

Das Buch ist ein Einzelband und beinhaltet 384 Seiten. Die englische Fassung des Buches, ist im Vermilion Verlag erschienen und kostet 12,50 €.

Das waren meine Buchempfehlungen für einen gemütlichen Abend. Ich hoffe, ich konnte dich mit meinen Vorschlägen inspirieren und von den Büchern überzeugen, sodass auch du demnächst bequem auf dem Sofa sitzend in einem Buch schmökern. Viel Spaß beim Lesen!

Angelina Boso



Foto: Intres Redaktion

Zimtgenuss: So schmeckt

der Winter

Auch die Rezepte von Oma lassen sich leicht vegan abwandeln mit Margarine, Pflanzenmilch oder Apfelmus.

Jette Stöwer, Ausbilderin der Azubis

Mischen und kneten

Im Vorfeld den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Anschließend Puderzucker in eine Schüssel sieben. Zimt, gemahlene Mandeln und Haselnüsse dazugeben und alles gut vermischen. Zitronensaft und kaltes Wasser hinzugeben und mit den Händen verkneten.

Ausstechen und backen

Den Teig zwischen zwei Backpapieren platzieren und mit einem Nudelholz circa 0.5 cm dick ausrollen. Mit einem sternförmigen Ausstecher etwa 25-30 Zimtsterne ausstechen.

Die Zimtsterne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech positionieren und circa 6-8 Minuten backen. Die Sterne sollten nur ganz leicht Farbe annehmen, ohne knusprig zu werden.

Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Anrühren und dekorieren

Für den Zuckerguss den Puderzucker in eine kleine Schüssel sieben und nach und nach die pflanzliche Milch unterrühren, bis sich ein dicker Zuckerguss bildet. Anschließend mit einem Löffel auf den ausgekühlten Zimtsternen verteilen und trocknen lassen.

Zutaten

Vegane Zimtsterne

Teig

100 g Puderzucker
10 g Zimt
200 g gemahlene Mandeln
200 g gemahlene Haselnüsse
1 EL Zitronensaft
50 ml kaltes Wasser

Zuckerguss

100 g Puderzucker
1-2 EL Pflanzenmilch

*Winterlicher
Genuss aus
dem Ofen!*

Vorbereiten

Zunächst werden die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischt, bevor Pflanzenmilch und vegane Butter (Zimmertemperatur) hinzugefügt werden. Der Teig wird anschließend etwa 10 Minuten mit den Händen geknetet, bis er glatt ist und nicht mehr klebt. Während der Teig ruht, kann die Zimtfüllung vorbereitet werden. Dafür wird die vegane Butter kurz in der Mikrowelle geschmolzen. Danach werden Zimt und Zucker untergerührt. Wichtig ist, die Masse abkühlen zu lassen, damit sie fester wird und beim Backen nicht aus den Zimtschnecken herausläuft.

Formen und rollen

Anschließend wird die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäubt, und der Hefeteig wird rechteckig ausgerollt

(etwa 30 x 42 cm). Die Zimtfüllung wird gleichmäßig darauf verteilt, bevor der Teig von der langen Seite her aufgerollt wird. Die Rolle wird in etwa 3 cm dicke Scheiben geschnitten, die in eine eingefettete Backform gelegt werden. Die Zimtschnecken müssen nun mindestens 30 Minuten gehen, während der Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorgeheizt wird.

Backen und verfeinern

Vor dem Backen werden die Zimtschnecken in der Backform leicht mit Wasser besprüht und dann für etwa 25 Minuten goldbraun gebacken. Zum Schluss wird der Zuckerguss zubereitet, indem Puderzucker gesiebt und mit Pflanzenmilch glattrührt wird. Der fertige Guss

wird auf die lauwarmen Zimtschnecken verteilt – und schon sind sie bereit zum Genießen!

Pia Kröger

Zutaten

Vegane Zimtschnecken

Hefeteig

500 g Mehl
1 Pck. Trockenhefe o. 1/2 Würfel
frische Hefe
100 g Zucker
1/2 TL Salz
250 ml Pflanzenmilch
50 g vegane Butter

Zimtfüllung

60 g vegane Butter
60 g Zucker
2 TL Zimt

Zuckerguss

100 g Puderzucker
1-2 EL Pflanzenmilch

Couchkino Deluxe

Inspiration für deinen nächsten Filmabend

Wenn das Licht gedimmt wird, das Zischen vom letzten aufpoppenden Popcorn zu hören ist und ein Geruch von süßem Mais und Duftkerzen durchs Wohnzimmer zieht, dann weißt du: Der nächste Filmabend steht vor der Tür! Na, läuft dir das Wasser auch schon im Mund zusammen? Dann schnapp dir etwas Heißes zu trinken und lass dich von meinen Ideen für einen Film-Marathon mit Freund:innen inspirieren!

Snackideen

Das Wichtigste natürlich zuerst: Die Snackideen! Essen, das bei Filmabenden immer gut ankommt, ist Laugengebäck wie Brezeln oder Laugenstangen. In vielen Läden kannst du ein Dreierpack an Laugengebäck im Tiefkühlfach finden, wo Laugenstangen und zwei verschiedene Arten von Mini-Brötchen oder Brezeln enthalten sind. Meine momentanen Lieblingssnacks bei Geburtstagen oder Filmabenden sind Gemüsesticks und Baguette oder Fladenbrot mit verschiedenen Dips. Hummus, ein selbst gemixter Dip aus Joghurt, Gewürzen und Schnittlauch oder Guacamole sind die Renner auf Partys. Auch Pizzaschnecken oder Platten mit Crackern, Salzstangen, Gummibärchen oder Schoko-Crossies bieten sich gut an.

Für sättigendere Snacks eignen sich Wraps mit verschiedensten Füllungen, sowie Sandwiches, kleine Frühlingsrollen und Schälchen mit Nüssen. Das sind Snacks, die du größtenteils schon ein paar Stunden vorher zubereiten kann. Sie sind deshalb für einen Filmeabend total praktisch, denn für jeden ist etwas Leckeres dabei.

Der unverzichtbare Klassiker darf natürlich auch nicht fehlen. Denn kein Filmabend ist komplett ohne knuspriges Popcorn! Für wen klassisches süßes- oder Butter-Popcorn zu langweilig ist: Keine Sorge, die Experimentierfreudigen unter uns finden sicherlich auch ihr perfektes aromatisches Popcorn. Du kannst

neben der normalen Variante einen Karamell- oder Schokoladenüberzug probieren. Das ist dir noch nicht ausgefallen genug? Dann probiere doch mal eine eigene würzige Kreation bestehend aus Paprikapulver, Kräuter- oder Chilipulver-Mischungen.

Getränke

Getränke dürfen bei einem Filmabend auch nicht fehlen. An einem kalten Winterabend bietet es sich perfekt an, eine Kanne Tee und Kakao mit deinen Freund:innen zu trinken. Bei einem volleren Wohnzimmer kann einem aber auch schnell zu warm werden, weswegen ich empfehle, auch ein paar kalte Getränke bereitzustellen. Neben den Basics wie Wasser, Cola und Säften könntest du auch Mocktails, die alkoholfreien Alternativen zu Cocktails, anbieten. Beispielsweise ein Glas Zitronenbrause mit Limettenscheibchen, den Saft einer Limette nach Belieben, ein Teelöffel Zucker, etwas Minze als Topping und Eiswürfel, um das ganze Getränk abzurunden.

