

SHEESH

DAS JUGENDMAGAZIN DEINER
BETRIEBSKRANKENKASSE

„WIR WOLLEN
MOBBINGFREI!!“
PRÄVENTIONSPROGRAMM
MIT TOM LEHEL

LUST AUF
ZUKUNFT

STREET
FOOD SELBST
GEMACHT

INHALT AUSGABE 1/2022



LUST AUF ZUKUNFT
SEITE 4/5

- SERVICE
- 3 Hey!
- AUSBILDUNG
- 4 Lust auf Zukunft
- BETTER LIFE
- 6 Hast du FOMO?
- 11 Was sprudelt denn da?

- SPORT
- 8 Ab nach draußen

- WISSEN
- 10 Beauty-ABC

- PRÄVENTION
- 12 „Wir wollen Mobbingfrei!“

- LEBENSFREUDE ESSEN
- 14 Street Food selbst gemacht



AB NACH DRAUSSEN
SEITE 8/9



WAS SPRUDELT DENN DA?
SEITE 11



STREET FOOD SELBST GEMACHT
SEITE 14/15



IMPRESSUM

Sheesh, das Jugendmagazin Ihrer Betriebskrankenkasse, erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung Ihrer Betriebskrankenkasse zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Mitglieder erhalten das Jugendmagazin im Rahmen ihrer Beiträge. Die Einstellung des Versands auf Wunsch des Versicherten ist jederzeit möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit Ihrer Betriebskrankenkasse.
 Redaktion Ihrer Betriebskrankenkasse:
 Anschrift der Betriebskrankenkasse BKK:
 Straße 00, 00000 Stadt
 Sheesh@betriebskrankenkasse.de,
 www.betriebskrankenkasse.de
 Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH
 Geschäftsleitung: Gregor Wick
 Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger,

Sabine Krieg M. A., Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter
 Grafikdesign: Claudia Henkes, Henrike Jordan
 Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz
 Anschrift des Verlags: Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe,
 www.fkm-verlag.com
 Druck: DG Druck, www.dg-druck.de
 Bildnachweis Titel: © xxxxxx



HEY!

Vielleicht steht bei dir bald der Start ins Berufsleben an. Wie aufregend!

Wusstest du, dass du dich mit Beginn deiner Ausbildung selbst krankenversichern musst? Eine ganze Reihe von Pluspunkten spricht dabei für unsere Muster-BKK:

HAST DU FRAGEN?

Wir beantworten sie dir gerne online oder am Telefon.

Dein Kontakt zu uns:
www.muster-bkk.de
oder unsere Hotline: xxxxx

- Vollversicherungsschutz vom ersten Tag der Ausbildung an – ohne Wartezeiten oder Risikozuschlag
- Gesundheits-Check-up extra
- professionelle Zahnreinigung
- alternative Arzneimittel
- Impfungen für Auslandsreisen
- und vieles mehr unter www.muster-bkk.de

Beim Start ins Berufsleben oder Beginn eines Studiums kannst du dich also in deiner gewohnten Muster-BKK weiter versichern. Ganz einfach und ohne Aufwand.

Wir sind immer für dich da.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!



Unbeschwert in die Zukunft starten.

VIEL SPASS BEIM SUCHEN!



Wortsuche

In der abgebildeten Matrix verbergen sich – waagrecht, senkrecht und diagonal jeweils nach rechts oder links gelesen – einige bekannte Hunderassen.

Labrador, Dalmatiner, Mastiff, Basset, Pumi, Leonberger, Whippet, Sheltie, Komondor, Beagle, Windhund.

D	D	F	F	I	T	S	A	M	R
R	A	B	A	S	S	E	T	E	R
O	L	E	E	S	I	M	G	I	O
D	M	E	L	M	N	R	S	T	D
A	A	C	U	G	E	H	E	L	N
R	T	P	E	B	A	P	N	E	O
B	I	B	N	E	P	E	S	H	M
A	N	O	T	I	E	R	B	S	O
L	E	F	H	R	E	U	N	D	K
L	R	W	I	N	D	H	U	N	D

Berufe mit Perspektive: Was kommt, was bleibt?

LUST AUF ZUKUNFT

Werden wir bald von Maschinen und künstlicher Intelligenz ersetzt? Keine Sorge: Der Trend geht zwar zur Automatisierung, aber viele Branchen brauchen auch weiterhin zupackende Hände und menschliche Hirne, die mitdenken und zur Empathie fähig sind.

