



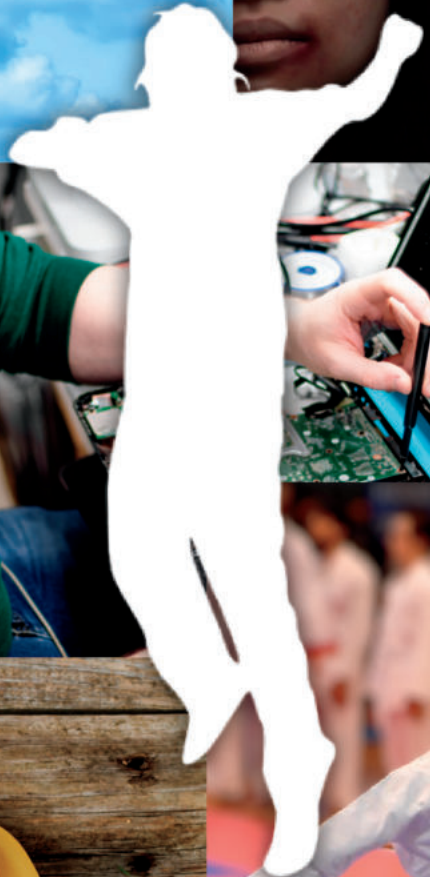
Sozialwissenschaftliches  
Gymnasium "Josef Gasser" Brixen



# Sowi(e) wir

## Schulmagazin

2. Ausgabe  
Schuljahr 2022/23





# Inhalt

- 3 Positive Vibes
- 4-5 Reisen ohne schlechtes Gewissen
- 6-7 Einmal um die Welt
- 8-9 Ein Fußabdruck, der uns alle angeht
- 10-11 Repair Café
- 12-13 Sweatshops
- 14-15 Fächerübergreifende Mode
- Besonders sportlich:
- 16-19 Karate  
Hobby Horsing  
Pole Dance
- 20-21 Eine starke Stimme für Frauen
- 22-23 Lerntipps
- 24-25 Analog oder Digital
- 26 Sorry I'm booked



- 27 Movie Time
- 28 Fühl dich dumm (oder schlau)
- 29 Jugendanwältin im Einsatz
- 30-31 Ein Gedicht gefällig?
- 32-33 Bananen
- 34-35 Frau Sommers Lieblingsrezepte
- 36 Lach dich tot



# Positive Vibes

1C

Positive Energie in den Schulalltag zu bringen und mit Motivationssprüchen das Schulgebäude zu schmücken, das waren die Ziele eines Projektes, das die Klasse 1C zu Beginn des zweiten Semesters durchgeführt hat. Anfang Februar haben sich die Schüler\*innen das Ziel gesetzt, andere mit positiven Sprüchen zu motivieren, um die stressige Schulzeit besser zu überstehen und um das Gute im Leben zu sehen. Die Lernenden haben sich dabei an der Theorie des Arztes und Psychiaters Viktor Frankl orientiert und haben in den Fächern Humanwissenschaften und Religion fleißig daran gearbeitet. Einige befassten sich mit der Gestaltung der Wand im Eingangsbereich. Dafür gestalteten sie bunte Blätter mit Sprüchen, welche nun an der Glaswand bei der Eingangstür und an den Wänden im Eingangsbereich hängen. Andere sammelten fleißig Motivationssprüche zum Mitnehmen und personalisierten diese. Diese befinden sich in einem Glas gleich neben der Eingangstür. Eine Gruppe hat sich noch mit der Gestaltung von Sprüchen für die Gänge, Toiletten und für das Treppenhaus beschäftigt. Die gesamte Klasse hatte viel Spaß an diesem Projekt und konnte ihrer Kreativität freien Lauf lassen. In den abwechslungsreich gestalteten Stunden haben alle das angenehme Arbeitsklima genossen und sich ein bisschen vom stressigem Schulalltag erholt. Abschließend möchten wir uns noch bei Prof. Egon Moroder und bei Prof. Maria Theresia Unterkircher bedanken, die uns die Umsetzung dieses Projektes ermöglicht haben.

Hoffentlich spürst auch du die positiven Vibes!



Klasse 1C beim Herbstausflug zu den Barbianer Wasserfällen.

## Impressum:

"Sowi(e) wir" - Schulmagazin des Sozialwissenschaftlichen Gymnasiums "Josef Gasser" Brixen  
 Ignaz-Mader-Straße 3, 39042 Brixen [www.gymnasiumbrixen.it](http://www.gymnasiumbrixen.it)  
 Redaktionsleiter: Siegfried Steger.  
 Team: Hannah Fliri, Maya Sophie Goepfert, Annalena Hofer, Eva Leitner, Lilly Leitner, Melanie Mair, Miriam Niederkofler, Soey Schgaguler.  
 Beiträge von Sofie Bruccoleri, 1C, 4A und 4B.  
 Fotos und Layout: canva. Druck: Weger Brixen.

IM POSSIBLE

Motivation

for what is thought  
 to be best in any  
 point of view.  
 the reason for the  
 purpose and di  
 of motivati



# Reisen ... ... ohne schlechtes Gewissen

Melanie Mair

Auf Reisen lernt man neue Kulturen kennen und erlebt spannende Abenteuer. Das Reisegeschäft boomt und Metropolen wie New York oder Tokio haben über 10 Millionen Besucher\*innen jährlich. Doch unter all dem Reisefieber vergessen wir häufig unsere Umwelt und die negativen Auswirkungen unserer Reiselust. Allein der globale Tourismus verursacht acht Prozent der gesamten CO<sub>2</sub>-Emissionen und ohne Zweifel ist das Flugzeug als Verkehrsmittel die schädlichste Art der Fortbewegung. Eine Hin- und Rückreise von Berlin nach Mallorca stößt zum Beispiel 722 kg CO<sub>2</sub> pro Person aus. Mit derselben Menge an Emissionen fahren wir ein halbes Jahr lang Auto.

Aber wie können wir auf unsere Umwelt schauen und doch das Reisen nicht aufgeben? Mit nachhaltigem Reisen kann man ohne schlechtes Gewissen viele neue, großartige Orte erkunden. Beim nachhaltigen Reisen geht es darum, bewusster und zugleich gesünder zu reisen, ohne großen Verzicht ausüben zu müssen. Die Weltorganisation für Tourismus (UNWTO) beschreibt nachhaltigen Tourismus als "eine Einrichtung, die die gegenwärtigen und künftigen wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Auswirkungen voll berücksichtigt, um den Bedürfnissen der Besucher\*innen, der Industrie, der Umwelt und der gastgebenden Gemeinschaften gerecht zu werden". Das bedeutet, ein Tourismusbetrieb sichert neue Arbeitsplätze, aber auch das Wohlbefinden der Menschen vor Ort und nimmt Rücksicht auf Umweltfragen.

Bei meiner Recherche bin ich auf nachhaltige Reiseanbieter wie "Reisen mit Sinn", "Wikingereisen", "Natours" oder "Vai e via" gestoßen. Schriftlich haben sie auf einige Fragen geantwortet. Sie legen dabei großen Wert darauf, dass ihre Reisen erlebnisreich und aktiv sind, doch auch möglichst fair, umweltverträglich und sozial verantwortlich. Das Reisebüro "Vai e via" in Brixen fördert zum Beispiel seit Jahren sanfte Tourismusformen. Bei An- und Rückreise sowie in den Zielregionen setzt der Anbieter auf öffentliche Verkehrsmittel. Auch bei den Aktivitäten im Urlaub setzen die Online-Urlaubsplaner auf nachhaltige Elemente, authentische, wirkliche Erlebnisse, gepaart mit Erholung. Die beliebtesten nachhaltigen Reiseziele in Europa liegen dabei in Italien und Österreich, aber auch in Montenegro. Man kann sich zum Beispiel auf eine Wanderreise von Garmisch-Partenkirchen in Deutschland über Österreich nach Meran begeben.

## Meine Meinung

Ich habe mir viele Internetseiten und Angebote für nachhaltiges Reisen angeschaut. Mein Eindruck ist aber, dass vieles als umweltfreundlich und nachhaltig verkauft wird, sich aber nicht wesentlich von herkömmlichen Reisepaketen unterscheidet. Die meisten Ziele sind nur mit dem Flugzeug erreichbar und ein Wanderurlaub ist auch nur mit unwesentlich geringeren CO<sub>2</sub>-Emissionen verbunden. Aber gut, mit dem Nachhaltigkeitskonzept wurde ein Umdenken bei uns Tourist\*innen schon mal angestoßen.



## Damit auch du nachhaltig reisen kannst

Achte zum Beispiel bei deiner Unterkunft darauf, ob sie mit dem GreenSign-Zertifikat ausgezeichnet wurde. Es ist nämlich das führende Nachhaltigkeitszertifikat für die Hotellerie in Europa. Beim GreenSign-Zertifikat handelt es sich um eine anerkannte Auszeichnung für den Nachhaltigkeitsgrad eines Hotels. Es gibt fünf Stufen, die anzeigen, wie viele der Anforderungen des Zertifikats ein Hotel erfüllt. Derzeit tragen bereits rund 300 Hotels eine GreenSign-Auszeichnung.



## Wie erhält ein Hotel das GreenSign-Zertifikat?

Hotels müssen zwanzig Kriterien erfüllen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Berücksichtigung der Menschenrechte und des Umweltschutzes
- Erstellung eines Umweltprogramms
- Erstellung eines jährlichen Umweltberichts
- stetige Verbesserung der Nachhaltigkeit
- Einhalten von Rechtsvorschriften

Bildquelle: [https://fairweg.de/wp-content/uploads/2020/03/green-sign-zertifikat\\_280x280.png](https://fairweg.de/wp-content/uploads/2020/03/green-sign-zertifikat_280x280.png)







# Einmal um die Welt

Hannah Fliri

## Reisen

Jeder kennt es. Die Schule ist aus, die Sommerferien stehen endlich vor der Tür. Draußen ist es brütend heiß und man stellt sich vor, an einem weißen Karibikstrand zu liegen. Oder es ist Winter. In den Winterferien möchte man in den Schnee und Ski fahren oder snowboarden. Aber auch im Herbst oder Frühling möchten viele etwas erleben, verreisen und neue Kulturen kennenlernen.

Das ist Reisen. Doch wo zieht es viele reiselustige Personen dieses Jahr hin? Welches Reiseziel ist im Trend? Reisen ist eine Freizeitbeschäftigung, auf die heutzutage keiner mehr verzichten möchte. Doch wie entwickelt sich die Reiselust in Zeiten hoher Inflation? Wird das Reisen teurer? Gibt es einen Unterschied zwischen Familienreisen und Paarreisen?



## Top Reiseziele 2023

Im Sommer 2023 ist der Mittelmeerraum sehr beliebt. Vor allem Griechenland, die Balearen und Süditalien werden stark nachgefragt. Andere Reisebüros gaben an, dass Italien und Spanien beliebt sind, so wie auch Mittelmeerkreuzfahrten. Bei den Fernreisezielen sind heuer die USA, die Malediven und Thailand angesagt. Familien mit kleineren Kindern, die für Flugreisen noch nicht wirklich geeignet sind, fahren mit dem Auto in den Urlaub. Wahrscheinlich sind deshalb die Adria, Elba und die Toskana und die Region Istrien in Kroatien so beliebt, sie sind mit dem Auto relativ schnell erreichbar.

## Die Auswirkungen der Inflation

Teurer sind auch Reisen geworden. Der Preisanstieg fällt vor allem dann auf, sobald nicht mehr Rabatte für Frühbucher\*innen aktiv sind. Im Januar und Februar konnte man noch recht günstig buchen. Flugreisen sind deutlich teurer geworden, daher werden mehr Urlaube mit eigener Anreise gebucht. "Wer auf Fliegen nicht verzichten möchte, fährt meist für eine Woche in den Urlaub. Gespart wird aber immer öfter bei der Aufenthaltsdauer. Anstatt zehn oder 14 Tage fahren viele nur sieben Nächte", sagt Lorena Obergolser vom Reisebüro Alpina Tourdolomit in Brixen. Viele Familien und Paare wollen jedoch nicht auf ihren Urlaub verzichten und akzeptieren die gestiegenen Preise.

## Was heuer besonders auffällt

In den vergangenen Jahren galten Ägypten und die Türkei als günstige Alternativen für den All-Inclusive-Strandurlaub. Heuer sind auch diese mit den Preisen hochgefahren und stellen mittlerweile keine Konkurrenz mehr zum Mittelmeerraum dar.



## Unterkünfte im Urlaub

"Während der Pandemie waren Ferienhäuser und Ferienanlagen sehr beliebt, sie wurden viel verkauft, da "social distancing" gefragt war", meint Doris Federspieler vom Reisebüro Let's Travel in Brixen. Heuer steigen wieder die Anfragen für Hotels. Ebenso besonders große Nachfrage gibt es nach Campingplätzen mit Mobile Homes und Bungalowanlagen. Hier genießen die Gäste alle Vorzüge eines Club-Urlaubes, haben aber ihr eigenes kleines Häuschen und können selbst kochen. Die Anlagen sind inzwischen auch bestens ausgestattet.







# Ein Fußabdruck,

Maya Sophie Goepfert

# der uns alle angeht



Was ist der ökologische Fußabdruck?

Was sagt er aus?

Was kann man tun, damit er keinen zu tiefen Abdruck auf der Erde hinterlässt?