Aktivitäten

Du willst neben dem Fernsehschauen auch noch andere Dinge mit deinen Gästen erleben und nicht nur vor dem Fernseher sitzen? Kein Problem! Hier kommen meine liebsten Aktivitäten für deinen perfekten Filmeabend:

Wenn dir das Essen bei einem Abend mit Freund:innen genauso wichtig ist wie mir, dann wirst du die folgende Aktivität lieben. Bevor du allein einkaufen gehst und Sachen kaufst, die die anderen gar nicht mögen, kannst du das Einkaufen direkt mit deinen Gästen erledigen. Die Sache hat aber einen Haken! Jeder bekommt vorher eine Farbe zugeordnet und darf nur Essen und Trinken in diesen Farben kaufen. Wie genau ihr die Einhaltung der Farben umsetzen möchtet, solltet ihr am besten vorher gemeinsam besprechen.

Beispielsweise sollte abgemacht werden, ob Cola durch die oft rote Verpackung als rot gilt, oder ob das Getränk in diesem Fall wirklich ein roter Saft sein muss. Zudem solltet ihr ein konkretes Preislimit oder eine Menge an Essensgegenständen festlegen. Ich hatte mit meinen Freund:innen beispielsweise abgemacht, dass jeder ein Getränk holt und mindestens die Hälfte der Gegenstände wirklich in der gegebenen Farbe sein sollten.

Wenn ihr dann wieder zuhause seid, könnt ihr euch erstmal gegenseitig eure bunten Einkäufe präsentieren und ich kann euch garantieren: Das wird lustig! Unsere Gruppe hatte sich für die Farben Rot, Gelb, Grün und Violett entschieden (siehe Bilder/ Bilder einfügen). Mein Favorit aus unserer Runde war der Green Goddess Salad, den ihr auf dem Bild mit den grünen Gegenständen findet, in Kombination mit salzigen Tortilla-Chips.

Vielleicht warst du aber bereits einkaufen oder ihr wollt lieber etwas zusammen kochen oder backen. Ihr wisst nur noch nicht was? Kein Problem! Wer lieber etwas Süßes zum Snacken haben möchte, sollte auf jeden Fall einmal Pias Zimtschnecken oder Zimtsterne von Seite 36 ausprobieren. Sie schmecken angenehm süß und geben einem das perfekte winterliche Gefühl, sodass man sich direkt in eine Decke kuscheln und heiße Getränke trinken möchte.

Wenn ihr lieber etwas Herzhaftes essen wollt, bietet es sich perfekt an, gemeinsam Pizzen zu belegen. Ihr könnt zusammen Gemüse schnippeln und Tomatensoße und Käse nach euren Wünschen frei auf dem Pizzateig verteilen. Selbst das Aufräumen und Abwaschen geht durch viele helfende Hände schneller. Ihr wartet nun darauf, dass der Ofen endlich piept und sitzt gespannt im Kreis auf dem Küchenboden? Dann holt Zettel und Stifte raus, denn das ist die perfekte Gelegenheit die Wartezeit mit ein paar Runden „Wer bin ich?“ zu überbrücken! Ihr überlegt einfach, welche Stars oder Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens die Person neben euch kennt und schreibt dann den Namen auf ein kleines Zettelchen. Jeder bekommt so ein Zettelchen auf die Stirn geklebt und ihr müsst mit „Ja/ Nein“ Fragen herausfinden, welche Person ihr seid. Aber Vorsicht: Handys (insbesondere Selfies machen von der Situation) und spiegelnde Objekte sollten vermieden werden, damit ihr nicht frühzeitig erfahrt, welcher Name auf eurem Zettel steht.

Nach ein paar Runden sollte der Ofen piepen und ihr könnt endlich euer Essen während des ersten Films verspeisen. Sucht den Film aber am besten vorher schon aus, sonst sind eure Teller leer, bevor ihr euren Film angefangen habt! Wenn ihr nach dem Essen aber lieber etwas anderes machen wollt, könnt ihr



Welches Popcorn passt zu dir?

Der Test!

gegeneinander bei Mario Kart antreten. Die Gewinner:innen können dann darüber entscheiden, ob ihr noch einen Film schaut oder lieber Uno, Mensch ärgere dich nicht oder wenn ihr eine größere Runde seid, Werwolf spielt. Besonders für Kartenspiele bietet es sich an, Musik zu hören, was ihr – Überraschung! – auch direkt damit verbinden könnt, dass ihr gemeinsam eine Musikplaylist gestaltet, die für den Rest des Abends im Hintergrund läuft.

Falls du im Herbst oder Winter Geburtstag hast und du dir gerne etwas mehr Aufwand für deine Party oder deinen Abend machen willst, habe ich eine weitere tolle Idee, wie du die Zeit mit deinen Freund:innen spannend verbringen kannst! Einige werden es sich schon denken können, denn die Rede ist von einem Krimidinner!

Dazu wird in der Regel ein Dinner von den Gastgeber:innen vorbereitet und alle Teilnehmenden ziehen sich passend zu ihrer Rolle an. In 2-4 Stunden wird das Spiel durchgespielt, bis der/ die Mörder:in erwischt wird oder diese/r gewonnen hat. Krimidinner-Spiele kann man sich einfach online oder teilweise auch in Buchhandlungen kaufen.

Mein Dekorationstipp

Wenn ich an Herbst und Winter denke, verbinde ich damit direkt die ersten Harry Potter Filme. Genau aus diesem Grund ist mein Dekorationstipp für deinen Filmeabend, die Kerzen aus der Großen Halle von Hogwarts nachzubasteln. Entweder bastelt du diese zusammen mit deinen Gästen, sodass jeder welche mitnehmen kann, oder eben nur du für euer Wohnzimmer als leuchtende Dekoration.

Du musst dir demnach nur Papprollen nehmen und diese mithilfe einer Heißklebepistole so verzieren, dass du oben am Rand den Kleber wie herunterlaufendes Kerzenwachs platzierst. Nachdem der Kleber getrocknet ist, malst du die Papprolle mit weißer Farbe an und lässt dies erneut trocknen.

Mit einer Nadel stichst du an den Seiten der Papprolle oben kleine Löcher, fädelst die Nyolonschnur bzw. einen Faden durch und knotest die Enden zu, sodass der Faden als Halterung genutzt wird und du die Papprolle an die Decke oder eine Lampe hängen kannst. Nun kannst du dein LED-Teelicht oben in die Pappe reinstecken. Solltest du Probleme damit



haben, dass das Teelicht durch die Pappe rutscht, machst du vier Klebepunkte mit der Heißklebepistole oben in die Pappe, wo das Teelicht platziert werden soll. Durch die Struktur in der Papprolle sollte nun das Teelicht nicht mehr durchrutschen.

Das reicht dir noch nicht? Dann mache den Test und finde auf der nächsten Seite heraus, welches Popcorn am besten zu dir passt!

Mit diesen Tipps für Essen, Aktivitäten, Spiele und Dekoration wird dein nächster Filmeabend garantiert zu einem unvergesslichen Erlebnis – schnapp dir deine Familie oder Freund:innen, macht es euch gemütlich und schaut Filme, bis das Popcorn und die Getränke leer sind!

1. Wie verbringst du deinen Samstagabend?

- A) Gemütlich auf der Couch mit einem Film und Snacks.
- B) Mit Freunden beim Grillen oder in einer Bar.
- C) Auf einer aufregenden Party oder im Club.
- D) Bei einem Spieleabend mit Freunden.

2. Welche Jahreszeit magst du am liebsten?

- A) Frühling – alles blüht und die Temperaturen sind angenehm.
- B) Sommer – Sonne, Strand und gute Laune!
- C) Herbst – die bunten Blätter und die kühle Luft sind perfekt für Spaziergänge.
- D) Winter – ich liebe Schnee und gemütliche Abende drinnen.