SO BIST DU GUT VORBEREITET

- Da viele Bereiche digitalisiert werden, kann es nicht schaden, wenn du dich im weitesten Sinne für IT interessierst und dir „Digital Skills“ aneignest. Damit ist etwa die Nutzung digitaler Tools für die Erstellung digitaler Inhalte oder Tools für die Kommunikation und Zusammenarbeit gemeint. Aber keine Sorge: Es muss jetzt nicht jeder Informatik studieren, nur um zukunftsfähig zu sein.
- „Das habe ich aber noch nie so gemacht!“ Fällt es dir schwer, deine Komfortzone zu verlassen und auch einmal neue Wege zu gehen? Dann versuche, das jetzt noch in Schule und Ausbildung zu üben. Denn Zukunftsforscher sagen voraus, dass es in nahezu allen Berufen künftig ständig Veränderungen geben wird! Am besten klarkommt der damit, wer flexibel und selbstständig auf veränderte Anforderungen reagieren kann und viel Selbststeuerungskompetenzen besitzt. Dazu gehören vor allem:
 1. Selbstorganisation
 2. Kommunikationsfähigkeit
 3. Kooperationsbereitschaft.

„Was soll ich bloß werden?“, fragten sich früher die Jugendlichen. Heute kommt bei vielen noch eine weitere bange Frage dazu: „Welchen Job gibt es in 10 oder 20 Jahren überhaupt noch?“ Natürlich macht es Sinn zu überlegen, ob der Lieblingsberufswunsch möglicherweise von einem Roboter übernommen werden könnte. Aber Zukunftsforscher beruhigen: Zwar werden viele traditionelle Berufsbilder und Jobs in den nächsten Jahrzehnten gestrichen, aber dafür durch modifizierte, also veränderte und auch ganz neue Arbeitsplätze ersetzt.

Unternehmen im Wandel

Ein Beispiel dafür stammt aus der Gegenwart: Ein bekanntes Parfüm- und Kosmetikunter-

nehmen schloss 2021 europaweit 500 von 2.400 Filialen, und Hunderte Mitarbeiter wurden arbeitslos. Dafür entstanden aber viele neue Arbeitsplätze im Onlinehandel des Unternehmens. Dazu wurden neue Formate wie Livestreams und Kosmetik-Onlineberatungen entwickelt, um auf digitale Weise in Kommunikation mit den Kunden zu kommen. Auch dafür wurden viele neue Jobstellen geschaffen. Nicht nur Kreative und Verkäufer sind dabei gefragt, sondern auch Mitarbeiter für Programmierung, Wartung und Steuerung dieser digitalen Abläufe.

Unser Tipp: Wer also ab und zu eine Weiterbildung durchläuft, verbessert seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt erheblich.

KLICK INS NETZ

- www.jobverde.de
- www.azubiyo.de
- www.ausbildung.de

Woran erkennst du Berufe mit Zukunft?

Schon heute lässt sich beobachten, dass Berufe mit immer gleichen Handlungsabläufen wie etwa ein Kassierer immer mehr durch Maschinen oder Programme ersetzt werden. Dagegen braucht es Fachkräfte mit guter Qualifikation auch in Zukunft sogar verstärkt – und das in jeder Branche und für jeden Schul- oder Studienabschluss. Was sich ändert, ist, dass du mehr technisches Know-how mitbringen musst, unabhängig davon, in welchem Beruf du arbeiten wirst. Denn auf die eine oder andere Weise wird jeder Arbeitsplatz digitaler. Also informiere dich rechtzeitig bei der Berufsberatung oder bei einem Praktikum.

DIESE BERUFSBEREICHE HABEN ZUKUNFT

- Erneuerbare Energien: etwa Fachkräfte für Wasserversorgungs- oder Solartechnik sowie Servicemonteur Windenergieanlagentechnik
- Healthcare: Personennahe Dienstleistungen, zum Beispiel in der Kranken- oder Altenpflege, werden sogar noch verstärkt gebraucht, weil in den kommenden Jahren die Anzahl der Pflegebedürftigen steigt. Sehr wahrscheinlich werden diese Berufe in Zukunft auch immer besser bezahlt.
- IT und Elektrotechnik: etwa KI-Spezialisten, Site Reliability Engineer (Verbindungsglied zwischen Administratoren einer Website und den Entwicklern), Softwareentwickler, Elektroniker für Geräte und Systemeg
- Berufe im digitalen Bereich wie SEO-Spezialist, Cloud Engineer, Datenschutzbeauftragte, Online Marketing Manager, Webdesigner, Content Writer
- Berufe in Erziehung und Bildung wie Lehrer oder Erzieher
- Berufe mit Sicherheitsaufgaben wie Polizist, Soldaten und Feuerwehr
- Beratende Berufe wie Anwälte, Steuerberater, Wirtschaftsprüfer
- Berufe, in denen Kreativität gefragt ist, wie Grafikdesigner, oder in denen es besondere Empathie, das heißt Einfühlungsvermögen braucht, wie Kommunikationsdesigner oder Therapeuten.