Im Durchschnitt hinterlässt jeder Mensch einen ökologischen Fußabdruck von 2,7 gha (Global Hektar). Das ist ein immer größer werdendes Problem, weil die Erde für einen Menschen nur maximal 1,8 gha zur Verfügung hat. Der ökologische Fußabdruck ist ein komplexer Nachhaltigkeitsindikator, der beschreibt, wie viel Fläche ein Mensch benötigt, um seinen Bedarf an Ressourcen zu decken. Um dies zu berechnen, gibt es verschiedene Kriterien, zum Beispiel Herkunft und Art der Lebensmittel, benutzte Transportmittel oder die Produktionsbedingungen von verschiedenen Konsumgütern. Zwei Beispiele: Helmut pendelt täglich von seinem Passivhaus mit dem Auto zur Arbeit und kommt auf acht Tonnen CO<sub>2</sub>. Anna ist Veganerin mit einer Schwäche für Wochenenden in London und verbraucht zehn Tonnen. Im Durchschnitt bilanzieren Österreicher\*innen mit neun Tonnen.

Die Natur leidet immer mehr unter unserem modernen Konsumverhalten. Wälder, Meere, Tierwelt, Atmosphäre, überall hinterlässt der Mensch Spuren. Wir brauchen die natürlichen Ressourcen der Erde auf und leben auf Kosten der zukünftigen Generationen. Aber nicht alle Länder haben einen gleichen Anteil am ökologischen Fußabdruck. Die USA stehen an der Spitze mit 5,0 gha pro Person jährlich, gefolgt von Australien mit 4,1 gha. Eines der Länder, die am wenigsten Ressourcen verbrauchen, ist Indien mit 0,7 gha.

## Mit CO<sub>2</sub>-Rechner zum ökologischen Fußabdruck

Das Konzept des ökologischen Fußabdrucks wurde vom Ölkonzern BP (früher Britisch Petroleum) weltweit bekannt gemacht. Das Unternehmen brachte 2004 einen CO<sub>2</sub>-Rechner heraus, mit dem Menschen berechnen können, für wie viel CO<sub>2</sub>-Emissionen sie verantwortlich sind. BP wollte sich damit aus der Verantwortung stellen. Scanne QR-Code für mehr Informationen!



## Meine Erwartungen

Vermutlich schneide ich recht gut ab. Den Test habe ich schon einmal in der Mittelschule gemacht und es kam eine akzeptable Zahl heraus. In meinem Leben hat sich seither nicht viel verändert, nur dass ich häufiger öffentliche Verkehrsmittel nutze.

## Mein Ergebnis

Ich habe den ökologischen Fußabdruck auf zwei verschiedenen Internet-Seiten berechnen lassen:

- [www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de): 2,6 gha, Lebensstil: nachhaltig
- [www.wwf.de](http://www.wwf.de): 5,26 Tonnen CO<sub>2</sub>

Ich bin mit dem Ergebnis zufrieden. Natürlich habe aber auch ich noch viele Möglichkeiten, mich zu verbessern.

## Wie den eigenen Fußabdruck verbessern?

- Saisonal & regional einkaufen.
- Das Auto öfters stehen lassen.
- Vegetarisch/vegan ernähren.
- Nahegelegene Reiseziele bevorzugen.
- Keine Lebensmittel verschwenden.
- Verpackungsfrei einkaufen.
- Nicht alles neu kaufen.
- Ökostrom nutzen

## Teste dich selbst!



## Meine Meinung

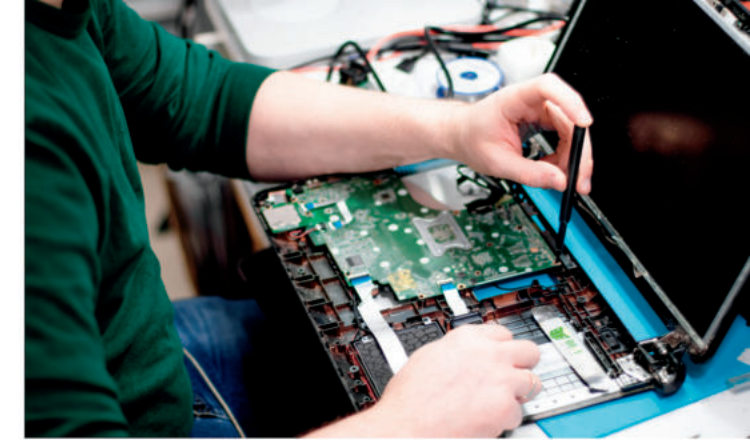
Der Fußabdruck geht uns alle an, weil wir alle zusammen darauf achten müssen, dass unsere Erde nicht zu sehr belastet wird.





# Repair Café

Maya Sophie Goepfert



## Josef Untermarzoner

- Mitgründer des Repair Cafés in Brixen, das es seit 2017 gibt.
- war bei jedem Treffen dabei
- hilft als Experte aus
- repariert kaputte Dinge.



**Welche verschiedenen Expert\*innen gibt es? Was kann man alles reparieren?**  
Im Repair Café gibt es eine Schneiderin, einige Elektriker und Radmechaniker.

**Werden die Helfer\*innen bezahlt?**  
Nein, sie reparieren ehrenamtlich. Viele Gäste geben aber eine freiwillige Spende. Mit diesem Geld gehen wir nach dem Repair Café gemeinsam essen.

**Wer organisiert das Repair Café?**  
Wir sind vier Leute im Organisationsteam. Das Schwierigste ist es, die Expert\*innen zu finden. Wenn man sie dann mal hat, ist es kein so großer Aufwand mehr.

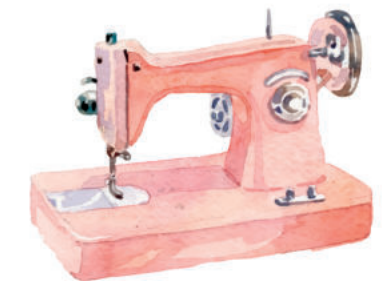
**Kommen auch neue Expert\*innen dazu?**  
Einige Expert\*innen sind schon seit Jahren dabei, zum Teil auch von Anfang an. Es kommen aber immer wieder neue dazu. Manche Gäste erzählen, sie seien auch Bastler\*in. Diesen bieten wir an mitzuhelfen und Expert\*innen zu werden.



**Warum habt ihr ein Repair Café in Brixen gegründet?**  
Reparieren interessiert uns. Manchmal ist man beim Wertstoffhof und sieht Sachen, die man eigentlich noch reparieren kann. Oder man wirft Gegenstände weg, weil man nicht weiß, was man damit machen soll oder wo man sie reparieren kann. Natürlich spielt auch die Umwelt eine Rolle, aber vor allem die Leidenschaft des Bastelns.

**Welche Ziele hat das Repair Café für die Zukunft?**  
Unser Ziel ist es nicht, das Ganze auszuweiten. Einmal im Monat reicht, wöchentlich wäre sicher zu viel, vor allem weil es dann mehr freiwillige Expert\*innen bräuchte. Ein Ziel ist auf jeden Fall, jüngere Menschen zu erreichen und für das Thema "Reparieren" zu sensibilisieren.

**Wann und wo findet das Repair Café in Brixen statt?**  
Jeden zweiten Donnerstag im Monat von 18:00 bis 20:30 Uhr treffen wir uns in der Kolping-Mensa in Brixen. Im Juli und August findet kein Repair Café statt.



## Was ist ein Repair Café?

Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer\*innen gemeinsam ihre kaputten Dinge reparieren. Die Treffpunkte sind mit Werkzeug und Material für alle möglichen Reparaturen ausgestattet.



## Was ist das Repair Café?

Es ist im Prinzip nichts anderes als eine Veranstaltung, zu der alle kommen können und bei der dann gemeinsam Sachen repariert werden. Vor Ort befinden sich Expert\*innen mit verschiedenen Fähigkeiten. Die Gäste bringen zum Beispiel Fahrräder, Elektrogeräte oder Kleidung mit. Sie sollen sich die Reparatur anschauen und dabei lernen, wie sie in Zukunft vielleicht selbst Reparaturen durchführen können.



## Wie finanziert sich das Repair Café?

Wir haben keine großen Kosten, der Raum wird uns kostenlos zur Verfügung gestellt und die Expert\*innen sind ehrenamtlich. Unser Essen zahlen wir mit den Spendengeldern. Vor ein paar Jahren haben wir mal 2.000 Euro gewonnen. Mit diesem Geld haben wir Flyer und Plakate gedruckt.

## Seit wann gibt es das Repair Café in Südtirol?

Das erste Repair Café wurde 2013 in Meran eröffnet. Inzwischen gibt es mehrere Nachfolger in Südtirol. Auch Brixen ist vor einigen Jahren durch die OEW nachgezogen.

Aktuell gibt es über 2.000 Reparatur-Initiativen weltweit, davon ca. 1.500 allein in Deutschland. 2009 startete die Aktivistin und ehemalige Journalistin Martine Postma die Reparatur-Bewegung "Repair Café" in Amsterdam. Sie wollte mehr tun, als nur darüber zu schreiben. Seither hat sich vieles getan. Im November 2020 hat nun auch das EU Parlament "Ein Recht auf Reparatur für Verbraucher" gefordert.



# Sweatshops

## Ein Stundenlohn von wenigen Cents

Miriam Niederkofler



Wenn wir bei uns einkaufen gehen, finden wir massenweise billige Kleidung. In den Produktionsländern müssen hingegen massenweise Arbeiter\*innen unter meist unmenschlichen Bedingungen dafür schuften. Der Großteil der weltweit rund 60 Millionen Arbeiter\*innen in der Textilbranche lebt in Entwicklungsländern in Asien, vor allem in Bangladesch. 16 Stunden Arbeit sind keine Ausnahme, oft nur für einen Hungerlohn, mit dem das Lebensnotwendigste nicht finanziert werden kann.



"Es ist weit verbreitet, dass Arbeiter\*innen nur wenig trinken, damit sie nicht zur Toilette gehen müssen. Denn das würde Zeit kosten"

Fast Fashion isn't FREE!  
Someone, somewhere is paying.

Maik Pflaum  
Mitglied bei "Kampagne für Saubere Kleidung"

Die "Kampagne für Saubere Kleidung" ist eine Organisation, die sich für Rechte der Arbeiter\*innen und eine Verbesserung von Arbeitsbedingungen in der internationalen Textil- und Bekleidungsindustrie und in der Sportartikelindustrie einsetzt.



Die Löhne in der Textilindustrie sind sehr niedrig, auch die Arbeitsbedingungen sind oft katastrophal. Tausende Feldarbeiter\*innen erkranken und sterben jährlich, zum Beispiel durch Pestizide im Baumwollanbau.

Immer wieder wird auf die Sicherheitsprobleme beim Bau von Produktionsfabriken aufmerksam gemacht. Das hat auch einen konkreten Grund, denn im Mai 2013 fand der bisher größte Unfall in der internationalen Textilindustrie statt. Beim Einsturz der Rana-Plaza-Textilfabrik in Sabhar etwa 25 km nordwestlich der Hauptstadt Dhaka in Bangladesch wurden 1.135 Menschen getötet und 2.438 verletzt.

Bekannte Marken wie Primark, Mango oder Kik ließen dort ihre Kleidung herstellen, berichtet die Plattform [www.planet-wissen.de](http://www.planet-wissen.de). Seitdem gelten zwar gewisse Sicherheitsregelungen in solchen Fabriken, aber ob das genügt?

Um die Arbeitsbedingungen in Textilfabriken nicht weiter zu unterstützen, kannst du selbst auch einiges tun. Alternativen zu Fast Fashion findest du zum Beispiel ganz einfach in Südtirol, sogar in Brixen.

Kleidungsgeschäfte wie WiaNui, Pumuckl oder der Weltladen bieten faire Klamotten an. Ansonsten kannst du auch FAIR online bestellen, zum Beispiel über die Website [www.armedangels.com](http://www.armedangels.com).

**WiaNui**  
upcycled living

**ARMEDANGELS**



# Fächerübergreifende Mode

Sofie Bruccoleri

Mode: Ist der Begriff wirklich so breit gefächert? Verfolgt Mode Hintergedanken? Hat Mode eine Geschichte? All das muss sie doch, oder? Sonst wären doch nicht alle neugierig auf die neuesten Trends der Fashion Week: Modeschöpfer\*innen und Modeträger\*innen, Stylist\*innen, Beobachter\*innen und Reporter\*innen. Welche Rollen der Fantasie oder Selbstverwirklichung verkörpern Menschen in der Mode-Parallelwelt bzw. in der Realität?

## Barbara Oberrauch - Lehrerin für Humanwissenschaften

**Wie kann man Mode philosophisch interpretieren bzw. sehen? Wie trägt sie zur Selbstdarstellung eines Menschen bei?**

Mode ist, schnell gesagt, ein Ausdruck von Individualität. Aber stimmt das? Mode kann nicht nur Persönliches, Inneres und Werte eines Menschen zeigen, über die Mode können auch unerfüllte Wünsche, finanzieller und beruflicher Status, Zivilstand oder unechte Eigenschaften transportiert werden. Bei der heutigen Mode, die Kleidung bezeichnet, welche gerade im Trend liegt, wird es schwierig, einen Menschen am Kleidungsstil zu erkennen bzw. kennenzulernen. Die Trendmode kann schön sein, beruht aber häufig auf Nachahmung oder dem Wunsch dazuzugehören. Daher ist die Echtheit eines Menschen oft sehr gut an jenen Menschen erkennbar, welche sich auch authentisch kleiden. Diese Kleidung entspricht in diesem Falle nicht dem derzeitigen Trend, sondern der Person. Philosophisch gesehen, würde ich diese Menschen als jene mit besonderer Verstandeskraft bezeichnen, diese Eigenwilligkeit kann darauf hinweisen, dass sie keinem "Mainstream" folgen, sondern "selber denken". Jene Menschen sind es, die Mut zeigen und einen wahrlich individuellen Weg gehen. Es sind jene, die wir auch über die Kleidung erkennen können.