3. Welches Filmgenre spricht dich am meisten an?

- A) Romantische Komödien – ich liebe es, zu lachen und zu träumen.
- B) Actionfilme – ich stehe auf Nervenkitzel und Abenteuer.
- C) Horrorfilme – je gruseliger, desto besser!
- D) Dokumentationen – ich interessiere mich für die Welt um mich herum.

4. Wie würdest du deinen persönlichen Kleidungsstil beschreiben?

- A) Klassisch und zeitlos – ich mag es einfach und elegant.
- B) Lässig und sportlich – Komfort steht bei mir an erster Stelle.
- C) Auffällig und bunt – ich liebe es, im Mittelpunkt zu stehen.
- D) Kreativ und individuell – ich kombiniere gerne verschiedene Stile.

5. Wie wichtig ist dir das Aussehen des Essens?

- A) Sehr wichtig! Es muss appetitlich aussehen.
- B) Mir egal, solange es gut schmeckt!
- C) Ich finde kreative Präsentationen spannend.
- D) Ich genieße es, wenn Essen eine Überraschung bietet.

6. Was ist dein Traumurlaubsziel?

- A) Ein romantisches Wochenende in Paris.
- B) Ein Abenteuerurlaub in den Bergen oder am Strand.
- C) Eine aufregende Städtereise zu einem pulsierenden Ort wie New York oder Tokio.
- D) Ein entspannender Wellnessurlaub in einer ruhigen Umgebung.

Mehrheit A:

Klassisches süßes oder Karamell-popcorn

Du bist ein Romantiker und genießt die einfachen Freuden des Lebens. Du schätzt Gemütlichkeit und eine süße Note in allem, was du tust. Dein perfekter Filmabend beinhaltet eine herzhaft Portion süßes Popcorn!



Mehrheit B:

Salziges Popcorn

Du bist gesellig und liebst es, Zeit mit Freunden zu verbringen. Du schätzt das Unkomplizierte und magst es, wenn alles einfach und direkt ist. Salziges Popcorn passt perfekt zu deinem aktiven Lebensstil!

Mehrheit C:

Popcorn mit Gewürzen

(z.B. Paprika-, Chili-, BBQ-Pulver)

Du bist abenteuerlustig und immer auf der Suche nach neuen Erfahrungen. Du liebst es, kreativ zu sein und Dinge auszuprobieren, die andere vielleicht nicht wagen würden. Gewürztes Popcorn spiegelt deinen wagemutigen Charakter wider!



Mehrheit D:

Popcorn mit Schokolade und M&Ms

Du bist verspielt und liebst es, das Leben in vollen Zügen zu genießen! Du kombinierst gerne verschiedene Elemente und bringst Farbe in deinen Alltag. Dein perfektes Snack-Erlebnis ist eine süße Mischung aus verschiedenen Geschmäckern!

Red Bull Arena

MCO

Segen oder Fluch für den Fußball?

Geld regiert die Welt. Diesen Satz kennt jeder. Dies trifft insbesondere im Fußball zu. Die Ablösesummen, Gehälter und folglich auch die Ticketpreise steigen kontinuierlich an. Dieses Geld muss selbstverständlich auch irgendwoher stammen.

Dieses Geld muss natürlich auch irgendwo herkommen. Da der Fußball immer globaler wurde und die Vereine sich auf der ganzen Welt vermarkten, ist ein gewisses Wachstum hier nicht verwunderlich, doch die Summen, die mittlerweile gehandelt werden, reichen so weit, dass sich 10 Millionen nur noch, wie Peanuts anfühlen.

Ein entscheidender Faktor für diese Entwicklung sind die Einstiege von einer zunehmenden Menge an Investoren bei Fußballvereinen. Investoren müssen nicht automatisch schlecht sein. Sie könnten ihrem Lieblingsverein in schwierigen Lagen unter die Arme greifen und langfristig unterstützen. Doch so sehen Investoreneinstiege selten aus. Meist sind es die Gewinnabsichten, die sie interessieren. Der Verein soll so schnell es geht, positive Ergebnisse liefern. Meistens gibt es große Versprechungen, doch mit viel Geld kurzfristigen Erfolg zu erzielen holen, funktioniert selten.

Ein Beispiel hierfür ist der Einstieg von Lars Windhorst bei Hertha BSC Berlin. 375 Millionen Euro kostete es ihn, als er 2019 Anteile am Verein kaufte. Seine Zeit bei der Hertha war weder von sportlichem noch von wirtschaftlichem Erfolg gekrönt. Als er seine Anteile verkaufte, bekam er nur noch einen Bruchteil dieser Summe, auch wenn man die exakte Summe nicht genau weiß. Die Käufer – die 777 Partners Group, die eine private Investmentgesellschaft ist und darüber hinaus auch eine MCO. **MCO steht für Multi-Club-Ownership.** Eine Investorengruppe besitzt also meh-

rere Vereine gleichzeitig. Die größten Vertreter dieser Gruppe sind die City Football Group, die Pacific Media Group, 777 Partners und Red Bull. Die erfolgreichsten Vereine, die Teil einer MCO sind, heißen RB Leipzig und Manchester City. City hat in den letzten Jahren mit Pep Guardiola und einem Kader, in dem sich Star an Star reiht, die Premier League sechs Mal gewonnen und ihren Traum von der Champions League vor zwei Jahren wahr gemacht.

RB Leipzig ist nun schon in ihrer zehnten Bundesliga Saison und steht fast jedes Jahr unter den Top 4, auch wenn es noch nicht zur Meisterschaft gereicht hat, haben die roten Bullen schon zweimal im DFB-Pokal die Trophäe in den Händen gehalten. Doch solche Erfolge hat meist nur der Verein, der in dem Konstrukt der MCO an der Spitze steht.

Die kleineren Vereine dieser Konstrukte arbeiten jedoch meistens nicht für den maximalen Erfolg ihres Clubs, sondern werden zu Ausbildungsvereinen der größeren Clubs. Hier können die Talente Spielpraxis bekommen und wenn sie den Sprung nach oben schaffen, oft genug unter Marktwert verkauft werden, weil dies besser für den Verein oben ist.

Die Verbindung von Transfers zwischen diesen Vereinen endet da aber nicht. Spieler werden bei einem kleineren Verein „Zwischengeparkt“ und geben diesen dann zu den passenden Konditionen an den größeren wieder ab. Sei es durch kleinere Ablösesummen oder eine Leihe mit Kaufoption, dass der größere Verein das Geld für den Spieler erst später aufbringen muss.

Investoren können auch Geld durch das Zusammenlegen von Vermarktung, Scouting oder der Verwaltung sparen. Lukrativ für den Investor, aber schlecht für die kleinen Vereine, deren Belangen so in den Hintergrund rücken.

Die Frage, die sich die Fans solcher Vereine bei einer Übernahme stellen müssen, ist: Wo in der Rangord-

nung stehen wir? Davon hängt im Wesentlichen ab, wie gut ein Investorendeal für dich ist. Eine relativ klare Rangordnung gibt es bei Red Bull Bargantino aus Brasilien, diese stehen unten. Darüber steht Red Bull New York, dann kommt Red Bull Salzburg und an der Spitze steht RB Leipzig.

Der wachsende Einfluss der Multi-Club-Ownership und die Massen an Geld, die in den Fußball fließen, beeinflussen den Markt signifikant. Die Ablösesummen steigen und das bedeutet für Vereine, die keine Investoren haben, dass sie immer weiter abgehängt werden. Wenn dann Angebote von Investoren kommen und die Vereine vor der Wahl stehen, Geldsegen oder den sportlichen Anschluss zu verlieren, wird es immer schwieriger „Nein“, zum Geld zu sagen. Doch dadurch kann es passieren, dass die Fans dieser Klubs ihren Lieblingsverein in ein paar Jahren nicht mehr wieder erkennen.

Nicht nur durch das rein wirtschaftliche Handeln sind MCO's kritisch zu bewerten. Im Falle der City Football Group steht hinter dieser Investmentfirma der Scheich Mansour bin Zayed Al Nahyan, der Teil der Herrscherfamilie von Abu Dhabi in den Vereinigten Arabischen Emiraten ist. Ebenso ist Saudi-Arabien oder Katar im Fußball oder direkt in Vereinen investiert.

Du fragst dich vielleicht jetzt „warum sollten diese Länder viel Geld in den Fußball investieren?“, obwohl der Fußball meist keine große Rolle in diesen Ländern spielt? Dahinter steht der Begriff „Sportswashing“.

So wird das Bestreben genannt, das eigene Image in der Welt durch die Strahlkraft des Sports zu verbessern und über Menschenrechtsverletzungen im Land hinwegtäuschen sollen. Auch wenn dies nicht auf jede MCO zutrifft, kann ein solches Gebilde dafür sorgen, dass du irgendwann den Überblick verlierst, wo überhaupt das Geld herkommt und zu welchem Zweck es genutzt wird.

Der Europäische Fußballverband UEFA verbietet in Artikel 5, dass jemand gleichzeitig, direkt oder indirekt, bei mehr als einem Verein, der am UEFA-Klubwettbewerb teilnimmt, an Führung, Verwaltung oder den sportlichen Leistungen beteiligt ist. Trotzdem durften in der Europa League RB Leipzig und Red Bull Salzburg gegeneinander spielen. Dies sorgte für heftige Diskussionen unter anderen Fans und sie machten sich Sorgen über Wettbewerbsverzerrung. Dadurch, dass Red Bull bei Salzburg nicht mehr Eigentümer war, sondern Hauptsponsor wurde, durfte das Spiel trotzdem stattfinden.

Auch dieses Jahr sorgten Vereine, die Teil einer MCO sind, im europäischen Wettbewerb für Diskussionen. Denn neben Manchester City hat sich der FC Girona für die Champions League qualifiziert. Die Krux daran ist, wie du dir schon denken kannst, der FC Girona ist Teil der City Football Group. Doch durch Änderungen im Management und der Struktur winkte die UEFA die Teilnahme beider Vereine durch.

Für viele Vereine können MCO's zu einer der größten Bedrohungen für die Vereine und die Integrität des Sports werden. In Deutschland gibt es auch andere Vereine, die schon Teil einer MCO sind. Neben Leipzig und Hertha sind auch der 1. FC Kaiserslautern und Augsburg verschiedenen Gruppen beigetreten. Dieser Trend bedroht den Fußball und die Bundesliga, wie wir sie kennen. Aus der Sicht der kleinen Fußball-Elite bietet das Konzept große Vorteile und wird begrüßt. Wer weiß, wie lange es dauert, bis dein Lieblingsverein auch Teil einer MCO wird.

Dennis Seelhöfer

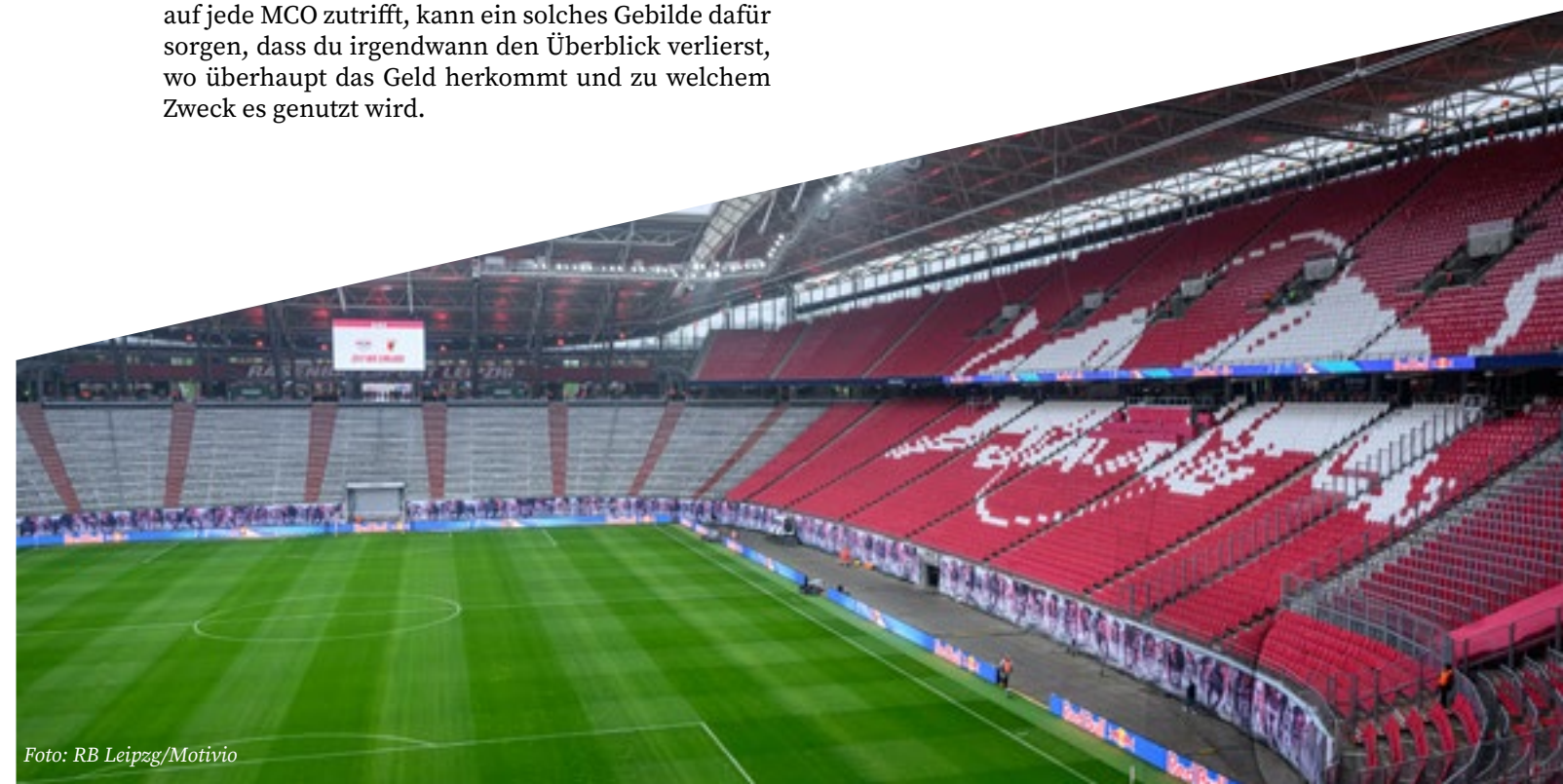


Foto: RB Leipzig/Motivio

Tipps und Tricks

zur Prüfungsvorbereitung

Du stehst kurz vor deiner (Abschluss-) Prüfung und fragst dich, wie du dich am besten darauf vorbereiten kannst? In diesem Artikel werden wertvolle Tipps und Tricks vorgestellt, die dabei helfen, den Lernprozess effektiv zu gestalten, Stress abzubauen und die Zeit optimal zu nutzen

Zusätzlich werden einige inspirierende Lernorte in Hannover vorgestellt, die dabei unterstützen können, fokussiert und motiviert zu bleiben.

Die richtige Organisation

Die richtige Organisation ist der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg zu einer erfolgreichen (Abschluss-) Prüfung. Bevor du dich ins Lernen stürzt, solltest du dir einen klaren Überblick über alle Themen verschaffen, die du beherrschen musst. Beginne dabei mit einer groben Struktur:

Sortiere zuerst die Fächer oder Lernfelder, die du abdecken musst, und gehe dann tiefer in die einzelnen Themen hinein. Diese Methode der Organisation und Strukturierung hilft dir, den Überblick zu behalten und gezielt an deinen Schwächen zu arbeiten. Ein weiterer hilfreicher Schritt ist die Erstellung eines Zeitplans:

Notiere dir, wann welche Prüfung ansteht und plane ein, wann und wie lange du dich mit jedem Thema oder Lernfeld beschäftigen möchtest. So schaffst du nicht nur eine klare Lernstruktur, sondern kannst auch sicherstellen, dass du rechtzeitig zu jeder Prüfung bereit bist.

Welcher Lerntyp bin ich?

Nun ist es an der Zeit, einen Schritt zurückzutreten und zu reflektieren: Welcher Lerntyp bin ich eigentlich? Diese Frage ist entscheidend, um herauszufinden, wie du am produktivsten und effizientesten lernen kannst.

Jeder Lerntyp hat seine eigenen Stärken. Indem du deinen individuellen Lerntyp identifizierst, kannst du deine Lernmethoden anpassen und das Beste aus deinem Lernprozess herausholen. Du kannst deinen Lerntyp herausfinden, indem du Online-Tests nutzt oder verschiedene Lernstrategien ausprobierst und beobachtest, welche für dich am effektivsten sind.

Zusätzlich solltest du dir überlegen, wann du am produktivsten lernen kannst. Bist du ein Morgenmensch, der am besten mit frischem Kopf in den Tag startet? Oder blühst du erst am Nachmittag oder Abend auf?

Allgemein ist das Gehirn zwischen 9:00 und 11:00 Uhr morgens sowie zwischen 16:00 und 18:00 Uhr am aufnahmefähigsten. Probiere also am besten unterschiedliche Zeiten aus, um zu schauen, wann du am produktivsten lernen kannst. Indem du deine Hochleistungszeiten in deinen Lernplan integrierst, maximierst du deine Effizienz und sorgst dafür, dass das Lernen nicht nur effektiver, sondern auch angenehmer wird. So schaffst du die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung!



Der visuelle Typ

Lernt am besten durch Bilder, Diagramme und grafische Darstellungen



Der auditive Typ

Bevorzugt das Lernen durch Hören von Vorträgen, Diskussionen und Musik



Der motorische Typ

Lernt durch Bewegung und praktische Erfahrungen



Der kommunikative Typ

Bevorzugt den Austausch mit anderen und lernt durch soziale Interaktion



Der analytische Typ

Legt Wert auf logisches Denken und systematische Herangehensweisen

Lerntypen

- Der visuelle Typ: Lernt am besten durch Bilder, Diagramme und grafische Darstellungen.
- Der auditive Typ: Bevorzugt das Lernen durch Hören, wie Vorträge, Diskussionen und Musik.
- Der motorische Typ: Lernt durch Bewegung und praktische Erfahrungen, indem er Dinge selbst ausprobiert.
- Der kommunikative Typ: Bevorzugt den Austausch mit anderen und lernt durch soziale Interaktion und Diskussionen.
- Der analytische Typ: Legt Wert auf logisches Denken und systematische Herangehensweisen beim Lernen.

Niemand entspricht ausschließlich einem Lerntyp; Mischtypen sind die Realität und spiegeln die Vielfalt unserer Lernpräferenzen wider.

Lerngruppen

Die Wahl des Lernumfelds spielt eine entscheidende Rolle für den Lernerfolg. Ob du besser in Gesellschaft oder allein lernen kannst, hängt von deinen individuellen Vorlieben ab. Mit der richtigen Lern-

gruppe lässt sich jedoch die Produktivität erheblich steigern.

Während das Lernen allein in einem ruhigen Zimmer verlockend sein kann, besteht die Gefahr, sich schnell ablenken zu lassen – sei es durch das Handy, die Umgebung oder eigene Gedanken. Lerngruppen zu bilden, bedeutet nicht zwangsläufig, dass man die gesamte Zeit aktiv miteinander lernt und diskutiert

Oftmals reicht es aus, in der Nähe von anderen zu lernen, sei es mit Azubi-Kolleg:innen, Mitschüler:innen, Kommilitonen oder Freund:innen, die ebenfalls für Klausuren lernen. Wichtig dabei ist, dass man sich gegenseitig motiviert und unterstützt, ohne sich dabei abzulenken.

Kulissenwechsel

Ein Kulissenwechsel kann oft Wunder wirken, wenn es darum geht, neue Motivation zu finden. Die Umgebung, in der man lernt, spielt eine entscheidende Rolle für die Konzentration und Produktivität. Jede/r hat unterschiedliche Vorlieben:

Während einige Menschen in belebten Cafés mit Hintergrundgeräuschen gut lernen können, benötigen andere absolute Stille, um sich auf ihre Aufgaben zu konzentrieren.

Hier sind einige Empfehlungen für Orte in Hannover, die sich hervorragend zum Lernen eignen:

- Für eine ruhige / entspannte Atmosphäre: Conti Campus, die Technische Informationsbibliothek (TIB), Landesbibliothek am Waterloo (Gottfried Wilhelm Leibniz Bibliothek)
- Für eine lebhafte Atmosphäre: Café Mezzo, Hafven, Ikea Restaurant bei der Expo (wirkt, wie ein Co-Working Space und es gibt günstig Kaffee, Speisen und Getränke)

Präsentationen und alte Prüfungen

Das Erstellen von Präsentationen zu einzelnen Themen kann eine effektive Methode sein, um den Lernstoff besser zu verinnerlichen. Besonders in einer Lerngruppe bietet es sich an, dass alle Teilnehmer:innen eine Präsentation zu einem bestimmten Thema vorbereiten und diese dann den anderen erklären. So wird nicht nur das eigene Verständnis vertieft, sondern auch die Fähigkeit, komplexe Inhalte anschaulich zu vermitteln.

Ein weiterer wertvoller Tipp ist das Üben mit alten Prüfungen. Ob es sich um frühere Abiturprüfungen, Altklausuren oder Abschlussprüfungen aus den letzten Ausbildungsjahren handelt, sie geben dir einen guten Einblick in die Prüfungssituation und zeigen dir, wie die Fragen strukturiert sind. Dies kann erheblich dazu beitragen, den Druck und Stress vor der Prüfung zu reduzieren.

Apps, die dir helfen können

Knowunity: Diese Plattform bietet Lernzettel zu einer Vielzahl von Themen und Unterrichtsfächern, erstellt von Schüler:innen für Schüler:innen. In der kostenlosen Version hast du zwar Werbung und kannst nicht auf alle Lernzettel zugreifen, aber du erhältst dennoch Zugang zu einem Großteil des Materials. Die Grafiken sind ansprechend gestaltet und es gibt auch Übungsaufgaben, die das Lernen unterstützen.

Quizlet: Mit dieser App kannst du digitale Karteikarten erstellen, die dir beim Lernen helfen. Besonders nützlich ist sie für das Vokabellernen, da du eigene Lernsets erstellen und dich auf verschiedene Arten testen kannst. Zudem bietet Quizlet Lernspiele an, bei denen du Begriffe den richtigen Definitionen zuordnen musst – eine unterhaltsame Möglichkeit, dein Wissen zu festigen!

Louisa Walther



Foto: Brooke Cagle, Unsplash



Foto: Nathan Dumla, Unsplash



Foto: Annie Spratt, Unsplash



Foto: Priscilla du Preez, Unsplash

Bereit für die Zukunft?!

Von der Bewerbung bis zum ersten Ausbildungstag



Foto: Canva

Wie finde ich den richtigen Beruf für mich?
Wie bewerbe ich mich richtig?
Diese Fragen stellen sich viele junge Menschen, wenn sie anfangen zu arbeiten. Die Wahl des richtigen Berufs und eine gute Bewerbung sind sehr wichtig. Hier erklären wir dir, wie das richtig geht.

1. Vorbereitung auf die Bewerbung - Selbstreflexion und Berufswahl

Denk darüber nach, welcher Beruf zu dir passt, bevor du dich bewirbst.
Frage dich: Was kann ich gut?
Was macht mir Spaß?
Welche Berufe finde ich interessant?
So findest du heraus, welcher Beruf zu dir passt.
Es gibt auch Tests, die dir helfen können. Die Agentur für Arbeit bietet solche Tests an. Sie helfen dir, deine Stärken und Schwächen, Interessen und Vorlieben zu entdecken. So findest du heraus, welcher Beruf zu dir passt.

Recherche über Betriebe

Suche nach Betrieben, die eine Ausbildung in dem Beruf anbieten, der dir gefällt.
Schau dir die Webseiten der Betriebe an.
Informiere dich darüber, was die Betriebe machen.
Überlege, ob du dort arbeiten möchtest.

Manchmal kannst du auch ein Praktikum machen. Dann kannst du den Beruf besser kennenlernen. Ein Praktikum zeigt den Betrieben auch, dass du interessiert und motiviert bist.

Bewerbungsunterlagen erstellen

Wenn du den passenden Betrieb gefunden hast, bereitest du deine Bewerbungsunterlagen vor.

In den Unterlagen sind:

Ein Anschreiben - In dem schreibst du, warum du den Beruf lernen möchtest.
Du schreibst auch, warum du gut in den Betrieb passt.

Einen Lebenslauf - Im Lebenslauf steht, welche Schule du besuchst.
Es steht auch drin, ob du schon mal ein Praktikum gemacht hast.
Und welche Dinge du gut kannst.

Deine Zeugnisse - Das sind die Noten, die du am Schuljahresende bekommst.
Auf den Zeugnissen steht, wie gut du in der Schule bist.

Du musst aufpassen, dass alles in in PDF-Dokumenten ist.
Und dass keine Fehler drin sind.
Die Unterlagen müssen auch gut aussehen.
Dann machen sie einen guten Eindruck.

2. Der Bewerbungsprozess

Bewerbung einreichen

Jetzt schickst du die Unterlagen an den Betrieb. Auf der Internetseite des Betriebs gibt es meistens ein Bewerbungsportal.

Du musst gucken, welche Unterlagen der Betrieb haben möchte.
Und du musst sicher sein, dass du alles hochlädst.

Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Vielleicht wirst du zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen.
Wenn das passiert, hat der Betrieb Interesse an dir. Du musst dich gut vorbereiten auf das Gespräch. Du musst viel über den Betrieb wissen. Und du musst wissen, was du auf Fragen antwortest.

Zum Beispiel: Warum möchtest du den Beruf lernen?
Oder: Was kannst du gut?

Du kannst auch selber Fragen stellen.
Zum Beispiel: Kann ich auch zu Hause arbeiten?
Oder: Kann ich nach der Ausbildung hier arbeiten?
Dann zeigst du dem Betrieb, dass du Interesse hast. Und dass du an deine Zukunft denkst.

Assessment Center

Manche Unternehmen haben ein Assessment Center.
Das ist in Teil des Bewerbungsprozesses. Da triffst du andere Leute, die sich auch beworben haben.
Du musst dort verschiedene Aufgaben machen. Zum Beispiel in einer Gruppe arbeiten. Oder ein Problem lösen. Oder mit anderen Leuten über ein Thema reden. Auch hier musst du dich gut vorbereiten.

Dann bist du ruhig und sicher in deinem Auftreten. Mögliche Themen können sein:

Deutschland: Anzahl der Bundesländer, Wiedervereinigung, Flüsse.

Mathe: Kopfrechnen, Bruch- und Prozentrechnung.

Sprachenkenntnisse: Fremdwörter, Kommasetzung, Rechtschreibung.

Intelligenztests: Bildreihenfolgen fortsetzen, Buchstabenketten nach Wörtern durchsuchen, Wortgruppen erkennen.

Aber das ist nur ein Beispiel. Jeder Betrieb macht das anders.

3. Zusage – und jetzt?

Im besten Fall bekommst du eine Zusage. Das ist toll!
Dann bekommst du einen Arbeitsvertrag. Darin steht wie lange du arbeiten musst und wie viel Gehalt du bekommst.
Den solltest du gut durchlesen.
Wenn du Fragen hast, kannst du diese stellen.
Wenn alles klar ist, kannst du den Vertrag unterschreiben.
Danach kannst du dich auf den ersten Tag der Ausbildung freuen.

Tipps und Tricks für den ersten Ausbildungstag stehen in der 1. Ausgabe 2024 von Intres.

Hanna Marie Ullmann

Foto: Canva



Jetzt deine Zukunft gestalten!

Vorbereitung

Bewerbung

Bewerbungsprozess

Job

Künstliche Intelligenz

Ein Überblick über Tools und Anwendungen

Künstliche Intelligenz (KI) hat in den vergangenen Jahren einen rasanten Fortschritt gemacht und ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Von der Bildgenerierung bis hin zur komplexen Datenanalyse – KI-Tools bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten.

Vielfältige Einsatzbereiche von KI-Tools

Es gibt heutzutage eine Vielzahl beeindruckender KI-Tools, die auf verschiedenste kreative und produktive Anwendungsfälle zugeschnitten sind. Eines der faszinierendsten Tools ist DALL-E 2, das auf Textbeschreibungen fotorealistische Bilder, Kunstwerke und Designs generieren kann. Das Preismodell von DALL-E 2 basiert auf einem Abonnement, und es hat sich als unverzichtbares Werkzeug für Künstler und Designer etabliert, die ihre Ideen visuell zum Leben erwecken wollen.

Ein weiteres herausragendes Tool in der Welt der KI-basierten Bildgenerierung ist Midjourney. Es funktioniert über einen Discord-Bot und ist besonders in der Künstler-Community beliebt. Dank seines abonnementbasierten Preismodells ermöglicht Midjourney die Erstellung ästhetisch ansprechender Bilder, die oft kunstvolle Ergebnisse liefern.

Für diejenigen, die eine kostenlose und flexible Lösung bevorzugen, bietet Stable Diffusion eine hervorragende Alternative. Als Open-Source-Modell kann es kostenlos verwendet werden, obwohl kommerzielle Anwendungen Einschränkungen unterliegen

können. Der große Vorteil von Stable Diffusion liegt in seiner Anpassbarkeit – Nutzer können das Modell nach ihren eigenen Bedürfnissen modifizieren und anpassen.

Im Bereich der Sprachmodelle hat sich ChatGPT als führendes KI-Tool für die Erstellung menschenähnlicher Texte etabliert. Es kann Dialoge führen, Fragen beantworten, Texte zusammenfassen und sogar Code schreiben. Das Preismodell ist „Freemium“, d. h., es gibt eine kostenlose Version mit Einschränkungen sowie eine abonnementbasierte Premium-Version für erweiterten Zugriff.

Im Marketingbereich glänzt Jasper.ai, ein auf die Erstellung von Marketingtexten, Blogbeiträgen und Social-Media-Inhalten spezialisiertes Tool. Jasper.ai ist abonnementbasiert und eine ausgezeichnete Wahl für alle, die schnell hochwertige Texte für ihre Marketingstrategie benötigen.