TESTE DICH: HAST DU FOMO?

Bitte was? FoMo? Was wie eine seltene Krankheit klingt, ist ein Phänomen, das sich bei Jugendlichen immer häufiger einschleicht. Dahinter steckt die ständige Angst, etwas zu verpassen, sei es die angesagteste Party oder das coolste Date. Gehörst du vielleicht auch dazu? Mache den Test und erfahre, wie du die Befürchtung, etwas zu versäumen, wieder los wirst.

Kreuze an, welche Aussage am ehesten auf dich zutrifft:

DU BIST AUF EINER PARTY, UND EIN GUTER FREUND ERZÄHLT DIR VON SEINEN PROBLEMEN.

- C Du hörst ihm zu, schaust dich aber öfters um und beobachtest, was um dich herum noch so abgeht.
- B Du hörst ihm aufmerksam zu, obwohl du eigentlich viel lieber mit den anderen Gästen Spaß hättest.
- A Du hörst ihm mit einem Ohr zu, lauschst aber gleichzeitig, was die Freunde neben- dran so erzählen.

DREI FREUNDE VERABREDEN SICH ANFANG DER WOCHE FÜR SAMSTAGABEND. UND DU?

- B Du sagst ebenfalls zu und planst bereits, was ihr danach noch zusammen machen könntet.
- A Obwohl du die Idee gut findest, sagst du erst einmal nicht zu. Vielleicht findet sich noch ein besseres Event, zu dem du lieber gehen möchtest.
- C Du sagst zu. Sollte sich aber irgendwo noch eine Mega-Party ergeben, wirst du kurzfristig absagen.

DU HAST MORGENS DEIN SMARTPHONE ZU HAUSE VERGESSEN UND KOMMST ERST ABENDS ZURÜCK. WIE SCHLIMM IST DAS FÜR DICH?

- B Schon richtig blöd, weil ich heute auf zwei wichtige Nachrichten warte.
- A Mein Tag ist gelaufen, denn ich werde richtig kribbelig und nervös, wenn ich nicht ständig online sein kann.
- C Das Gefühl, so viele Stunden nichts mitzu- kriegen, nervt mich sehr ...

WAS HEISST FOMO?

FoMo ist die Abkürzung für „Fear of Missing out“ – die Angst, etwas zu verpassen. Es ist die zwanghafte Sorge, ein Event, eine Party oder sonst ein Ereignis zu versäumen.



DU BIST AUF DER SUCHE NACH EINEM NEUEN HAARLACK UND GEHST IN DIE DRO- GERIE. WIE LANGE BRAUCHST DU DAFÜR?

- C Du verbringst sehr lange vor den Regalen, kaufst aber zum Schluss doch das, was deine Freundin empfohlen hat.
- B Du schaust dir gar nicht alles an. Sobald du gefunden hast, was dir zusagt, greifst du zu.
- A Du brauchst eine Ewigkeit, kaufst dann aber nichts, weil du dich nicht entscheiden kannst.

DU HAST EINE FEIER IM SPORTVEREIN. AM GLEICHEN ABEND WILL SICH NOCH JEMAND MIT DIR VERABREDEN.

- B Du sagst ihm ab. Schließlich dauert die Feier immer sehr lange.
- A Du sagst bei beiden zu. Das wird zwar stressig, aber irgendwie schaffst du das schon.
- C Du sagst ihm ab, hast aber die ganze Zeit das Gefühl, etwas zu verpassen.





DIE AUSWERTUNG

Welchen Buchstaben hast du am meisten angekreuzt?



NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG LIEGST DU NUR NOCH MÜDE VORM FERNSEHER UND ...

- C** ... beginnst, einen Film zu schauen, zappst aber schon nach Kurzem wahllos Sendungen rauf und runter.
- A** ... lässt eine Sendung laufen und schaut nebenher aber viel mehr auf dein Smartphone.
- B** ... zappst in deine Lieblingsserie, bleibst hängen und schaut gleich mehrere Folgen am Stück.

FREUNDE VON DIR POSTEN STÄNDIG NEUE BILDER, AUF DENEN SIE VIEL SPASS HABEN. WAS DENKST DU, WENN DU DAS SIEHST?