Bildquelle: [www.thisiscolossal.com/2021/07/iris-van-herpen-earthrise](http://www.thisiscolossal.com/2021/07/iris-van-herpen-earthrise)

## Siegfried Steger - Lehrer für Literarische Fächer

**Wie weit geht Mode zurück?**

Menschen tragen Kleidung, fast immer und überall, das ist selbstverständlich für uns. Im Durchschnitt besitzt eine erwachsene Person in Deutschland 95 Kleidungsstücke, ohne Unterwäsche und Socken. Für jeden Anlass haben wir das passende Outfit. Geschichte, Kultur und Religion prägen dabei von Anfang an die Mode. Das älteste erhaltene Kleidungsstück, ein Leinenhemd, stammt aus Ägypten und ist gut 5.000 Jahre alt. Neuesten Forschungsergebnissen zufolge haben die Menschen aber schon vor etwa 170.000 Jahren damit begonnen, Kleidung zu tragen. Das hat der Evolutionsbiologe David Reed von der Universität Florida in seiner jüngsten Studie errechnet. Mit DNS-Analysen hat er rekonstruiert, wann sich die Kleiderlaus aus der menschlichen Kopflaus entwickelt hat. Jede historische Epoche verbindet wir mit einer bestimmten Mode. In Zeiten von „Fast Fashion“ wechseln Trends aber viel schneller. Erst der technische Fortschritt während der Industriellen Revolution vor gut 200 Jahren hat die Produktion von Kleidung mit Maschinen beschleunigt. Moderne Ketten wie Zara werfen inzwischen bis zu 24 verschiedene Kollektionen pro Jahr auf den Markt. Welche Mode werden wohl unsere Nachfahren als charakteristisch für unsere Zeit ansehen?



## Francesco Bruccoleri - sindacalista

**Si potrebbe dire che, con la nuova generazione, l'idea e lo stile del gentleman, poco a poco sta sbiadendo. Il classico viene messo a parte, eppure degli elementi classici vengono sempre integrati nei look, anche dei giovani. Perché questo?**

A dire il vero non penso che questo stile non venga più portato, però forse qualche volta c'è un pregiudizio, che una moda classica sia troppo formale, non sia comoda e che sia connessa a dei valori ora "out". Secondo me è molto comoda e ha anche una grande utilità, dato che una moda classica, che arriva anche ai limiti del retro, ha il pro che non esce mai veramente dalla moda e così i diversi indumenti sono facilmente abbinabili. Quello che per altre persone viene percepito come retro, per me non lo è. Non mi sento come se avessi uno stile retro, generalmente la parola retro non mi piace, dato che non capisco rispetto a quale stile sia retro. Lo stile moderno, quello contemporaneo, i trend? È una connotazione che al giorno d'oggi, in cui gli stili sono molto liberi, non capisco. Personalmente non ho una connotazione rispetto ad un decennio o uno stile, che sia facilmente riconoscibile. Per me retro è solo funzionale di una moda attuale e moderna. In realtà se chiedi a me sono solo pezzi classici, che esistono da sempre, da decenni o anche da secoli. Naturalmente sono stati cambiati alcuni dettagli o metodi di fabbricazione. Soprattutto nella moda maschile vengono sempre proposti in un nuovo modo, che vuol dire che sono retro a dire il vero.



## Kerstin Faltner - Lehrerin für Kunstgeschichte

**Inwiefern ist Mode eine Kunst?**

Mode ist eine Kunst, da sie Skulpturen erschafft. Somit ist Mode also Bildende Kunst, man muss nur an einen Styling-Prozess denken, in dem es darum geht, Proportionen auszugleichen. Je nach Entscheidung für Textilien kann man den Körper verformen. Das hängt von den Faktoren der Dicke, Weichheit und Resistenz der jeweiligen Stoffe ab! Das beste Beispiel für das Skulpturieren des Körpers ist wahrscheinlich Iris Van Herpen, da ihre Kleidung auf Gefühle reagiert (=> siehe Bild im Hintergrund). Bei ihr geht es um die Verbindung von Mode und Technologie. Sie interessiert eine ästhetische Verbindung der Gebiete, um zu beweisen, dass der technologische Aspekt nur ein kleiner Teil des Prozesses ist. Dies erreicht sie zum Beispiel durch eingebaute Sensoren oder LED-Schmuck.

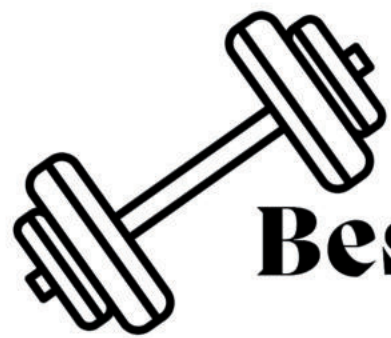
## Retro

Eine Replika ist die Nachahmung bzw. Nachbildung eines Stils, zum Beispiel aus den 1950er Jahren.

Vintage bezeichnet dagegen ein originales, zum Beispiel aus den 1950ern erhaltenes Kleid.

Retro: Der Begriff bezeichnet also die Nachahmung eines Epochenstils.





# Besonders sportlich

## Drei Sportarten im Porträt

Lilly Leitner

Interessiert? Hier kannst du dich anmelden!



# Karate

## Kampfsportart und innerer Frieden



### Pole Dance

In Südtirol gibt es viele Kursanbieter für Pole Dance :

- [www.shabba.com](http://www.shabba.com) (Pustertal)
- [www.bodyfit.it](http://www.bodyfit.it) (Wipptal)
- [www.poledancebolzano.com](http://www.poledancebolzano.com) (Bozen)
- [www.dancemoves.bz](http://www.dancemoves.bz) (Brixen)



### Hobby Horsing

In Südtirol bietet niemand Kurse für Hobby Horsing an. Es gibt allerdings einige kleinere Gruppen, die sich ab und zu treffen. Diese kann man über Instagram leicht finden.



### Karate

Viele Sportvereine in Südtirol haben eigene Karatesektionen. Informiere dich auf den Webseiten und such dir einen Verein in deiner Nähe aus.



### Im Interview mit Frida, 1C

Ist Karate wirklich einfach eine Kampfsportart, bei der es darum geht seinen Gegner zu besiegen? Im Interview mit Karate-Profi Frida klären wir die Frage, was wirklich hinter der Kampfkunst steckt.

Frida aus der Klasse 1C betreibt schon seit sieben Jahren den Karatesport. Sie war bereits drei Mal Italienmeisterin in Folge. Sie hat auch vier Mal in Folge die sogenannten "Etappen" gewonnen. Das sind drei Wettkämpfe über das Jahr verteilt, für die es jeweils Punkte gibt.



Bei Karate gibt es zwei Disziplinen: Kumite, das bedeutet auf Japanisch Zweikampf und Kata ist der Formwettkampf. Bei Kumite kämpfen zwei gegeneinander auf einer Matte, diese wird Tatami genannt und ist zu einem bestimmten Muster zusammengepuzzelt. Bei Kata ist die Tatami anders zusammengestellt. Es gilt verschiedene Techniken in einer bestimmten Reihenfolge zu zeigen.

*Wie hast du von der Sportart erfahren und welche Erwartungen hattest du?*

Im Jahr 2016 habe ich mit Karate begonnen. Ich habe meinen Trainer schon vorher gekannt und er hat mich gefragt, ob ich nicht mit Karate anfangen möchte. Am Anfang habe ich ganz ehrlich gedacht, dass man sich bei Karate öfter verletzt.

*Was hat dich von Anfang an fasziniert?*

Karate ging wirklich über meine Erwartungen hinaus, dieser Zusammenhalt nach der ersten Minute hat mich sehr beeindruckt. Besonders toll finde ich die verschiedenen Sprünge, die man lernt. Sie sind zwar etwas schwierig, aber die Übung lohnt sich. Bei Kumite trägt man dann auch ein gewisses Freiheits-Gefühl in sich.

*Welche Voraussetzungen sollte man für Karate mitbringen?*

Eine der Voraussetzungen für Karate ist auf jeden Fall Ehrgeiz. Man braucht einen ausgeprägten Ehrgeiz am Anfang, aber der soll auch bleiben, besonders für die Gürtel-Prüfung.

*Bei Karate sollte das Ziel im Wettkampf nicht Sieg oder Niederlage sein, sondern die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Gilt das auch für dich?*

Das stimmt, beim Boxen hast du deinen Feind und du musst den besiegen. Bei Karate ist das anders, du musst nicht gewinnen oder verlieren, sondern das Ziel ist es, dein Potenzial auszuschöpfen. Der Sinn dahinter ist innerer Frieden. Wenn dir Karate erstmal ans Herz gewachsen ist, musst du das ein ganzes Leben lang machen.

*Hast du dich schon mal verletzt und denkst du, Karate ist eine gefährliche Sportart?*

Ich finde, es ist kein gefährlicher Sport, es gibt vielleicht ein gewisses Risiko, weil es ein Kampfsport ist, aber ich würde es nicht als gefährlichen Sport bezeichnen. Meine schwerste Verletzung war ein Kreuzbandriss, wichtig ist nach einer Verletzung immer weiterzumachen!

Die Gürtelfarben gehen von weiß bis schwarz. Deine Gürtelfarbe sagt über dich aus, wie weit du gerade bist. Meistens ist es aber so, dass du eigentlich schon über dem Niveau deiner Gürtelfarbe bist. Bei jeder Gürtelfarbe erlernt man neue Figuren und Techniken. Der schwarze Gürtel ist der beste, danach kann man allerdings noch zehn Dans machen. Das sind zehn Prüfungen, für diese muss man auch ein Jahr nach Japan gehen und japanisch lernen. Nach dem Abschluss der zehn Dans ist man dann Großmeister. Ich bin gerade beim grünen Gürtel, es fehlen mir also noch braun und schwarz.





# Hobby Horsing

## Nicht nur irgendein Hobby



Hobby Horsing ist ein relativ neuer Sport, über den noch nicht viele Bescheid wissen, allerdings steckt mehr dahinter, als man denkt. Das erklärt eine Schülerin (sie möchte anonym bleiben), die für einige Jahre Hobby Horsing betrieben hat. Sie war auch selbst in einer Hobby-Horsing-Gruppe hier in Südtirol.

### Was ist Hobby Horsing?

Meine Sportart heißt Hobby Horsing. Dabei "reitet" man anstatt auf einem echten Pferd auf einem Steckenpferd. Mit dem sogenannten "Hobby Horse" versucht man dabei vor allem die Bewegungen eines echten Pferdes zu imitieren. Es gibt diverse Disziplinen wie Springen und Dressur, die es beim echten Reiten auch gibt.

### Wie hast du von der Sportart erfahren und welche Erwartungen hattest du?

Ich habe von der Sportart durch ein Video auf YouTube erfahren. Erwartungen hatte ich keine großen und wollte nur mal rausfinden, ob es Spaß macht.

### Ist die Sportart schwer oder leicht zu betreiben und warum würdest du sie weiterempfehlen?

Hobby Horsing ist leicht zu betreiben, weil man außer einem Steckenpferd, das man sich auch selbst basteln kann, nichts anderes benötigt. Deshalb empfehle ich die Sportart auch gerne weiter, egal ob jungen Menschen oder kleineren Kindern.



### Was fasziniert dich an deiner Sportart und ist sie deinen Erwartungen gerecht geworden?

Ich war von Anfang an davon fasziniert, wie elegant sich geübte Hobby Horser bewegen und wie hoch manche springen können. Aber auch wie viel Kreativität in diesem Sport steckt, weil jeder diesen Sport meist selbst erlernen muss und es nur selten Gruppen dafür gibt. Es macht sehr viel Spaß und ist meinen Erwartungen auf jeden Fall gerecht geworden. Ich habe auch viele neue Freunde und Freundinnen durch Hobby Horsing gefunden.

### Viele Menschen denken, dass es sich um eine reine Mädchen-Sportart handelt, stimmt das?

Es stimmt, dass die meisten Hobby Horser Mädchen sind, aber es gibt auch einige wenige Jungen, die diesen Sport betreiben.

### Ist Hobby Horsing eine anerkannte Sportart?

Hobby Horsing ist leider keine anerkannte Sportart. Auch wenn es in den letzten Jahren etwas bekannter wurde, ist es immer noch wenig verbreitet und wird von vielen belächelt.

### Wo kann man sich ein Hobby Horse preiswert besorgen?

Das Hobby Horse kann man online kaufen, vor allem über Instagram. Hobby Horses sind meist handgenähte Einzelstücke, die von 150 Euro bis zu über 800 Euro kosten können. Man kann sie aber auch gut selbst herstellen.



Pole Dance ist eine Sportart, die gerade immer bekannter wird. Viele Menschen grübeln allerdings, ob dieser Sport nicht doch antifeministisch sei. Was es mit dieser Sportart und mit der Debatte auf sich hat, erklärt eine Schülerin im Interview. Seit einiger Zeit betreibt sie Pole Dance, sie möchte anonym bleiben.