Für die Videobearbeitung und -generierung bietet RunwayML eine Vielzahl von KI-gestützten Tools an. Auch hier kommt ein Abo-Modell zum Einsatz, das Zugang zu beeindruckenden Funktionen ermöglicht, die den kreativen Prozess erheblich erleichtern.

Wenn es um die Erstellung von Videos mit virtuellen Avataren geht, bietet Synthesia eine innovative Lösung. Ideal für Unternehmen, die personalisierte Videos ohne großen Aufwand erstellen möchten, ist Synthesia ebenfalls abonnierbar und revolutioniert den Videomarkt.

Ein besonders spannendes Tool, das sich noch in der Entwicklung befindet, ist Phenaki, das die Generierung von Animationsvideos auf Grundlage einfacher Textbeschreibungen ermöglicht. Phenaki verspricht, kurze Animationsfilme zu erstellen und könnte die Art und Weise, wie wir Animationen gestalten, grundlegend verändern.

Im wissenschaftlichen Bereich hilft Elicit Forschern dabei, relevante Informationen aus wissenschaftlichen Artikeln schnell zusammenzufassen. Das Tool bietet ein Freemium-Modell und unterstützt durch die effiziente Aufbereitung wissenschaftlicher Literatur.

Ein weiteres praktisches Tool ist Otter.ai, das exakte Transkriptionen von Audio- und Videodateien in verschiedenen Sprachen liefert. Auch hier handelt es sich um ein Abo-basiertes Modell, das für Journalisten, Podcaster und viele mehr eine immense Zeitersparnis bietet.

Notion AI erweitert die beliebte Notion-Plattform um KI-basierte Textverarbeitungs- und Zusammenfassungsfunktionen. Es ist in das Notion-Abo integriert und hilft Anwendern, noch produktiver zu arbeiten. Die vorgestellten KI-Tools *δεχκεν* ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten ab – von der Bild- und Texterstellung bis hin zu Videobearbeitung und Datenanalyse. Jedes Tool bietet einzigartige Funktionen, die je nach Bedarf ideal in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden können. Doch bei der großen Vielfalt stellt sich oft die Frage: Wie wählt man das richtige KI-Tool aus?

Um die beste Entscheidung zu treffen, sollten mehrere wichtige Kriterien berücksichtigt werden. Neben den Kosten, die über Grundgebühren hinaus auch Zusatzkosten für spezielle Funktionen oder intensivere Nutzung umfassen können, ist es entscheidend, dass das Tool die gewünschten Funktionalitäten bietet.

Es sollte nicht nur die aktuellen Anforderungen erfüllen, sondern auch skalierbar sein, um mit steigenden Bedürfnissen Schritt zu halten. Ebenso wichtig ist die Integration in bestehende Arbeitsabläufe, da eine nahtlose Einbindung die Effizienz erheblich steigert. Darüber hinaus ist in sensiblen Bereichen der Datenschutz ein essenzieller Faktor, und ein zuverlässiger Kundensupport kann im Bedarfsfall den entscheidenden Unterschied machen.

Einige Tipps erleichtern die Auswahl des richtigen KI-Tools. Es empfiehlt sich, Testversionen zu nutzen, um verschiedene Tools kostenlos auszuprobieren und zu vergleichen, bevor eine Entscheidung getroffen wird.



Foto: Randa Marzouk, Unsplash

Zudem bieten Open-Source-Tools oft leistungsstarke Alternativen, die kostenlos genutzt werden können und eine hohe Anpassungsfähigkeit bieten. Cloud-basierte Dienste bieten darüber hinaus eine hohe Flexibilität und Skalierbarkeit, was besonders für wachsende Projekte von Vorteil ist. Schließlich kann der Austausch mit anderen Nutzern in Online-Communities wertvolle Einblicke und Tipps zur Anwendung der Tools liefern, was die Entscheidungsfindung weiter erleichtert.

Letztlich hängt die Wahl des idealen KI-Tools stark davon ab, wie gut es auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Durch die Berücksichtigung der genannten Kriterien und die Nutzung der vorgeschlagenen Tipps kann die Entscheidung für das passende Tool erleichtert werden.

Die KI-Landschaft entwickelt sich rasant weiter. Es empfiehlt sich, sich regelmäßig über neue Tools und Entwicklungen zu informieren.

Fun Fact: Wer hätte das denn gedacht? Dieser Text ist zu 100% mit einer KI, um genau zu sein mit Gemini AI geschrieben.

KI-Nutzer - Dovydas Indriunas



Foto: Nikhil Dafare, Unsplash

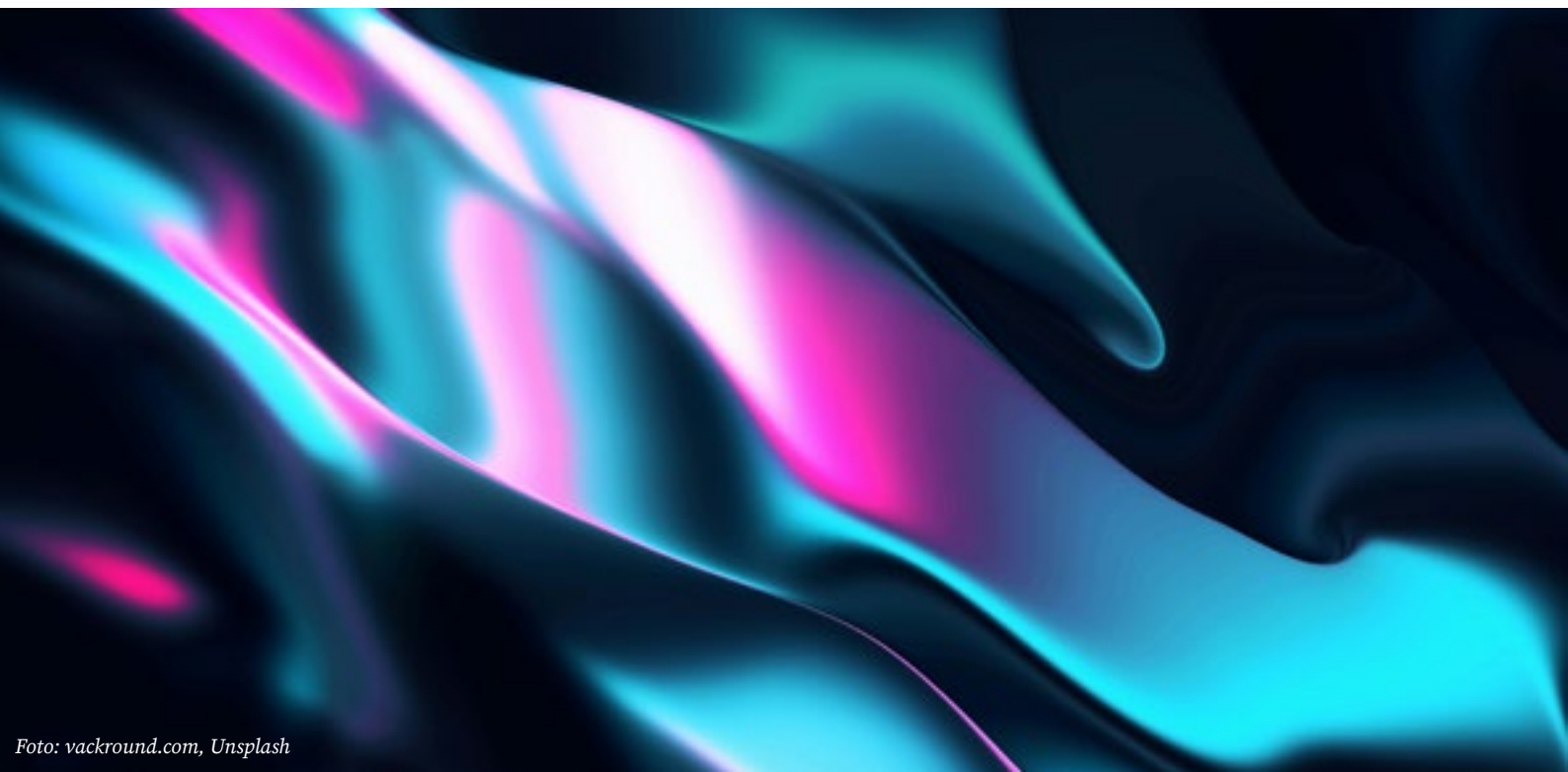


Foto: vackround.com, Unsplash

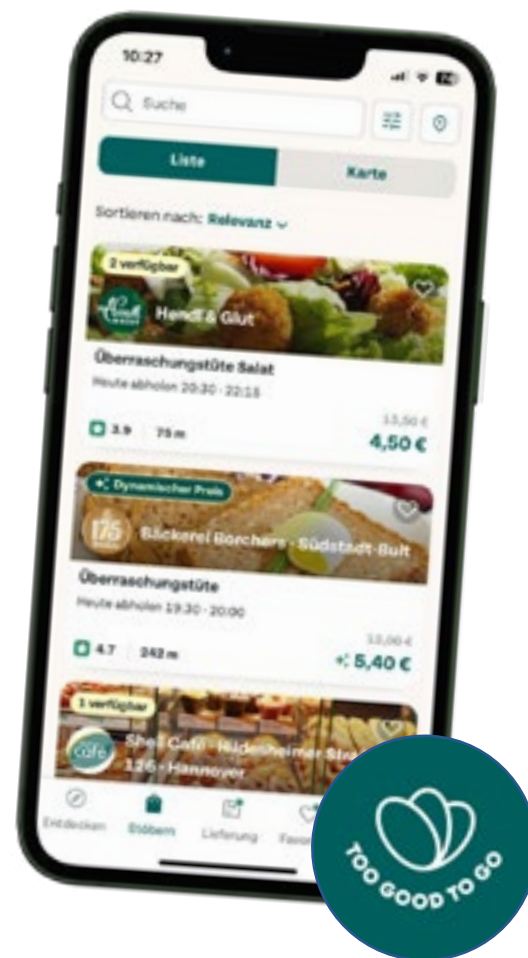
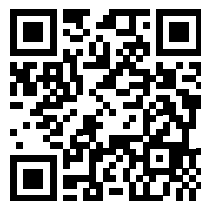
Nützliche Alltagsapps

So erleichterst du dir deinen Alltag

Eine App ist ein Programm auf dem Handy. Wir zeigen dir vier praktische Apps. Damit kannst du deinen Alltag leichter machen. Einige Apps kannst du zusammen mit anderen nutzen.

Too Good To Go

Viele Restaurants verkaufen nicht alles. Das Essen wird dann weggeschmissen. Das Essen ist aber noch gut. Die App too good to go will das verhindern. Mit der App kannst du das Essen retten. Es ist viel günstiger als normalerweise. Wähle ein Restaurant, das dir gefällt. Reserviere das Essen. Du bekommst eine Uhrzeit für die Abholung. Tipp: Schaue regelmäßig nach Angeboten. Beliebte Restaurants sind schnell ausverkauft.



Buy me a Pie

Diese App macht das Einkaufen für viele Personen einfach. Du kannst Einkaufslisten erstellen. Diese Liste kannst du mit anderen teilen. Zum Beispiel deinem Mitbewohner oder Familie. Alle sehen die gleiche Liste. Wenn du etwas eingekauft hast, sehen die anderen das. Wenn du etwas auf die Liste schreibst, sehen das auch alle.

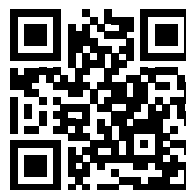


Foto: No Revisions, Unsplash



FAMANICE

Vergisst du manchmal Termine von anderen Menschen? FAMANICE ist ein Kalender. Du kannst den Kalender mit anderen teilen. Zum Beispiel mit deiner Familie oder Freunden. Dann siehst du immer alle Termine. Der Kalender ist sehr übersichtlich. Du kannst damit auch eine to-do-Liste oder Einkaufsliste anlegen.



Splid

Mit dieser App kannst du Kosten aufteilen. Wenn du mit Freunden unterwegs bist, ist das praktisch. Eine Person bezahlt zum Beispiel das Essen im Restaurant. Den Preis schreibst du in die App. Die App rechnet aus, wie viel Geld die Person von allen bekommt. Du kannst auch eine andere Währung eingeben. Das ist sinnvoll, wenn du im Ausland bist. Du musst den Preis nicht umrechnen.



Soraya Martin Lorenzo



Foto: Jessica Lewis, Unsplash

WEISST DU SCHON, WAS DU WERDEN WILLST?



...oder hast du auch
noch keinen Plan?

Auf unserer Plattform findest du:

Stellenmarkt

mit aktuellen
Ausbildungsplätzen
und Studiengängen

Unternehmensporträts

von Unternehmen
in deiner Region

Blog

mit allen Informationen
rund um deine
Karriereplanung

Dein Weg, deine Zukunft!

GymmeMore.de

 [instagram.com/GymmeMore](https://www.instagram.com/GymmeMore)



Ansprechpartner:innen für
Anzeigen und Kooperationen



Hanna Marie Ullmann
hannamarie.ullmann@schluetersche.de



Katharina Bornhause
katharina.bornhause@schluetersche.de

Unsere
Webseite



TikTok



Instagram



**Lust, die Intres mitzugestalten?
Bewirb dich direkt als Azubi bei
der Schlüterschen!**



Impressum

Redaktion

Jette Stöwer (Verantwortliche und Ausbilderin), Leander Quittkat, Louisa Walther, Soraya Martin Lorenzo, Chantal Hoffschneider, Dovydas Indrasiunas, Dennis Seelhöfer, Angelina Boso, Saskia Eichhorn, Pia Kröger, Dana Schoenwald, Hanna Marie Ullmann, Alicia Busse, Katharina Bornhause, Greta Wilkens

Druck

QUBUS media GmbH
Beckstraße 10
30457 Hannover

Ausgabe vom 10.12.2024

Artikel, die namentlich gekennzeichnet sind, entsprechen nicht unbedingt der Meinung der gesamten Redaktion.

Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie die Vollständigkeit und Richtigkeit der im Heft genannten Termine.

Die Intres dankt der Heinrich-Ludwig-Hartmann-Gedächtnisstiftung für die freundliche Unterstützung.

Schlütersche Verlagsgesellschaft
mbH & Co. KG

Postanschrift: 30130 Hannover

Adresse: Hans-Böckler-Allee 7

30173 Hannover

Telefon: 0511 8550-1164

Telefax: 0511 8550-1100

intres@schluetersche.de

www.schluetersche.de

schlütersche

*Wir suchen
dich!*

Ausbildung

Veranstaltungskauffrau / Veranstaltungskaufmann

m/w/d

Du bekommst

- ✓ 30 Tage Urlaub
- ✓ Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- ✓ flexible Arbeitszeiten
- ✓ duale Ausbildung am Studieninstitut für Kommunikation mit Doppelqualifikation

Du hast

- ✓ deinen 18. Geburtstag gefeiert
- ✓ ein Organisationstalent
- ✓ Spaß an der Arbeit im Team
- ✓ Lust zu lernen, wie Events erfolgreich geplant und umgesetzt werden