- B** „Ist doch garantiert alles Fake. So ein geiles Leben hat doch keiner!“
- A** „Das zieht mich echt runter. Mein Leben ist dagegen richtig langweilig. Was mache ich falsch?“
- C** „Ach Mensch, ich muss auch endlich mehr Gas geben!“

AM MEISTEN A

„Geht es nicht noch besser?“ Das ist die Frage, die dich ständig umtreibt. Auch wenn du wirklich Spaß hast, bleibt im Hinterkopf ein Gefühl der Unruhe, ob nicht doch irgendwo die Party deines Lebens ohne dich stattfindet. So fühlst du dich ständig getrieben und kannst nichts wirklich genießen. Tipps, was du dagegen tun kannst, findest du im Kasten.

AM MEISTEN B

Glückwunsch – du lebst im Hier und Jetzt und hast keine Angst, etwas zu versäumen. Wenn du dich für etwas entschieden hast, dann stehst du auch dazu und bist mit Freude dabei. Du kennst deine Stärken und Schwächen und vergleichst dich nur ganz selten mit anderen. Denn du weißt schließlich, dass keiner perfekt ist.

AM MEISTEN C

Du kannst dich meistens auf eine Sache einlassen, aber die Angst vor verpassten Gelegenheiten lässt dich nicht ganz kalt. Vielleicht packst du öfters einmal dein Wochenende viel zu voll? Oder dich ziehen immer wieder die vermeintlich tollen Insta-Posts der anderen runter? Versuche, entspannt zu bleiben und dich ganz auf dich zu konzentrieren. Es spielt keine Rolle, was die anderen machen, wichtig ist nur, dass es dir gut geht. Wie du am besten bei dir selbst bleibst? Konzentriere dich verstärkt auf deine Hobbys oder probiere ein neues aus. Und: Habe Spaß bei Treffen mit Freunden, lass dich auf sie ein – ohne sorgenvolle Hintergedanken.

WIE WIRST DU FOMO WIEDER LOS?

Ständig auf der Hut zu sein, nichts zu versäumen, kann krank machen! Viele junge Leute setzen sich laut Deutschem Zentrum für Suchtfragen an der Uni Hamburg-Eppendorf so unter Druck, dass sie auf Dauer dadurch Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen oder sogar Depressionen bekommen. Daher steuere rechtzeitig dagegen. Das kannst du tun:

- Vergleiche dich nicht mit anderen, niemand ist perfekt! Auch wenn es auf Instagram oft einen anderen Eindruck macht.
- Statt immer zu schauen, was andere unternehmen, versuche, dein Leben mit vielen schönen Dingen aktiv auszufüllen: Geh zum Sport, triff dich zum Shopping, organisiere selbst eine Party oder koche mit Freunden.
- Zu viele Möglichkeiten setzen dich unter Entscheidungsdruck? Dann tue einmal gar nichts und bleibe zu Hause. Das hört sich seltsam an, aber verbringe Zeit mit dir selbst. Warum? Die Rückbesinnung auf dich selbst macht den Kopf frei, und du erkennst hinterher wieder besser, was dir wichtig ist.
- Es wurmt dich, wenn dir durch Instagram bewusst wird, auf wie vielen Partys du wieder nicht eingeladen warst? Dann probiere, einmal „Social-Media“-Pausen einzuführen oder bestimmten Leuten nicht mehr zu folgen. Die „digitale Entgiftungskur“ fällt anfangs sicher schwer. Aber so bekommst du mehr Abstand, und das baut Druck ab.



Mit diesen Sporttrends kommt keine Langeweile auf

AB NACH DRAUSSEN

Wer sagt denn, dass Outdoor-Sport nur in der Mannschaft Fun bringt? Es gibt viele coole Möglichkeiten, alleine, zu zweit oder mit der Familie im Freien Spaß zu haben.



LONGBOARD-SKATEN

Wellenreiten auf dem Asphalt ist mit einem Longboard angesagt. Das Rollbrett ist bis zu 150 Zentimeter (!) lang und sorgt für ordentlich Speed auf der Straße. Wer es entspannter mag, kann auch ganz lässig durch die Stadt cruisen, auf den Untergrund musst du jedenfalls nicht achten. Selbst ein steiniger Weg durchs Gelände ist mit diesem Brett kein Problem. Ganz nebenbei trainierst du dabei Kondition und Beweglichkeit. Tipp für Fortgeschrittene: Mit einem speziellen Downhill Board lässt es sich sogar bestens über Hügel und Anhöhen sausen.