### Was ist Pole Dance?

Pole Dance ist eine Tanz-Sportart. Bei Pole Dance tanzt man sozusagen auf einer Stange. Die Stange ist ca. 1,80 cm lang und ist oben und unten befestigt, sie kann sich aber auch drehen. Wichtig ist, dass man bei jeder Figur die Zehen spitzen muss. Man benötigt Sportklamotten, am besten eine kurze Hose und ein enges Oberteil.

### Findest du die Sportart schwer oder leicht erlernbar? Würdest du sie weiterempfehlen?

Es ist sehr anstrengend, Pole Dance zu betreiben, es ist eine recht schwierige Sportart. Man benötigt auf jeden Fall sehr viel Kraft in den Armen und Beinen, allerdings macht es sehr viel Spaß und man kann zeigen, was in einem steckt.

### Was hat dich von Anfang an an deiner Sportart fasziniert und ist sie deinen Erwartungen gerecht geworden?

Von Anfang an war ich fasziniert von den atemberaubenden Figuren und deren Schwierigkeit. Meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt.



# Pole Dance

## Eine neue Trendsportart



### Gibt es gewisse Voraussetzungen für diese Sportart, wenn ja, welche?

Ich würde sagen, Voraussetzungen für Pole Dance sind Körperspannung und Kraft. Am Anfang kann es etwas schmerzhaft sein und man bekommt schnell blaue Flecken, nach einiger Zeit gewöhnt sich dein Körper allerdings an diese Verhältnisse und man hat keine Schmerzen mehr.

### Es gibt ja auch eine große Debatte darüber, ob es eine spannende oder doch antifeministische Sportart ist. Was ist deine Meinung dazu?

Meiner Meinung nach ist Pole Dance alles andere als antifeministisch, sondern sehr aufregend. Du trainierst damit Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Pole Dance ist eine anspruchsvolle Sportart mit einer Mischung aus Tanz, Akrobatik und Fittnesselementen.



# Eine starke Stimme für Frauen

Soey Schgaguler

Gewalt an Frauen geschieht viel zu häufig. Es ist wichtig, dass immer mehr Menschen darauf aufmerksam gemacht werden und dass Frauen wissen, dass sie Hilfe und Unterstützung bekommen können.

Fünf Gewaltformen werden unterschieden: psychische, physische, ökonomische und sexuelle Gewalt sowie Stalking. Oft treten mehrere Formen gemeinsam auf.

In Südtirol gibt es fünf Frauenhäuser, an die sich Frauen wenden können. Zwei befinden sich in Bozen und je eines in Meran, Brixen und Bruneck. Jederzeit kann die grüne Nummer der Beratungsstelle für Frauen in Gewaltsituationen angerufen werden:

**800 276 433**

Frauen können sich aber auch direkt an eine Beratungsstelle wenden.

Bei meiner Recherche habe ich Vera Kerschbaumer kennen gelernt und mit ihr ein Interview geführt. Sie ist eine der sechs Mitarbeiterinnen im Frauenhaus Brixen.

*Wie viele Frauen gehen in ein Frauenhaus und lassen sich nach einer Gewalttat helfen? Was würden Sie Frauen raten, die sich nicht helfen lassen wollen?*

Der Großteil bleibt sicher zu Hause. Zahlen oder Prozente zu nennen ist schwierig, die Dunkelziffer ist aber sicher recht hoch. Ganz oft sind hier die Leute von draußen gefragt. Sie sollen die Menschen ansprechen und selbst schauen und hören, weil die Frauen manchmal ganz verschreckt sind in der Situation, in der sie sich schon viele Jahre befinden. Sie wissen oft nicht, an wen sie sich wenden wollen oder sie trauen sich nicht und deswegen würde ich den Mitmenschen raten, dass sie sich melden. Bei uns kann zum Beispiel jeder anrufen, es kann der Nachbar sein oder es kann eine Lehrperson sein. Wir müssen hinschauen, uns vorsichtig der Frau nähern und dann schafft sie es vielleicht, sich mit der Zeit zu öffnen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das braucht oft ein bisschen Zeit und Geduld.

*Wie alt sind die meisten Frauen, die kommen?*

Das kann man nicht genau sagen, also von 18 – 80 Jahre war alles schon einmal dabei. Jetzt gerade sind die Frauen durchschnittlich 35 Jahre alt, aber es kommen auch oft Frauen mit 60 Jahren, also ganz unterschiedlich.

*Wie geben Sie den Standort des Frauenhauses weiter?*

Entweder kommen Frauen zur Beratungsstelle oder wir machen einen Ort aus, an dem wir uns treffen und dann bringen wir sie ins Frauenhaus.

*Welche Maßnahmen ergreifen Sie zum Schutz der Frauen?*

Wir haben das Haus mit geheimer Adresse. Unsere oberste Hausregel lautet, dass sie niemandem mitgeteilt werden darf. Daher dürfen auch keine Freund\*innen eingeladen werden, das ist oft für die Kinder ganz schwierig und sie dürfen sich auch nicht begleiten lassen. Wir kontrollieren auch das ganze Digitale, weil das mittlerweile ein großes Thema ist. Die Frauen müssen schon vor ihrer Ankunft bei uns das Handy ausschalten damit es nicht geortet werden kann. Unsere Techniker\*innen verändern die Einstellungen, so können wir sicher sein, dass niemand weiß, wo sich die Frau aufhält. Das ist extrem wichtig und wäre sonst auch oft viel zu gefährlich. Das Haus ist umgeben von einer hohen Mauer, wird videoüberwacht und ist rund um die Uhr besetzt. Wir sehen, wenn jemand, der da nicht hingehört, ein- und ausgehen würde. Wir arbeiten eng mit staatlichen Einrichtungen wie Polizei, Carabinieri, Staatsanwaltschaft oder Jugendgericht zusammen. Ganz viele Alltagssituationen müssen wir berücksichtigen, damit die Frauen nicht gefunden werden. Das kann zum Beispiel ein Arzttermin sein, von dem der Mann weiß.

*Was machen Sie als Erstes, wenn eine Frau kommt?*

Wir bekommen zum Beispiel einen Anruf von der Polizei oder vom Krankenhaus, von der Frau selbst oder von anderen Frauenhausdiensten. Dann laden wir die Frau zu einem Erstgespräch in die Beratungsstelle ein. Zuerst schauen wir uns einmal die Situation an und überlegen, was wir für die Frau tun können.

Wenn sich die Betroffene und wir uns entscheiden, dass eine Aufnahme Sinn macht und das Beste wäre, dann plant man die Aufnahme. Es gibt aber auch Not-Aufnahmen, die vom Krankenhaus oder der Polizei angefragt werden. Dann kommt die Frau direkt zu uns, oft noch in Hausschuhen, also wirklich mit wenig bis nichts. Bei geplanten Aufnahmen können wir das besser organisieren, damit sie alle notwendigen Papiere dabei hat.

*Kommen viele Frauen auch mit Kindern oder schwanger?*

Ja, sie kommen sehr häufig mit Kindern oder schwanger. Öfter mit Kinder als ohne. Es sind schon immer viele Kinder im Haus.

*Wie ist der Tagesablauf im Frauenhaus?*

Die Frauen haben einen weitgehend normalen Alltag. Wir haben insgesamt acht Wohnungen, die sind autonom, also mit Küche und Badezimmer. Die Frauen kochen, putzen, kümmern sich um die Kinder. Sie machen alles ganz selbständig, also wie zu Hause. So gesehen haben sie einfach eine neue Wohnung. Es gibt Frauen, die gehen dann auch arbeiten. Einige Frauen dürfen das Haus nicht verlassen, weil es zu gefährlich ist. Wir versuchen sie dann im Haus zu beschäftigen, bis eine Lösung gefunden wird.

*Wie lange können Frauen maximal im Frauenhaus bleiben?*

Grundsätzlich ein halbes Jahr. Wenn aber das Projekt mit der Frau noch nicht beendet ist und zum Beispiel weder Wohnung noch Arbeit oder Kinderbetreuung gefunden wurden, kann der Aufenthalt auch verlängert werden. In die Beratungsstelle kommen Frauen auch für viele Jahre, die einfach Beratung suchen. Das heißt auch nicht, dass sie die Gewaltsituation niemals verlassen.

*Was war Ihre schlimmste Erfahrungen bei der Arbeit in der Beratungsstelle bzw. im Frauenhaus?*

Ich habe eine junge Frau begleitet, die zu Hause regelrecht gefoltert worden ist. Sie hatte Verbrennungen und Wunden über den gesamten Körper verteilt. Unter Tränen hat sie erzählt, dass sie mit Kabelbinder gefesselt worden und mit einem Hammer ins Gesicht geschlagen worden sei. Zu den vielen äußeren Verletzungen kamen noch zahlreiche Knochenbrüche. Die Fälle von häuslicher Gewalt, also körperlichen Übergriffen, bleiben einem am meisten in Erinnerung.



Vera Kerschbaumer





# Lerntipps aus dem ...

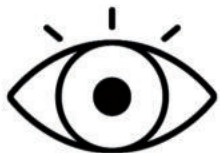
Eva Leitner



Lernen - das ist ein Thema, mit dem Schüler\*innen ständig konfrontiert werden. Die einen haben Freude daran, für die anderen ist es eher eine Qual, sich an den Schreibtisch zu setzen und sich aktiv mit den schulischen Inhalten zu beschäftigen. Doch woran liegt das? Und was können Betroffene dagegen tun?

Viele wissen nicht, dass es verschiedene Lerntypen gibt. Nur wer seinen Lerntyp auch wirklich kennt, hat die Möglichkeit, neue Inhalte gut und langfristig zu verinnerlichen. In den 1970er Jahren hat Frederic Vester die Theorie aufgestellt, dass es vier verschiedene Lerntypen gibt. Menschen können laut Vester mit verschiedenen Sinnen besser lernen.

## 1. Visueller Lerntyp (sehen)



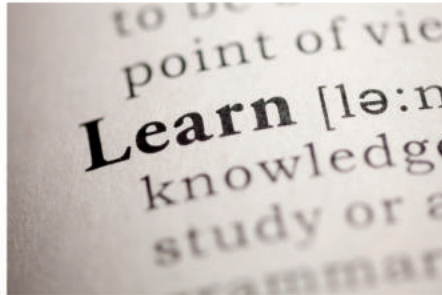
## 2. Auditiver Lerntyp (hören)



## 3. Kommunikativen Lerntyp (diskutieren)



## 4. Kinästhetischer Lerntyp (bewegen)



**Katya Peer**  
Lehrerin für Recht und  
Wirtschaft,  
Lerncoach



### Kann man richtiges Lernen erlernen?

Ja, natürlich, richtiges Lernen kann man lernen! Wir im ZIB bieten Unterstützung an, geben Tipps und schauen, wie bisher gelernt wurde. Bei Lernschwierigkeiten ist es also sicher ratsam, eine Beratung im ZIB anzunehmen.

### Wie findet man seinen Lerntyp?

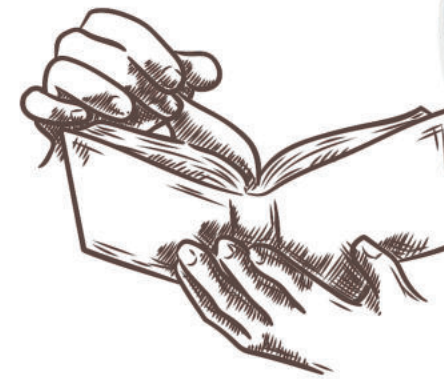
Es gibt unterschiedliche Lerntypen, zum Beispiel den auditiven, den visuellen oder den kinästhetischen. Man kann nicht sagen, dass der eine oder der andere Lerntyp der beste sei, denn man sollte alle Sinne benützen und beim Lernen anwenden. Um seinen Lerntyp zu finden, gibt es Methoden, zum Beispiel Fragebögen. Prinzipiell sollte man aber versuchen, mit allen Sinnen zu lernen. So sollte man also, wenn herauskommt, dass man ein auditiver Lerntyp ist, darauf Acht geben, auch visuelles Lernen einzusetzen, denn das Lernen läuft nicht nur über eine Schiene.

### Was soll man machen, wenn man in der Prüfung einen Blackout hat?

Wenn man sich auf einen Test oder auf eine Prüfung gut vorbereitet, hat man in der Regel keinen Blackout. Einen Blackout hat man meistens, wenn man nicht gut vorbereitet und dadurch unsicher ist und deshalb das Gehirn „blockiert“. Wenn man sich jedoch gut vorbereitet, ist man automatisch ruhiger und kann einen Blackout eher vermeiden. Sollte es trotzdem zu einem kurzen „Absacken“ des Gehirns kommen, sollte man ruhig durchatmen, Wasser trinken oder auch Übungen mit Antistressbällen machen, um sich zu beruhigen.

### Wie viele Seiten kann man pro Tag lernen?

Man kann das prinzipiell nicht so genau festlegen, denn Lernen ist eine Wiederholungsarbeit, die sehr subjektiv ist. Manche Schüler\*innen lernen 20 Seiten pro Tag, andere nur zwei bis drei. Es gibt aber Tipps, um das Lernen weniger anstrengend und effizienter zu gestalten.



Mir ist es immer ein Anliegen, die Schüler\*innen im positiven Denken zu unterstützen und sie zu ermutigen, Visionen von Erfolgserlebnissen zu entwickeln.

**Roswitha Gasser**  
Sozialpädagogin



Manchmal ist man unmotiviert und durchlebt vielleicht auch mal eine Phase, in der man keine Lust und Kraft zum Lernen hat. Welchen Tipp würden Sie hier geben?

Bei Konzentrationsproblemen gilt es zu klären, welche Methoden und Hilfen nützlich sein könnten. Ganz besonders wichtig ist, frühzeitig mit dem Lernen zu beginnen und möglichst häufig zu wiederholen. Besonders bei Schüler\*innen, die Schwierigkeiten haben, ist es umso wichtiger, aktiv im Unterricht mitzuarbeiten, um dabei bereits ein gutes Fundament für das Lernen zu legen.

### Wie oft kommen Schüler\*innen aufgrund von Lernschwierigkeiten ins ZIB?

Im Schnitt sind es fünf Schüler\*innen pro Woche. Sie kommen von sich aus auf das ZIB-Team zu oder Lehrpersonen empfehlen ihnen, eine Beratung in Anspruch zu nehmen. Aktuell sind es mehrere Schüler\*innen, die von uns begleitet werden, zumal Schüler\*innen aufgrund ihrer Notensituation am Ende des ersten Semesters eine Lernberatung empfohlen wurde.

### Wie haben Sie als Schülerin am besten gelernt?

Ich bin immer gerne zur Schule gegangen, daher war es für mich nicht so schwierig, mich für das Lernen zu motivieren. Vielleicht bin ich auch deshalb wieder in der Schule gelandet. Am besten gelernt habe ich am späten Nachmittag, an einem möglichst ruhigen Ort. Ich habe den Lernstoff laut vor mir hergesagt und bin während des Lernens gerne herumgegangen. Meine Unterlagen habe ich mit sehr vielen Notizen, Anmerkungen und Markierungen bearbeitet und während des Lernens auch noch ergänzt. Freizeit war mir auch wichtig, daher habe ich versucht, meine Zeiteinteilung so gut wie möglich einzuhalten. Aber manchmal wurde mir die Freizeit auch zu wichtig und ich musste am Tag der Prüfung frühmorgens aufstehen, um noch zu lernen.



### Welche Lernmethode wird am häufigsten von Schüler\*innen eingesetzt?

Viele Schüler\*innen, die zu uns ins Lerncoaching kommen, wenden keine richtige Lernmethode an, sondern lernen kurzfristig von heute auf morgen. Das ist nicht ideal, weil das Gehirn so die Informationen nicht abspeichern kann.

### Und welche Lernmethode ist Ihrer Meinung nach die beste?

Das Wiederholen über einen längeren Zeitraum, man sollte sich immer in kleinen „Häppchen“ neues Wissen aneignen.



# Analog oder lieber digital?

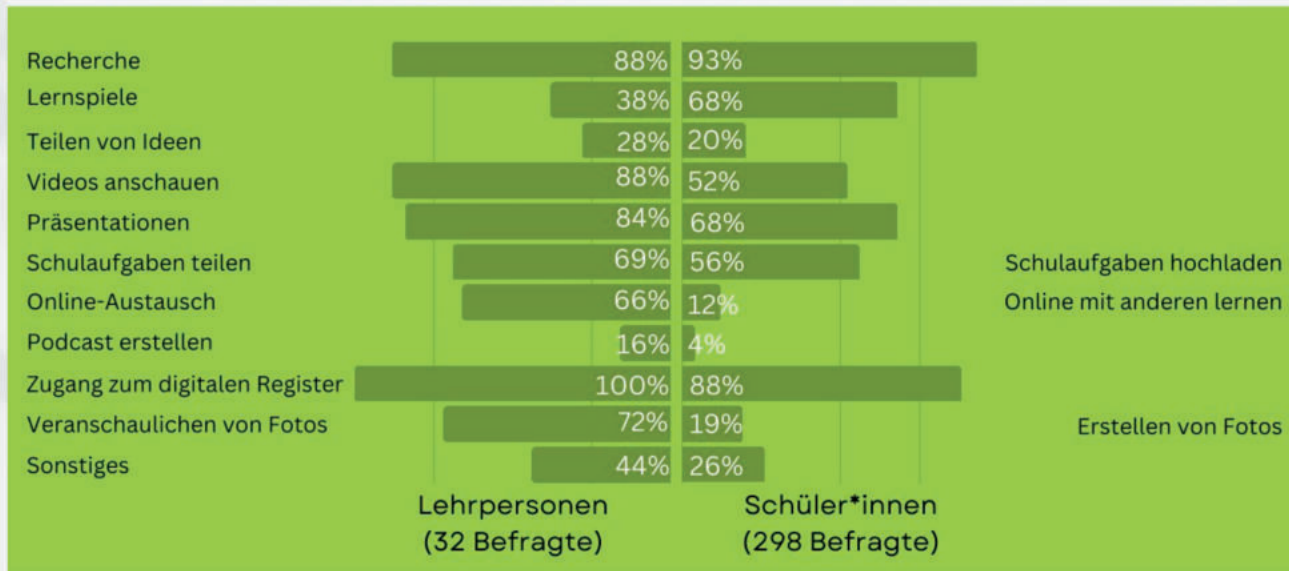
## Umfrage zur Digitalisierung



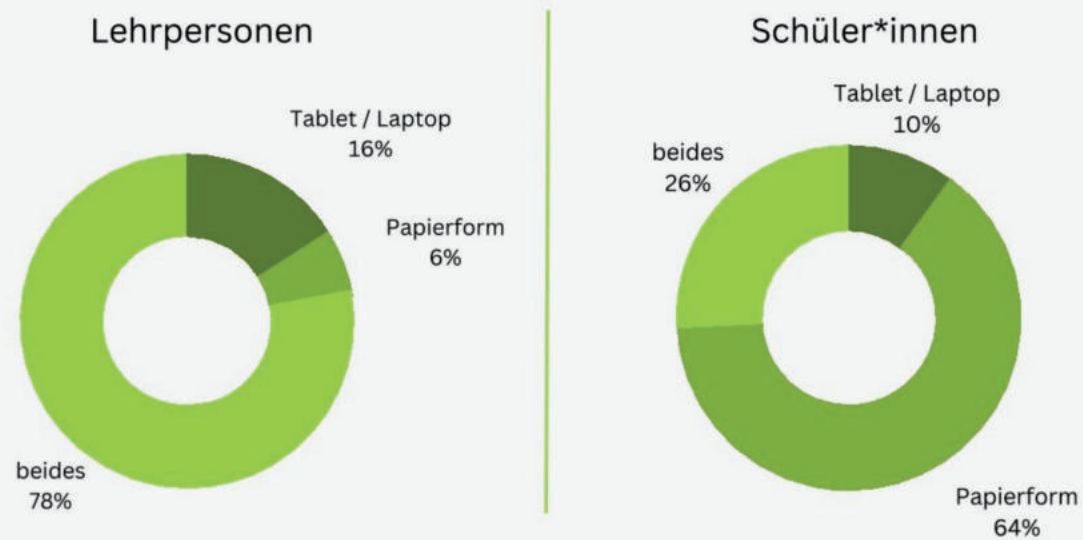
Klasse 4B bei der Arbeit

An einem beliebigen Tag im Schuljahr 2022/23 in einem Klassenraum im SOWI Brixen: Die meisten Schüler\*innen arbeiten mit Papier und Stift, eine kleine, aber immer größer werdende Gruppe verwendet digitale Geräte. Die Klasse 4B hat mit ihrer Soziologielehrerin Anna Durnwalder vom 7. bis zum 13. März 2023 eine Umfrage zum Thema Digitalisierung an der Schule durchgeführt. Die Forschungsfrage lautete: "Wie ist die Einstellung zur Digitalisierung und Verwendung von digitalen Medien im Unterricht?" Teilgenommen haben 298 Schüler\*innen und 32 Lehrpersonen.

### Wofür werden digitale Geräte im Unterricht verwendet?



### WELCHE ARBEITSMATERIALIEN VERWENDEN DIE BEFRAGTEN?



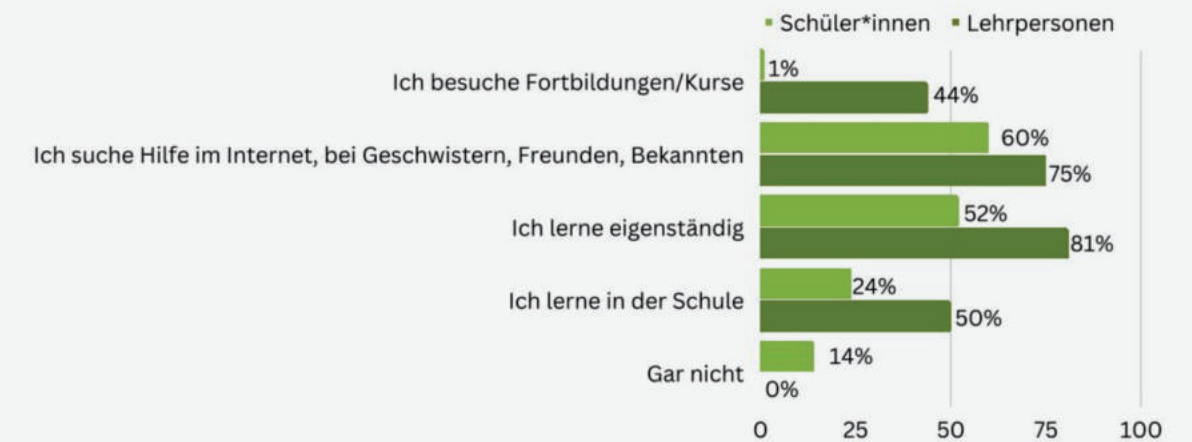
### EINSATZ VON DIGITALEN MEDIEN IM UNTERRICHT

31% der Lehrpersonen sind für den verstärkten Einsatz der digitalen Medien/Geräte im Unterricht.

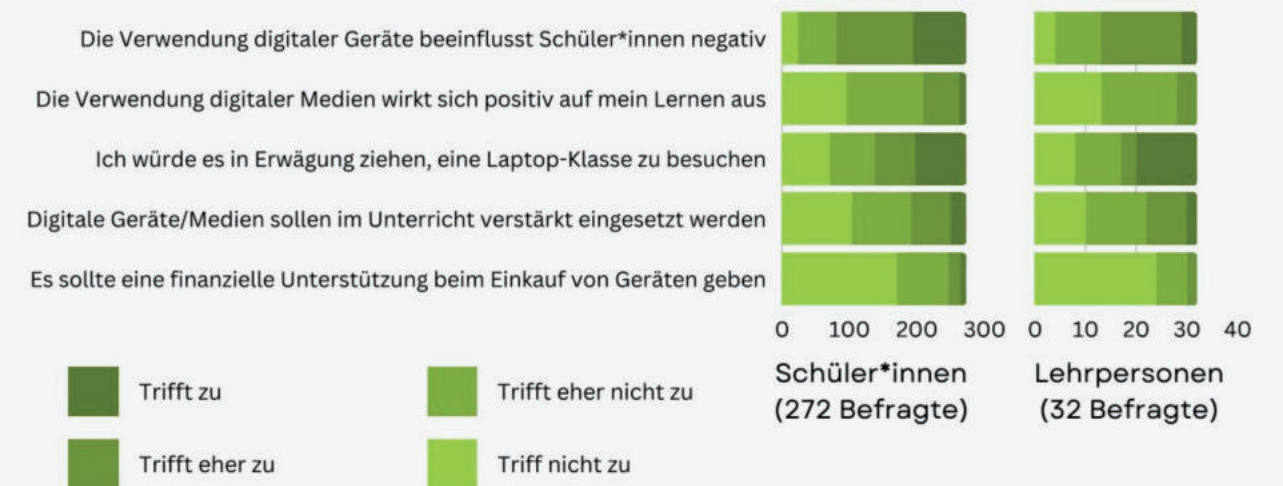
38% der SchülerInnen sind für den verstärkten Einsatz der digitalen Medien/Geräte im Unterricht.



### WIE VERBESSERN DIE BEFRAGTEN IHRE KENNNTNISSE IM UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN/GERÄTEN?



### ERGEBNISSE ZUR MEINUNGSBEFRAGUNG



#### Ergebnisse

Bei der Auswertung stechen sowohl einige interessante als auch überraschende Ergebnisse heraus. 38 Prozent der Schüler\*Innen möchte digitale Geräte in der Unterrichtszeit benutzen. Für ihre Anschaffung braucht es aber eine finanzielle Unterstützung. Für viele Schüler\*Innen reicht die Internetverbindung an der Schule noch nicht aus. Der Großteil der Lehrpersonen denkt, dass die Schüler\*Innen nicht negativ von digitalen Geräten beeinflusst würden. Im Gegenteil, die Geräte würden sich positiv auf das Lernen auswirken.

#### Fazit der Umfrage

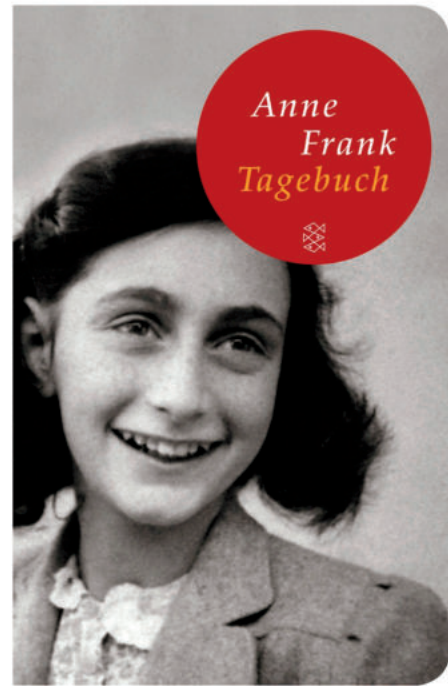
Der Wunsch nach vermehrter Digitalisierung des Unterrichts ist durchaus groß. Dies kann ein Anreiz für unsere Schule sein, sich in diesem Bereich zu verbessern.



# Sorry, I'm booked...



Melanie Mair, Hannah Fliri & Lilly Leitner



## Tagebuch der Anne Frank

Das Tagebuch der Anne Frank wurde in der Nachkriegszeit von ihrem Vater veröffentlicht. Es ist ein Tagebuch, in dem sie über die Kriegsjahre im Exil in Amsterdam schreibt. Ihre Familie versteckte sich 761 Tage mit vier anderen Juden im Hinterhaus der Fabrik ihres Vaters. Im Tagebuch schreibt Anne über ihre Ängste, ihre Gefühle, über die Kriegsgeschehnisse und das Miteinander im Versteck. Falls du dich für die Zeit der Judenverfolgung und des Zweiten Weltkrieges interessiert, ist das wohl das richtige Buch für dich. Dieses Buch solltest du lesen, weil du einen authentischen Einblick in die Gefühlswelt eines jungen jüdischen Mädchens erhältst.

[https://www.weltbild.de/artikel/buch/tagebuch\\_16392555-tt](https://www.weltbild.de/artikel/buch/tagebuch_16392555-tt)

## Save me/you/us

James Beaufort und Ruby Bell könnten nicht in unterschiedlicheren Welten leben. Während James sich nur für Geld, Luxus, Partys und Macht interessiert, ist es Rubys größter Traum, ein Stipendium in Oxford zu erhalten. Ihr Traum könnte wahr werden. Nachdem sie ein Stipendium für das renommierte Maxton Hall College erhält, ist Oxford zum Greifen nahe. Deshalb will Ruby nur eins: so wenig wie möglich gegenüber ihren Mitschülern auffallen. Dagegen genießt James Beaufort, Sohn des Besitzers der größten Herrenmodefirma, regelrecht die Aufmerksamkeit. Doch dann bröckelt seine Fassade und Ruby lernt den echten James kennen.

In „Save me“ ist das Drama rund um Ruby und James noch nicht zu Ende. In „Save you“ und „Save us“ geht es mit vielen Turbulenzen weiter!



<https://midnightreadingsessions.files.wordpress.com/2018/08/596aa7a8cccd800b286cc4b81cbb9e.jpg>



[https://www.loewe-verlag.de/\\_cover\\_media/titel/648h/9090.jpg](https://www.loewe-verlag.de/_cover_media/titel/648h/9090.jpg)

## Offline ist es nass, wenn's regnet

Auf ihren Instagram-Posts sieht Maris Leben perfekt aus. Doch der Schein trügt: Der Tod ihrer Cousine hat sie schwer mitgenommen und es sieht so aus, als würde ihr Freund Ian sich nur wegen ihrer Follower für sie interessieren. Doch an ihrem 18. Geburtstag verändert ein Paket vor ihrer Tür ihr komplettes Leben und von einem Tag auf den anderen trifft Mari eine Entscheidung, die ihr Leben verändern wird. Das Buch von Jessi Kirby ist ein Muss für den Sommer. Es steckt einfach ein wenig von allem darin: Abenteuer, Leben, Emotionen und sogar etwas Romantik.



# Movie-time

Melanie Mair & Hannah Fliri



## Dirty Dancing

Dirty Dancing ist ein Klassiker, der 1987 herausgekommen ist. Er handelt von der 17-jährige Frances Houseman, die von allen nur "Baby" genannt wird. Sie verbringt ihren Sommer mit ihren Eltern und ihrer Schwester Lisa in dem Ferienresort Kellerman's in den Catskill Mountains. Ihre Familie gehört der oberen Mittelschicht an und versucht den Umgang mit der niederen Schicht zu vermeiden. Doch Baby geht auf eine Party der Hotelangestellten, wo sie den aus der Unterschicht stammenden Tanzlehrer Johnny Castle kennenlernt. Da seine Tanzpartnerin aufgrund einer ungewollten Schwangerschaft ausfällt, steigt Baby für sie ein und verliebt sich während des Übens in Johnny. Dirty Dancing solltest du gesehen haben, da es ein schöner, aber auch ein wenig altmodischer klassischer Liebesfilm ist.



## Ab in die Bibliothek!

Die empfohlenen Bücher und Filme kannst du in der Schulbibliothek ausleihen. Unsere Bibliothekarin Christine gibt dir gerne noch weitere Lektüretipps für den Sommer.

Hier geht's zur Internetseite der Bibliothek!



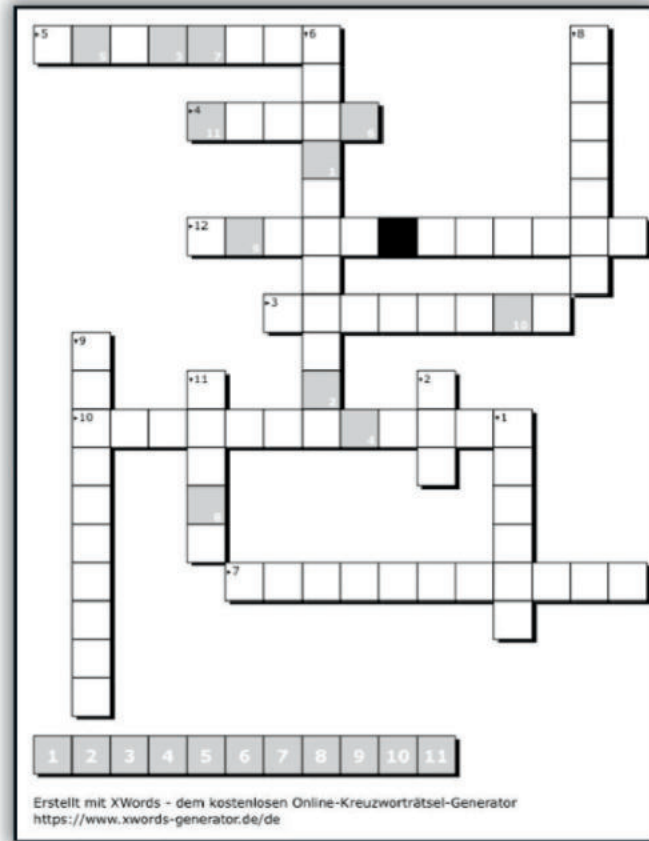
## Das Schicksal ist ein mieser Verräter

Der Film handelt von der 16-jährigen Hazel Grace Lancaster, die unheilbar an Schilddrüsenkrebs erkrankt ist. Mit ihren Eltern lebt sie in Indianapolis. Da Metastasen in ihrer Lunge zu Atemnot führen, ist sie auf ein Sauerstoffgerät angewiesen. Ihr Alltag wirkt grau, fast schon traurig. Am liebsten sitzt sie zu Hause, sieht sich gemeinsam mit ihrer Mutter "America's next Topmodel" an oder liest zum wiederholten Mal das Buch "Ein herrschaftliches Leiden". Doch Augustus, kurz "Gus", aus ihrer Selbsthilfegruppe, stellt ihr Leben auf den Kopf. Doch was, wenn das Schicksal zurückschlägt? Kann ihre Liebe halten? Lesebegeisterten unter euch erzählt der gleichnamige Roman von John Green die Liebesgeschichte.



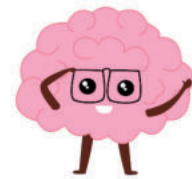
# Fühl dich dumm (oder schlau)

Soey Schaguler, Maya Sophie Goepfert & 4A



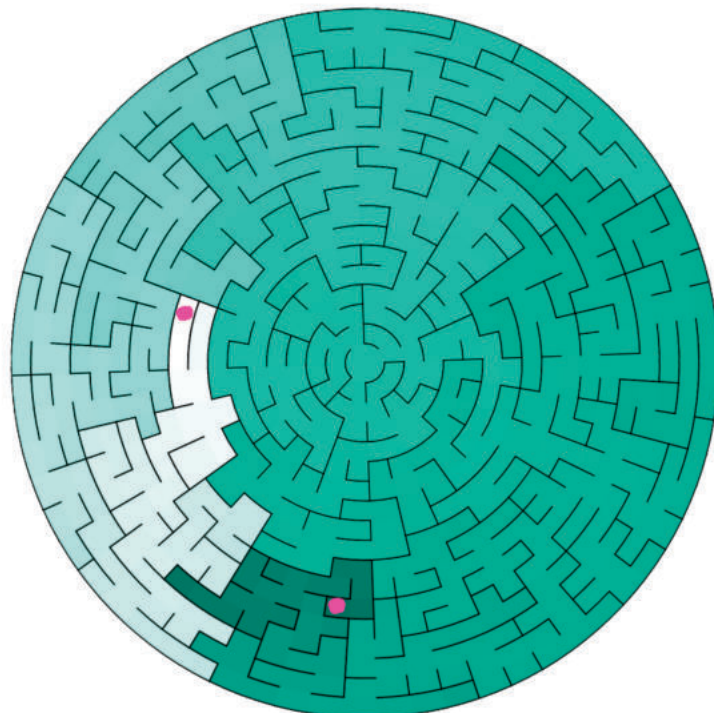
Dieses **Rätsel** wurde von der Klasse 4A zum Thema Gender erstellt.

1. Wie nennt man das sozial konstruierte Geschlecht?
2. Die Geschlechtsidentität stimmt mit dem biologischen Geschlecht überein?
3. "Mädchen tanzen Ballett und Jungs spielen Fußball"
4. Die Geschlechtsidentität stimmt nicht mit dem biologischem Geschlecht überein.
5. Anderes Wort für Sonderrecht.
6. Die Geschlechtsidentität verändert sich im Laufe der Zeit oder ist nicht klar zuzuordnen.
7. Männliches Geschlechtshormon
8. Fühlt sich einem Gender zugehörig, als geschlechtslos oder neutral.
9. Negative Einstellung gegenüber homosexueller Personen.
10. Falsche Ausdrucksweise gegenüber Genderidentität.
11. Bewegung für alle Sexualitäten und Gender.
12. Pop-Musiker, der gegen Stereotypen ankämpft.



Labyrinth

Verbinde die zwei pinken Punkte innerhalb der Linien!



Sudoku

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

# Jugendadvokatin im Einsatz

Eva Leitner & Soey Schaguler

Wer als Erwachsener eine Straftat begeht oder Opfer einer Straftat wird, geht vor Gericht und wird dort von einem Anwalt oder einer Anwältin vertreten. Doch was passiert eigentlich mit Kindern und Jugendlichen, wenn sie Opfer einer Straftat bzw. selbst Straftäter\*in geworden sind und vor Gericht vertreten werden müssen? Südtirols Kinder- und Jugendadvokatin Daniela Höller antwortet in einem Interview auf diese Fragen.

**Welche Aufgaben haben Sie als Kinder- und Jugendadvokatin? Vertreten Sie öfter Opfer oder Täter?**

Seit 2009 gibt es in Südtirol die Kinder- und Jugendadvokatschaft. Sie ist eine Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche immer dann, wenn sie wissen möchten, ob eine gewisse Situation rechtens ist oder nicht. Und falls etwas nicht in Ordnung ist, wollen wir als Jugendadvokatschaft Lösungen im Interesse der Jugendlichen finden. Wir sind eher ein öffentliches Amt als ein öffentlicher Dienst. Alle unsere Leistungen sind also kostenlos. Wir können keinen Jugendlichen vor Gericht vertreten.

**Warum wenden Kinder und Jugendliche Gewalt an?**

Ein häufiger Grund für Gewalt unter Jugendlichen ist eine große Wut. Es gibt die Wut nach innen und nach außen. Aus diesem Grund nimmt die Gewalt nach außen beispielsweise in Form von Schlägereien zu. Auch die Wut nach innen zeigt sich immer öfter durch Selbstverletzung oder Essstörungen.

**Wie sind Strafen für Jugendliche unter 14 Jahren geregelt?**

Wir hören öfters von Straftaten, die auch von Zwölf- oder Dreizehnjährigen begangen werden. Es ist stimmt nicht, dass diesen nichts passiert. Obwohl nicht strafrechtlich belangt, sind sie aktenkundig. Wird eine Person als sozial gefährlich eingestuft, gibt es alternative Maßnahmen, zum Beispiel eine Erziehungsanstalt. Es gibt auch eine beschränkte Freiheit oder andere pädagogisch wertvolle Konsequenzen.

**Wie alt sind durchschnittlich die jugendliche Straftäter?**

Die Minderjährigen, die sich an uns wenden, sind meistens zwischen 14 und 18 Jahre alt und. Oft kontaktieren uns auch die Eltern, die dann für ihre Kinder sprechen.

**Was müsste in unserer Gesellschaft verbessert werden, um die Jugendkriminalität zu verringern?**

Meine Antwort klingt vielleicht etwas banal, aber ich glaube, es ist ganz wichtig, dass wir uns Zeit nehmen für die jungen Menschen. Viele Jugendliche brauchen auch Aufmerksamkeit, also dass mit ihnen auch gesprochen wird, dass sie um ihre Meinung gefragt werden und dass sie in die Gesellschaft einbezogen werden.

**Sie erhalten eine Anfrage, wie sieht dann ihre Arbeit aus?**

In einem Erstgespräch versuchen wir die Situation zu verstehen. Wir beschäftigen uns beispielweise mit der Frage, wie ein Problem angefangen hat und wie es sich äußert. Meistens brauchen wir mehr Informationen. Dann besprechen wir gemeinsam die nächsten Schritte. Oft können wir auch sofort eine Auskunft geben.

**Gibt es Unterschiede bei jugendlichen Straftäter\*innen?**

Es wenden sich ca. gleich viele Jungen wie Mädchen an uns. Bei Jungs geht es oft um Cyberkriminalität und Disziplinarmaßnahmen in Zusammenhang mit. Viele junge Frauen kommen aufgrund von familiären Problemen zu uns. Themen wie zum Beispiel die Schule beschäftigen Jungen und Mädchen gleichermaßen.

**Was war das schlimmste Anliegen?**

Es gibt viele komplexe Fälle, leider kommen Betroffene oft erst, wenn schon viel passiert ist. Schlimm finde ich, wenn uns beispielsweise Jugendlicher von Gewaltsituationen erzählten.

**Welche Botschaft möchten Sie abschließend als Kinder- und Jugendadvokatin an unsere Leser\*innen richten?**

Junge Menschen sollten sich dessen bewusst sein, dass sie vollwertige Personen sind, die Rechte haben und, dass sie diese Rechte auch einfordern können. Wenn ihnen vorkommt, dass diese Rechte verletzt werden, dann sollen sie sich Hilfe und Unterstützung holen!

Daniela Höller







# Ein Gedicht

## Was ich (noch) haben will

Maya Sophie Goepfert

Ich will  
Chaos in mir haben,  
wissen, wer ich bin,  
und immer wieder will ich wagen,  
zu sagen, dass ich, ich bleiben  
werde.

Ich will  
den roten Faden nicht verlieren,  
er soll sich ziehen durch mein  
Leben,  
soll sich schlängeln und verknoten,  
um mich zu halten und nicht zu  
falten.

Ich will  
den Spaß nicht verlieren,  
die Abenteuer nehmen  
und auf dünnem Bande  
balancieren,  
um das Leben zu gießen, damit es  
nur so sprieße.

Ich will  
Sachen lernen, die ich brauche,  
mein eigenes Leben bestaunen,  
um das Beste daraus zu bauen  
und meine Geschichte selbst zu  
schreiben.

Ich will  
meine Kindheit nicht vergessen,  
will mit ihr in Gedanken spielen,  
sie vor dem Erwachsensein  
verstecken,  
damit ich sie nicht verlieren muss.

Ich will  
Kreativität in mir spüren,  
sie soll Kunstwerke malen,  
um meine Gedanken zu lösen  
und alles Mögliche zu schaffen, was  
man schaffen kann.

Ich will  
Probleme lösen, die ich habe.  
Sie sollen nicht lange Probleme  
sein,  
ich will mit ihnen jonglieren,  
als wären sie Bälle in meiner Hand.

Ich will  
meinen Humor nicht verlieren.  
Witze sollen immer mit mir sein.  
Das Lachen soll meine Lippen nicht  
verlassen  
Und die Bauchkrämpfe vom  
Lachen sollen auch noch sein.

Ich will  
unterschiedlichste Menschen  
kennen lernen,  
Soziale Kontakte knüpfen,  
Freundschaften schaffen, die ewig  
halten  
und Menschen helfen, die es nötig  
haben.

Ich will  
reisen um die ganze Welt,  
hohe Berge und glitzernde Meere  
sehen  
mich verlieben in schöne Orte  
und das Ganze ganz alleine.

Ich will  
Musik machen,  
den Bogen auf den Celloseiten  
gleiten lassen.  
Meine Seele verspielen,  
um mich abzulenken für einen  
kurzen Augenblick und diesen will  
ich in mir spüren.



Und zu guter Letzt:

Ich will  
dass sich niemand verstecken  
muss,  
dass jeder er selbst sein kann,  
sich seine Träume erfüllen kann  
und sich ausbreiten kann auf dieser  
wunderschönen Welt.  
Niemand, jemanden verurteilt, nur  
weil er anders ist.  
Ich will, dass kein Krieg ist, dass  
Menschen nicht von ihrem Zuhause  
vertrieben werden, dass sie in  
Frieden leben können und das  
überall auf dieser Welt.  
Ich will niemanden als Dummkopf  
bezeichnen, aber wenn man so  
etwas macht, dann kann einem  
nicht mehr geholfen werden, wenn  
ich das so sagen darf.  
Das hat nämlich wirklich niemand  
verdient und sollte auch wirklich  
niemand jemals machen!

Ich will  
euch allen wünschen,  
dass euer Leben nach eurer Nase  
läuft,  
dass ihr eure Kreativität nie verliert  
und, dass ihr jede Hürde nehmt, die  
sich euch entgegstellt.

# gefällig?

## Die kleine Ratschlägerin im pinken Kleid

Sofie Bruccoleri

Liebe.  
Sage ich das,  
so stellst du dir „Titanic“ vor,  
Leo und Kate auf dem Traumschiff,  
doch zoomen wir mal  
von der romantischen Liebe raus,  
sonst hältst du dir ein Fernrohr vor die Augen,  
verschaffst dir einen Tunnelblick  
und hältst es nicht mehr aus.  
Denn denk daran,  
das Wort heißt „VERlieben“:  
Sich verlieben, sich verfangen, sich verlieren.  
Dies ist der Prozess,  
du setzt die herzförmige, rosarote Brille auf,  
siehst die Probleme nicht mehr,  
siehst auch nicht mehr von den Tiefen der  
Gefühle auf.  
Die Tiefen, die Probleme aufwerfen,  
genau wie im echten Leben.  
Ist die Romantik dann ein paralleles Universum,  
in das wir uns werfen  
und in dem wir zergehen?  
So probier es doch mal anders:  
Behandle deine Probleme  
die rosarote Brille tragend,  
sieh den Problemen gerade in die Augen,  
lass sie dich verwunden,  
bis die Wunden heilen  
und rosa sich platziert eine Narbe ragend.

Merk dir dennoch,  
die Brille ist nicht dein Accessoire zum Überleben:  
Es gibt Momente,  
in denen dein Glück  
die Welt wird bringen zum Beben,  
Momente, in denen du merkst,  
alles ist schon von sich selbst aus rosa gefärbt:  
Am Anfang des Tages,  
sobald du aufstehst  
und dein Gesicht vom Fenster rausguckt,  
und am Ende des Tages,  
an dem du die Brille abnehmen kannst  
und am Horizont das Abendrot auftaucht  
und alles ins Rosarote verschluckt.  
Beibehalten musst du,  
dass das Abendrot, die eigene Geburt  
aus dem Übergang des Tages in die Nacht,  
dem Gemische der Farben am Horizont, erfolgt.  
Der Horizont ist Ankündiger besserer Tage,  
ich meine dies ernst, nicht nur so vage.  
"Denke immer an das,  
was deine Welt rosa färbt,  
halte es fest", dachte ich mir,  
als ich dieses kleine Mädchen  
im rosaroten Kleid auf dem Spielplatz  
zu dem mit rosaroten Blüten besetzten Baum  
laufend betrachtete  
und durch das Fenster, nur ganz verschwommen,  
mein Spiegelbild begutachtete.





# Bananen

## Gelb, krumm und heiß diskutiert!

Annalena Hofer



Wir alle kennen Bananen, gelb, krumm und süß. Manche lieben sie, manche hassen sie. Doch nur wenige wissen über die Herstellung der Bananen Bescheid, weder bei konventionell hergestellten Bananen noch bei Fairtrade-Bananen, die biologisch und nachhaltig produziert werden.

### Konventionell - Bio/Fair Trade

Man unterscheidet zwischen konventionellen und Bio-Bananen. Konventionell hergestellte Bananen werden unter schlechten Arbeitsbedingungen hergestellt, Bio- und Fair-Trade-Bananen, werden mit fairen Arbeitsverhältnissen und fairem Lohn hergestellt.

### Bio/Fairtrade Bananen

Fair-trade-Bananen stammen von einer Produktion, bei der Fair-trade-Bananen und konventionellhergestellte Bananen getrennt werden, auch der Waren- und Geldfluss der gesamten Lieferung ist anders. Hinter Fair-trade-Bananen stecken Menschen, die aber im Gegensatz zu den konventionellen Bananen gerecht behandelt und bezahlt werden. Auch sie müssen hart arbeiten, werden aber gerecht entlohnt und nicht ausgenutzt. Der Anbau wird streng kontrolliert, die Bauern bekommen auch nur das Siegel, so bald alle Prüfungen und Kontrollen positiv abgeschlossen wurden.

### Chiquita- der größte konventionelle Bananenhersteller

Chiquita ist eine der bekanntesten Bananen-Marken der Welt. Es ist eines der größten Bananenunternehmen, welches mit 18.000 Mitarbeiter in nahezu 70 Ländern seinen Platz auf dem Markt gefunden hat. Dieses Unternehmen gibt es seit fast 150 Jahren. Seit einiger Zeit versucht die Geschäftsleitung vermehrt nachhaltiges Wirtschaften zu unterstützen.

### Bananengeschichte

Vor mehr als einem Jahrhundert war es noch eine echte Herausforderung frische Bananen zu transportieren, bevor sie reifen. Man konnte nur hoffen, dass sie nicht allzu schnell reifen.

Kapitän Lorenzo Dow Baker, der 1870 eine Ladung von 160 Bananenbündel auf dem Schiff hatte, verstaute die Bananen auf dem Dach und hoffte auf gute Luft. Tatsächlich hatte seine Methode funktioniert und er konnte die Bananen nach einer Fahrt von 11 Tagen immer noch zu einem guten Preis von 2,00\$ verkaufen.

Als er im Jahre 1885 eine Partnerschaft mit Andrew Preston und anderen Investoren einging, nannte er sie Boston Fruit Company, dies war der Beginn der globalen Bananen-Marke, die heute international als Chiquita bekannt ist.

**Bananen - Steckbrief**  
Die Banane ist eine längliche Frucht, botanisch gesehen eine Beere. Sie wird von großen, kräftigen Blütenpflanzen produziert. Es gibt über 400 verschiedenen Arten, am bekanntesten sind die Dessertbanane, Babybanane, Mehl- und Kochbanane und die Faserbanane.

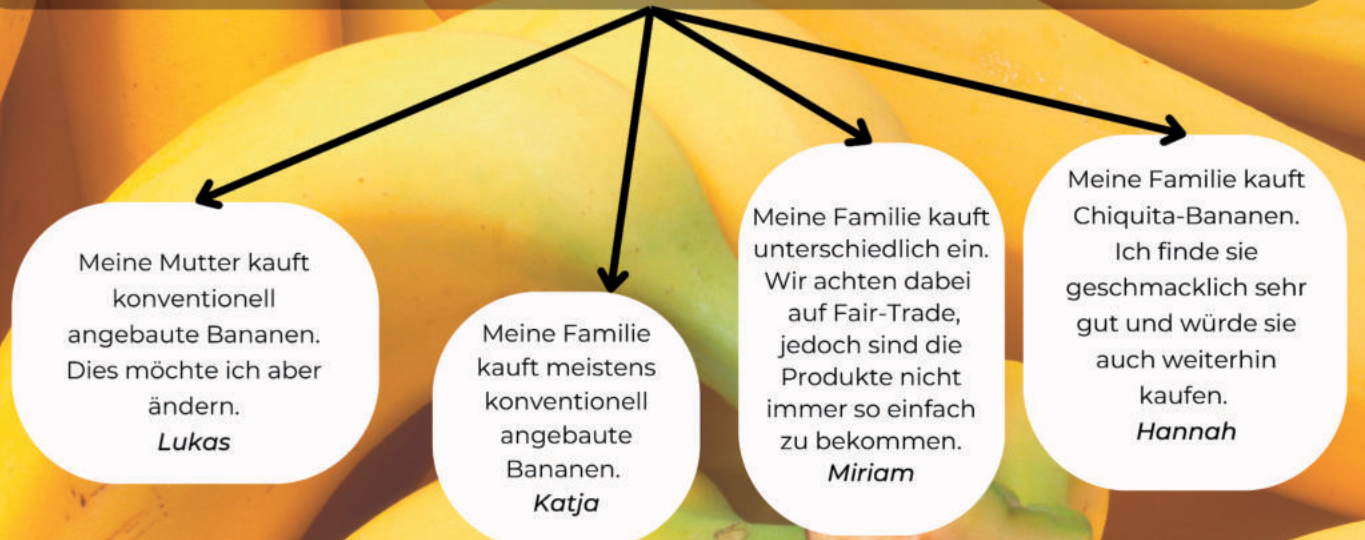
Die **Dessertbanane** ist die am häufigsten verzehrte Frucht im deutschsprachigen Raum, sie ist ein weltweiter Exportschlager. Die **Babybanane** wird auch Fingerbanane genannt, sie wird in Kenia und Südamerika angebaut. Sie ist aromatischer und süßer als die anderen, wird etwa 10cm lang und hat eine sehr dünne gelbe Haut. In Kenia und Südamerika angebaut.

Im Gegensatz zu den anderen Bananenarten ist die Mehl- und Kochbanane roh ungenießbar. Sie wird gekocht, gebraten oder gebacken und als Beilage von Fisch oder anderen herzhaften Gerichten gegessen.

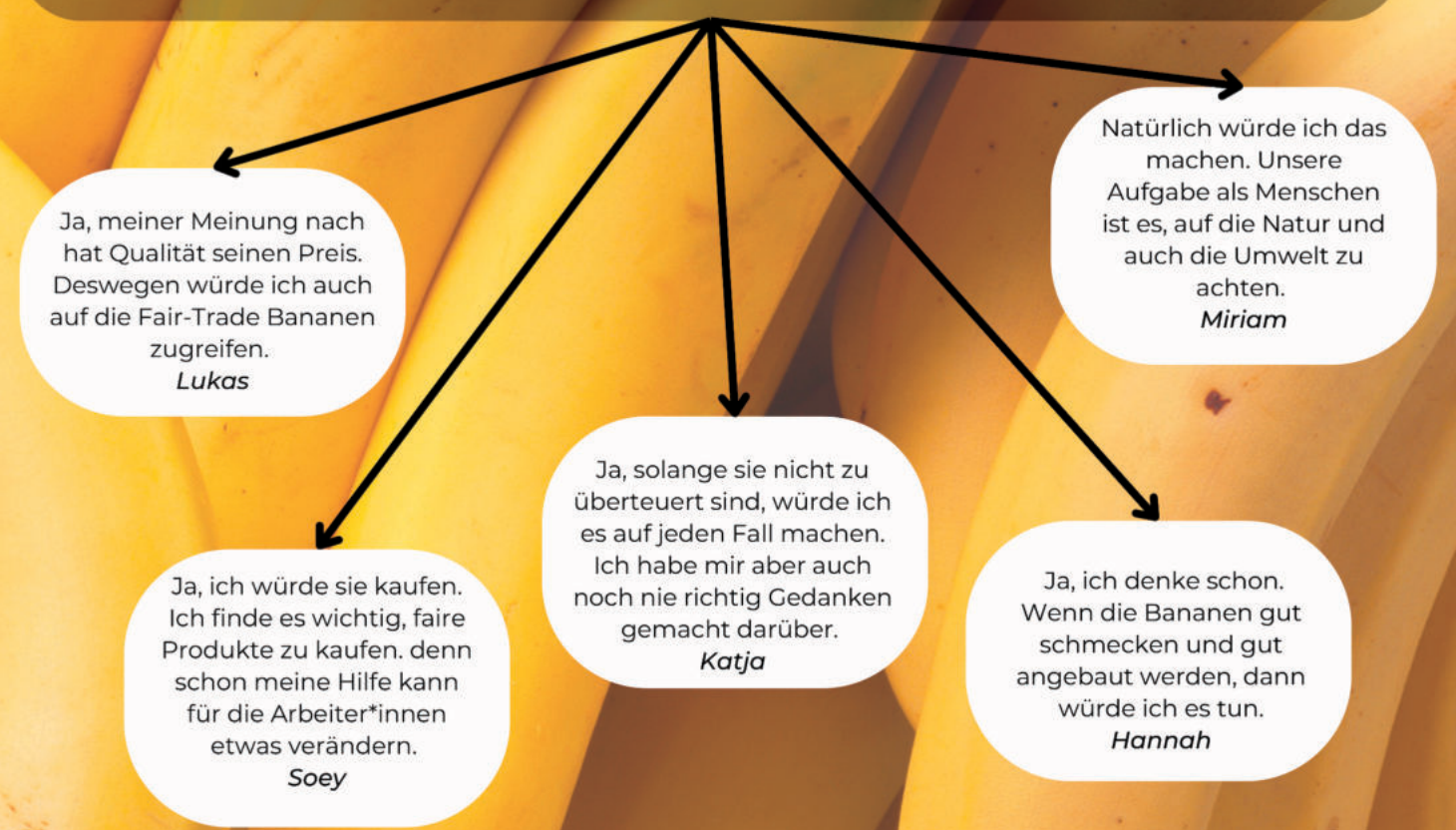
Die **Faserbanane** wird in der Textilindustrie verwendet und ist nicht zum Verzehr geeignet. Sie ist sehr klein und hat steinharte Kerne. Die Fasern werden zu Seilen, Fischernetzen, Säcken und anderen Textilien verarbeitet.

Bananen sind reich an Nahrungsenergie. Sie enthalten viel Fruchtzucker. Vor allem Sportler nehmen gerne Bananen zu sich und nutzen sie als schneller und leckerer Energielieferant.

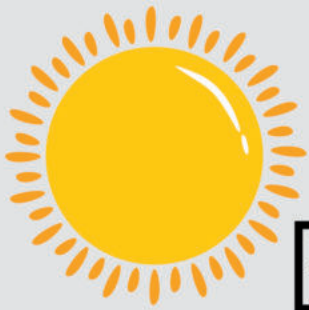
## Welche Bananen kaufst du?



## Würdest du für mehr Geld Bio-Bananen kaufen?







# Frau Sommers

Maya Sophie Goepfert



# Lieblingsrezepte

Lilly Leitner



## BUBBLE TEA

Menge: Für ein Glas

Das brauchen wir für die Perlen:

- 60 g Fruchtpüree (Jede Frucht, die man möchte)
- 20 g Zucker
- 100 g Stärke

So geht's:

- Püriere das Obst und vermische es jeweils mit 20 g Zucker.
- Gib dann 2 TL von der Tapiokastärke in jedes Püree und stelle alles für 30 Sekunden in die Mikrowelle. Füge danach jedem Püree die restliche Stärke hinzu. Verknete das Ganze zu einem Teig.
- Forme aus den Teigen kleine, gleich große Perlen. Wenn der Teig zu klebrig wird, gib noch ein wenig Stärke hinzu.
- Gib die Perlen für 10 Minuten in kochendes Wasser und danach direkt in Eiswasser, damit sie nicht aneinander kleben.

Tipp: Die Konsistenz vom Teig ist abhängig von den Früchten. Wenn der Teig rissig wird, füge mehr Fruchtpüree hinzu, wenn der Teig zu weich wird, gib noch ein bisschen von der Stärke hinzu.

Jetzt noch mit einem beliebigem Sirup und einem kaltem Grüntee oder Schwarztee aufgießen und fertig ist das Sommergetränk.

Tipp: wer möchte, kann noch Eiswürfel rein tun.



## KINDER-PINGUIN-EIS

Menge: Für 10 Stück

Das brauchen wir für die Eismasse:

- 300 g Rahmjogurt/ Sahnejogurt (wenn ihr das nicht findet, geht auch normaler Jogurt)
- 30 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 200 g Sahne
- 10 Kinder Pinguin

Das brauchen wir für den Schokoüberzug:

- 800 g Zartbitterkuvertüre
- 45 g weiße Kuvertüre

Zubereitung:

Verrühre den Sahnejogurt mit dem Puderzucker, Vanilleextrakt und der Sahne. Gib die Kinder Pinguin dazu, zerdrücke sie etwas und rühre sie in die Masse ein. Fülle die Masse in eine Form, die für Eis passt (am besten in eine Silikonform, geht aber auch mit Jogurtbechern) und stecke Holz oder Plastikstiele in das Eis. Friere das Eis für 4-5 Stunden ein.

Temperiere die Kuvertüre getrennt voneinander. Schmilz dazu jeweils zwei Drittel der Kuvertüre über einem warmen, nicht kochendem Wasserbad, nimm sie herunter und rühre das letzte Drittel ein.

Tipp: Du kannst noch 1 EL Kokosöl zur Zartbitterkuvertüre geben, so wird sie geschmeidiger.

Gieße die Kuvertüre in ein hohes schmales Gefäß, z. B. ein Trinkglas. Nimm ein Eis aus dem Förmchen und tauche es in die dunkle Kuvertüre. Lasse es kurz abtropfen und lege es auf ein Backgitter. Dann kannst du dekorieren. Zum Schluss noch mit weißer Schokolade verzieren (siehe Bild) und noch einmal in den Gefrierschrank.



Kinder Pinguin Eis



## ERDBEER-KOKOS-SMOOTHIE

Das brauchst du:

- Einen Mixer
- 200 g Erdbeeren
- 80 ml Kokosmilch
- 1 Banane
- 1 TL Vanillepaste
- 250 ml Ananassaft

Die Zubereitung:

Wasche die Erdbeeren und schäle die Banane.

Trenne die Erdbeeren von ihren Blättern und schneide die Banane in Stücke.

Gib anschließend die Bananen- und Erdbeerstücke in einen Mixer. Gib jetzt noch die Kokosmilch, die Vanillepaste und den Ananassaft hinzu.

Schließe den Mixer und schalte ihn auf mittlere Stufe. Lass den Mixer so lang an, bis du das Gefühl hast, dass sich keine Stückchen mehr drin befinden.



Die Verzierung der Bowl kann man natürlich individuell angepasst werden.



## FRÜHSTÜCKSBOWL MIT FRÜCHTEN

Das brauchst du für 2 Portionen:

- 100 g Himbeeren
- 100 g zarte Haferflocken
- 500 ml Pflanzenmilch, ungesüßt (z.B. Haferdrink)
- 1 EL Mandelmus (ungesüßt)
- Zimt
- 100 g Heidelbeeren (frisch)
- 2 EL Haselnusskerne
- 1 Banane (ca. 100 g)
- 100 g Joghurt
- weitere Früchte nach Belieben

Die Zubereitung:

- Himbeeren ggfs. abbrausen und abtropfen lassen. Haferflocken mit 1 Prise Jodsalz, Pflanzenmilch und Himbeeren (dabei ein paar Deko-Himbeeren zur Seite legen) in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen.

- Etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, anschließend Mandelmus und Zimt (je nach Geschmack) unterrühren, vom Herd nehmen und nochmals 5 Minuten quellen lassen.

- In der Zwischenzeit Heidelbeeren abbrausen und abtropfen lassen. Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, anschließend grob hacken. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

- Porridge auf 2 Schüsseln verteilen, die Bananenscheiben, Heidelbeeren, die restlichen Himbeeren und den Sojajoghurt darauf verteilen und mit den gerösteten Haselnusskernen garniert servieren.



# Lach dich tot

Hannah Fliri

## Flachwitze

Was trinken Führungskräfte?  
Leitungswasser!

Was sagt ein Polizist mit  
sächsischem Dialekt?  
Ägyptisch oder ich schieße.

Was passiert, wenn man Cola und  
Bier trinkt? Man "cola"-biert.

Wie nennt man einen Bumerang,  
der nicht zurückkommt? Einen  
Stock.

Welche Schuhe tragen  
Journalisten? Skandalen.

Treffen sich zwei Voyeure: "Und, was  
machst du heute noch so?" "Mal  
gucken."

Wovon träumt eine Katze nachts?  
Von einem Muskelkater.

Warum benutzen Bananen  
Sonnencreme? Weil sie sich pellen.

## Arzt Witze

Sagt der Arzt zum Patienten:  
"Gegen Ihr Übergewicht hilft leichte  
Gymnastik." "Sie meinen  
Liegestütze und so?", fragt der  
Patient. Antwortet der Arzt: "Nein,  
es genügt schon ein Kopfschütteln,  
wenn man Ihnen etwas zu Essen  
anbietet!"

Sagt der Zahnarzt zu seinem  
Patienten: "Es wird heute ein wenig  
weh tun. Beißen Sie die Zähne  
zusammen und machen Sie den  
Mund weit auf."

## Schwarzer Humor

Wenn ich jemandem Frühstück ans  
Bett bringe, möchte ich ein  
Dankeschön hören. Und kein: "Was  
machen Sie in meinem Haus?"

Woran erkennst du, dass du  
hässlich bist? Wenn du bei jedem  
Gruppenfoto die Kamera  
bekommst.

Wie heißt Wasser auf Russisch?  
Wodka Zero.

Jedes Mal, wenn ein Vogel auf mein  
Auto kackt, esse ich ein Rührei  
draußen – nur um zu zeigen, wer  
hier der Boss ist.

"Spieglein, Spieglein an der Wand,  
wer ist die Schönste im ganzen  
Land?" Spiegel: "Keine Ahnung, du  
blockierst mir ja die ganze Sicht."

Sie so: "Küss mich nochmal – und  
ich gehöre dir für immer." Er so:  
"Danke für die Warnung."

## Alle Kinder Witze

Alle Kinder klettern auf den Baum,  
nur nicht Gunter, der fällt runter.

Alle Kinder stehen vor der Schlucht,  
nur nicht Peter, der geht noch einen  
Meter.

Alle Kinder erzählen sich Witze, nur  
nicht Fritz, er ist der Witz.

## Schüler\*innen-Witze

Lehrer: "Kinder, kommt weg vom  
offenen Fenster. Wenn einer  
rausfällt, will es nachher wieder  
keiner gewesen sein."

Lehrer: "Steve, was ist ein Vakuum?"  
Schüler: "Ich habe es im Kopf, aber  
ich komme gerade nicht darauf."

Opa: "Na, wie gefällt es dir in der  
Schule?" Misha: "Eigentlich recht  
gut, aber irgendwie schade, dass  
unser Lehrer so wenig weiß.  
Andauernd stellt er Fragen."

Ein Schüler schläft im Unterricht  
ein. Lehrer: "Ich glaube nicht, dass  
das hier der richtige Platz zum  
Schlafen ist." Schüler: "Es geht  
schon. Sie müssen nur leiser  
sprechen."

## Sommer Witze

Was ist die gefährlichste Jahreszeit?  
Der Sommer: Die Sonne sticht, die  
Salatköpfe schießen, die Bäume  
schlagen aus und der Rasen wird  
gesprengt.

Wenn ich mich über andere Leute  
ärgere: Eigentlich wünsche ich  
niemandem etwas Böses, aber  
manchen Leuten sollte bei der  
nächsten Capri-Sonne der  
Strohalm fehlen.

# Schöne Ferien!