BIKE-POLO

Drahtesel gesattelt, Schläger raus, und los geht's. Das Spiel wird eigentlich in zwei Dreier-Teams gespielt. Aber warum sich nicht auch mal fürs Bike-Polo zu zweit aufs Fahrrad schwingen? So oder so gilt es dann, einen kleinen Ball mit Poloschlägern ins gegnerische Tor zu befördern. Du hast keine Ausrüstung? Ein größerer Ball und irgendwelche Schläger oder Stöcke tun's auch. Wichtig: Die Füße dürfen nicht den Boden berühren, Kontakte von Schläger zu Schläger und Körper zu Körper sind aber erlaubt. Wer als Erster 5 Tore erzielt, hat gewonnen.



SLACKLINE

Balancieren auf einem zwischen Bäumen gespannten Band: Das klingt langweilig? Gar nicht! Slackline ist seit Jahren ein echter Dauertrend. Wer es einmal ausprobiert hat, weiß auch, warum. Der Mix aus Körperbeherrschung und Konzentration, den es braucht, um nicht runterzufallen, kann echt süchtig machen! Vorausgesetzt, man überwindet seine Wackelbeine. So geht's: Das circa fünf Zentimeter breite Gurtband zwischen zwei Bäume oder andere Fixierungen spannen. Anfänger sollten eine Länge von 8–10 Meter nicht überschreiten, aber auch nicht kürzer als 5 Meter spannen. Wichtig: Das Band soll leicht durchhängen. Dann braucht es nur noch etwas Ausdauer, Körpergefühl und am Anfang vielleicht eine helfende Hand.

BLIND-KICK

Bei diesem Ballspiel braucht es zwei Spieler und einen unparteiischen Kommandogeber: Ein Spieler steht im Tor, einer im begrenzten Spielfeld und der Leiter am Spielfeldrand. Er sagt, wohin der Spieler aus dem Feld den Ball spielen muss. Der Clou daran ist, dass beide Spieler eine Augenbinde tragen und nichts sehen. Dauer einer Runde: 5 Minuten, danach werden die Positionen gewechselt. Gewonnen hat, wer nach zwei Runden am meisten Tore erzielt beziehungsweise verhindert hat. Extrem viel Gaudi-Potenzial garantiert ...



KANU-TREKKING

Willst du die Natur erleben und suchst gleichzeitig eine sportliche Herausforderung? Dann ist Kanufahren genau das Richtige für dich. Auf vielen Flüssen kann man Kanus oder Kajaks ausleihen, um allein oder zu zweit zu mehrstündigen oder zu mehrtägigen Abenteuern aufzubrechen. Geübten Kanufahrern bietet Kanu-Trekking ein echtes Abenteuer direkt vor der Haustür. Für Einsteiger ist ein mehrstündiger, anstrengender Schnuppertag allerdings schon Erlebnis genug.

CROSS-BOCCIA

Du findest Boccia öde? Dann hast du noch nie Cross-Boccia mit der Familie oder Freunden ausprobiert. Bei dieser Variante bewegen sich alle quer durch den Ort, den Park oder auch durch steinigtes Gelände. Ganz, wie ihr wollt! Denn es gelten zwar die gleichen Regeln wie beim ursprünglichen Boccia. Aber: Statt harter Metallkugeln werden weiche Softbälle eingesetzt, die nicht gerollt, sondern eher gezielt geworfen werden müssen. Und das eben nicht auf einer kleinen Fläche, sondern über weitere Distanzen. Da kommt Action auf! Ein Zielball als Marker, drei weiche Boccia-Bälle für jeden Spieler, und schon es kann losgehen.

SUP-YOGA

Hier ist Balance gefragt: Yoga-Übungen sitzend oder stehend auf einem Board im Wasser auszuführen, das hat was. Durch die schwankende Oberfläche werden noch mehr Muskeln beansprucht als auf dem Trockenen. Außerdem ist die Atmosphäre einfach genial. Für alle Yoga-Fortgeschrittenen ist SUP-Yoga eine coole Erfahrung, Anfänger trainieren lieber erst mal auf der Wiese.



Kleine Begriffserklärung für gesunde Haut

BEAUTY-ABC

Was heißt eigentlich ...

... Anti-Blemish

Kämpfst du mit Hautunreinheiten, Rötungen oder Akne? Dann greife zu Artikeln mit diesem Zusatz, denn sie verhindern verstopfte Poren & Co. Anti-Blemish heißt übersetzt: gegen Makel.

... BB-Cream

BB steht für Blemish Balm und ist eine getönte Tagescreme, die pflegt, aber auch leichte Hautunreinheiten abdeckt. Sie enthält in der Regel mehr Feuchtigkeit als normales Make-up.

... dermatologisch getestet

oder klinisch getestet: Diese Labels klingen nach einem echten Qualitätssiegel, sind aber nicht viel mehr als ein Werbeslogan.

... ECARF-Siegel

Das ECARF-Label zeichnet allergiefreundliche Produkte aus, die zum Beispiel keine Duftstoffe enthalten und besonders hautfreundlich sind. Eine Liste aller zertifizierten Artikel findest du unter <https://ecarf-siegel.org>

... hypoallergen

Produkte mit dieser Bezeichnung dürfen keine Stoffe enthalten, die dafür bekannt sind, Allergien auszulösen. Allerdings: Unverträglichkeiten können auch durch „harmlose“ Bestandteile ausgelöst werden, zum Beispiel durch pflanzliche Stoffe.

... Mineral Make-up

Bei diesem Make-up werden statt synthetischer Farbstoffe Pigmente aus Mineralien gewonnen. Zudem wird im Inhaltsmix meist auf Duft- und Konservierungsstoffe verzichtet. Das ist also ein echtes Plus. Aber: Mineralisches Make-up ist nicht reine Naturkosmetik!

... nicht komedogen

„Komedo“ ist der Fachbegriff für Mitesser. Da die Inhaltsstoffe vieler Cremes und Make-ups pickelanfällige Haut noch zusätzlich fördern können, gibt es extra Produkte, die auf diese Stoffe verzichten. Hast du Akne, solltest du also lieber zu Kosmetik mit der Info „nicht komedogen“ greifen.

... Waterproof

Klar, das heißt wasserfest. Legst du Wert auf Naturkosmetik, musst du aber wissen: Wasserfeste Wimperntusche funktioniert bisher leider nur mit Chemie, und diese ist bei einigen Produkten sogar krebserregend! Also unbedingt vor dem Kauf die Inhaltsstoffe checken.



Kugel dir deine eigene Badebombe

WAS SPRUDELT DENN DA?

Alle lieben zurzeit Badebomben. Du sicher auch. Aber wusstest du, dass sich die bunten, prickelnden Kugeln auch ganz leicht selbst herstellen lassen?



DAS BRAUCHST DU

(für 4 Badebomben)

- 200 g Natron
- 50 g Speisestärke
- 30 ml Pflanzenöl (etwa Oliven- oder Kokosöl oder Babyöl bei sensibler Haut)
- 10–15 Tropfen ätherisches Öl (etwa Orange, Mandarine oder Lavendel)
- Lebensmittelfarbe (Pulver/Gel)
- 100 g Zitronensäure (Pulver)
- Badekugel-Formen (oder andere Formchen wie Herzen, Muscheln oder Sterne).

So geht's

1. Natron und Stärke in einer Schüssel mischen.
2. Pflanzenöl, ätherisches Öl und Lebensmittelfarbe zugeben. Alles gut verkneten.
3. Zum Schluss Zitronensäure untermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Vorsicht: Die Masse darf nicht zu nass sein, sonst reagiert die Zitronensäure mit dem Natron und fängt an zu sprudeln!
4. Masse in die Formen füllen. Bei Badekugeln gilt: Masse in beide Badekugelhälften drücken und fest aufeinanderpressen. Dann die Formen mehrere Stunden kühlen.
5. Kugeln aus den Formen lösen und zwei Tage lufttrocknen lassen. Danach in verschlossenen Glasbehältern aufbewahren.



PIMP IT!

Noch besonderer werden die Badekugeln durch folgende Möglichkeiten:

- Nimm zwei oder mehrere Lebensmittelfarben und knete sie in einzelne Teigportionen. So ergibt sich eine schöne Marmorierung.
- Kosmetische Glitzerpigmente in Silber oder Gold untermischen.
- Getrocknete Blütenblätter oder Lavendelblüten zugeben.
- Verschiedene Varianten von Zuckerstreuseln ausprobieren.

Wichtig: Um deine Haut zu schützen, nimm immer nur natürliche Zutaten und Beigaben aus dem Lebensmittel- oder Kosmetikbereich.





Interview mit Kika-Star Tom Lehel

„WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“

Jeder sechste Jugendliche hat schon einmal Mobbing in der Schule erlebt. Wöchentlich sind in Deutschland rund 500.000 Schüler/-innen von Mobbing betroffen. Du vielleicht auch? Kika-Moderator Tom Lehel hat dagegen ein Aktionsprogramm gestartet und wird dabei von vielen Betriebskrankenkassen unterstützt. Hier erzählt er, warum ihm sein Engagement so wichtig ist.

Tom, was genau machst du alles?

Ich bin TV-Moderator, Musiker und Autor von Kinderbüchern. Zudem arbeite ich als zertifizierter Anti-Mobbing-Coach. Mein Engagement gegen Mobbing resultiert aus meiner eigenen Erfahrung mit Mobbing als Kind.

Was ist Mobbing?

Mobbing liegt dann vor, wenn jemand wiederholt und über einen längeren Zeitraum von einer oder mehreren Personen systematisch erniedrigt wird und ihm oder ihr bewusst seelische oder körperliche Gewalt zugefügt wird.



Warum engagierst du dich gegen Mobbing?

Ich habe Mobbing selbst erlebt und bei meinem Sohn miterleben müssen. Ich weiß, welche schlimmen Gefühle und Ängste es auslöst. Zusammen mit einem Expertenteam und vielen prominenten Kollegen setze ich mich daher mit aller Kraft dafür ein, Mobbing schon bei den Jüngsten nachhaltig zu bekämpfen.

Inwiefern spielt dabei Macht eine Rolle?

Zwischen Mobbern und Gemobbten herrscht ein klares Machtungleichgewicht, sodass sich die Opfer oft ohnmächtig fühlen. Die Täter suchen sich Opfer, um Dominanz und Macht auszuleben. Diese Machtspiele finden in allen

„Man kann es auch ganz ernst erklären, aber ich fand's gut, dass es immer in einer lustigen Art war und mit den Liedern das war eine schöne Abwechslung.“
(Schülerin, 4. Klasse)



Zwangsgemeinschaften statt, die man nicht leicht verlassen kann wie etwa in der Schule.

Was kann ich tun, wenn ich gemobbt werde?

Jeder Fall von Mobbing muss schnellstmöglich gestoppt werden. Als Betroffener solltest du dir Hilfe bei Mitschülern, Eltern, Lehrern oder anderen Erwachsenen suchen. Falls du niemanden kennst, dem du dich anvertrauen

„Ich finde sehr gut, dass wir auch über Cybermobbing geredet haben, weil ich da noch nicht so viel darüber wusste.“
(Schüler, 4. Klasse)

WIE KANN EINE SCHULE TEILNEHMEN?

„Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBING-FREI!!“ ist ein Anti-Mobbing-Präventionsprogramm für Grundschulen in Deutschland. Bereits mehrere Betriebskrankenkassen veranstal(ten) diese bundesweite Event- und Fortbildungsreihe 2021 und 2022 im Rahmen der Gesundheitsförderung. Alle Grundschulen, die teilnehmen möchten, können sich über die Webseite wirwollenmobbingfrei.de bewerben. Das Programm wird von der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Mechthild Schäfer, Ludwig-Maximilians-Universität München, wissenschaftlich begleitet. Die Teilnahme ist kostenlos.

VERGISS EINES NICHT ...

Du bist richtig, wie du bist, und es gibt keinen Grund, der Mobbing rechtfertigen oder entschuldigen könnte. Niemand hat es verdient, von anderen seelisch oder körperlich misshandelt, ausgeschlossen, bedroht oder verletzt zu werden, und niemand hat das Recht, andere schlecht zu behandeln.

kannst, nutze eines der vielen kostenlosen und anonymen Hilfsangebote, zum Beispiel juuport.de oder nummergegenkummer.de.

Was ist das Ziel des Programms „Tom Lehel's WIR WOLLEN MOBBINGFREI!!“?

Kinder sollen ihr eigenes Verhalten im Umgang miteinander reflektieren. Es geht darum zu lernen, Verantwortung für das eigene Handeln und das Nichthandeln zu übernehmen. Zusammen sollen die Schüler/-innen eine



„Das Thema an sich ist wichtig und brisant, und es ist gut, die Kinder frühzeitig zu sensibilisieren. Besonders gut gefallen hat mir die Stimmung, die Herr Lehel verbreitet hat. Er hat die Kinder alle abgeholt, die waren dabei.“
(Verena Legrand, Klassenlehrerin)



gute Umgangskultur für ihre Klasse schaffen: Jedes Kind muss sich wohl- und respektiert fühlen können. Das Programm bildet darüber hinaus Lehrkräfte fort und stärkt sie in ihrer Rolle als Moderatoren.

Probiere es doch einfach mal selbst aus

STREET FOOD SELBST GEMACHT

Kleine Köstlichkeiten aus aller Welt schlemmen – dazu laden Street Food Festivals ein. Wir zeigen dir, wie du auch zu Hause Feines für dich und deine Familie zaubern kannst.



CHICKEN-BURGER MIT BBQ-ROTKOHL

ZUTATEN FÜR 4 BURGER

- 400 g Rotkohl
- 1 kleine Zwiebel
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 Apfel
- Saft von ½ Limette
- 1 EL Weißweinessig
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 1 EL Butterschmalz
- 5–6 EL BBQ-Soße
- etwas Rucola
- 4 Black Buns (oder helle Burger Buns).

ZUBEREITUNG

- Rotkohl waschen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Beides in 1 EL heißem Öl kurz andünsten, Zucker zugeben und karamellisieren. Masse abkühlen lassen. Apfel waschen und würfeln. Limettensaft und Essig verquirlen, etwas Salz und Pfeffer zufügen. Öl unterrühren. Dressing mit Rotkohl-Zwiebel-Mix und Apfel vermengen. 30 Minuten durchziehen lassen.
- Währenddessen Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz je 4 Minuten von jeder Seite braten. Danach auf beiden Seiten mit BBQ-Soße bestreichen.
- Buns im Backofen oder auf dem Toaster anrösten. Rucola abbrausen, abschüteln, klein schneiden.
- Buns dünn mit BBQ-Soße bestreichen, dann mit Rucola, Hähnchenbrust und Rotkohl-Mix belegen.

Bedeutet Street Food gleich Fast Food? Nein, auf keinen Fall! Straßenküchengerichte werden zwar oft schnell zubereitet und sie können auch von euch im Stehen oder Gehen verspeist werden. Aber: Sie stecken voller gesunder Zutaten, sind also kein Junkfood.

Ein neuer Trend?

Street Food ist keine neue Erscheinung, sondern hat eine lange Tradition: Hättest du etwa gedacht, dass sich sogar schon die alten Römer in offenen Garküchen auf der Gasse kleine, warme Gerichte kauften? Allerdings nicht, weil sie es cool fanden, sondern weil sich damals nicht jeder Haushalt eine Küche leisten konnte.

Auch in vielen Ländern Asiens, Indiens und Afrikas ist Street Food tief verwurzelt – beliebt sind Reisgerichte, Currys oder Fleischspieße. In den vergangenen Jahren entwickelte sich schließlich noch die amerikanische Foodtruck-Szene mit herrlichen Burgern und Süßkartoffel-Pommes.

Kreativ und gesund

Mit fettigen Fast-Food-Gerichten oder minderwertigen Zutaten hat das Ganze aber nichts zu tun. Wichtig sind frische und vitaminreiche Lebensmittel.

KLICK INS NETZ

Noch mehr Infos unter
www.pinterest.de
www.street-foodfestival.com

Das zählt zum Street Food aus aller Welt

- Hot Dogs mit unterschiedlichen Topping-Varianten, zum Beispiel mexikanisch mit Salsa und Avocado oder indisch mit Currygemüse
- Currys aus Indien
- Tacos, Tortillas, Burritos aus Mexiko
- Fleischspieße aus Argentinien
- Falafel-Wraps und Pide aus der Türkei
- Asia-Nudeln mit Gemüse aus China
- Suppen beziehungsweise Eintöpfe (japanische Ramen mit Gemüse).

Lust bekommen?

Viele Rezeptideen dazu findest du im Netz und zwei gleich hier bei uns. Lass es dir schmecken.



TACOS MIT TOMATEN-QUINOA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

150 g Quinoa	2 EL Olivenöl
1 Dose Kidneybohnen (240 g)	1 TL Kreuzkümmel
1 Dose Maiskörner (285 g)	1 TL Paprikapulver
1 rote Zwiebel	1 TL Chiliflocken
3 EL Tomatenmark	8 Mais-Taco-Schalen
3 EL Zitronensaft	glatte Petersilie.

ZUBEREITUNG

- Quinoa mit kaltem Wasser abbrausen, in 450 ml kochendes Salzwasser geben und bei kleiner Hitze circa 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und noch etwas ausquellen lassen.
- Bohnen und Mais abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Zusammen mit dem Tomatenmark zum Quinoa geben und gut vermischen. Zitronensaft, Öl, Gewürze und Chiliflocken zugeben und nochmals gut vermengen.
- Masse in Taco-Schalen geben. Nach Belieben mit gehackter, glatter Petersilie bestreuen.

The image shows a young man with dark hair, wearing a black jacket and a grey scarf, sitting on a wooden bench outdoors. He is smiling and looking towards a large purple silhouette of a woman sitting next to him. The background consists of out-of-focus yellow and orange autumn leaves. The overall scene is bright and sunny.

ins-netz-gehen.de

Online sein mit Maß und Spaß.

Julian hat nur noch
Zeit für Emily.

Aber Emily hat nur
noch Zeit für Facebook.

Und du? Check dich selbst unter
www.ins-netz-gehen.de.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung