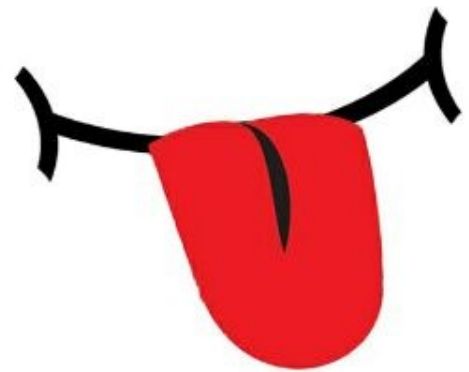


Germinator

stark – interessant – aktuell





Germinator

stark – interessant – aktuell

Die siebte Ausgabe ist da!

Die siebte Ausgabe der Zeitschrift Germinator ist da. In diesem Jahr gibt es wieder interessante Beiträge. Die Studierenden haben viele interessante Artikel, Berichte, Rezensionen usw. zu den verschiedensten Themen verfasst. In der diesjährigen Ausgabe erfährt man etwas über den Prüfungsstress, die Kulinarik der Schweiz, über Filme aus dem Jahr 2017, das Leben auf einem Bauernhof, über den technischen Fortschritt unserer Zeit usw. Es wird aber nicht zu viel verraten. Schauen Sie einfach mal in den Germinator rein. Für jeden ist etwas dabei.

Viel Spaß beim Lesen!

Doris Mlakar Gračner

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Gesundheit	7
Tiere	12
Reisen	22
Kultur	27
Natur	38
Technologie	44
Tabus	50
Sport	54
Kulinarik	67
Unterhaltung	73

Berühmte Persönlichkeiten, die 2017 gestorben sind

Im Jahre 2017 sind einige wichtige und bekannte Menschen aus Slowenien und der ganzen Welt gestorben. Hier sind ein paar von ihnen aufgezählt.

Hugh Marston Hefner (* 9. April 1926; † 27. September 2017)

Man nannte ihn „Hef“, er war der Gründer und Chefredakteur des US-amerikanischen Männermagazins Playboy. Er war drei Mal verheiratet und hat 4 Kinder aus der ersten und zweiten Ehe.

Malcolm Mitchell Young (* 6. Januar 1953; † 18. November 2017)

Er war ein australischer Musiker. Er war der Gründer, Rhythmusgitarrist und Songwriter der australischen Hardrock-Band AC/DC, die 1973 gegründet worden ist.

John Heard (* 7. März 1945; † 21. Juli 2017)

Er war ein US-amerikanischer Schauspieler, der mit den Filmen „Kevin - Allein zu Hause“ bekannt wurde, in denen er die Rolle des Vaters dargestellt.

Chester Charles Bennington (* 20. März 1976; † 20. Juli 2017)

Er war ein US-amerikanischer Rock-Sänger der Bands Linkin Park, Dead by Sunrise, Stone Temple Pilots und Grey Daze.

Gašper Tič (* 7. May 1973; † 18. Juni 2017)

Er war ein slowenischer Schauspieler und allen Kindern durch die Kindersendung „Popotna torba“ bekannt. Er war auch einer der Moderatoren bei der slowenischen Abendsendung „Znan obraz ima svoj glas.“



(Fotos:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/5c/Hugh_Hefner_Glamourcon_2010.jpg/1200px-Hugh_Hefner_Glamourcon_2010.jpg

<https://www.gannett-cdn.com/-mm-/58a6dd3561bd643b3c9c2d652d6322a40b0c8f6e/c=116-0-3226-4147&r=295&c=0-0-292-390/local/-/media/2017/11/18/USATODAY/636466041465787828-Malcolm001.JPG>

<https://i.pinimg.com/originals/37/3b/57/373b57b8d1a906607d062c547eaa6060.jpg>

<https://i.pinimg.com/736x/52/8d/52/528d52a111f55309a276daf386236ca8--chester-bennington-linkin-park.jpg>

http://www.mladina.si/media/www/slike/dnevne/2017/_610/tic-gasper.jpg

Jernej Šugman (* 23. Dezember 1968; † 10. Dezember 2017)

Er war ein slowenischer Schauspieler. Er hat viele Figuren in Theaterstücken verkörpert, er spielte auch in Fernsehserien mit und war uns allen als „Veso“ aus der Serie „Naša mala klinika“ bekannt.

Sir Roger George Moore (* 14. Oktober 1927; † 23. Mai 2017)

Er war ein britischer Schauspieler. In den 1970er- und 1980er-Jahren spielte er in sieben Filmen den britischen Geheimagenten „James Bond“. Damit verkörperte er den Agenten „007“ in der offiziellen Bond-Filmreihe am häufigsten und über den längsten Zeitraum

Renate Schroeter (* 27. September 1939; † 3. April 2017)

Sie war eine deutsche Schauspielerin. Bekannt wurde sie durch ihre Rollen in den Fernsehserien „Der Landarzt“ und „Der Bergdoktor“.

Adam West, (* 19. September 1928; † 9. Juni 2017)

Sein richtiger Name war William West Anderson. Er war ein US-amerikanischer Schauspieler und Synchronsprecher. West wurde durch seine Verkörperung von Batman in der gleichnamigen Fernsehserie bekannt.

Lil Peep (* 1. November 1996; † 15. November 2017)

Sein richtiger Name war Gustav Elijah 'Gus' Åhr. Er war ein US-amerikanischer Rapper. In der Musikbranche war er erst seit 2014 tätig.



(Fotos:

http://www.delo.si/assets/media/picture/20171215/670x420_4_stran_djvu_1622369_arkom_hires.jpeg2.jpeg?rev=3
https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/M/MV5BMTQ3Njg5MDkxNi5BMl5BanBnXkFtZTYwNjczMzU0_V1_UY317_CR1,0,214,317_AL_.jpg
<http://www.heute.at/diashow/4001302/c199a7a4730e6e98d2ec873b06ee6d60.jpg>
<https://peopledotcom.files.wordpress.com/2016/12/adam-west.jpg>
<https://pbs.twimg.com/media/DOu4ikKUMAAAYfDL.jpg>)

Janja Gredar

Alle Infos über Erasmus+

Was ist Erasmus+?

Das Programm ermöglicht Studenten, an einer Universität im europäischen Ausland zu studieren. Das Ziel ist es, Studenten dabei zu helfen, ihre späteren Karrierechancen zu verbessern und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen.

Wer kann teilnehmen?

Alle Studierende, die an einer Hochschuleinrichtung mit einer ERASMUS Universitätscharta eingeschrieben sind.

Wie lang dauert dieses Programm?

Zwischen 3 und 12 Monaten. Im Durchschnitt verbringen die Erasmus Studenten 5.3 Monate im Ausland.

Welche finanziellen Unterstützungen gibt es?

- Studenten können ein **ERASMUS-Stipendium** für die Reise- und Aufenthaltskosten (einschließlich Versicherungs- und Visakosten) in Verbindung mit ihrem Auslandsaufenthalt erhalten.
- ERASMUS-Studierende sind von Studien-, Registrierungs-, Prüfungs-, Labor- und Bibliotheksbenutzungsgebühren an der Gasteinrichtung befreit.
- Bei Studierenden, die bereits ein Stipendium oder Darlehen in ihrem Heimatland erhalten, können die Zahlungen während des ERASMUS-Auslandsaufenthalts weiterlaufen.
- Es besteht die Möglichkeit zusätzlich Auslands-BAföG zu beantragen.



(Foto: <https://www.uniag.sk/en/erasmus-cooperation-between-program-and-partner-countries/>)

Es wurde eine interaktive Karte anlässlich des 30-jährigen Jubiläums erstellt, die den Interessenten hilft, leichter ihre Traumdestination zu finden.

Link zu der Karte: <https://www.getyourguide.de/info/erasmus-map/>

Erasmus+ bringt Menschen zusammen

Die Teilnehmer fühlen sich mehr als Europäer und sind sich der gemeinsamen europäischen Werte bewusster. Sie werden toleranter und können ihre sozialen Kompetenzen verbessern.

Erasmus+ macht Menschen aufgeschlossener

Die Teilnehmer sagen, sie kämen besser mit Menschen mit einem anderen kulturellen Hintergrund zurecht, weil sie die Werte anderer Kulturen mehr zu schätzen wüssten. Und auch ihre interkulturelle Kompetenz habe sich verbessert.

Dank Erasmus sind die Menschen nicht im Sprachwirrwarr verloren

Die Online – Sprachunterstützung von Erasmus+ hat bereits 1 Million Studierende, Freiwillige, Praktikanten und Flüchtlinge gefördert. 9 von 10 Teilnehmern verbessern ihre Sprachkenntnisse.

Erasmus + stärkt die soziale Integration

Auch Studierende aus benachteiligten Verhältnissen können an den Erasmus + Programmen teilnehmen. Bisher wurden 35000 Studierende aus benachteiligten Verhältnissen unterstützt.

Erasmus + trainiert die Lehrenden

Wegen des Erasmus + Programms nutzen die Lehrer neue Unterrichtsmethoden und sagen, ihre Einrichtung habe ihr internationales Netzwerk ausgeweitet und ihre Projektmanagementkompetenz habe sich verbessert. Die Dozenten sagen, ihre didaktischen Fähigkeiten hätten sich verbessert.

Sara Bunderla

(Quellen:

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/anniversary/resources_de

<http://www.allemagne.campusfrance.org/node/215241>)

Wie man sich richtig ernährt: Tipps für Studierende

Eine richtige und ausgewogene Ernährung ist wichtig für alle Menschen in allen Altersgruppen. Besonders Studierende verbrauchen viel Energie und müssen sie mit angemessener Ernährung ersetzen. Aber in den meisten Fällen ist das nicht so. Eine unangemessene Ernährung, zu wenig Aktivität und häufiges Konsumieren von Alkohol und Koffeingetränken sind nur einige Eigenschaften, die das Leben von Studierenden beschreiben. Auch der Staat „erleichtert“ die Ernährung der Studierenden mit den subventionierten Mahlzeiten. Somit sparen Studierende viel Zeit und Geld. Aber eine solche Ernährung ist auf lange Zeit nicht die beste Wahl für die Gesundheit. Wegen all ihren Pflichten vergessen die Studierenden die zeitliche Verteilung ihrer Ernährung auf 3 Mahlzeiten, mit mindestens 2 gesunden Imbissen. Die Folgen der ungesunden Ernährung sind schlechtes Wohlbefinden und Immunschwäche, was ständige Krankheiten mit sich bringt. Im Folgenden sind einige Empfehlungen, die den Studierenden helfen können, dass sie ohne Angst fit und gesund bleiben:

Fangen Sie den Tag mit einem Frühstück an

Wichtig ist es, dass man die Mahlzeiten nicht überspringt. Auch wenn Sie keine Zeit für die Zubereitung haben, ist das keine Ausrede. Sie können ihr Frühstück schon am vorigen Abend planen und vorbereiten. Auch wenn sie spät aufwachen, ist es sehr wichtig zu frühstücken. Ein gesundes und vielfältiges Frühstück ermöglicht uns einen mit Energie gefüllten Start in den neuen Tag.



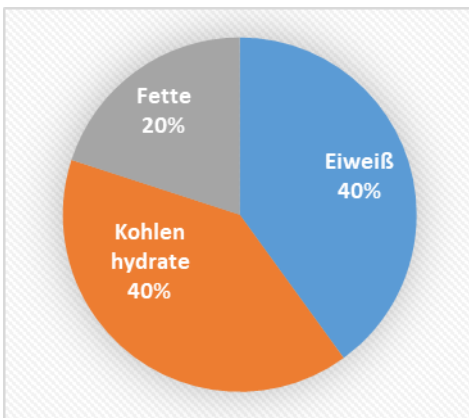
(Foto: <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/matcha-breakfast-bowl>)

Gesunde Imbisse

Obwohl Süßigkeiten, Koffeingetränke und Kaffee unseren Grad der Energie erhöhen, ist das nur für eine kurze Zeit. Nach einiger Zeit fällt der Grad der Energie in unserem Körper und wir sind müder und auch hungriger als vor der Einnahme solcher Nahrungsmittel. Deshalb ist es wichtig, immer etwas Gesundes bei sich zu haben, zum Beispiel: einen Joghurt, Obst, usw. Mit diesen Imbissen können wir uns dann ab und zu auch einen Kaffee gönnen.

Richtige Verteilung der Nährstoffe in der Ernährung

Ihre Ernährung soll viel Eiweiß beinhalten. Die Eiweiße in unserem Körper stärken unsere Muskeln und das Immunsystem. Sie sind eine wichtige Quelle der Energie. Viele Eiweiße finden wir in: Putenfleisch, Hühnerfleisch, Eier, Tuna, Quark, usw. Einige sind der Meinung, dass Kohlenhydrate fett machen und vermeiden sie völlig. Es stimmt, dass sich die Kohlenhydrate in unserem Körper in Zucker verändern. Aber die Vermeidung der Kohlenhydrate führt zu ernsten Krankheiten. Die gesunden Kohlenhydrate sind genauso wichtig wie die Eiweiße und man findet sie zum Beispiel in Vollkornnudeln, Vollkornreis und Haferflocken. Wichtig für die gesunde Ernährung sind auch die gesunden Fette. Ihr Anteil in der Ernährung sollte geringer sein als die der Eiweiße und Kohlenhydrate, aber sie sollten nicht vermieden werden. Nicht vergessen, dass Ihr Körper 2-3 Liter Wasser pro Tag braucht! Sie können auch Tee ohne Zucker und verschiedene Smoothies aus Obst und Gemüse trinken.



Weitere Tipps:

Versuchen Sie sich so oft wie möglich die Mahlzeiten selber vorzubereiten und Restaurants zu meiden.

Kaufen Sie Saisongemüse und -obst.

Benutzen Sie gesunde Fette wie Olivenöl, Butter oder kaltgepresstes Rapsöl.

Kaufen Sie ein, wenn Sie satt sind. So werden Sie nur die Nahrungsmittel einkaufen, die Sie auch wirklich brauchen.

Vermeiden Sie schon vorbereitete Lebensmittel/Gerichte (Suppen, Soßen, ...).

Anstatt Fleisch essen Sie manchmal Hülsenfrüchte.

Laden Sie ihre Freunde ein, gesundes Essen soll auch Spaß machen!

Sara Bunderla

Burnout: Wann kommt es zu ihm und wie wir ihn am erfolgreichsten bekämpfen?

Wegen des heutigen schnellen Lebensstils, der von den Menschen vieles abverlangt, kommt es bei vielen Menschen zu Stress und Überforderung, die sich zum Burnout umwandeln können. Sei es auf der Arbeit oder im Studium, die Menschen werden von Aufgaben und Terminen gejagt und um diese zu erfüllen, müssen sie alles geben und vergessen dabei oft diejenigen Sachen, die ihnen Freude machen und sie entspannen.

Burnout, auch Stresssyndrom genannt, wird oft als Syndrom mit den Hauptsymptomen der emotionalen Erschöpfung, Depersonalisation und verminderter Leistungsfähigkeit bezeichnet. Burnout ist also ein Krankheitszustand, bei dem die Patienten körperlich als auch emotional und geistig vollkommen erschöpft sind. Zum Burnout kommt es nicht von heute auf morgen, sondern erst, wenn man über eine längere Zeitspanne unter Stress und Leistungsdruck steht. Das bedeutet, dass es erst nach 6 Monaten oder sogar einigen Jahren voller Stress zum Burnout kommen kann. Der Höhepunkt des Burnout-Syndroms ist der Nervenzusammenbruch, dem meist Symptome wie Depressionen, Schlafstörungen, Müdigkeit und mangelndes Interesse vorausgehen. Wenn es einmal zum Burnout kommt, hilft den Betroffenen keine Auszeit mehr, sie müssen ihr Leben dringend vollkommen umstellen und professionelle Hilfe bekommen. In zahlreichen Studien, die das Burnout-Syndrom untersuchten, stellte sich heraus, dass besonders folgende Gruppen von Menschen vom Burnout bedroht sind: Krankenschwestern, Altenpfleger, Lehrer, Sportler und Familienmitglieder, die sich mit der Pflege eines Familienangehörigen beschäftigen müssen. Ihnen fehlt der nötige Ausgleich zu ihrem stressvollen Alltag, damit sie den Frust und die Probleme, die sie auf dem Arbeitsplatz oder in der Schule erleben, verarbeiten können. Neben den schon vorher angeführten Symptomen, gibt es noch weitere wie Lustlosigkeit, Gefühle des Versagens, Angst den Anforderungen nicht gerecht zu werden, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Depressionen und körperliche Erschöpfung (Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, Schwindel und Herzkreislaufprobleme).



(Foto: <https://www.socialworkhelper.com/2017/07/10/lets-talk-burnout-compassion-fatigue-vicarious-trauma/>)

Um Burnout-Symptomen und Stress vorzubeugen, sollte man sich gelegentlich eine Auszeit nehmen und nicht an die kommenden Termine und die Arbeit denken. Dabei hilft es auch, wenn man viel Sport treibt und sich gesund ernährt. Es ist auch empfehlenswert, nur eine Sache auf einmal zu tun und nur dieser seine ganze Aufmerksamkeit zu widmen. Man sollte sich klare Ziele und Prioritäten setzen und auch auf seine mentale Gesundheit achten, was man mit Meditation, Tai Chi oder autogenem Training erreichen kann. Auch guter Schlaf, Musik hören, ein geringerer Zucker- und Koffeinverzehr helfen gegen Stress. Wie man also sehen kann, gibt es zahlreiche Mittel, die Stress vorbeugen können. Wenn man diese berücksichtigt, ist man auch bei der Arbeit produktiver, deshalb kann man in diesem Fall von einer "Win-Win-Situation" sprechen.

Nuša Donoša

(QUELLEN:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Burnout-Syndrom><http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/burnout-anzeichen-jeder-kann-sich-vor-einem-burnout-schuetzen-a-1076598.html><http://www.praxis-jugendarbeit.de/jugend-probleme-themen/P01-Burnout-bei-Kindern-und-Jugendlichen.html><http://coachingeffect.de/selbstcoaching/20-tipps-gegen-stress-und-burnout-symptome/>)

Prüfungsstress – wie vermeide ich ihn?

Jeder von uns war schon mal im Stress. Zurzeit tritt bei den Studierenden am häufigsten der Prüfungsstress auf. Jeder Einzelne setzt sich damit anders auseinander. Studien zufolge leiden rund 25% aller Studierenden an Prüfungsstress. Zu dieser Art des Stresses kommt es meistens wegen der Angst zu versagen. Aber immer findet sich ein Weg, mit dem man den Stress lindern kann. Hier sind einige Tipps:

Denke immer positiv

Anstatt negativ zu denken, versuche immer eine positive Sache zu finden. Versuche alle negativen Gedanken in positive umzuwandeln. Beim negativen Denken entsteht oft die Angst zu versagen und dann kommt es zu dem Problem, das man das Gelernte nicht mehr abrufen kann oder noch schlimmer, man kann sich nichts merken.

Mache dir eine Liste

Um Panik zu vermeiden, sollte man immer voraus planen, was man wann lernen will, um so den Überblick zu behalten. Plane immer realistisch und passe es deinen Fähigkeiten an, so wirst du auch etwas Freizeit haben.

Mache Pausen

Auch wenn du nicht müde bist, mache eine Pause. Ständiges Lernen kann dir noch mehr schaden, als überhaupt nicht zu lernen. Pausen braucht das Gehirn um sich zu regenerieren und somit kannst du auch Lernblockaden auflösen.

Treibe Sport

Weil unser Körper beim Lernen sehr viel Stressenergie freisetzt, braucht er nach dem Lernen eine Abreaktion und keinen Schlaf. Mit körperlicher Aktivität setzt der Körper Energie frei und kann sich später im Schlaf besser regenerieren und neue Kräfte sammeln.

Lerne nicht mehr am Prüfungstag

Immer will man kurz vor der Prüfung noch schnell einige Themen durchgehen, aber das führt bei den meisten zu Unsicherheit und Nervosität. Es ist erwiesen, dass wir kurz vorher nichts Neues lernen und merken.

Janja Gredar

Cat Café, die stille Oase in der Katzennähe

Ab jetzt geht es nur noch ums Vergnügen! Das *Cat Café* in Ljubljana ist schließlich der beste Ort für Katzenliebhaber. Das Café bietet ihnen neben einem guten Kaffee auch die bestmögliche Katzengesellschaft. Sieben Katzen verbringen ihre ganze Zeit in dem Café und haben nicht mal ein wenig Langeweile. Man kann drei verschiedene Arten von Katzen betrachten. Die beliebtesten Katzen in dem Café sind die zwei größten Katzen, Nina und Meri. Sie gehören zur Rasse Maine Coone. Es gibt auch eine nicht so bekannte Rasse in unserem Land, die Katzenrasse Devon Rex. Es gibt ganze drei Exemplare dieser Rasse in dem Café. Das sind Chili, Nike und Rinka, die die ganze Zeit die Nähe von Menschen suchen. Es gibt aber auch zwei ganz gewöhnliche Katzen, die man Hauskatzen nennt. Das sind der bezaubernde Jonas und der liebevolle Marko. Die Besitzer haben die Absicht im Laufe der Zeit noch mehrere verschiedene Rassen ins Café zu bringen. Sie haben auch Verhaltensregeln aufgestellt, die deutlich beschreiben, wie man sich in der Nähe von Katzen verhalten muss. Die Katzen darf man nicht am Schwanz ziehen, man darf sie auch nicht wecken oder heben, wenn sie das nicht wollen. Schließlich wollen auch Katzen in Frieden gelassen werden. Angst vor Katzenhaaren im Kaffee braucht man nicht zu haben, weil der Thekenbereich mit einem Schutzglas geschützt ist und die Katzen nicht durch das Glas gelangen können. Aber falls vielleicht eine Katze auf den Tisch springt und möglicherweise Spuren im Getränk hinterlässt, sind die Kellner bereit den Kunden ein neues Getränk zu machen.

Das Konzept des *Cat Cafés* hat für Katzenliebhaber einen besonderen Charme und Warmherzigkeit. Hier haben die Menschen die Gelegenheit sich in Katzennähe zu beruhigen und zu entspannen. Sie verbringen die Zeit nicht an ihren Handys oder Computern wie gewöhnlich in den Cafés, sondern verbringen die Zeit gemütlich mit den Katzen.



(Foto: <http://catcaffeljubljana.com/>)

(Quelle: <http://catcaffeljubljana.com/wp-content/uploads/2015/03/muce.png>)

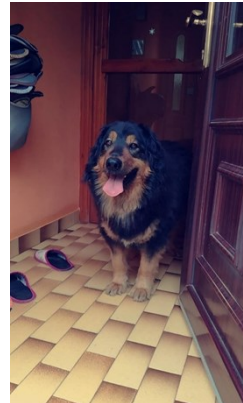
Lara Recek

Ein tolles Leben mit einem Mischlingshund

Ich bin stark und sehe nicht wie die anderen Hunde aus. Meine Eltern stammen nicht von der gleichen Rasse, deshalb will keiner mich mit nach Hause nehmen, damit ich sein bester Freund werde. Ich habe starke Zähne und kann alles, was andere Hunde können. Mein Name ist Spike und ich bin ein Mischlingshund.



(Fotos: privat)



Ich werde kurz erklären, was ein Mischling überhaupt bedeutet. Ein Mischlingshund (kurz nur „Mischling“ oder „Mix“) ist ein Hund, dessen Eltern nicht derselben oder einer Mischlings- Rasse angehören. Im engeren Sinne werden als Mischlinge vor allem Hunde verstanden, die aus unkontrollierten Paarungen hervorgehen. Die Menschen sind sich häufig nicht bewusst, dass Mischlingshunde oft gesünder sind und meistens nicht so viele Probleme wie reinrassige Hunde haben. Viele reinrassige Hunde haben schon von ihren Vorfahren viele Krankheiten geerbt. Mischlingshunde haben auch eine längere Lebensdauer als reinrassige Hunde. Viele Menschen wollen oft nur Hunde, die reinrassig sind, damit sie anderen zeigen können, was für einen tollen und teuren Hund sie haben. Deshalb landen sie ihn einem Tierheim oder noch schlimmer: die Besitzer töten die Welpen, wenn sie noch klein sind, weil sie wissen, dass nur wenige Menschen sie kaufen oder adoptieren werden. Auch bei meinem Hund war es so. Der Besitzer wollte die Welpen töten, als sich keiner meldete um sie zu adoptieren. Da habe ich genau gewusst, dass ich sein Leben retten muss und jetzt ist er der glücklichste Hund auf der Welt.

Ich bin eine stolze Besitzerin von einem Mischlingshund. Darum kann ich sagen: „Ich bereue nie, dass ich einen Mischlingshund gerettet habe, weil er wie andere Hunde ist. Er ist verspielt und immer glücklich. Sein bester Freund ist ein vietnamesisches Schwein von unseren Nachbarn. Er stiehlt noch immer meine Schuhe, obwohl er schon 5 Jahre alt ist. Sein Lieblingsspiel ist Ballfangen, aber noch lieber liegt er bei meinen Füßen und lässt sich streicheln. Er versteht sich sehr gut mit anderen Hunden oder Katzen. Er isst sehr gerne Eis. Spike ist ein Mischling zwischen einem Großen Schweizer Sennen Hund und einem Golden Retriever. Er ist sehr nett und freut sich über jeden Menschen, der uns besuchen kommt. Er liebt Kinder sehr und spielt auch mit ihnen, die Kinder lieben ihn auch. Er ist einfach ein „perfekter“ Hund und bereichert mein Leben.

Barbara Štáher

Mein Leben mit einem amerikanischen Pit Bull Terrier

Ich bin stark, ich habe viele Zähne und einen starken Biss. Dem Aussehen nach mag ich gefährlich wirken, aber in der Tat bin ich sehr freundlich. Ich habe ein Herz um zu lieben, aber viele Leute sehen das nicht. Ich habe in meinem Leben viel als Welpen gelitten, aber ich habe nie den Glauben an gute Menschen verloren. Ich bin ein Pit Bull Terrier mit dem Namen Aja.



(Fotos: privat)

Ein Pit Bull ist ein starker und robuster Hund. Sein Fell ist kurz, dicht und glänzend. Für die Fellfarbe ist jede Farbe außer Merle erlaubt. Ein Pit Bull wiegt zwischen 25 und 30 Kilogramm. Die Größe beträgt für Rüden 46–53 cm, für Hündinnen 43–51 cm.

In der Tat wissen wir zu wenig über diese Hunderasse. Ein Pit Bull ist nur ein Hund wie jeder andere Hund der Welt und es ist traurig, dass Rassismus auch bei Tieren zu finden ist. Wegen seiner starken Erscheinung und seinem starken Körper wird er von Menschen für Hundekämpfe ausgebeutet. Ein Hund darf niemals nach seinem Aussehen verurteilt werden, er ist einfach so zur Welt gekommen. So spielt es keine Rolle, ob der Hund groß und stark oder klein ist, jeder Hund weiß, wie man liebt und wie man einen Menschen respektiert. Menschen sind sich nicht bewusst, wie diese Hunde wirklich leiden und wie schwer sie leben. Können Sie sich vorstellen, dass wir andere Menschen töten müssen, um am Leben zu bleiben? Das ist genau das, was Hunde im Kampf tun müssen. Aber glücklicherweise gibt es immer noch Menschen, die diese Hunde retten und ihnen helfen. Können Sie sich vorstellen, wie viel Herz ein Hund haben muss um alles Erlebte zu vergessen und wieder neu zu vertrauen? Also sagen Sie niemals, dass die Pit Bulls ohne Herz sind.

Als Besitzerin von Aja kann ich sagen: „Ich bereue nie, dass ich mit einem Pit Bull lebe. Das sind Hunde, die vor Liebe leuchten und sehr freundlich sind. Ich hatte nie Probleme mit Aja und sie war niemandem gegenüber aggressiv. Sie ist ein spielerischer, freundlicher, herzlicher und glücklicher Hund. Obwohl sie wegen der schwierigen Zeiten fast zwei Jahre lang traumatisiert war, ist sie ein ganz normaler Hund. Wir haben ihre Ängste zusammen vergessen. Sie hat viele Freunde, aber ihr bester Freund ist Kater Miško. Wer hätte gedacht, dass ein Hund und eine Katze so gute Freunde sein können? Aja und Miško machen alles zusammen: sie schlafen zusammen, spielen zusammen und sind einfach untrennbar. Sie liebt Menschen und Kinder, braucht Nähe, Spaziergänge, gutes Essen und ein Spielzeug. Ihr Lieblingsspielzeug ist Kong. Ein Pit Bull ist nicht für jeden Menschen geeignet, da er viel Energie hat und viele tägliche Aktivitäten braucht um müde zu werden. Für diese Hunderasse wird mindestens eine Stunde am Tag Laufen und Spielen empfohlen. Aja genießt jeden Tag einen Spaziergang am Morgen und am Abend. Sie ist eine unglaubliche Hündin, die jeden Tag ihre Dankbarkeit für das schöne Leben, das sie jetzt hat, zeigt“.

Wenn ein Pit Bull sprechen könnten, würde er sagen: „Menschen kaufen mich. Menschen schneiden mir die Ohren ab. Menschen haben mich geschlagen. Menschen zwingen mich zu kämpfen. Ich bin aber nur ein Hund - süß, liebenswert, mitfühlend und fürsorglich - bis eine schlechte Person mir weh tut und dann habe ich Angst. Wir sind nicht alle Kämpfer. Die meisten von uns wollen nur Küsschen geben. Wir wollen nur geliebt und nicht verurteilt werden. Wir sind keine Statussymbole, wir sind nur Hunde. Wir sind so wie man uns erzieht. Wir sind Pit Bull Terrier und wir sind sanfter als man denkt. Bitte helfen Sie uns! Zusammen können wir Hundekämpfe stoppen!“



(Fotos: privat)

Wenn sie genauso fühlen wie oben der Pitt Bull, helfen Sie bitte. Wir Tierliebhaber können zusammenhalten und Hundekämpfe verhindern oder reduzieren.

Živa Krajnc

Typische Hundevorurteile und Klischees von Hundebesitzern

Es ist ja bekannt, dass wir Menschen verschiedene Vorurteile gegenüber bestimmten Hunderassen und ihren Besitzern haben. Wir wuchsen mit ihnen auf. Wir haben es schon als Kinder in Zeichentrickfilmen gesehen, welche Hunde "gemein" und welche "nett" sind. Das gleiche trifft auf die Hundebesitzer zu.

In dem folgenden Artikel werden Sie über typische Hundevorurteile lesen und erfahren, ob sie zutreffen oder nicht, außerdem werden Ihnen die typischen Klischees der Hundebesitzer aufgezählt.

Dobermann

Dobermänner sollen Einpersonenhunde sein. Außerdem werden sie immer als aggressiv und bissig dargestellt. Menschen meinen, das braune Dobermänner ausgeglichen und freundlich sind, schwarze Rassevertreter hingegen aber unberechenbar und angriffslustig sein sollen. Viele halten die Dobermänner für typische Kampfhunde, so werden sie schon in den Kinderserien dargestellt. Es gibt auch Gerüchte, dass nur kupierte Dobermänner echte Dobermänner sind.



(Foto: <https://www.pinterest.com/alexbazhan/x-doberman-pinscher-dobie-dobermann/?lp=true>)

Diese Vorurteile stimmen ganz und gar nicht. Dobermänner fixieren sich zwar immer mehr auf eine Zielperson als auf die anderen Familienmitglieder, aber das heißt noch lange nicht, dass sie Einpersonenhunde sind. Außerdem sind sie nicht aggressiv und bissig, sie sehen einfach nur ein wenig gefährlicher aus. Das gleiche trifft auf das Gerücht, dass Dobermänner Kampfhunde sind, zu. Hand aufs Herz, jeder Hund kann ein Kampfhund sein.

Pitbull

Immer wieder wird behauptet, der Pitbull sei ein gefährlicher Hund, weil er besonders aggressiv ist. Das stimmt natürlich nicht, denn die Erziehung spielt eine tragende Rolle. Kein Hund ist von Natur aus aggressiv. Das kann ich aus eigener Hand bestätigen, ich bin selber eine stolze Pitbullbesitzerin.



(Foto: <http://www.vrcpitbull.com/pit-bull-facts/>)

Golden Retriever

Sie werden als die Familienhunde schlechthin betrachtet, aber sie sind natürlich nicht wesentlich besser oder schlechter als andere Hunderassen. Auch hier ist die Erziehung und das Wesen des Hundes entscheidend.



(Foto: <https://www.askideas.com/golden-retriever-dog-face-photo/>)

Pudel

Pudel gelten gemeinhin als Hunde für besonders „aufgebrezelte“ und reiche Menschen, die viel Wert auf sich legen. Auch das ist natürlich nur ein Vorurteil, denn Pudel sind für jeden geeignet.



(Foto: <https://de.depositphotos.com/5763856/stock-photo-red-toy-poodle-puppy.html>)

Husky

Sie gelten als schwer zu kontrollierende Hunde, die immerzu an der Leine ziehen und sich schwer kontrollieren lassen. Tatsächlich sind diese wunderschönen Hunde sehr anspruchsvoll und brauchen viel Bewegung. Aber wenn sie ausgelastet sind, gibt es keinen Grund zur Sorge.



(Foto: <https://www.pets4homes.co.uk/pet-advice/seven-traits-that-demonstrate-why-the-siberian-husky-is-designed-for-cold-weather.html>)

Chihuahua

Diese kleinen Hunde werden gerne als sogenannte "Kläffer" bezeichnet, die häufig auch nur als Accessoire betrachtet werden. Aber auch kleinere Hunde sind nicht schlechter oder gar "weniger Hund" als die größeren. Erzieht man sie richtig, bellen sie nicht mehr oder weniger als andere Rassen.



(Foto: <http://www.chihuahuawardrobe.com/how-to-teach-a-chihuahua-not-to-bite/>)

Rottweiler

Auch diesem Hunden sagt man eine erhöhte Aggressivität nach, doch auch in diesem Fall stimmt das natürlich nicht. Werden die Hunde gut und artgerecht erzogen, beißen sie nicht öfter zu als Hunde anderer Rassen.



(Foto: <http://www.dogster.com/dogs-101/what-to-know-about-rottweilers>)

Und was ist mit den Klischees von Hundebesitzern?

Na, wie sieht er aus, der Goldie-Besitzer? Wie lebt der Dackelfreund? Und der Rottweiler-Halter?

Es gibt viele klassische Familienhunde. Dazu gehören zweifelsohne die **Golden Retriever** und **Labradore**, also Goldies und Labbis. Bei den Besitzern handelt es sich meistens um Frauen, genauer gesagt Hausfrauen, mittleren Alters, wohnhaft in einem Reihnhaus. Die Kinder mitten in der Pubertät und der Ehemann mit seriösem „nine to five“ Bürojob. Diese "Arten" findet man in der Regel vormittags, wenn Mann und Kind aus dem Haus sind. Sie werden oft für Spaziergänge "ausgenutzt". Selbstverständlich mit anderen Hausfrauen und Familienhunden.



(Foto: <http://completecaresystems.com/welcome/carpet-cleaner-pasco-county-happy-family-and-pet-on-clean-carpet-image/>)

Die **Beagelbesitzer** sind auch meistens Frauen. Der Hund meistens aus einem Versuchslabor gerettet, Frauen selbstverständlich Tierschützerin mit Herz und Seele. Ihr Hund ist ihr Baby. Wohnsitz: gemütlich eingerichtete Wohnung mit einem Park in der Nähe.



(Foto: <https://www.beaglehund.de/beagle-erziehung/>)

Die Besitzer der **Jack Russel Terrier** sind häufig Pferdebesitzerinnen. Der Hund spielt hier aber eine untergeordnete Rolle, zuerst das Pferd, dann der Hund. Während Frauchen den Stall putzt, das Pferd sattelt und reitet, genießt Wauzi die Freiheit.



(Foto: <http://view.stern.de/de/rubriken/tiere/pferde-pferdefotografie-jack-russell-terrier-tierfreundschaft-without-original-2912081.html>)

Der **Schäferhundhalter** ist zur Abwechslung mal männlich. Herrchen, Mitte 40, geschieden, die gemeinsamen Kinder wohnen bei der Frau. Hasso/Rex/Arkan wird mehrmals täglich an kurzer Leine und Kettenhalsband ausgeführt.



(Foto: <https://de.dreamstime.com/stockfoto-mann-der-einen-schäferhund-umarmt-image48298421>)

In den Händen großer, stämmiger Männer befindet sich in der Regel die Hunderasse **Rottweiler**. Meistens sind diese alleinstehend, also ohne Frau, ohne Kinder. Die Halter sehen meistens gefährlich aus.



(Foto: <https://de.dreamstime.com/stockfoto-mann-und-hund-im-schnee-image65859975>)

Auch der typische **Pitbull** Besitzer ist männlich. Hat bunte Haare, ausgefallene Kleidung, zahlreiche Piercings. Ein Punk. Wohnhaft in Großstädten, dort oft zu finden in Bahnhofsnähe. Entgegen aller Vorurteile, sind die Hunde meist vorzeighaft erzogen und in keiner Weise gefährlich.



(Foto: <http://stubbydog.org/2011/11/pit-bull-halloween-parade/>)

Halter von **Border Collies** oder Australian Shepherds, besser bekannt als Aussies, sind junge, dynamische, sportliche Frauen. Sie trifft man oft beim Joggen, natürlich mit Hund.



(Foto: <https://www.pinterest.com/pin/121878733644438303/?lp=true>)

Der **Chihuahua** hat ein Frauchen. Sie ist stets topgestylt und würde ohne Make-Up nie das Haus verlassen. Der Hund hat selbstverständlich seinen eigenen Kleiderschrank, aus dem, je nach Event, das passende Outfit ausgewählt wird. Wohnsitz: stylische Stadtwohnung. Sie ist außerdem Single oder lebt in einer sogenannten offenen Beziehung.



(Foto: <https://www.pinterest.de/pin/364932376030049260/>)

Die **Mopsbesitzerin** wohnt in einer schicken Stadtwohnung, ist immer top gestylt, oder besser gesagt, sie versucht es zu sein. Häufig hat sie ein paar Kilo zu viel auf den Rippen, und kommt somit nach ihrem Hund. Oder er nach ihr?



(Foto: <http://www.nordbayern.de/region/nuernberg/der-mops-ist-los-in-numberg-monty-ist-ein-facebook-star-1.5891438?rssPage=bm9yZGJheWVyb5kZQ==>)

Pudelhalter ähneln den Mopshaltern. Sie sind auch immer top gestylt unterwegs. Auffällig sind die Haare. Gerne lang und mit Dauerwelle. Ein regelmäßiger Besuch beim Friseur ist Pflicht. Auch für Wauzi.



(Foto: <https://www.pinterest.co.uk/pin/314266880217826910/>)

Die typischen **Dackelhalter** sind Rentnerpaare, die man viel mit ihrem Hund an der frischen Luft sieht. Natürlich an der Leine, da es mit dem Gehorchen nicht so ganz klappt. Und auch nie klappen wird. Wohnsitz: kleine Erdgeschosswohnung.



(Foto: <https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photo-elderly-couple-cat-nice-summer-park-image37414175>)

Der **West Highland White Terrier**, kurz Westi, wohnt bei Oma und Opa, wobei es zweifelsohne Omas Hund ist. Oma geht mehrmals täglich mit dem Westi raus und wird manchmal von Opa begleitet. Zu Hause wird gerne für den Hund gekocht und oft, nein eigentlich immer, fällt was vom Tisch – direkt in Westis Mäulchen.



(Foto: <https://www.gettyimages.com/detail/photo/elderly-woman-with-dog-high-res-stock-photography/a0167-000005a>)

Ausflug ins Grüne**See Jasna**

Für Wasserliebhaber ist der Ausflug zum slowenischen See Jasna (Jezero Jasna) eine großartige Entspannungsreise ins Grüne. Der Jasna See liegt in Slowenien in Kranjska Gora und ist circa 214 Kilometer von Maribor entfernt. Die Fahrt dauert ungefähr zweiundeinhalb Stunden. Die Fahrt zu dem See Jasna ist eine sehr angenehme Fahrt, die durch mehrere kleine Gebirgsorte führt, darum können wir schon auf der Fahrt vieles sehen.

Der See ist auf den ersten Blick eine sehr atemberaubende, natürliche Schöpfung, aber so ist es nicht. Der Jasna See ist ein Baggersee, das bedeutet, dass die Natur bei der Schöpfung des Sees nur wenig zu tun hatte. Aber wie schon gesagt, fällt das nicht wirklich auf.

Der Jasna See besteht aus zwei kleinere Seen, die miteinander verbunden sind. Beim ersten See steht eine Bronzeskulptur eines Steinbocks, die das Symbol für den Jasna See ist. Die größere Attraktion bei den Besuchern ist aber der zweite See, der auch einen Aussichtspunkt bietet.



(Foto: privat)

Am See gibt es auch eine kleine Bar, wo man bei einer Tasse Kaffee die Schönheit der Umgebung genießen kann. Für Kinder gibt es dort mehrere Arten von Spielgeräten, die sie entdecken können. Im Sommer bietet der See den Besuchern auch eine kalte Abkühlung, die mehr als nur guttut.

Der See bietet vieles für Groß und Klein, im Sommer wie im Winter, deshalb ist er eine Destination, die man für sich selber einfach entdecken muss.

Nastja Karlovčec

Der vergessene italienische Schatz

Wenn sie Rom, Milano, Neapel schon gesehen haben und sie etwas Neues entdecken wollen, ist Padua die beste Alternative.

Padua ist nicht nur eine schöne Provinz in Italien, sondern auch die Hauptstadt der Provinz Padua. Padua hat eine Fläche von 92 km² und 209.829 Einwohner. Wenn wir uns die Geschichte von Padua ansehen, stoßen wir sofort auf ein paar faszinierende Tatsachen wie zum Beispiel, dass Padua eine der ältesten Städte in Italien ist. Padua war und ist noch immer, mit einer der ältesten Universitäten Italiens, ein intellektuelles und auch künstlerisches Zentrum, wodurch die Stadt mehrere Kunstschatze bekam und sie zur Brutstätte vieler revolutionärer Ideen machte und das trotz der Tatsache, dass Padua nicht eine so große Stadt wie Rom oder einige andere italienischen Städte ist. Es gibt auch keine so einzigartigen Sehenswürdigkeiten wie zum Beispiel der schiefe Turm von Pisa, der auf der ganzen Welt bekannt ist. Trotzdem hat die Stadt Padua ihre eigenen verborgenen Schätze, die uns erst faszinieren, wenn wir sie mit eigenen Augen betrachten. Eine der Hauptsehenswürdigkeiten in Padua ist die Basilica di Sant'Antonio. In der Kirche spiegelt sich der byzantinische Einfluss wieder. Dort befindet sich auch das Grabmal des heiligen Antonius, dem die Kirche auch gewidmet ist. Betritt man die Basilica di Sant'Antonio, befindet sich gleich im linken Seitenschiff die ehemalige Kapelle Maria Mater Domini, über die man die Capella di Sant'Antonio erreicht.



(Fotos: privat)

Der Prato della Valle im Süden Paduas ist nicht nur der größte Innenstadtplatz Paduas, sondern auch einer der größten in ganz Europa. Der Platz stellt auch eine Ruhezone für die Touristen und die Einwohner von Padua dar. Man kann sich kaum vorstellen, dass genau an dieser Stelle im 16. Jahrhundert eine riesige römische Arena stand, die dann zerstört wurde. Im 18. Jahrhundert begann man schließlich den Platz zu gestalten. Auf dem Platz findet man auch 78 Steinfiguren, die berühmte Bürger der Stadt Padua darstellen. Am Wochenende gibt es auf dem Platz auch einen großen Markt, der fast den gesamten Platz einnimmt. Eine sehr interessante Tatsache über den Prato della Valle ist auch, dass alle Straßen zu dem Platz führen, so machen sie es uns unmöglich uns in Padua zu verirren, was für jeden Touristen sehr praktisch ist. Padua bietet uns auch verschiedene einzigartige Caféhäuser an, wie das Caffè Pedrocchi, das mit seiner klassizistischen Außenfassade und der prächtig gestalteten Innenräume, die den Besuchern das Gefühl geben sich eher in einem Palast zu sein.

Basilica di Sant'Antonio, Prato della Valle und das Caffè Pedrocchi sind nur drei der vielen Sehenswürdigkeiten der bezaubernden Stadt Padua, die sie sich, wenn sie aus Maribor kommen, nach einer fünfstündigen Fahrt anschauen können.

Anja Rudolf

Eine Reise nach Amsterdam

Jerneja hat uns ein kleines Interview gegeben. Sie erzählt uns von ihrer Reise nach Amsterdam.

Wieso ausgerechnet Amsterdam?

Für die Reise nach Amsterdam habe ich mich entschieden, weil ich noch nie in die Niederlande gereist bin. Ich besuche gerne Länder, die mehr im Norden liegen. Genauso gerne lerne ich neue Menschen kennen und auch ihre Kultur, in der sie leben und ihre Kulinarik.

Wie hast du die Reise geplant?

Ich habe die Reise nach Amsterdam mit meiner großen Schwester gemacht, deshalb hat sie die meiste Planung der Reise übernommen. Trotz allem war ich über alles informiert. Mit der Planung haben wir zwei Monate vor der Reise begonnen. Es war notwendig das Hostel zu reservieren und die Flugtickets zu buchen. Wir mussten auch schon vorher die Tickets für Museen und andere Sehenswürdigkeiten, die für Amsterdam charakteristisch sind, reservieren.

Wie bist du gereist und wie lange?

Nach Amsterdam bzw. in die Niederlande bin ich mit dem Flugzeug geflogen. Ins Zentrum von Amsterdam bin ich aber mit der U-Bahn und dem Zug gekommen. Im Zentrum bewegen sich die Menschen zu Fuß oder sie fahren mit der Straßenbahn. Meine Reise hat 5 Tage gedauert. Nach Hause bin ich auch mit dem Flugzeug geflogen.



Was für einen Ratschlag würdest du jemandem geben, der nach Amsterdam reist?

Amsterdam ist eine wunderschöne Stadt mit vielen Sehenswürdigkeiten und Museen. Menschen, die an Kunst interessiert sind, würde ich raten, dass sie sich das Van-Gogh-Museum anschauen. Allen würde ich aber raten, wenn sie schon nach Amsterdam reisen, dass sie sich viel Zeit nehmen sollten, um sich das Haus von Anne Frank anzuschauen. Als Stadt ist Amsterdam auch für die legale Nutzung von Marihuana in den Cafés und für die Prostitution (Red Light District) bekannt.

Wie gefällt dir Amsterdam als Stadt?

Amsterdam ist eines der schönsten europäischen Städte. Es ist keine gewöhnliche Stadt, wo du nur die Wolkenkratzer betrachten kannst. Die Stadtarchitektur ist sehr sympathisch, weil du keine Häuser sehen kannst, die 3-4 Stockwerke hoch und mehr als 3 geparkte Autos breit sind. Genau so ist es eine bunte Stadt, besonders in den Sommermonaten, weil die Niederlande wegen der Tulpen bekannt sind. Wenn man sich ein wenig aus dem Zentrum der Stadt begibt, kann man auch sehen, wie sich die Niederlande von Slowenien unterscheiden.

Was hat dir an der Reise am besten gefallen?

An meiner Reise hat mir besonders der Besuch des Dorfes Zaunes Schanze gefallen, das für die Windmühlen bekannt ist. Sie dienten in der Vergangenheit für die Entwässerung. Mit dieser Tätigkeit gewann das Land viel Nutzfläche und Raum für den Bau der Dörfer und der Städte.

Wie viel hat dich die Reise gekostet?

Für die gesamte Reise habe ich so ungefähr 300€ ausgegeben. Das Land hat einen etwas höheren Standard als Slowenien, deshalb sind einige Sachen teurer.

Hast du noch weitere Ratschläge für Reisende nach Amsterdam?

Menschen, die sich nach Amsterdam begeben, würde ich raten, dass sie sich in den Wintermonaten warm anziehen und Regenschirme mitnehmen. Vor allem sollten sie sich etwas Wasserdichtes anziehen. In den Sommermonaten rate ich aber, dass sie trotz des tollen Wetters eine Jacke mitnehmen, weil der Wind in dem Land sehr streng und kalt ist. Ich empfehle auch, außerhalb der Stadt zu essen, weil die Preise dort nicht so hoch sind. Auch eine Fahrt durch die Kanäle ist empfehlenswert.

Lara Recek

Horrorfilme***Kreuzung der Gemüter: Krank und verstörend oder spannend und unterhaltungsvoll?***

Horrorfilme sind ein besonderes Filmgenre, bei dem sich die Gemüter spalten. Allgemein gilt es, dass man Horrorfilme entweder obsessiv mag oder sie extrem vermeidet und verurteilt. Der Grund dafür ist, dass in diesen Filmen Angst und Schrecken als hervorruhende Begebenheiten präsentiert werden, die übernatürliche oder nicht immer wissenschaftlich erklärbare Bedrohungen enthalten. Es existieren aber auch Horrorfilme, die ohne übernatürliche Phänomene auskommen (z.B. Saw), bei denen die Lebensbedrohung von menschlichem Morden ausgeht.

Horrorfilme sind also ein Filmgenre bei dem, die Akteure bedroht werden und ihr Leben auf dem Spiel steht. Sie versetzen uns in Angstzustände, was durch die starke emotionale Identifikation mit den Hauptpersonen gelingt. Die präsentierten Gegebenheiten werden von vielen Menschen als krank und verstörend empfunden, was dazu führt, dass sie sich keine Horrorfilme ansehen. Auf der anderen Seite gibt es aber Menschen, die vor Angst und Spannung zittern möchten, die sich gerne Blutspritzen und rollende Köpfe ansehen, was aber rational betrachtet paradox ist, denn Angst ist ja ein unangenehmes Gefühl. Wo kommt also diese Lust sich Horrorfilme anzuschauen und sich in Angstzustände zu versetzen eigentlich her? Dieses Phänomen nennt sich Angstlust und ist eine Mischung zwischen Furcht und Wonne, was bedeutet, dass man seine sichere Welt nur in Gedanken verlässt und sich nur der virtuellen Gefahr aussetzt, was für den Menschen eigentlich gut ist, denn so lernt man mit den unangenehmen Seiten des Lebens klarzukommen (Ulrich Kobbé, Bild der Wissenschaft).



(Foto: <http://mademyday.com/28103>)

2017: das Jahr der Horrorfilme

Das Jahr 2017 war für Horrorfilmeliebhaber ein echtes Glücksjahr, denn in diesem Jahr erschienen zahlreiche Horrorfilme. Fast jede klassische Figur des Horrorfilmes wurde dieses Jahr wieder erweckt und nebenbei gab es noch zahlreiche andere neue Figuren und neue Geschichten, die uns die in diesem Jahr herausgebrachten Filme präsentieren. Remakes, Reboots und Fortsetzungen dominierten die Horrorfilmszene dieses Jahr, dazu gehörten Filme wie: It (Es), Alien: Covenant, Annabelle 2, Jigsaw, Letherface, Cult of Chucky usw. Doch trotz der hohen traditionellen Konkurrenz haben sich auch ein paar Neuerscheinungen durchgesetzt, hier nur einige der erfolgreichsten: Get out!, Split, Happy Death Day, Life, The Killing of a Sacred Deer usw.

Wegen den zahlreichen Horrorfilmen, die im Jahr 2017 erschienen sind, habe ich mich entschlossen eine Rezension zu dem Horrorfilm "Annabelle: Creation", den ich mir selber im Jahr 2017 im Kino angesehen habe, zu verfassen.

Annabelle: Creation

Neulich habe ich mir mit ein paar Freunden den Film *Annabelle: Creation* im Kino angeschaut. Der US-Amerikanische Horrorfilm vom Regisseur David F. Sandberg ist die Fortsetzung des Films *Annabelle* aus dem Jahr 2014 und ist mit den Conjuring-Filmen verbunden. Alle der genannten Filme sind eine Produktion von New Line Cinema (als der Hauptproduzent) und wurden von Warner Brothers Pictures veröffentlicht.

Der Horrorfilm handelt über den Tod eines siebenjährigen Mädchens-Annabelle (gespielt von Samara Lee) und deren Eltern, dem Puppenmacher Samuel Mullins (Anthony LaPaglia) und seiner Frau Esther Mullins (Miranda Otto), die mit dem Verlust ihrer Tochter Annabelle, auch "Bee" genannt, klarkommen müssen. In ihrem Haus macht sich nach dem Tod der Tochter eine Entität bemerkbar. Das Ehepaar glaubt, dass es sich um ihre Tochter handelt, deshalb wollen sie ihr Wesen auf eine Porzellanpuppe übertragen. Doch es zeigt sich, dass die Entität in Wahrheit ein boshafter Dämon ist, der das Ehepaar terrorisiert und deshalb in Annabells Zimmer festgenommen werden muss. 12 Jahre nach diesen Ereignissen stellt das Ehepaar ihr Haus ein paar Waisenmädchen zur Verfügung. Sie wollen somit etwas Gutes für sich und die Mädchen tun, aber schließlich kommt alles anders. Der Dämon lockt das schwächste Mädchen mit dem Namen Janice (Talitha Bateman) zu sich, so dass sie ihn befreit, woraufhin er versucht von ihrem Körper Besitz zu erlangen. Nach diesem Ereignis reihen sich angsteinflößende Szenen hintereinander. Janices Freundinnen, vor allem Linda (Lulu Wilson) und die Schwester Charlotte (Stephanie Sigman), die auf die Mädchen aufpasst, versuchen der Sache auf den Grund zu gehen und helfen Janice.

Mit den zahlreichen furchteinflößenden Szenen und der interessanten Hintergrundgeschichte ist der Film auf jeden Fall sehenswert, vor allem für Horrorfilmeliebhaber. Für Menschen, die keine Horrorfilme mögen, eignet sich der Film nicht, außer wenn sie bei den grusligeren Teilen des Films wegsehen können und einfach nur der Geschichte folgen. Was für mich den Film sehenswert macht ist, dass die Filme *Annabelle* und *Annabelle: Creation* mit den *Conjuring*-Filmen verbunden sind. Im Jahr 2018 kommt noch ein weiterer Film, der mit *Annabelle* und *Conjuring* verbunden ist, in die Kinos: Das ist der Film *Nun*. Diese Verbundenheit der Filme hebt die Filme auf ein anderes Niveau der Horrorfilme und macht sie somit noch interessanter. Die Verbundenheit zeigt sich in *Annabelle* sehr deutlich in zwei Szenen, wo die Nonne aus *Conjuring*, die bald auch einen eigenen Film bekommt, auf einem Foto von Schwester Charlotte erscheint und Janice unerwartet mit dem Rollstuhl in einen Schuppen fährt, wo der Dämon aus der Puppe *Annabelle* sie wiederrum jagt.



(Foto: <https://editorial.rottentomatoes.com/article/annabelle-creation-is-a-potent-prequel/>)

Meine Meinung nach ist der Film auf jeden Fall sehenswert. Ein bisschen zu übertrieben ist, mal abgesehen davon, dass es sich um einen Horrorfilm handelt, dass die meisten Akteure in dem Film Kinder sind, was ihn auf der anderen Seite wieder grusliger macht und es gilt ja, desto grusliger und verstörender ein Horrorfilm erscheint, desto besser ist er.

Nuša Donoša

(Quellen:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Annabelle_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Annabelle_(film))

https://en.wikipedia.org/wiki/Annabelle:_Creation

http://www.wissenschaft.de/archiv/-/journal_content/56/12054/2388169/Warum-sind-Horrorfilme-so-beliebt%3F/

<http://www.filmstarts.de/kritiken/225218/kritik.html>)

Rezension zum Film: Mord im Orientexpress**Sind auf dem Zug alle Mörder oder etwa nicht?**

Im Kinofilm „Mord im Orientexpress“, der von Kenneth Branagh regiert wurde, geht es um die Themen Hass, Kinderliebe, Rache und natürlich Mord. Zu Beginn des Filmes nimmt uns der Protagonist „Hercule Poirot“ mit nach Istanbul. Dort wird uns gezeigt, wie genial Poirot die Fälle löst. Anhand eines kleinen Verbrechenfehlers löst er den Fall phänomenal. Zufälliger Weise trifft der Privatdetektiv, der übrigens vom Regisseur selber gespielt wird, auf einen Freund, der Besitzer des Orientexpresses ist. Er wird von Tom Bateman gespielt und heißt im Film „Monsieur Bouc“. Dieser lädt das Genie der Kriminalistik in seinen Zug ein. Ein ungepflegter und für Poirot unsympathischer Typ, Samuel Ratchett, fällt sofort auf, als Poirot den Zug betrifft. Im Zug sind noch 13 andere Gäste. Zu denen später. In der Nacht kommt es zu einem Schneesturm und der Orientexpress bleibt stecken. Genau in diesem Moment findet Monsieur Bouc Ratchett tot in seinem Coupé. Poirot wird sofort gerufen um den Fall zu lösen, obwohl er lieber im Zug Charles Dickens lesen und die Ruhe genießen würde. Er findet die dunkle Vergangenheit des Ermordeten heraus und kann mit Hilfe der Aussagen von den 13 anderen Passagieren den Mörder oder die Mörder dingfest machen. Etwas will ich verdeutlichen, die Mörder sind nicht Verbrecher im engeren Sinne, sie haben sich aus nachvollziehbaren Gründen an die Hassperson Samuel Retchett, der übrigens von dem all-bekannten Schauspieler Jonny Depp gespielt wird, gerächt. Das Ende werde ich jetzt hier nicht erläutern, schauen Sie sich den Film selber an, es lohnt sich!

Ich finde die Geschichte sehr interessant. Bemerkenswert finde ich, dass die Mörder nicht als Verbrecher dargestellt werden, sondern als Freunde und Verwandte der Mutter des von Ratchett ermordeten Mädchens. Der Film ist beeindruckend. Die Schauspieler spielen sehr gut. Nur der Anfang des Filmes und das Ende sind redundant. Es wäre besser gewesen, wenn der Film direkt mit der Einladung des Privatdetektivs angefangen hätte, so wie es etwa im Kriminalroman von Agatha Christie vorkommt. Vom Gewaltgehalt her gab es für Kinder wenig verstörende Szenen, lediglich zwei: Einmal, wo man die Leiche des Kindermörders voller Blut und Schnittwunden sieht und die Szene, als sich eine Frau ein Messer in den Rücken steckt, um auf eine falsche Fährte hinzuweisen. Diese Szenen sind nicht für Kinder geeignet. Der Film zeigt eigentlich sehr genau die Vorgeschichte des Ermordeten und gibt uns Informationen zu den Personen: Alle Passagiere haben etwas mit der Vorgeschichte zu tun, einige stammen aus dem Familienkreis, einige waren Richter beim Prozess des Kindermordes, in dem Ratchett freigesprochen wurde, als es keine Beweise gegen ihn gab. Außerdem wird darauf hingewiesen, dass alle auf dem Zug von dieser Gräueltat psychisch betroffen waren, sei es aus Trauer über den Tod des kleinen Mädchens oder weil sie mit der Mutter befreundet waren, die bald nach dem Kindermord Suizid begangen hatte.

Empfehlen würde ich den Film kleinen Kindern nicht, da für sie ein Mörder böse ist und auch keine menschlichen Eigenschaften haben kann. Für Krimiliebhaber ist es aber ein Leckerbissen. Erwachsene, die Kinder haben, werden sicherlich einige Tränen verdrücken und den Kindermörder sicherlich für immer hassen.

Es gibt auch kleine humoristische Einlagen, zum Beispiel, dass Hercule Poirot Charles Dickens Bücher liest und darüber lacht, obwohl seine Bücher für meinen Geschmack eher traurig als lustig sind und dass Hercule Poirot einen besonderen Sinn für Kulinarik hat. Vielleicht ist das ein Klischee des französischen Feinschmeckers, obwohl es sich eigentlich um einen Belgier handelt. Auch witzig ist der französische Akzent, wenn der Privatdetektiv Englisch redet.



(Foto: <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=GSpVOYo9&id=D243D4BFA879EA763D471248A48AB7547BED729B&th>)

Nun kommen wir zu einem kleinen Vergleich mit dem Buch: Der Film ähnelt dem Buch, nur gibt es einige Gewaltszenen, die im Buch nicht vorkommen. Störend ist auch, dass im Buch der Zug in Slawonien stecken bleibt, wo alles sehr flach ist und im Film hält der Zug aber irgendwo in den Alpen, wo ringsherum Berge sind. Außerdem passt der Anfang und das Ende im Film nicht zum Buch. Am Anfang befindet sich Poirot in Istanbul und löst einen Fall und am Ende bekommt er den Auftrag einen Fall in Ägypten zu lösen. Wie er aber in so einer kurzen Zeit von London nach Ägypten kommt, weiß kein Mensch.

Gegen Ende des Filmes ist eine Szene sehr beeindruckend: „Hört zu, es gibt zwei Möglichkeiten, wer der Mörder sein könnte: Entweder der Mörder ist über alle Berge verschwunden oder alle Dreizehn sind die Mörder!“ Bei dieser Szene gibt uns der Regisseur die Möglichkeit selbst den Kriminalfall aufzuklären. Die schöne Geste von Hercule Poirot am Ende der Aufklärung des Mordes zeigt uns, dass der belgische Privatdetektiv ein großes Herz hat.

Zuletzt möchte ich sagen, ich würde gerne den Film allen weiter empfehlen. Doch die, die das Buch gelesen haben, kennen die Geschichte schon. Also möchte ich darauf hinweisen, dass es auch menschliche Mörder gibt, die sich an einer Person rächen, die einen bösen und kriminellen Charakter hat.

Jurij Schilt

(Quellen: <https://www.kino.de/film/mord-im-orient-express-2017/>
<https://meinekritiken.com/2018/01/06/film-mord-im-orient-express/>)

Pirates of the Caribbean: Salazars Rache**Pirates of the Caribbean**

Ich wünsche den Lesern einen wunderschönen Guten Tag! In unserer diesjährigen Ausgabe befasse ich mich mit der Lieblingsfilmserie meiner Kindheit. Die Rede ist von der Filmserie *Pirates of the Caribbean* oder umgangssprachlich Fluch der Karibik. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich mir mit meinem ersten selbstverdienten Geld die Trilogie auf DVD gekauft habe und überglücklich war. Dieses Jahr erschien der neuste Film mit dem Titel: *Pirates of the Caribbean: Salazars Rache*.

Man muss es der Serie lassen, sie hat die alte abgekupferte Idee des Piratendaseins auf eine neue und kreative Weise ins Leben gerufen. Ich könnte sogar behaupten, dass es die kreativste Idee ist, die von Disney in den letzten 10 Jahren entwickelt wurde.

Verschiedenen Meeres-Mythologien werden in einem Piraten geschmückten Actionfilm verarbeitet, in dem es nur so von lustigen und liebenswürdigen "Armleuchtern" wimmelt. Ja, sie haben es richtig gelesen, randvoll mit "Armleuchtern." Ok, also eins muss man zuerst klären. Die alten Piraten waren grundsätzlich nicht anders als die heutigen somalischen Piraten. Sie waren brutale, barbarische, keine Gnade kennenden, stinkenden Menschen, die sehr viele Menschenleben genommen haben. Sie waren keiner Anerkennung würdigen Personen und auf gar keinen Fall angesagt. Sie waren einfach nur auf der See lebende, aggressive, obdachlose Räuber.

Trotz seiner historischen Nichtübereinstimmung ist der Grundgedanke der Serie *Piraten der Karibik* einfach genial. Das Problem ist nur, dass die Produzenten nach dem Erfolg des ersten Films, die Serie so ruiniert haben, dass es schon tragisch ist. Die ganze Serie befindet sich jetzt in einem Sturzflug. Das hat meiner Meinung nach gut erkennbare Gründe.

Warum ist der Film so lang? Warum? Jeder weiß, dass die Actionfilme so geschaffen worden sind, dass sie eineinhalb Stunden lang sein sollen. Aber das Produzententeam der Serie hat es irgendwie geschafft, dass jeder Film circa 4, 6, manchmal sogar 10 Stunden lang ist. Auf jeden Fall fühlt es sich so lang an. Die Filme sind vollgestopft mit unwichtigen Füll-Szenen und ich weiß nicht warum. Beispielsweise im zweiten Film ist der Hauptbösewicht der gruselige Davy Jones. Ich meine seht ihn euch doch mal an.



(Foto: https://vignette.wikia.nocookie.net/disney/images/2/2d/Davy_Jones_Headshot.jpg/revision/latest?cb=20151120173637)

Scheußlich, aber irgendwie auch total cool, nicht wahr? Aber im zweiten Film vergeht eine ganze Stunde und zwanzig Minuten bis wir ihn auf der Leinwand sehen können. Grundlose Zeitverzögerung.

Jack Sparrow oder Joseph Schwalbe, wie er in Österreich heißen würde, ist aus technischer Sicht eine Nebenrolle. Er ist ein sogenannter Comic-Relief-Charakter. Seine Aufgabe ist, dass er Drama, Action, Gefahr, Leid und Spannung unterbricht. Er steht im Hintergrund und wenn man etwas Lustiges braucht, um die Spannung zu lösen, dann kommt er hervor und macht etwas Komisches. Aber in der Serie ist es ihnen irgendwie gelungen, dass er die Hauptrolle des Filmes geworden ist. Damit wird die ganze Spannung des Actionfilmes zu Nichte gemacht. Sein Charakter trägt kein Gewicht im Film. Warum würden sich die Zuschauer um einen allzeit betrunkenen Schwachkopf, wie Jack Sparrow Sorgen machen?



(Foto: <https://i2.wp.com/teaser-trailer.com/wp-content/uploads/Pirates-of-the-Caribbean-5-International-Poster.jpg?ssl=1>)

Das letzte und gleichzeitig auch größte Problem ist, dass jeder ein Anti-Held ist oder geworden ist.

Und um diesen dritten Aspekt besser zu erläutern, wenden wir uns dem diesjährigen Film *Pirates of the Caribbean: Salazars Rache* zu.



(Foto: <http://www.comingsoon.net/assets/uploads/2017/05/POTCDMTNTIMAX.jpg>)

Pirates of the Caribbean: Salazars Rache

Der Film fängt mit Jack Sparrow an, der sein Leben in Armut lebt. Dann erfährt er, dass einer seiner Erzrivalen, der Piratenjäger Salazar, aus seiner Gefangenschaft geflohen ist und auf der Suche nach dem debattierbar schlechtesten oder auch besten Piraten der Welt, Jack Sparrow, ist.

Jack begibt sich auf die Suche nach Poseidons Dreizack, der alle Flüche über die lebendigen Toten (Salazars und seine Crew) brechen kann. Jack wird von Will Turners Sohn Henry und einer Astrologie gelehrten Frau, Carina Smyth, begleitet. Die Grundidee ist wieder toll. Ein neuer Mythos mit neuen Abenteuern, aber alten Bekannten mit neuen Gegnern. Es ist mir egal, dass die Gegner im fünften Film auf der gleichen Idee beruhen, wie die Gegner im ersten Film. In beiden Fällen geht es um lebendige Untote, die verflucht sind. Es ist mir egal, weil die Idee cool ist. Sie haben ein Schiff, das andere Schiffe isst. Es verspeist regelrecht die gegnerischen Schiffe. Wie cool ist das denn! Und wenn man das Ganze nicht in einer märchenhaften Disney Welt darstellen würde, dann wäre das Ganze ziemlich gruselig.

Das Grundkonzept des Filmes ist der Gleiche geblieben, aber leider auch die Fehler.

Pirates of the Caribbean 5 ist auch deutlich zu lang. Schon wieder! Komisch war am Anfang die Bankraub-Szene, in der Jack und seine Crew wortwörtlich die Bank, also das ganze Gebäude, mit sich nahmen. Und das ist auch witzig...am Anfang, aber diese Szene dauert auch so lange, dass ich in der Zeit in meinem Kinossessel eine Minikrise hatte. Eine interessante und lustige Szene, die aber am Ende zu einem ausgefranst langweiligen Anblick geworden ist. Leider ist das mit der Mehrheit der Szenen so. Jede Konversation, jede Pause ist zweimal so lang, wie sie eigentlich sein sollte. So kann man auch leicht verpassen, dass Paul McCarthy im Film mitspielt! Was? Die Charaktere haben ein großes Potenzial und viele Möglichkeiten, die aber leider nicht ausgenutzt werden.

Javier Bardem (Kapitän Salazar) ist sichtlich von seiner Figur genervt, die aber eine sehr interessante lebende Wasserleiche ist, die Piraten jagt. Er kann sich nicht für die Intensität seiner Rolle oder für einen Akzent entscheiden.

An Kaya Scodelario (Carina Smyth) kann man es merken, dass sie sich wirklich Mühe gibt und sich anstrengt. Aber sie hat so einen großen Ausschnitt, dass man wirklich nicht anderswo hingucken kann als in ihr Dekolleté. Wenn Sie nicht der gleichen Meinung sind, dann haben Sie den Film noch nicht gesehen. Das mit dem Ausschnitt wäre in Ordnung, wenn ihre Rolle das begründen würde. Aber sie sollte eigentlich die intelligente akademische Frau im Film darstellen.

Und als letztes noch Johnny Depp. Oh mein Gott, Johnny Depp! Ich denke, dass er in diesem Film gar nicht mehr Jack Sparrow spielt, sondern sich selbst. Einen verbitterten Alkoholiker, der ein Schatten seiner selbst ist und das macht, was man ihm sagt. Johnny, ich flehe dich an. Reiß dich zusammen! Mach einen Entzug! Und übernimm eine ernstere Filmrolle. Zeig uns, dass du mehr bist als nur ein Kopf für lustige Hüte.

Das wäre alles zu den Charakteren in dem Film. Natürlich gäbe es noch mehrere Charaktere zu besprechen, aber wegen des “SPOILER ALERTs” will ich Ihnen nichts mehr verraten.

Und hier sind wir zurück zum eigentlichen Thema gekommen und zwar, dass ich im Film alles und jeden hasse. In den fünf Filmen hat jeder Charakter etwas gemacht, was aus moralischer Sicht zu verurteilen ist. Damit verliert der Charakter auch die Sympathie der Zuschauer. Dann kommt aber in der Mitte die große Spannung, bei den großen Verfolgungs- und Actionszene, die Frage: wem soll ich die Daumen drücken? Warum sollte es mich kümmern, wenn irgendjemand von den Charakteren stirbt, wenn jeder ein „Armleuchter“ ist? Und das ist auch das größte Problem der ganzen *Pirates of the Caribbean* Serie. Die Charaktere wurden nicht so präzise bearbeitet, ihre Persönlichkeiten sind nicht gut genug kreiert worden, damit sie nach fünf Filmen immer noch liebenswürdig wären. Und so schaut man sich einen Film an, in dem sich ermüdete und gelangweilte Antihelden unterhalten, der sich aber in einer wahnsinnig interessanten Welt abspielt.

Also benoten wir den Film. Ich gebe diesem Film 2 von 5 Sternen und das auch nur darum, weil mir die Serie sehr am Herzen liegt. Ich rate Ihnen sich den Film nicht anzusehen. Sie werden sich selber die ganze Piratensaga ruinieren. Das Ganze ist ein großes Durcheinander. Wenn Sie im Piraten Feeling sind, dann sehen Sie sich lieber noch einmal den ersten Teil der Serie an.

Matija Toth

Kultur der Aborigines

Australien ist gleichzeitig ein Land und auch ein Kontinent. Es hat nur 20,5 Millionen Einwohner, obwohl seine Fläche größer als die der EU ist. Die Hauptstadt ist Canberra. Nicht nur mit Flora und Fauna kann Australien punkten, sondern auch mit seinen wunderschönen Sehenswürdigkeiten. Die Sehenswürdigkeiten breiten sich von ganz tief aus der unberührten Natur bis in die urbane Umwelt aus.

Auf diesem Kontinent finden sowohl Menschen als auch Tiere ihren Lebensraum. Aber lassen wir jetzt die Metropolen und führen unsere Reise ganz tief in die Wälder, in die so genannte unberührte Natur, fort.



(Foto: <http://www.stapotovanja.com/letalske-karte/letalske-karte-brskanje/q/drzava/au>)

Australien ist eines der wenigen Kontinente, auf denen noch eine sehr alte Kultur findet. Die Aborigines. Man hat sie schon fast vergessen, weil man immer mehr an den Fortschritt denkt und nicht mehr an die Natur. So kommt es dazu, dass man die Natur vergisst und auch ihre Bestandteile wie bzw. die Menschen, Tiere und Pflanzen.



(Foto: <http://lissy.chlert.info/aborigines/bilder/kaenguruhjagd.jpg>)

Aborigine bedeutet im englischen Ureinwohner. Sie leben schon seit 50.000 Jahren auf diesem Kontinent. Eine neue Studie geht davon aus, dass sie über Südostasien nach Australien gelangt sind. Somit waren sie die ersten Einwanderer von Down Under. Die Aborigines leben in kleineren Stämmen, die sich nicht vergrößern und auch nicht verkleinern. Eine der Besonderheiten bei ihnen ist, dass sie ihrer Umwelt neue Namen in ihrer Sprache geben, zum Beispiel: Yolngu (Norden), Murri (Osten), Koori (Südosten), Nanga (Süden), Nyungar (Südwesten), Wonghi (Westen).

Aber das Leben von den Aborigines war nicht immer leicht und schön. Im 20. Jahrhundert forderte die australische Regierung, dass die Aborigine-Kinder ihren Familien entnommen und als Adoptivkinder in australischen Familien aufgenommen wurden. Die offizielle Bezeichnung des Kinderraubs ist „Stolen Generation“ (gestohlene Generation) und betraf bis zu 30% aller Aborigine-Kinder. Wegen dieser schrecklichen Zeit gibt es jährlich am 26. Mai den sogenannten „National Sorry Day“, ein nichtamtlicher australischer Feiertag, an dem sich die Regierung sowie die Bevölkerung für die 35.000 gestohlenen Kinder bei den Aborigines entschuldigen.

Für sie spielt die Vergangenheit noch immer eine große Rolle. Sie gehören zu den wenigen, die keine spezielle Gottheit verehren, sondern die Welt als Ganzes betrachten. Sie haben verschiedene sogenannte Traumfährten. Noch aus der Mythologie ist von ihnen das Symbol der Regenbogenschlange, die die Einheit von Geist und Materie symbolisiert, bekannt. In der Realität der Ureinwohner gibt es drei Welten, die alle miteinander verknüpft sind: die Welt des Ungeborenen, des Lebenden und des Toten.

Die Aborigines sind also heutzutage Lebenskünstler. Sie leben klein aber fein. Alle lebenswichtigen Dinge besorgen sie sich selbst, vom Essen bis zum Werkzeug. Sie haben auch den Bumerang und Didgeridoo erfunden.

Didgeridoo: Im Laufe der Zeit hat sich das Blasinstrument in der ganzen Welt etabliert und findet zunehmend Verwendung in modernen Musikgenres wie Rock, Pop oder Techno.



(Foto links: <http://www.nationalgeographic.com.au/natgeosnap/4511-tjapukai-aboriginal-cultural-park.aspx>)



(Foto rechts: <http://mortalkombat.wikia.com/wiki/File:Boomerang.png>)

Ökologisch Leben: Ökologische Geschenke am Weihnachten

Im Dezember kommt für viele die schönste Zeit - Weihnachten oder auch das Fest der Liebe genannt. Es ist eine Zeit, die wir mit unseren Lieben bzw. Familie, Partner, Freunden verbringen. Nicht nur ein stressiges Einkaufen kommt auf uns zu, auch für die Umwelt schlägt in dieser Zeit eine schwere Stunde. Jedes Jahr zu dieser Zeit werfen wir tonnenhaft Papier (Geschenkpapier), Plastik (viele Einkaufstüten), Essen und noch andere Gegenstände weg. Wieso eigentlich in dieser Zeit auch nicht etwas für die Umwelt tun?

In der heutigen Zeit haben wir vergessen, dass die kleineren und selbstgemachten Geschenke und nicht die teuersten "plastischen" Geschenke zählen. Also trauen Sie sich und machen Sie Weihnachten zu etwas ganz Besonderem, nicht nur für sich, sondern auch für die Umwelt. Lassen Sie einfach Ihren Gedanken und Ihrer Kreativität freien Lauf. Wenn Sie aber keine gute Idee haben, gibt es viele Beispiele im Internet, zum Beispiel wie man eine Schachtel für selbstgemachte Kekse bastelt, Tee-Sets selber herstellt, Wunschkarten anfertigt, Seifen selber macht, Gedichte schreibt, ein Fotoalbum bastelt... Es gibt viele Ideen. Noch ein paar Tipps für grüne Weihnachten:

1. zum Verpacken von Geschenken lieber Recycling-Geschenkpapier benutzen
2. Kerzen aus Bienenwachs verwenden
3. LED-Technik einsetzen, sie verbraucht weniger Elektrizität
4. Geschenke aus fairem Handel kaufen (Fair-Trade)
5. **schenken Sie die w..? Sachen**
6. keine Tiere verschenken

Machen Sie Weihnachten dieses Jahr zu etwas Neuem und Besonderem!



(Foto: <https://www.google.si/search?>

tbm=isch&q=weihnachten+geschenke+selber+machen&spell=1&sa=X&ved=0ahUKEwjOzOmd973YAhUEblAKHZgwDbMQBQgzKAA&biw=360&bih=524&dpr=2#imgsrc=b0CNpIvs-iZYM)

Anja Brelih

Tee aus eigener Hand**Die Wichtigkeit des Sammelns**

Schon unsere Vorfahren haben sich mehrere hundert tausend Jahre mit dem Sammeln verschiedener Pilze, Früchte, Wurzeln und Samen beschäftigt, um sich damit eine Nahrungsquelle zu sichern. Wie man weiß, waren die Männer einst zuständig für die Jagd und die Frauen für das Sammeln. Die Männer sind sehr stolz darauf, weil sie das Essen bzw. die Nahrung besorgt haben. Diese Vorstellung ist aber falsch, denn 80% der Nahrung wurde mit Hilfe des Sammelns besorgt. Also waren es eigentlich die Frauen, denen man das Versorgen mit Nahrung und unser Überleben verdanken kann. Das bestätigt also, wie wichtig die Tätigkeit des Sammelns für uns Menschen war.

Natur macht froh

Dieses prähistorische Verhalten ist noch immer in unseren Genen vorhanden. Wir Menschen sind daher noch immer und werden auch in Zukunft mit der Natur verbunden sein. Wahrscheinlich ist das auch die Begründung dafür, dass sich heutzutage viele Menschen in der Natur wohl fühlen und sich dort wieder aufladen, Energie sammeln und relaxen.

Eine tolle Tätigkeit dafür ist das Sammeln verschiedener Kräuter für die eigenhändige Zubereitung von Tee. Wir sind an der frischen Luft, wir bewegen uns und distanzieren uns von dem alltäglichen Stress. Beim Sammeln von Kräutern benutzen wir alle unsere Sinne: das Sehen, das Fühlen, den Geruch- und den Geschmackssinn. Diese Tätigkeit hat noch eine angenehme Nebenwirkung und zwar, dass wir die Pflanzen, die uns umgeben, kennenlernen.

Warum sollen wir selber Kräuter und Früchte für die Herstellung des eigenen Tees sammeln, wenn wir sie einfach im Supermarkt kaufen können?



(Foto: privat)

Wenn ich Sie bis jetzt nicht überzeugen konnte, dann kann ich Ihnen noch einige Argumente für das eigenhändige Sammeln und für die Zubereitung des Tees anbieten. Es ist kostenlos! Man benötigt nur etwas Geduld, denn die Pflanzen sind in der Natur zu finden. Man kann auch einige Pflanzen selber im Garten anbauen und sich somit auch mit der Gärtnerei als Hobby beschäftigen, was viele auch tun. Es gibt kein besseres Gefühl, als das Genießen eines Endproduktes, das man eigenhändig gepflanzt und zubereitet hat. Noch ein Pluspunkt ist, dass man genau weiß, was man zu sich nimmt, bzw. was man trinkt. Es werden keine künstlichen Farbstoffe oder irgendwelche Geschmackszutaten dazugegeben, nur pure Natur.

Die Hundsrose (Rosa canina)

Hier auf dem Foto können Sie eine sogenannte Hundsrose sehen. Sie kann man in vielen gekauften Teesorten finden, aber zugleich auch überall in der Natur. Sie wächst als sommergrüner, aufrechter, lockerer Strauch und bildet lange, bogig überhängende Äste und Zweige. Sie ist schnellwüchsig und meist breiter als hoch.

Ihre Frucht (auf dem Bild sichtbar) ist die sogenannte Hagebutte. Sie wächst in Sträuchern und kann sehr unterschiedlich aussehen, aber meistens ist sie länglich-ellipsenförmig oder eiförmig. Der Stiel der Hagebutte ist zweimal so lang wie die Frucht selbst. Zur Reife sind die Hagebutten rot und hart. Man kann aus der Hundsrose einen angenehmen neutral schmeckenden Tee herstellen, der einen leichten süß-sauren Beigeschmack hat. Bei dieser Pflanze kann man sowohl deren Früchte als auch ihre Blätter benutzen. Die Blätter sollten im Frühsommer, also Juni und Juli, gesammelt werden. Dagegen werden die Früchte im September und Oktober gesammelt. Die gesammelten Blätter oder Früchte werden anschließend an einem dunklen Ort getrocknet. Empfehlenswert ist es dabei die Früchte in zwei Hälften zu schneiden, um sie so schneller zu trocknen. Nachdem sie ausgetrocknet sind, gießt man heißes Wasser in eine Tasse, gibt einen Esslöffel der getrockneten Hagebutten dazu und lässt das Ganze 5 Minuten ruhen. Danach gibt man noch einen Esslöffel von den getrockneten Blättern dazu. Nach 5 Minuten filtert man das Ganze und man kann seinen eigenhändig hergestellten Hundsrosen-Tee genießen.

Matija Toth



(Foto: privat)

Das Leben auf einem Bauernhof

Das Leben auf einem Bauernhof ist sehr aufregend, aber manchmal auch schwierig. Manche Menschen wissen oft nicht, was man auf einem Bauernhof macht und wie man arbeitet. Man kann die Freiheit und Stille fühlen. Überall sind nur Felder oder Wälder. Am Morgen hört man nur die Vögel zwitschern oder den Hund bellen und nichts anderes.



(Fotos: privat)

Die Menschen verstehen oft nicht das Leben von Landwirten. Sie denken, dass sie keine Arbeit haben und nur Tag und Nacht zu Hause herumsitzen und die Arbeit sich alleine macht. Landwirte müssen sehr hart arbeiten um am Ende des Jahres eine große Ernte zu erzielen. Die Landwirte müssen auch viel arbeiten, damit alles so ist wie sie wollen und dass die Tiere genug Futter haben. Der Sommer ist die schönste Jahreszeit für Landwirte. Aber es ist auch die Zeit, in der sie viel Arbeit haben. Sie müssen die Felder drei- bis viermal im Sommer mähen, damit die Kühe, Ziegen, Schafe, Pferde und weitere Tiere im Winter genug zum Fressen haben. Der Sommer ist auch meine liebste Jahreszeit, weil alles so grün ist und die Felder so gut riechen. Am schwierigsten ist es für kleine Bauernhöfe, weil sie mit Maschinen nicht viel machen können und sie auch nicht so viel Geld vom Staat bekommen wie sie es nötig hätten. Die Zeiten haben sich sehr verändert. Früher war es nicht so. Die Landwirte hatten keine Maschinen um die Arbeit zu erledigen, aber sie hatten Kühe, die sie antrieben. Sie hatten auch nicht so viel zum Essen. Meistens hatten sie Gemüse. Fleisch gab es nur im Winter oder Herbst, wenn es draußen ein bisschen kühler war, weil sie keinen Kühlschrank oder Gefrierschrank hatten.

Jetzt hat sich die Situation verbessert und die Landwirte haben viel Gemüse, weil sie es selber anbauen und im Sommer eine große Ernte haben.



(Foto: <http://emmental.ch/erleben/bauernhof-und-tiere/>)

Am Ende kann ich nur sagen, dass man auf einem Bauernhof echt Spaß haben kann. Man genießt die Zeit in der Natur. Es ist alles still, man hört nur die Vögel zwitschern oder die Tiere auf dem Feld. Tiere und Land sind es, wenn man von dem Stress aus der Stadt fliehen will. Ein Bauernhof ist einfach ein Vergnügen für die Seele und den Körper, man kann sich ausruhen und einfach die Freiheit genießen.

Barbara Štáher

Beeland – Entspannung pur

Jeder von uns, Kind oder Erwachsener, hat schon von Biene Maja gehört. Die kleine Biene, die schon seit Jahren Kinderherzen verzaubert. Nicht nur im Fernsehen, sondern auch in der Natur kann man von Biene Maja verzaubert werden.

Der kleine slowenische Ort Mozirje in der Nähe des Tals Savinjska bietet mehrere zu mietende Ferienwohnungen an. Vier kleine Häuser, die alles und noch mehr bieten.

Jedes Haus hat seinen eigenen Namen und ist individuell eingerichtet. Die Namen der Häuser beziehen sich auf die Charaktere der Zeichentrickserie Biene Maja. Die ersten zwei Häuser (Bild links) sind Maja (33 Quadratmeter) und Vili (44 Quadratmeter), die anderen zwei Flip und Cassandra. Auf dem ersten Bild können wir die neuesten Häuser namens Flip (44 Quadratmeter) und Cassandra (44 Quadratmeter) sehen.



(Fotos: privat)



Die Einrichtung eines jeden Hauses ist individuell, aber nach dem gleichen Prinzip. Alle Häuser sehen wie Bienenstöcke aus. Im Inneren von allen Häusern gibt es einen Wellnessbereich mit Jacuzzi und Sauna, damit man wirklich entspannen kann. Es gibt auch eine moderne Küche mit Fernseher.

Natürlich gibt es auch ein Schlafzimmer. In dem größten Haus Vili, das wir auf dem rechten Foto sehen können, gibt es ein großes Bett für die Erwachsenen und ein zweistöckiges Bett für die Kinder. Eine Besonderheit der Häuser ist, dass es fast keine Türen im Inneren gibt, die die Räume trennen. Es gibt nur eine Tür, die zum Badezimmer.

Im äußeren Bereich gibt es auch ein Schwimmbaden, das die Gäste natürlich kostenlos benutzen dürfen.

In der Nähe des Komplexes gibt es viele Cafés und Lebensmittelgeschäfte, die man zu Fuß ungefähr in weniger als 5 Minuten erreichen kann.

Beeland bedeutet meiner Meinung nach wirklich Entspannung pur für Jung und Alt!

Nastja Karlovčec

2017: Jahr des technologischen Fortschritts

Das Leben ohne Technologie ist heutzutage fast unvorstellbar. Vom Klingeln des Weckers am Morgen bis zum Ausmachen des Lichts am Abend, wir begegnen der Technologie bei jedem Schritt. Der Zweck der Technologie ist klar: unser Leben möglichst leichter und komfortabler zu machen. Deswegen arbeiten auch tausende Wissenschaftler weltweit das ganze Jahr daran, neue Erfindungen zu schaffen, die der Menschheit helfen können. Auch 2017 war ein Jahr, das im Bereich des technologischen Fortschritts viel Neues brachte. Im Folgenden werden einige der wichtigsten Erfindungen des Jahres beschrieben.

Beseitigung der Lähmung mit Implantat im Gehirn

Dieses Jahr wurde der erste menschliche Versuch, eine durch Wirbelsäulenverletzung verursachte Körperlähmung mit Hilfe eines Gehirnimplantats, erfolgreich durchgeführt. An der Case Western Reserve Universität in Cleveland wurde die Operation, die von Robert Kirsch und Bolu Ajiboye geleitet wurde, an einem freiwilligen, mittelaltigen Tetraplegiker durchgeführt. Vor der Operation konnte er nur seinen Kopf und seine Schultern bewegen, nach der Operation war er in der Lage ein Glas mit der Hand zu heben um zu trinken. Das Implantat funktioniert so, dass ein Teil in das Gehirn und das andere Teil unter die verletzte Stelle implantiert wird. Das Implantat nimmt Neurosignale auf und setzt diese in Bewegung um. So kann man die verletzte Stelle überbrücken.



(Foto: <https://www.technologyreview.com/s/603492/10-breakthrough-technologies-2017-reversing-paralysis/>)

Gentherapie

Die Idee der Gentherapie ist es ein künstlich entwickeltes Virus zu benutzen um die korrigierte Version des Genes in die Zellen des Patienten, die die defekte oder mutierte Version des Genes beinhalten, zu bringen. Im Jahr 2016 ist es das erste Mal mit Erbkrankheiten gelungen, die Wissenschaftler wollen es aber auf häufiger vorkommende Krankheiten, wie Herzstörungen und Krebs anpassen. Wir können diese Therapien in den nächsten Jahren erwarten.



(Foto: <https://i.pinimg.com/originals/2f/b9/f0/2fb9f0a6bdd8a0033be5b809161632d3.jpg>)

Bestärkendes Lernen

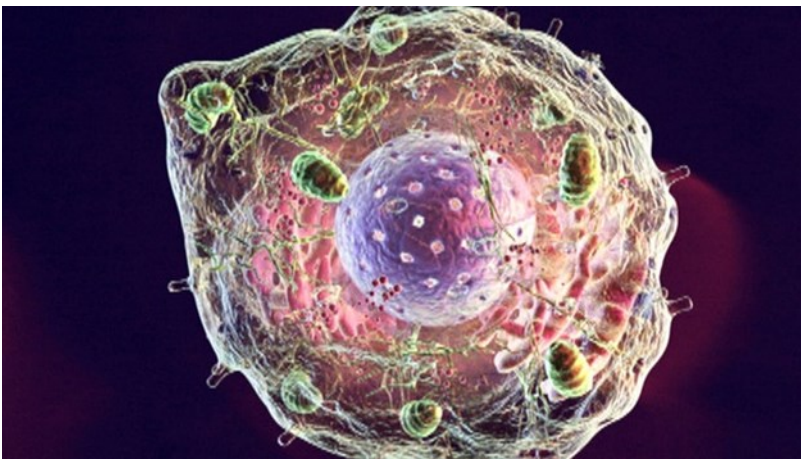
Bestärkendes Lernen ist schon seit Jahren eine Idee im Bereich des Maschinenbaus. Vor kurzem ermöglichte es Computern unglaubliche Fähigkeiten zu geben. Die Maschine wird nicht programmiert um das Problem zu lösen, sondern sie versucht selber durch Experimentieren eine Lösung zu finden. Das können Lösungen sein, zu denen Programmierer sie hätten nie programmieren können. Es wird mit dem „tiefen Lernen“ kombiniert, ein großes Netzwerk von Simulationen um Muster zu erkennen. Mit diesen zwei „Lernmethoden“ hat es AlphaGo, ein dafür entwickelter Computer, geschafft ohne dafür programmiert zu werden, den Weltmeister in Go, einem chinesischen Brettspiel, zu besiegen.



(Foto: <https://media.licdn.com/mpr/mpr/AEEAAQAAAAAAAAA2sAAAAJGQyYzBkMmViLTczMmItNDdhZC1hYmNkLWU5OTljZjhjNmY5Mg.png>)

Der Zellen-Atlas

Der Zellen-Atlas ist ein biologisches Mega-Projekt, dessen Ziel es ist herauszufinden, woraus der menschliche Körper wirklich besteht. Früher unterschied man Zellen an ihrem Aussehen, die heutige Technologie ermöglicht uns aber die Moleküle und ihre Aktivität in den Zellen zu beobachten. Ein Team von Wissenschaftlern aus den U.S.A., England, Schweden, Israel, den Niederlanden und Japan wurde dafür zusammengestellt. Sie sollen die 37.2 Trillionen Zellen im menschlichen Körper nach molekularen Signaturen analysieren. Das Projekt startete im Jahr 2017 und wird wahrscheinlich einige Jahre dauern. Ein einziger Wissenschaftler kann pro Tag ungefähr 10 000 Zellen prozessieren. Das Projekt selber wird von vielen bekannten Personen unterstützt, darunter auch vom Facebook-Gründer Mark Zuckerberg.



(Foto: https://www.br.de/telekolleg/faecher/biologie/biologie-zelle-leber100~_v-img__16__9__1_-1dc0e8f74459dd04c91a0d45af4972b9069f1135.jpg?version=9a212)

Andraž Tergušek

Holografie

Die Zukunft ist hier. Straßenfahrzeuge mit Autopiloten, virtuelle Realität, 3D-Printer, Motion-Control-Systemen, intelligente Häuser und viele andere Technologien gibt es schon in der realen Welt und nicht nur in Science-Fiction-Filmen. Jemand, der genug Geld für solche Dinge hat, kann sich das Leben so viel leichter und interessanter machen. Gibt es noch irgendwas, was man in Filmen oft benutzt? Richtig. Das wären Hologramme, doch diese Art von Technologie ist eigentlich nichts Neues. Wieso? Finden wir es doch heraus!



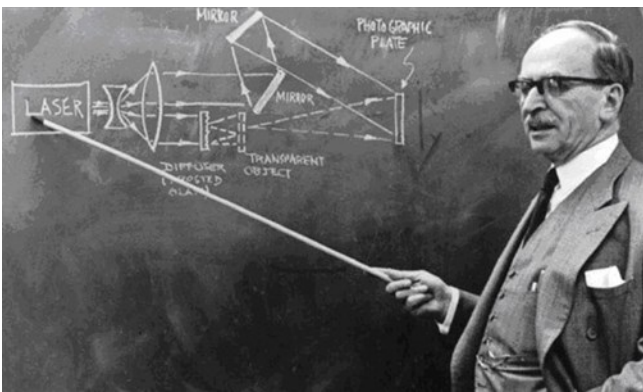
(Foto: <https://i.stack.imgur.com/tGQjG.jpg>)

Das Wort „Holografie“ stammt aus dem altgriechischen ‚holos‘, was ‚ganz‘ oder ‚vollständig‘ bedeutet. Es ist eine Art Manipulation der Lichtwellen, um auf eine systematische Weise anschauliche Darstellungen zu erzeugen. Es scheint, als ob das dargestellte Objekt in der Luft schwebt. Das ist aber bloß eine Illusion. Man kann Hologramme auch im Deutschen als ‚Speicherbild‘ bezeichnen, was aber veraltet klingt. Sie sind nämlich fotografische Aufnahmen, die man mit Hilfe holografischer Techniken herstellen kann, die nach der Ausarbeitung und Beleuchtung mit kohärentem Licht, ein Abbild des ursprünglichen Objekts widergeben.



(Foto: <https://i.ytimg.com/vi/8z5Od0C59nI/hqdefault.jpg>)

Das Wort Holografie klingt zwar futuristisch, doch ist der Begriff schon viel älter als man glaubt, und zwar stammt er von dem ungarischen Physiker Dennis Gabor, der im Jahr 1947 eine Entdeckung gemacht hatte, die später zur Aufnahme dreidimensionaler Bilder diente. „*Die Zukunft kann man nicht prophezeien, doch man kann sie erfinden*,“ sagte der im Jahr 1900 geborene Gabor. Damals wusste er zwar nicht recht, was er mit der Erfindung machen sollte, da sie weder die Elektronenmikroskopie verbessern, noch – wegen unzureichend kohärenter Lichtquellen – dreidimensionale Bilder aufnehmen konnte. Erst 15 Jahre später hatten die amerikanischen Physiker Emmett Leith und Jaris Upatnieks die Antwort dazu, so dass sie Gabors Experimente mit Hilfe des 1960 erfundenen Lasers neustarteten. Heute nutzt man Hologramme, sowohl in wissenschaftlichen Bereichen als auch in der Wirtschaft.



(Foto: <https://www.bbvaopenmind.com/wp-content/uploads/2015/06/BBVA-OpenMind-Augusto-Belendez-dennis-gabor-3.jpg>)

Die Holografie benutzt man sogar in der Medizin. Bei Operationen nutzen die Chirurgen dreidimensionale holografische Gesichter oder Organe der Patienten, die auf Computer übertragen werden, um notwendige Planungen zu machen. Heute entwickelt man auch die holografische Endoskopie, die ebenfalls von Bedeutung für chirurgische Eingriffe ist. Der wichtigste Vorteil gegenüber der konventionellen Endoskopie ist aber die Möglichkeit, interferometrische Messsysteme in die Endoskopie zu integrieren.



(Foto: http://img.medicaexpo.de/images_me/projects/images-g/reale-ansicht-wechselwirkende-medizinische-holografie-9176-9271034.jpg)

Heute entwickelt man schon holografische Geräte für zu Hause, die uns eine höhere Interaktivität versprechen. Eines von ihnen ist das Produkt *Microsoft HoloLens*. Das HoloLens funktioniert sowohl mit einem Smartphone als auch mit einem PC. Das *HoloLens* projiziert Lichtpunkte, aus denen Hologramme, Informationen und andere Inhalte im eigenen Blickfeld entstehen. Mit Hilfe von Sprache, Gesten und Bewegungen mit dem Kopf lässt sich diese „Augmented Reality“ Brille steuern. Zwar gibt es bei diesem Produkt einige Nachteile (z.B. das eingeschränkte Sichtfeld, Gewicht), doch *Microsoft* verspricht, dass die Brillen schon bald in der näheren Zukunft vollendet sein werden.



(Foto: https://compass-ssl.surface.com/assets/a0/5e/a05e8020-b86a-4ad9-9b44-73b738931861.jpg?n=Homepage_WhatsNew_Globe_1920_img.jpg)

Wie man sehen kann, ist die Holografie immer noch in der Entwicklungsphase. Um die reale Welt mit einer solchen Technologie komplett zu verschmelzen, wird schon noch einige Jahre dauern. Trotzdem hat sie, meiner Meinung nach, ein hervorragendes Potenzial für die Weiterentwicklung der Menschheit und es wäre eine Schande, sie nicht im Alltag zu integrieren zu dürfen.

Iksan Havziji

Das Selbstausspeitschen und Flagellantismus

Es gibt viele Fälle, wo sich der Mensch selbst verletzen kann, entweder aus Versehen oder mit voller Absicht. Gründe für die absichtliche Selbstverletzung gibt es viele, sogar im sexuellen Leben. Eine solche Methode ist das Selbstausspeitschen, was heutzutage in den meisten Ländern ein bizarres Tabu ist.

Das Ausspeitschen, auch Geißelung genannt, ist eine Aktivität, wobei jemand mit verschiedenen Ruten oder Peitschen verletzt wird, meistens auf dem Rücken. Im alten Ägypten zum Beispiel führte man das Geißeln jeden Tag durch, und zwar zur Bestrafung oder "Motivierung" der Sklaven bei ihrer Arbeit (dem Bau eines Tempels oder einer Pyramide). Jedoch reden wir hier nicht über das Selbstausspeitschen.



(Foto: <http://www.historyforkids.net/images/EgyptianSlaves2.jpg>)

In der Religion, besonders im evangelischen Christentum, praktizierte man es im 13. und 14. Jahrhundert, so dass man sich wegen eigener Sünden und Laster selber als Buße bestrafte.



(Foto: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/48/Flagellants.png>)

Das Selbstauspeitschen ist im Islam allgemein verboten, es wird aber trotzdem bei den Schiiten praktiziert, und zwar bei den sogenannten “Schiitischen Passionsspielen”, insbesondere beim Aschurafest (der zehnte Tag des heiligen Monats Muharrem). An diesem Tag gedenken die Schiiten den Tod des dritten Imams Husain, dem Enkel des Propheten Muhammeds. Die Geißelung wird nicht als Strafe gesehen, sondern als Teil der enorm blutigen Feier. Diese Art von Selbstauspeitschung wird nur von den Männern durchgeführt.



(Foto: <https://listverse.com/wp-content/uploads/2013/04/ashura01.jpg>)

Jetzt kommen wir zu der sexuellen Selbstauspeitschung oder besser gesagt dem Flagellantismus. Flagellantismus nennt man die sexuelle Vorliebe für das Schlagen des Partners oder sich selbst. Das Phänomen des Lustschmerzes spielt in diesem Fall eine riesige Rolle. Die Anhänger dieser Sexualpraktik nennt man Flagellanten, man soll sie aber nicht mit der christlichen Laienbewegung verwechseln. Die Praktik selbst ist eine Untergruppe des Sadomasochismus, ein Teil der BDSM-Subkultur. Das erste bekannte Werk, das Flagellantismus zum Gegenstand der Literatur gemacht hat, heißt *Thérèse Philosophie*. Dem folgten noch viele andere literarische Werke, in denen der Flagellantismus eine große Rolle spielte.

Johann Heinrich Meibom veröffentlichte sogar eine medizinische Würdigung des Flagellantismus. Algernon Swinburne ist jedoch der berühmteste Autor solch einer Literatur, sodass er seine eigenen Erlebnisse als Zwölfjähriger in Eton, auf dem noch heute erhaltenen *Flogging-Block*, niedergeschrieben hat. Zu den berühmtesten Werken zählen aber die *Memoiren einer russischen Tänzerin*.

Es ist überraschend, wie sich das Auspeitschen in der Geschichte des Menschen entwickelte. Als Körperstrafe der Sklaven, als Buße für die Sünder, als Aktivität eines Festes, bis zum sexuellen Vergnügen und Sub-Genre der Erotik. Wer hätte gedacht, dass eine solche extrem schmerzende Praktik so viele Formen haben kann?

Iksan Havziji

Sallekhana (Sterbefasten)

Eine Kritik zu einer Tabupraxis

Die *Sallekhana*, auch *Samlehna*, *Santhara*, *Samadhi-marana* oder *Sanyasana-marana* genannt, ist ein fanatischer religiöser Kult des Jainismus. Jainismus ist eine indische Religion, deren Führer (Gurus) die sogenannten *Thirtankaras* sind und die als Vermittler zwischen der materiellen und spirituellen Welt betrachtet werden. Die *Sallekhana* stellt den Höhepunkt des Eingangs in die spirituelle Welt dar. Der Begriff bezeichnet das Verzicht auf sämtliche Lebensmittel, was schrittweise in deutlich bestimmten Stufen verläuft. Damit sollte man seine körperlichen Qualen durch das Verkleinern seines Körpers lindern. Weiterhin bedeutet *Sallekhana* eine seelische Befreiung von dem Karma der Neugeburt (Reinkarnation), denn man schließt alle physischen und mentalen Aktivitäten aus, um als ein Neugeborener zu sterben, d.h. völlig rein und unschuldig zu sein. Das Interessante dabei ist, dass *Sallekhana* von Jainisten nicht als ein Selbstmord bezeichnet wird, weil es keine Passions- oder Gewalttat sei. Die allgemeine westliche Gesellschaft bezeichnet es auf der anderen Seite als eine schreckliche Beleidigung des menschlichen Individuums und der menschlichen Würde. *Sallekhana* sei ein Selbstmord und eine der schrecklichsten Sünden gegen sich selbst. Was ist jetzt ethisch? Wem sollte man glauben? Wohin führt der menschliche Freiwillen? Laut des bekanntesten Beispiels der *Sallekhana* werde ich versuchen, beide Seiten zu berücksichtigen und meine eigene Meinung darüber zu äußern. Ich hoffe, der Leser wird dieses Thema interessant finden.

Das bekannteste Beispiel einer *Sallekhana* handelt von einer 24-jährige Frau namens Jain Nun aus dem indischen Landun, die daran glaubte, der Geist ihres vorherigen Liebhabers habe sie gequält. Sie konnte die Stimmen hören, sie konnte nicht meditieren, die heiligen Schriften lesen, beten oder ähnliches. Eigentlich war sie auf einmal unfähig, irgendetwas zu tun, was im Leben einer Nonne am wichtigsten war. Infolgedessen entschied sie sich für die *Sallekhana* und starb 54 Tage später.



(Foto:[https://www.google.hr/search?](https://www.google.hr/search?q=sallekhana&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwje05y3xNzYAhVJqKQKHfcMCcQQ_AUICigB&biw=1440&bih=710#imgc=QIRyzsAXARjyRM:)

[q=sallekhana&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwje05y3xNzYAhVJqKQKHfcMCcQQ_AUICigB&biw=1440&bih=710#imgc=QIRyzsAXARjyRM:](https://www.google.hr/search?q=sallekhana&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwje05y3xNzYAhVJqKQKHfcMCcQQ_AUICigB&biw=1440&bih=710#imgc=QIRyzsAXARjyRM:)

Ob diese junge Frau eine Katharsis erlebte, bleibt fraglich. Es ist bekannt, dass man auf jeden Fall zu diesem Zeitalter noch sehr jung ist, um sich für eine solche Tat zu entscheiden. Denn man ist weder physisch noch psychisch einer solchen Tat gewachsen. Es ist aus diesem Grund viel leichter zu sagen, dass sie sich ziemlich gequält hat, bevor sie endlich starb. Meiner Meinung nach konnte sie dementsprechend keine Katharsis erleben. Ein wichtiges Sozialproblem, das sich hier zeigt, ist, ob junge Menschen wie diese Frau wegen eines solchen radikalen Glaubens leiden sollen. Das heißt eigentlich, dass man sich fragt, ob junge Menschen, die noch nicht in der Lage sind zu unterscheiden, was wirklich zu einer Katharsis führen kann, was eine totale Dummheit ist, einfach Opfer werden, ohne dass es die Öffentlichkeit weiß. Im Weiteren ist Sallekhana sehr eng mit der ewigen und schweren Frage der menschlichen Existenz und des Gottes verbunden. Als ein Katholik muss ich hier hervorheben, dass Sallekhana als Selbstmord betrachtet wird. Aus der Sicht der katholischen Kirche kann demnach keine Katharsis erlebt werden, wenn dafür ein Leben genommen werden muss. Das ist aus der Sicht eines Laien das Letzte, was Gott von einem verlangen würde. Es ist eigentlich verboten. Das hat schon aus gesellschaftlicher Sicht seine Gründe. Einerseits ist es nicht ethisch, sich zu Tode zu hungern, denn jeder Mensch ist in der allgemeinen Gesellschaft wichtig. Andererseits, wenn man schon zu alt ist und bald sterben wird, warum sollte man sich noch Tod hungern? Sallekhana ist aus der Perspektive der katholischen Kirche letztendlich veraltet und paganisch. Wenn man aber einige andere Religionen und religiöse Richtungen betrachtet, sieht man, Sallekhana ist völlig gerechtfertigt. Und da wir zu einer Zeit leben, wo immer mehr Sachen erlaubt werden, sollte man sie meiner Meinung nach anhalten, und dass bevor sie schon beabsichtigt werden. Nicht etwa, dass man die Angehörigen anderer Religionen beleidigt oder die Religion selbst verurteilt, sondern wirklich kritisch betrachtet. Wir sind Menschen. Das heißt wir müssen die ethischen Fragen besprechen, nicht aber, dass wir Götter spielen und einfach glauben, alles ist erlaubt, denn wir sehen die Folgen solch einer Meinung. Das Ozonloch ist ein gutes Beispiel.

Abschließend möchte ich hervorheben, dass jeder einzigartig ist und Freiheit und Rechte in jedem Bereich haben muss. Vor allem, wenn es darum geht, wie man sterben will. Ich respektiere die Freiheit jedes Einzelnen und seinen Willen. Aber meiner Meinung nach genügt schon die Tatsache, dass wir alle Sozialwesen sind. Das heißt, wir sind miteinander verbunden und jede unserer Tat spiegelt sich bei jedem Einzelnen wieder, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Damit es nicht dazu kommt, dass vielleicht junge, herangewachsene Menschen zu Opfern einiger radikaler Glaubensrichtungen werden, sollte man Institutionen gründen, die sich mit solchen Fragen beschäftigen können und im Zusammenhang mit allgemeinen menschlichen Rechten genau bestimmen können, was erlaubt ist und was nicht.

Domagoj Lucić

"Ibrakadabra" – der Junge mit den goldenen Füßen

Zlatan Ibrahimović gehört zu den größten Stars der Fußballbranche und ist wohl einer, der am meisten polarisiert. Der 36-jährige Schwede hat den Meistertitel in den Niederlanden, Italien, Spanien und Frankreich gewonnen und zählte auch bei Manchester United, bis zu seiner schweren Knieverletzung Ende April, zu den besten Stützen.

Wer ist Zlatan überhaupt?

Zlatan Ibrahimović ist ein schwedisch-bosnischer Fußballspieler. Er wurde am 3. Oktober in Malmö (Schweden) geboren. Er wuchs im Malmöer Stadtteil Rosengård, einem sozialen Brennpunkt, auf. Sein Vater stammt aus Bosnien und Herzegowina, seine Mutter aus Kroatien. Sie ließen sich früh scheiden; Zlatan lebte überwiegend bei seinem Vater. Er sagt: „Mein Vater war sehr streng zu mir. Er musste sehr viel arbeiten. Er war nicht jeden Tag zu Hause, konnte mich nicht zum Training bringen, weil er dafür sorgen musste, dass wir Essen auf den Tisch bekamen. Das ist die Balkan-Mentalität. Wir waren schon vor dem Krieg gekommen, nicht als Flüchtlinge, aber die Wirtschaftslage war damals schlecht. Ich habe mich selbst zur Schule gebracht, zum Sport". Zlatan hat auch zugegeben, dass er als Jugendlicher Fahrräder geklaut hatte: "Der Weg zum Fußballplatz war weit und ich habe mich irgendwann gefragt: Warum zum Teufel läufst du eigentlich immer zu Fuß? Mein Vater hatte kein Geld, um mir ein Rad zu kaufen - da habe ich mir eines genommen. Mir wurde es übrigens später selbst eines geklaut, während ich in der Schule war. Ich klaute ein anderes. So ging das immer weiter. "

Zlatan zählt heute zu den größten und besten Fußballspielern der Welt. Er hat auch den schwarzen Gürtel in Taekwondo.



(Foto 1: <http://www.fanpop.com/clubs/zlatan-ibrahimovic/images/231126/title/young-zlatan-photo>)

(Foto 2: <https://www.vice.com/sv/article/4wma8m/is-soccer-star-zlatan-ibrahimovic-using-taekwondo-to-score-goals-223>)

Karriere

Seinen Karrierestart hatte Zlatan Ibrahimović in Schweden, danach wurde er ins Ausland verlegt. Ibrahimović spielte für mehrere europäische Top-Klubs, darunter Juventus Turin, Inter Mailand, AC Mailand, FC Barcelona und Paris Saint-Germain. Im Sommer 2016 wechselte er zu Manchester United und unterschrieb einen Einjahresvertrag bei den Red Devils. Medien zufolge ließ sich der Schwede sein Engagement auf der Insel teuer bezahlen.



(Foto: <https://www.101greatgoals.com/blog/psgs-zlatan-ibrahimovic-called-arrogant-84-voters-le-parisien-poll-graphics/>)

Ibrahimović spielte außerdem bis zum Jahr 2016 bei der schwedischen Nationalmannschaft mit. Vor dem letzten Gruppenspiel gegen Belgien gab Ibrahimović bekannt, dass er die Nationalmannschaft nach der EM 2016 verlässt. Schweden hätte sich mit einem Sieg gegen die Belgier für das Achtelfinale qualifizieren können, doch verlor das Spiel mit 0:1, womit Ibrahimovićs Nationalmannschaftskarriere beendet war. Am folgenden Tag verabschiedete sich der Spieler mit den Worten: " Ich komme aus diesem Ort, den die Leute Ghetto Rosengard nennen, eroberte Schweden und machte es zu meinem Land. Auf meine Weise. Ich bin Schweden. Ein großes Dankeschön an die Schweden, ohne euch hätte ich meine Träume niemals verwirklichen können. Ihr werdet immer in meinem blau-gelben Herzen sein. Ich liebe euch".

Der schwedische Ausnahmestürmer steht beim Sportartikel-Giganten Nike unter Vertrag. Bis zu seiner Verletzung im Europa-League-Viertelfinale lief der 36-Jährige in den Nike Mercurial Vapor XI auf. Zudem hat Ibrahimović ein eigenes Modellabel namens "A-Z". Unter dieser Marke verkauft er verschiedene Sportbekleidung.

Spielstil

Ibrahimović gilt als beidfüßiger Stürmer und erreicht mit beiden Füßen etwa die gleiche Schusshärte und Präzision. Er kann in der Offensive, auf den Flügeln als auch im Angriffszentrum eingesetzt werden. Diese Vielseitigkeit erlaubt ihm vor allem ein taktisches Wechselspiel mit beiden Außenseiten bzw. dem Zentrum. Als große Stärke gilt vor allem seine außergewöhnlich gute Technik. Zlatan Ibrahimović hat sich ein weitreichendes Repertoire an Offensivtricks und Finten angeeignet. Er selbst sagt über sich: "Wer mich kauft, kauft einen Ferrari. Wer einen Ferrari hat, tankt Super, fährt auf die Autobahn und gibt Vollgas. Guardiola hat Diesel getankt und eine Tour ins Grüne gemacht. Hätte er sich gleich einen Fiat kaufen sollen".

Persönlichkeit

Ibrahimović gilt allgemein als polarisierend und provozierend gegenüber Medien, Fans und Gegenspielern. Als er einmal von einem schwedischen Reporter gefragt wurde, woher er die Kratzer in seinem Gesicht habe, antwortete er: "Fragen Sie doch mal Ihre Frau!". Es gibt natürlich auch Journalisten, die das Interview mit Zlatan als "entspannt" bezeichnen. Des Weiteren wird er von seinen Kritikern als arrogant bezeichnet. So machte er sich zum Beispiel öffentlich über die Technik des Norwegers John Carew lustig, indem er sagte: "Was er mit dem Ball kann, kann ich mit der Orange".



(Foto: <https://www.gettyimages.com/photos/ibrahimovic-tattoo?family=editorial&mediatype=photography&phrase=ibrahimovic%20tattoo&sort=mostpopular>)

2006 bei einem Training von Juventus Turin wurde er von seinem Teamkollegen Zebina hart gefoult. Danach schlug ihn Ibrahimović nieder.

In Interviews spricht er oft von sich in der dritten Person. Sich selber bezeichnet er als "Rennmaschine". Aufgrund seiner Persönlichkeit wird er immer wieder von Reportern provoziert, so fragte ihn in Barcelona einmal eine TV-Reporterin, ob er homosexuell sei, worauf er die Antwort gab: "Komm mit deiner Schwester in mein Haus, dann siehst du, ob ich schwul bin".

In einem Spiegelinterview in Oktober 2013 bezeichnete er Guardiola als "Trainer ohne Eier" und "feige".

Vor einem Europapokalspiel 2014 stellte er sich auf Twitter den Fragen der Fans und erklärte unter anderem: "Zlatan ist auch nur ein Mensch. So wie ein weißer Hai auch nur ein Fisch ist".

Trotz allem hat er ein großes Herz. 2014 spendete Ibrahimović rund 38.000 Euro an die schwedische Nationalmannschaft der Menschen mit geistiger Behinderung. Als Grund für seine großzügige Spende soll er angegeben haben: "Fußball sollte von jedermann gespielt werden".

Wie hoch ist das Vermögen von Zlatan?

Ibrahimović profitiert am meisten von Fußball und seinem Werbedeal mit Nike. Weitere Einnahmen generiert er durch Auftritte in TV-Werbungen, durch den Verkauf seiner Autobiografie "Ich bin Zlatan" und durch sein eigens kreiertes Parfüm. Darüber hinaus besitzt der 36-Jährige eine beachtliche Anzahl an Immobilien. Außerdem gehören ihm mehrere Restaurants in Schweden. Sein Vermögen wird somit auf rund 128 Millionen Euro geschätzt. Hinter Cristiano Ronaldo, Lionel Messi und Neymar rangiert "Ibra" auf Rang vier der vermögendsten Fußballer der Welt.

Seine Tattoos

"Tattoos sind für mich wie eine Droge", erklärt der Angreifer. Mittlerweile schmücken 14 Tattoos den Körper des 36-Jährigen. Mehrere Tattoos zeigen die Geburtstage seines Vaters, seiner beiden Geschwister und seiner zwei Söhne Maximilian und Vincent, deren Vornamen er sich ebenfalls unter die Haut hat stechen lassen. Auch die Namen seiner Frau Helena und seiner Mutter schmücken ihn. Er hat auch ein Tattoo eines japanischen Drachens, der seine Kriegermentalität symbolisieren soll. Seitlich auf seinem Bauch steht zudem "Only God can judge me", dazu meint er: "Die Zeitungen können über mich schreiben, was sie wollen. Du musst deinen eigenen Weg gehen. Deswegen habe ich mir diese Wörter stechen lassen". Zudem sollen ihm weitere Körperbemalungen Mut, Stärke und Glück verleihen.



(Fotos: <https://bodyartguru.com/zlatan-ibrahimovic-tattoos/>)

Im Jahr 2015 überraschte Ibrahimović mit einem beeindruckenden Tattoo. In einem Ligue-1-Spiel zierten seinen Körper 50 Kunstwerke, die auf die Menschen aufmerksam machen sollten, denen es nicht so gut geht wie ihm. "Wo ich auch hingeh, erkennen mich die Leute, rufen meinen Namen, jubeln für mich. Aber es gibt Namen, um die sich niemand schert: diejenigen der 805 Millionen Hungernden in der heutigen Welt" sagte er dazu.



(Foto: <https://bodyartguru.com/zlatan-ibrahimovic-tattoos/>)

Seine Familie

Ibrahimović ist mit dem ehemaligen schwedischen Model Helena Seger liiert, mit der er auch 2 Kinder hat. Sie ist eine Geschäftsfrau, die für ihre Professionalität und ihre Ambitionen bekannt ist. Sie sind schon seit über 10 Jahre zusammen. Sein Familienleben beschreibt der schwedische Stürmer als "traditionell und prinzipientreu". Seine Frau ist auch 11 Jahre älter als er, was er zu schätzen weiß: "Ein Glück, dass sie elf Jahre älter ist. Helena hat viel mehr Geduld als ich. In hitzigen Momenten behält sie einen kühlen Kopf. Sie hat den Löwen in mir gezähmt". Helena wird von ihm als "üble Superluxus-Tussi" bezeichnet.



(Foto: <http://www.hellomagazin.rs/strane-vesti/zlatan-ibrahimovic-imao-sam-15-tetovaza-na-grudima-i-njih-sam-skinuo-video/>)

Zlatan ist Vater zweier Söhne. Der erste Sohn wurde 2006 geboren. "Ibras" erster Sohn heißt Maximilian. 2008 kam Vincent zur Welt. Beide Kinder haben aufgrund der Berühmtheit ihres Vaters ein privilegiertes Leben. "Ich packe meine Kinder nicht in Watte. Ich verlange Resultate von ihnen: in der Schule, im Fußball. Ich erwarte Disziplin und Respekt. Trotzdem bin ich froh, dass ich meinen beiden Kindern mehr Möglichkeiten bieten kann, als ich sie damals hatte".

Fazit: Zlatan ist zwar sehr eigenartig, aber das macht ihn zu dem Menschen, der so weit, von 0 bis 100, gekommen ist. Und obwohl er ein "weißer Hai" ist, beweist er immer wieder, dass er ein riesengroßes Herz hat.

Melani Žnidarič

Evolution von E-Sport

Videospiele sind uns allen bekannt. Sie ermöglichen Spielern mit Hilfe von Computern, Konsolen und dem Internet interaktiv verschiedene Spiele mit- oder gegeneinander zu spielen. Viele dieser Spiele fokussieren sich auf Spieler-gegen-Spieler-Wettkämpfe. Meist sind die Spiele als eine Freizeitbeschäftigung gedacht und vor ein paar Jahren wäre es fast unmöglich gewesen sich vorzustellen, dass diese Spiele später zum Sport gehören würden. Heute ist es aber ganz anders.

Unter E-Sport bezeichnet man den Wettkampf zwischen Spielern in verschiedenen Spielen. Der Wettkampf wird im Mehrspielermodus nach den Regeln des Spieles oder der Wettkampforganisation durchgeführt. E-Sport wird sowohl auf Computern als auch auf Konsolen betrieben. E-Sport verlangt von den Spielern motorische wie auch geistige Fähigkeiten, die wir auch beim normalen Sport sehen können: Hand-Augen-Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit, Durchhaltevermögen, räumliches Orientierungsvermögen, Spielübersicht, Spielverständnis, taktische Ausrichtung, vorausschauendes und laterales Denken. E-Sport wird zwar nur in wenigen Ländern als Sportart anerkannt, in Deutschland noch nicht, die Zahl der Länder wächst aber ständig. Viele deutsche Fußballvereine haben aber schon eigene E-Sport-Teams erstellt. Darunter auch der 1. FC Nürnberg, der FC Schalke 04, der VfB Stuttgart, der VfL Bochum, RB Leipzig und der VfL Wolfsburg.



(Foto: <http://www.gameswirtschaft.de/wp-content/uploads/2016/08/Schalke-04-eSports-Abstieg-GamesWirtschaft.jpg>)

Der Anfang

Der Anfang geht in das Jahr 1972 zurück, als das weltweit populäre Videospiel „Pong“ veröffentlicht wurde, das ermöglichte direkt gegeneinander zu spielen. Im selben Jahr fand auch der erste organisierte Wettkampf im Spiel „Spacewar!“ statt. Sieger erhielten ein Jahresabonnement einer Zeitschrift. Gegen Ende der 70er Jahre war es möglich die Daten der Spielerleistung festzuhalten und eine Liste der besten Spieler zu erstellen. In den 80er und 90er Jahren fanden die ersten großen organisierten Wettkämpfe mit mehreren Tausenden von Teilnehmern statt.

Das war zum Beispiel der von Atari veranstaltete Space-Invaders-Wettkampf (1980) und die Nintendo Weltmeisterschaft (1990) in den USA. Wegen der häufigeren Verbreitung von Internet und dem technologischen Fortschritt in den 1990er und 2000er Jahren, ist auch der Preis der Konsolen und der Computer gefallen. Es wurden die ersten LAN-Partys veranstaltet, wo sich mehrere Spieler in großen Hallen trafen, um mit- und gegeneinander zu spielen. Das führte erstens zu einer verstärkten Kommunikation zwischen Spielern und zweitens zu den Gründungen der ersten E-Sportvereine wie ESL.



(Foto: https://de.wikipedia.org/wiki/Electronic_Sports_League#/media/File:ESL_Masterbrand_en.png)



(Foto: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pong#/media/File:PongVideoGameCabinet.jpg>)

E-Sport heute

Heutzutage ist E-Sport eine bekannte und teure Sportdisziplin. Professionelle E-Sportler, auch „Pro-Gamer“ genannt, sind überdurchschnittlich talentierte Spieler, meist die besten der Welt, die E-Sport als ihren Beruf ausüben und dafür von der Organisation bezahlt werden. E-Sportler leben zusammen mit ihrer Mannschaft in ausgestatteten „Gaming-Häusern“, wo sie auch jeden Tag strikt ihrem Trainingsplan folgen müssen.



(Foto: <https://vivogaminghouse.com.br/wp-content/uploads/2017/09/ghouse2-min.jpg>)

E-Sportler werden in den meisten Ländern schon als Sportler anerkannt. Hierbei ist Südkorea das Land, das dem E-Sport das meiste bietet. Dort werden professionelle Athleten und E-Sportler gleich behandelt. Korea ist auch bekannt dafür, die besten E-Sportler auf der Welt zu haben. Viele Organisationen wenden sich Südkorea hin, um neue Mitglieder für ihre Mannschaften zu finden. Die Koreanische *League of Legends* Mannschaft der Organisation KT Rolster ist auch die erste E-Sport Mannschaft, die die Ehre hatte das olympische Feuer zu den 2018 olympischen Winterspielen zu tragen.



(Foto: <https://www.facebook.com/ktesports/photos/pcb.1694259897301287/1694259297301347/?type=3&theater>)

Neben dem E-Sportler Dasein bietet sich noch eine andere Möglichkeit finanziell vom E-Sport zu profitieren. Die „Streamer“ sind Leute, die Spiele spielen und das auch live über das Internet übertragen. Sie leben von Spenden und dem Geld, das sie von der Streaming-Seite bekommen. Bei populären Streamern können das auch mehrere zehntausend Euros pro Monat sein. Eine der bekanntesten Seiten für Streamer ist Twitch.tv.

Das meiste Geld steckt aber, neben Sponsoren, in den großen Meisterschaften, die die Spielorganisationen organisieren. Hierbei führen die drei Spiele: League of Legends, Counterstrike und DOTA 2. Bei deren Weltmeisterschaften werden mehrere Millionen zum Preis angeboten. Neben den live Zuschauern, die die größten Stadions weltweit füllen, gibt es auch mehrere Zuschauer über das Internet. Die 2017 League of Legends Weltmeisterschaft brach mit mehr als 33 Millionen Zuschauern den Weltrekord.



(Foto: <https://image.redbull.com/rbcom/052/2017-10-24/7b4a0c45-5fd8-4565-ae87-1b8e442ef22b/0010/1/1050/500/1/league-of-legends-worlds-2017.jpg>)

Fitness - ein "Fashion-Fly" oder eine Notwendigkeit, die Gesundheit zu erhalten?

Mateja Renko, eine lizenzierte Fitnesstrainerin, zieht mit ihrem originellen Führungsstil und einer durchdringenden Denkweise immer mehr Generationen an. Menschen mit unterschiedlichen ästhetischen, gesundheitlichen oder anderen Problemen zu helfen, ist ihre Aufgabe. Sie teilt ihr Wissen über den Körper und alles, was mit ihm zusammenhängt, an die Menschen, die das wollen und brauchen. Sie schafft es ständig enthusiastische Neuheiten zu finden, die neue Meilensteine auf der Ebene von Vielfalt und Qualität sind. Diese Art von Arbeit mit Menschen ist ihr Leben.

Wie oft trainieren Sie Ihre Kunden und in welchen Gruppen?

Normalerweise arbeite ich zwei oder drei Mal pro Woche, maximal eine Stunde mit meinen Klienten, was ausreichend ist, da jedes Training so strukturiert ist, dass die Aktivität gründlich ist und das Ergebnis effektiv. Mit Menschen, die zu mir kommen um die Rehabilitation fortzusetzen und abzuschließen, arbeiten wir auch bis zu vier Mal pro Woche, aber das Training ist anfangs kürzer - von 20 bis 30 Minuten, abhängig von der anfänglichen Leistungsfähigkeit der einzelnen körperlichen Funktionen. Ich arbeite auch häufiger mit Menschen nach einem Schlaganfall, wo wir außergewöhnliche Ergebnisse erzielen. Da es sich um relativ junge Menschen handelt - einige sind erst etwa 50 Jahre alt - ist es sehr wichtig, dass sie so schnell wie möglich wieder integriert werden. Ich arbeite derzeit mit Erwachsenen mit besonderen Bedürfnissen zusammen, die ich mit meinem Bruder für die *Special Olympics of Slovenia* vorbereite.

Wie viele Leute haben Sie in einer bestimmten Trainingseinheit?

Trotz der Versuche einiger Personen, die mich davon überzeugen wollten, mit mehr Menschen gleichzeitig zu arbeiten, bestehe ich auf eine individuelle Herangehensweise, da ich davon überzeugt bin, dass ich jedem Einzelnen nur persönlich eine Ausbildung auf dem höchstmöglichen Qualitätsniveau ermöglichen kann. Jeder Kunde ist eine Welt für sich, er hat seine eigene Spezifitäten, Wünsche und Erwartungen, und gerade deshalb bewundere ich meine Arbeit unendlich, weil sie mir ständig neue Herausforderungen bietet, die mich ermutigen, den Körper anders zu betrachten.

Warum schmerzen die Muskeln nach dem Training und warum kommt es dazu?

Dafür gibt es mehrere Gründe, so dass Sie in einem speziellen Artikel darüber schreiben könnten, aber kurz gesagt: Schmerz kann bei jedem Individuum auftreten, ganz gleich, ob es ein kompletter Anfänger oder ein erfahrener Sportler ist. Anfänger haben Schmerzen wegen der schwachen und gekrümmten Muskeln, die wir beginnen zu entspannen und durch Training zu stärken, so dass jede Übung an die Fähigkeit und andere Besonderheiten des Körpers angepasst werden muss (zum Beispiel Kurven an der Wirbelsäule - Lordose, Kyphose, Skoliose oder eine Kombination davon; Verletzungen in der Vergangenheit an Knochen, Gelenken, Muskeln oder Probleme eines internen Systems).

Ich plane die Arbeit sorgfältig, so dass wir erst nach einem gründlichen Gespräch beginnen. Nach dem Verlauf der Aktivität fühlen sie sich großartig und sie loben immer ihr gesteigertes Wohlbefinden beim zweiten Training. Einige der ersten Schmerzen in den Muskeln sind sogar erfreulich, obwohl sie keineswegs ein Maß für die Qualität des Trainings sind.

Besondere Aufmerksamkeit erhalten diejenigen, die sich aufgrund ihrer täglichen Arbeitsaufgaben, Ignoranz oder Verantwortungslosigkeit selbst schaden und ihren eigenen Körper unzureichend ernähren. In Bezug auf die Ernährungsqualität ist ein solcher Körper unterernährt, da er unter einem unzureichenden hohen Proteingehalt, ausreichend Fett und Kohlenhydraten täglich leidet und Vitamine und Mineralstoffe für das gesunde Funktionieren aller Stoffwechselprozesse essentiell sind. Das Muskelgewebe in einem solchen Körper hat eine sehr reduzierte Flexibilität, die die Ursache für viele andere Probleme sein kann. Dieses Problem müssen wir, bevor wir mit komplexeren Übungen beginnen, noch lösen.

Viele Menschen laufen um Kalorien zu verbrennen. Ist das der richtige Weg?

Viele sportliche Aktivitäten können effektiv zur Transformation des Körpers beitragen, aber unter der Bedingung, dass der Einzelne weiß, wie der Körper funktioniert und wie er ihn auf gesunde Weise verändern kann. In diesem schrecklichen Alptraum wollen wir alle sofortige Effekte oder so wenig Aufwand wie möglich, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Es klingt großartig, aber jeder Körper hat seinen eigenen Rhythmus und wenn wir ihn in etwas zwingen, das für ihn nicht gesund ist, wird er bald mit einem starken Schlag zurückschlagen, der in Form eines erneuten Anstiegs des Körpergewichts, Gelenkschadens vorkommt. Das führt zu einer Verringerung der Motivation und einer Rückkehr zu der bisherigen Lebensweise.

Wann sind die ersten Ergebnisse zu erwarten?

Die ersten Ergebnisse zeigen sich in Form von verbessertem Wohlbefinden, steigender Motivation und Energiezuwachs. Wenn das Training angemessen ist und die Person gesund und gut genährt ist, sind sie nach zwei oder drei Monaten besonders sichtbar. Bei Menschen mit Verletzungen in der Vergangenheit oder einigen anderen Schmerzen in den Muskeln oder Gelenken, zeigt sich der Fortschritt etwas später.

Welche Übungen werden empfohlen und ist der wöchentliche Trainingsplan wichtig?

Jeder Muskel hat seine eigene Aufgabe, deshalb müssen wir die richtige Aktivierung aller Muskeln und Muskelgruppen sicherstellen. Für jeden Kunden bereite ich zuerst einen allgemeinen Arbeitsplan vor, den ich dann in Wochenblöcken anordne, so dass die Übung abwechslungsreich und zielgerichtet ist. Ich kann das individuelle Training bei Bedarf anpassen, zum Beispiel bei Frauen während der Menstruation und bei anderen Problemen.

Gibt es eine Regel für richtiges Training, die jeder kennen sollte?

Natürlich. Vor jedem Training müssen wir uns gut aufwärmen und unsere Gelenke beugen. Viele Menschen, die das Training alleine machen, wärmen sich nie auf, so verursachen sie Schmerzen in verschiedenen Gelenken, bei Männern meist in den Schultern, bei Frauen im unteren Teil der Wirbelsäule. Es ist nur angemessen, einzelne Übungen zu machen, wenn wir die Grundlagen vollständig beherrschen. Die Geräte selbst sind nicht gefährlich. Wir schaffen selbst Probleme mit unsachgemäßem Gebrauch, die oft das Ergebnis von Unwissenheit oder hartnäckiger Beharrlichkeit und dem Wunsch nach dem schnellstmöglichen Ergebnis sind.

Stimmt es, was viele behaupten, dass das Essen 80% des Erfolges darstellt?

Das Essen ist sicherlich ein sehr wichtiger Faktor, weil es eine Energiequelle ist, gleichzeitig aber auch ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Aber ich kann nicht mit Sicherheit sagen, dass dieser Anteil des Erfolgs bei 80% liegt, weil an erster Stelle unsere Einstellung, also wie erfolgreich wir uns sehen, ist. Jeder Nährstoff kann, wenn er in einem angemessenen Verhältnis verwendet wird, unter bestimmten Umständen angemessen sein. Wir geben ihm ein negatives Zeichen, und damit wird unser Körper bereits grundsätzlich mit negativen Gedanken gefüttert, die weit mehr "fatale" Konsequenzen haben. In erster Linie sind sie das wirksamste Mittel, um jedes Ziel unserer guten Gedanken zu erreichen, auf deren Grundlage wir dann über die Wahl des Essens entscheiden. Seit mehr als 18 Jahren untersuche ich den Einfluss von Mythen und Glauben auf den Körper und gebe mein Wissen erfolgreich weiter, so dass ich immer auf dieses Handlungsfeld des Körpers achte.

Ist es für Anfänger ratsam, vor dem ersten Besuch mit einem Fitnessexperten zu sprechen? Wie machen Sie das?

Sicher. Für diejenigen, die alleine arbeiten möchten, bieten wir in unserem Fitnessstudio die Möglichkeit, einen Trainer für die Einführungsstunde zu engagieren, wo man auf allen Geräten für alle Muskelgruppen die richtigen Übungen lernt. Wenn man mit mir arbeitet, nehme ich mir immer Zeit und erkläre, wie das ganze Muskelsystem funktioniert, warum es gut ist einige Übungen öfter und andere ein bisschen weniger zu machen und wie man eine wöchentliche Übung nach seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten aufbaut. Da mich die Körperaktivität beeindruckt, so dass ich über diese Aktivität viele Stunden sprechen kann, wird unsere Einführung normalerweise auf zwei Stunden ausgedehnt.

Gibt es eine Altersgrenze für die Ausübung im Fitnessraum?

Heute gibt es immer mehr wissenschaftliche Forschungen zu den positiven Auswirkungen von Bewegung. Kinder bewegen sich viel weniger als früher, viele von ihnen haben Probleme mit Mobilität, Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit. Meine jüngsten übergewichtigen Kunden, waren acht Jahre alt. Immer mehr Eltern kommen zu mir, weil ihre Kinder und Jugendlichen Rückenprobleme haben.

Was denken Sie über den menschlichen Körper?

Unser Körper ist ein wunderbarer Organismus, der mich nach all den Jahren der Forschung immer wieder mit neuen Erkenntnissen überrascht. Diejenigen, die den Körper sehr gut kennen, wissen, dass jede Zelle für sich selber arbeitet. Ich freue mich sehr, dass es immer mehr Forschungen gibt, mit denen Wissenschaftler neue Dimensionen des Handelns entdecken. Von besonderem Interesse ist das Studium von Zellen, deren Zellkernen und Zellmembranen.

Wie bekomme ich die richtige Motivation?

Jede Motivation ist gut, obwohl sie manchmal aus gesundheitlichen Gründen ausgelöst wird, wenn Dinge ganz anders angegangen werden müssen. Als ich mit Fitness angefangen habe, mit dem ich seit mehr als 27 Jahren lebe, habe ich auch professionell gearbeitet, aber einige der Kunden waren unsicher. Jetzt, wo es allgemein bekannt ist, was man mit mir schaffen und mit meiner Hilfe erreichen kann, kommen sie meist schon motiviert, weil sie wissen, dass es ohne Ausreden und in einer sehr motivierenden Atmosphäre mit mir klappt. Ich betrachte meinen Körper anders als andere, daher sind meine Ansätze auch einzigartig, besonders bei Menschen nach einem Schlaganfall, wenn wir motorische und andere Fähigkeiten wiederherstellen müssen. Als ehemalige Professorin, die auch mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen gearbeitet hat, habe ich eine Reihe von originellen Methoden in meine Coaching-Arbeit aufgenommen.

Živa Krajnc

Sachertorte - Originalrezept nach Clara Sacher

Zutaten (für 2 Sachertorten)

- 280g Butter oder Rama
- 80g Zucker
- 12 Eier (bei kleinen Eiern mehr)
- 280g erweichte Schokolade
- 200g Zucker
- 220g gesiebtes glattes Mehl
- 60g Kakao
- 200g Marillenmarmelade

Schokoladenglasur

- 750g Schokolade
- 30g Kakao
- 250g Kristallzucker oder Fondant
- 1/8 Liter Wasser (bei Bedarf etwas mehr)



(Foto: [https://www.google.hr/search?](https://www.google.hr/search?q=sachertorte&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCo9ylxdzYAhXQ26QKHVkrCD8Q_AUICigB&biw=1440&bih=710#imgcr=sjddc5NwEcNs9M:)

[q=sachertorte&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCo9ylxdzYAhXQ26QKHVkrCD8Q_AUICigB&biw=1440&bih=710#imgcr=sjddc5NwEcNs9M:](https://www.google.hr/search?q=sachertorte&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjCo9ylxdzYAhXQ26QKHVkrCD8Q_AUICigB&biw=1440&bih=710#imgcr=sjddc5NwEcNs9M:)

Zubereitung: 280g Butter oder Rama mit 80g Zucker flaumig rühren. 12 Eidotter (bei kleineren Eiern mehr) unterrühren. Dann 280g erweichte Schokolade vorsichtig, nicht zu heiß, da sie sonst an Aroma verliert, begeben. 12 Eiklar zu Schnee schlagen, salzen, und mit 200g Zucker zu festem Schnee schlagen. Man nehme dann 220g gesiebttes glattes Mehl und 60g Kakao und rührt alles zusammen unter. Die Backform dann mit Papier auslegen, damit die Masse nicht an ihnen kleben bleibt. Zuletzt die Masse einfüllen.

Backen: 45 Minuten bei 160-170 °C im Rohr backen.

Nach dem Backen: Erkalten lassen und aus der Form nehmen. In der Mitte die Torte durchschneiden, mit warmer Marmelade bestreichen und zusammensetzen. Obere und äußere Seite mit sehr heißer Marillenmarmelade bestreichen. (Nach dem ersten Rezept von Franz Sacher wird die Torte aber nicht in der Mitte durchgeschnitten, sondern nur von der oberen und äußeren Seiten mit der Marillenmarmelade übergossen. Machen Sie's, wie sie wollen!)

Für die Schokoladenglasur: 750g Schokolade zerkleinern. Man gebe dann 30g Kakao hinzu. 250g Kristallzucker oder Fondant unterrühren. 1/8 Liter Wasser (bei Bedarf mehr) dazu gießen. Dann lasse man es köcheln, bis kleine Fädeln gezogen werden können. Die Sachertorte abschließend mit lippenwarmer Glasur übergießen.

Ein Tipp von mir: Vor dem Servieren ein bisschen erhitzen. Dazu den Original Sacher-Kaffe nicht vergessen!

Gutes Gelingen und guten Appetit!! ☺

Domagoj Lucić

Wie lecker ist die Schweiz?

Bericht über die Schweizer Kulinarik mit Rezept

Wir befinden uns im Land mit dem Autokennzeichen CH. Die Franzosen und Westschweizer nennen es „Suisse“. Was essen die Schweizer, sind sie Feinschmecker? Wir gehen jetzt in ein Restaurant und probieren es aus. In der Schweiz gibt es spezielle Speisen: Rösti, Raclette, Fondue, Zürcher Geschnetzeltes und den Berner Teller. Rösti besteht aus Kartoffeln, die in Butter gebraten werden und in fertiger Form einem kleinen Kuchens gleichen. Dazu passt eine gute Bratwurst oder für Menschen, die vegetarisch leben, ein köstlicher Salat. Raclette ist geschmolzener Käse, den die Bauern früher mit geschwellten Kartoffeln gegessen haben. Fondue ist fast dasselbe und wird mit Brot, das in einen Topf getunkt wird, gegessen. Zürcher Geschnetzeltes ist, wie schon der Name sagt, eine Spezialität der Zürcher Küche. Es sind kleingeschnittene Kalbsstückchen in einer Fleischsoße. Der Berner Teller besteht hauptsächlich aus Speck, Wurst und anderen Fleischwaren. Dazu isst man Sauerkraut.

Wir gehen in ein Restaurant mitten in Bern. Es heißt Café Fédéral. Es hat ein sehr schönes Ambiente und ich gehe gerne dort essen. Ich habe heute Lust auf Rösti mit Bratwurst. Der galante Keller kommt mit der Speisekarte und fragt: „Was würded diir gärn zum trinke und zum ässe bschtelle?“, was so viel heißt wie: „Was würden Sie gerne zum Essen und Trinken bestellen? Ich sage: „Äs chlises Bier bitte uds Menü eis, die Röschtli mit der Bratwurst, sit so guet.“ Der Berner Dialekt übersetzt ins Deutsche bedeutet: „Ein kleines Bier bitte und das Menü 1, die Rösti mit der Bratwurst bitte.“ Mir läuft das Wasser im Munde zusammen, als ich die leckere Rösti sehe und die große Bratwurst, gut durchgebraten, in einer köstlichen Zwiebelsoße. Nach dem guten Mittagessen bestelle ich eine Crème brûlée, (auf Deutsch: gebrannte Creme). Die Schweizer essen gerne Karamell-Süßigkeiten, wie zum Beispiel „Nidle Täfeli“ (Sahne Bonbons).

Nun machen wir noch einen Exkurs zu den Getränken. Natürlich gibt es auch Coca Cola, Fanta und andere Süßgetränke. Schweizer trinken aber gerne ihre eigenen Getränke, Rivella oder Sinalco. Rivella ist ein Süßgetränk, das aus Milchsäurebakterien hergestellt wird. Sinalco besteht, ähnlich wie Fanta, aus Mandarinen- und Orangensaft und viel Chemie. Unter den alkoholischen Getränken ist das Bier bekannt und in der Westschweiz vor allem Wein. Kaffee wird in der Schweiz viel getrunken, Tee nur bei Erkältung.



(Foto:

https://www.google.ch/search?hl=fr&biw=1422&bih=684&tbm=isch&sa=1&ei=KC9XWpjvIOe26AT5pqfoBQ&q=rösti+schweiz&oq=rösti+schweiz&gs_l=psy-ab.3..)

Das Rezept für Berner Rösti:**Zutaten:**

1000g Kartoffeln, festkochend

Wasser, salzig

1 Zwiebel(n)

1/2 TL Salz

2 EL Öl, pflanzlich

30 g Butter

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 40 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel / Kalorien p. P.: ca. 285 kcal

Kartoffeln gründlich waschen, dann in so viel kochendes Salzwasser einlegen, dass sie gut bedeckt sind. 10 Minuten in dem sprudelnden Wasser kochen. Abgießen, abschrecken und pellen. Dann auf einer Reibe mit tropfenförmigen Löchern raffeln.

Die Zwiebel schälen und ganz fein hacken. Die Kartoffeln mit Zwiebel und Salz mischen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse hineingeben und mit einem Spatel zu einem Kuchen zusammendrücken. So lange braten, bis die Unterseite knusprig braun ist. Dann die Rösti auf einen Teller gleiten lassen, wenden und auch die Unterseite braten. Auf einer vorgewärmten Platte oder in der Pfanne servieren.

Rösti werden zu Zürcher Geschnetzeltem, zu feinen Ragouts, zu kurzgebratenem hellen Fleisch oder hellem Braten gereicht.

Tipp: Man kann noch mehr Zwiebeln, Kräuter, gewürfelten Schinken oder Bratenreste unter die Kartoffeln mischen. Dann ist Rösti, zusammen mit einem gemischten Salat, ein eigenständiges Gericht, das sowohl als Mittag- als auch als Abendessen serviert werden kann.

Jurij Schilt

(Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/545985115906/Schweizer-Roesti.html>)

Ein italienisches Ambiente unter dem marburgischen Gebirge Pohorje

Zu einem gelungenen Restaurantbesuch gehört vor allem gutes Essen, das ist klar. Aber auch andere Faktoren spielen eine Rolle, um hinterher zufrieden das Restaurant zu verlassen. Zum Beispiel muss der Service stimmen. Wenn man stundenlang auf seine Bestellung warten muss und weit und breit kein Kellner zu sehen ist, drückt das doch sehr auf die Stimmung. Auch das Ambiente trägt einen großen Teil dazu bei, ob man sich wohlfühlt oder nicht. Ist die Hintergrundmusik zu laut und nerv tötend oder vergeht einem allein beim Anblick der Inneneinrichtung der Appetit, wird die Gaststätte wohl kaum zum Lieblingsrestaurant avancieren.

Ein solches Restaurant, das alle diese Kriterien ausfüllt ist *La Cantina*, das sich an der Pohorska Straße 60 befindet. Es ist ein Restaurant, wo sich wegen der vielfältigen Speisekarte für jeden etwas traumhaft Italienisches findet. Die Speisekarte bietet verschiedene Häppchen, Salate, Pizzas, Nudeln, Nachspeisen, wie auch ein Kinderangebot und tägliche Spezialitäten an.



(Foto:[https://www.google.si/search?](https://www.google.si/search?q=la+cantina+maribor&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj3v_P689nYAhVBU1AKHeTPCdsQ_AUICygC&biw=1366&bih=637#imgrc=JWXZCaN2xB-aBM:)

[q=la+cantina+maribor&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj3v_P689nYAhVBU1AKHeTPCdsQ_AUICygC&biw=1366&bih=637#imgrc=JWXZCaN2xB-aBM:\)](https://www.google.si/search?q=la+cantina+maribor&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj3v_P689nYAhVBU1AKHeTPCdsQ_AUICygC&biw=1366&bih=637#imgrc=JWXZCaN2xB-aBM:)

Auch das Ambiente bietet ein heimisch italienisches Gefühl. Der einzige Kritikpunkt ist, dass oft alle Tische, ungefähr 35, besetzt sind. Aber auch das Problem kann man lösen, indem man vorher unter der folgenden Nummer reserviert: 02/614 56 14. Diesen Nachteil macht auch die große Anzahl netter Kellner wett, die für die Kunden von 8 bis 24 Uhr jeden Tag bereitstehen. Auch die Preise sind für die Größe der Portionen mehr als angemessen. Im Großen und Ganzen ist dieses Restaurant für Familien, als auch für Paare oder Geschäftspartner empfehlenswert.



(Foto: [https://www.google.si/search?biw=1366&bih=588&tbm=isch&sa=1&ei=-5VcWv_iLsnQwQKIg7PYDQ&q=la+cantina+maribor+ponudba&oq=la+cantina+maribor+ponudba&gs_l=psy-ab.3...123525.231850.0.232366.8.8.0.0.0.0.117.625.7j1.8.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.1.92...0i30k1j0i24k1.0.G9byAI4-ADE#imgre=_tbuvhcS0VPXKM:\)](https://www.google.si/search?biw=1366&bih=588&tbm=isch&sa=1&ei=-5VcWv_iLsnQwQKIg7PYDQ&q=la+cantina+maribor+ponudba&oq=la+cantina+maribor+ponudba&gs_l=psy-ab.3...123525.231850.0.232366.8.8.0.0.0.0.117.625.7j1.8.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.1.92...0i30k1j0i24k1.0.G9byAI4-ADE#imgre=_tbuvhcS0VPXKM:)))

Anja Rudolf

Psychologischer Test

Thema: Wie faul bist du? Dieser Test ist geeignet für Studenten

Frage: Hausaufgaben...

- a) ...mache ich in den langen Pausen zwischen den Seminaren, Vorlesungen.
- b) ... erledige ich am Abend nach der Uni.
- c) ...mache ich nicht oder nur selten.

Frage: Bei den Vorlesungen...

- a) ...mache ich mir immer Notizen, damit ich den Stoff besser behalten kann. Denn vor den Prüfungen sind die Notizen sehr nützlich.
- b) ... mache ich manchmal in mein Heft Notizen, doch bei schwierigen Themen helfe ich mir mit Notizen von den Kommilitonen.
- c) ... mache ich nie Notizen, ich werde die Prüfung wohl ohne Notizen im zweiten oder dritten Anlauf schaffen.

Frage: Ich bereite mich auf die Prüfung folgendermaßen vor:

- a) ...Ich gehe meine Notizen durch, mache aus den Notizen eine Zusammenfassung, schaue im Internet Fachbegriffe nach (nicht nur auf Wikipedia) und unterstreiche die wichtigsten Wörter.
- b) ...Ich gehe den Studienstoff durch und probiere ihn einigermaßen zu verstehen, und wenn ich noch nicht genug vorbereitet bin, gehe ich erst zum nächsten Prüfungstermin.
- c) ...Ich gehe unvorbereitet zur Prüfung und hoffe auf eine milde Bewertung seitens des Professors.

Frage: Wie zufrieden bin ich mit einer knapp genügenden Note?

- a) ... Nein, das geht gar nicht! Ich gehe den Professor fragen, wo die Fehler waren, damit ich diese Note nicht noch einmal bekomme.
- b) ...Was soll's. War ja genügend, in einem anderen Fach bin ich ja sehr gut.
- c) ...Super, noch mal Glück gehabt, hätte auch negativ sein können.

Frage: Beim Unterricht oder in der Vorlesung...

- a) ...melde ich mich oft oder frage, wenn ich etwas nicht verstanden habe.
- b) ... mache ich schon Notizen, aber ich melde mich nicht.
- c) ...Warum soll ich mich melden, wenn ich nichts verstanden habe und Notizen brauche ich ja nicht zu machen, denn sicherlich schickt mir ein Kommilitone die Notizen zu.

Frage: Zu den Vorlesungen/Seminaren komme ich...

- a) ...immer, außer ich bin krank.
- b) ...von Zeit zu Zeit, doch wenn ich komme, dann mache ich sicherlich mit.
- c) ...ich komme selten bis nie, da ich Besseres zu tun habe, als immer nur an Seminaren und Vorlesungen teilzunehmen.

Frage: Während der Pausen an der Uni...

- a) ...erledige ich, nach einer schmackhaften Verpflegung, die Hausaufgaben, arbeite an Seminararbeiten oder nutze die Zeit und lese ein Buch in der Bibliothek.
- b) ... gehe ich essen und danach rede ich mit den Kommilitonen über Privates.
- c) ... geht es nach der ungesunden Fastfood-Ernährung ans Handy (Facebook, Instagram, Handyspiele). Für die Hausaufgaben gibt es noch am Wochenende Zeit.

Frage: In den Ferien...

- a) ...ein wenig ausspannen, doch dann für Prüfungen lernen, ich will ja eine gute Note haben.
- b) ...nichts für die Uni tun, doch dann im Prüfungsmonat alles geben, damit gute Noten entstehen.
- c) ...zu Hause am Computer Spiele spielen, Fernsehserien und Filme schauen.

Frage: In der Freizeit...

- a) ...Sport machen, sich bewegen, mit Freunden etwas Schönes unternehmen.
- b) ...draußen mit den Freunden einen Kaffee trinken.
- c) ...zu Hause sitzen und nichts machen oder höchstens auf der Couch sitzen und Chips essen.



(Foto :https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=OHQaENwX&id=C8C9F8ABA3B4A5639E208078EF28E89AFA68C289&thid=OIP.OHQaENwXXR3rfpC7MF_ScQEjD)



(Foto:https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=eD%2fb4upw&id=F862FEF55421754EC54C659E2817C515FAE4AA60&thid=OIP.eD_b4upwL4vhqd9C44UJYAEgDY)



(Foto:<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=sGz8HSjq&id=2132A206BA38A1183CB570932541A1BA545153D9&thid=OIP.sGz8HSjqwrW1cW5gHx68cAEsDI&q>)

Auswertung:

<u>Die höchste Anzahl an „a“-</u> <u>Antworten:</u> Du gehörst zu den fleißigen Studenten und nicht zur faulen Kategorie. Dir ist das Studium am wichtigsten, erst danach kommen Freunde und Freizeit. Du machst beim Unterricht mit, bist fleißig und interessierst dich für das Fach. Mein Rat an dich: komme manchmal aus dem Studentenalltag raus, unternimm auch was mit Freunden und erhole dich vom Uni-Stress - immer nur lernen ist nicht gesund.	<u>Die höchste Anzahl an „b“-</u> <u>Antworten:</u> Du gehörst zur mittleren Kategorie. Dir sind Freizeit und Freunde wichtiger als Uni-Angelegenheiten, trotzdem lernst du recht fleißig. Du bist weder faul noch nicht faul. So kommst du auch durchs Studium. Doch beim Professor melden könntest du dich auch mal oder eine Frage stellen, beides stärkt das Selbstbewusstsein.	<u>Die höchste Anzahl an „c“-</u> <u>Antworten:</u> Du musst dich unbedingt ändern. Du gehörst zu den Faulen. Du machst nicht viel für die Uni, gehst nicht aus dem Haus, treibst keinen Sport, unternimmst nichts mit Freunden. In deiner Freizeit spielst du nur am Computer, Smartphone oder schaust Chips kauend Serien oder Filme. So kommst du garantiert nicht weit im Leben. Mach etwas Kreatives, etwas, das dich interessiert. Dann wird alles vielleicht noch gut.
---	--	--

Jurij Schilt

Suchen Sie die Wörter!

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

Ananas	Mandarine
Apfel	Mangold
Artischocke	Moehre
Aubergine	Okra
Brokkoli	Olive
Dattel	Pastinake
Eisbergsalat	Pomelo
Erbse	Quitte
Erdbeere	Radi
Feige	Rote Beete
Goji	Ruebe
Gurke	Sellerie
Himbeere	Shiitake
Kartoffel	Spargel
Kiwi	Spinat
Kohl	Tomate
Kuerbis	Traube
Lauch	Wassermelone
Mais	Wirsing

(Quelle: <http://noplainvanillakitchen.blogspot.si/2014/07/noch-bis-ubermorgen-ist-zeit-teilnahme.html>)

Lustig oder nicht?



45% weniger Unfälle

Neuer Sicherheitsgurt für Frauen

(Quelle: <https://www.pinterest.de/witzemaschine/autofahrer-witze/>)



(Quelle: <http://www.aberwitzig.com/humor.php>)

Frage: Wie nennt man die am meisten verkaufte Brotsorte in Deutschland?

-

Antwort: Das da!

-

Und welches wird am zweithäufigsten verkauft?

-

Antwort: Ne, das daneben!

(Quelle: <http://www.aberwitzig.com/humor-2.php#ixzz53sD6j59F>)



äu = au 5 6

t = f 4

r = b 4

(Quelle: http://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=23336)



T = S

4 3 4

4

(Quelle: http://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=23333)



a = ü

4 u = e

4

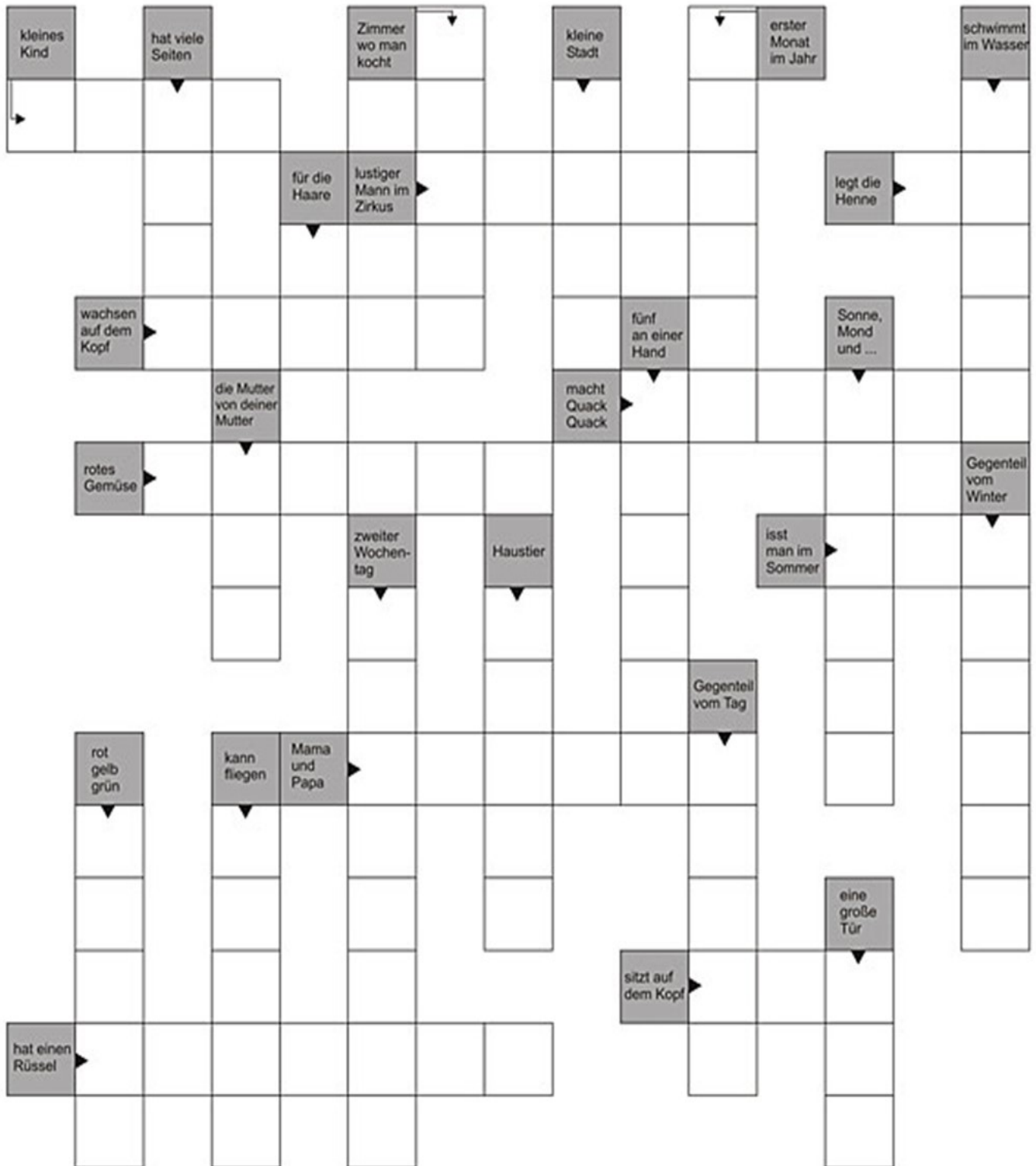
(Quelle: http://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen/vorlagen/showcard.php?id=23339)

Lösungen: Hausaufgaben, Sonnenschein, Hühnerstall

UNTERHALTUNG

Januar 2018, Nr.7

Germinator 2018



Lösung auf Seite 2



www.Raetseldino.de

(Quelle: <http://www.raetseldino.de/kinder-kreuzwortraetsel-ab-10-jahren.html>)

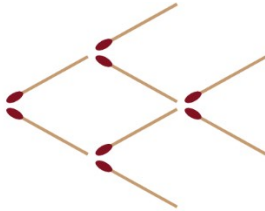
Finden Sie 10 Fehler unten in Bild!



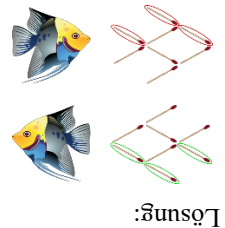
(Quelle: <http://www.raetseldino.de/fehlersuchbilder-haus.html>)

Knobeleyen**Fisch drehen**

Legen Sie drei Streichhölzer um, so dass der Fisch in die andere Richtung schwimmt.



?



Lösung:

Eine (un)wahre Geschichte

Die folgende Geschichte wurde uns als wahr erzählt. Was stimmt an ihr nicht?

Vor ein paar Monaten schlief ein Mann während einer Predigt ein und träumte vom Boxeraufstand in China. Im Traum wurde er gefangen genommen und zum Schafott geführt. In der Zwischenzeit bemerkte seine Frau, dass er eingenickt war. In dem Moment, als der Mann träumte, wie das Henkerbeil auf ihn niedersauste, gab ihm seine Frau mit ihrem Fächer einen Klaps auf den Nacken, um ihn aufzuwecken. Der Schock tötete den Mann auf der Stelle.

(Quelle: <https://www.logisch-gedacht.de/knobeleyen/fisch-drehen/>)

Lösung: Wenn der Mann auf der Stelle tot war, hatte er keine Gelegenheit mehr, von seinem Traum zu erzählen.

Jahreshoroskop 2018: so stehen die Sterne für dich

Neues Jahr, neues Glück! 2018 wartet mit einigen Überraschungen auf dich. All das, was du 2017 nicht angehen konntest, wird dir im Venus-Jahr leichter von der Hand gehen. Was bringt das neue Jahr beruflich? Stehen Veränderungen an? Wirst du endlich die große Liebe finden oder weiterhin nur Frösche küssen? Zusätzlich bekommst du in diesem Jahreshoroskop einen Style-Check und erfährst, welcher Look am besten zu dir passt. Wir verraten dir, was 2018 auf dich zukommt!

Jahreshoroskop 2018: Steinbock (22.12. - 20.1.)

Auf die Plätze, fertig, glücklich! 2018 wirst du Zufriedenheit neu entdecken, privat und auch im Job. Der Grund: Du lernst Flexibilität und Selbstzufriedenheit. Außerdem: Weg mit deinem inneren Kritiker! Schalte bei Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“ den Selbstliebe-Modus an: Verhalte dich dir selbst gegenüber so liebe- und verständnisvoll, wie du es bei deinen besten Freunden tust.



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/steinbock.php>)

Jahreshoroskop 2018: Wassermann (21.1. - 19.2.)

Showtime! Du steckst 2018 voller Energie und Leidenschaft. Deswegen suchst du dir im Job eine Nische, in der du dich kreativ entfalten kannst. Erhöhe das Venus-Level in deinem Leben! Mehr Kultur, Genuss und vor allem: sich selbst spüren. Wie das geht? Öfter mal analog sein und mit der Hand schreiben, z.B. einen Brief. Gönn dir täglich zehn Minuten, in denen du absolut nichts tust. Klassikkonzert statt Netflix.



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/wassermann.php>)

Jahreshoroskop 2018: Fische (20.2. - 20.3.)

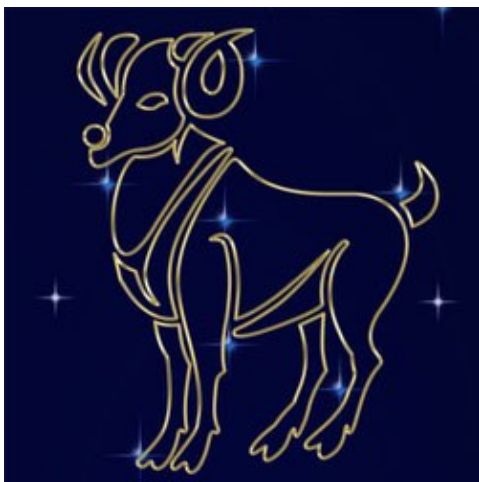
Wrööm! Venus wirft den Liebes-Turbo für dich an. Gut, dass du deinen Job voll im Griff hast und dich jetzt mehr Zeit für das Schöne im Leben nimmst. Das Fernweh ruft, deine Seele braucht Poesie. Reise an Orte, die Kraftplätze für dich sind. Scoute Gegenden, wo du dich aufladen kannst, zu deinem Sternzeichen passt z. B. Formentera. Auch Kirchen, Bäume oder Berge können diese Poesie ausstrahlen.



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/fische.php>)

Jahreshoroskop 2018: Widder (21.3. - 20.4.)

Ein Power-Jahr! Dein Energie-Level ist hoch, dein Enthusiasmus ebenfalls. Da musst du aufpassen, dass du nicht übers Ziel hinausschießt. Höre auf deine Instinkte. Die sind dein inneres Navigationssystem, das sagt, wann es sich lohnt, Energie zu investieren und wann nicht. Aber vermeide Impulshandlungen – beim Shoppen, aber auch in der Liebe. Bloß keine voreiligen Entscheidungen.



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/widder.php>)

Jahreshoroskop 2018: Zwillinge (21.5. - 21.6.)

Dein Herz will Nähe und Distanz. Gar nicht so einfach, die Balance zu halten! Doch in diesem Jahr gelingt dir das immer besser. Dein Glücksbringer 2018: Achtsamkeit. Das große Glück kann sich nämlich aus vielen kleinen Freuden zusammensetzen. Fühle, schmecke und lausche bewusst. Im Kopf rattert es dauernd? Lerne eine Entspannungsmethode, die deine Gedanken klärt.



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/zwillinge.php>)

Jahreshoroskop 2018: Krebs (22.6. - 22.7.)

Du richtest 2018 deine seelischen Scheinwerfer auf dich selbst, anstatt deine Zeit mit Liebesdramen zu verplempern. Motto: Ich liebe mich selbst. Deine Herausforderung 2018: Liebe zu leben, ohne am anderen zu kleben. Stecke deine Energie also vor allem in dich selbst, dein berufliches Fortkommen und deine kreativen Projekte (ja, ja, ja!) anstatt die ganze Zeit gedanklich um einen Mann zu kreisen.



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/krebs.php>)

Jahreshoroskop 2018: Löwe (23.7. - 23.8.)

In deiner Venus-Goodie-Bag: Liebe, Charisma und Aufbruchsstimmung. Um dich weiter zu entwickeln, lässt du dich von anderen Frauen inspirieren. „Andere Frauen sind meine Verbündeten, und nicht meine Konkurrentinnen!“ Dieses Motto bringt dich 2018 weiter. Lasse dich von anderen inspirieren und bilde im Job ein Netzwerk, das dir hilft, dich auszutauschen.



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/loewe.php>)

Jahreshoroskop 2018: Jungfrau (24.8. - 23.9.)

Pass‘ 2018 gut auf dein Herz auf: Venus schickt dir mehr als einen interessanten Mann vorbei. Auch im Job hast du eine Menge toller Optionen. Entdecke die Magie der Alltagsrituale. Morgens Yoga, mittags um den Block gehen, Tee trinken zur Tea Time, abends in dein Dankbarkeit-Tagebuch schreiben ... Was immer dir Spaß macht: Kleine Rituale geben dir Halt.



(Foto: <https://de.dreamstime.com/stock-abbildung-sternzeichen-jungfrau-über-sternenklarem-himmel-image50874601>)

Jahreshoroskop 2018: Waage (24.9. - 23.10.)

Du bist verdammt clever und durchsetzungsfähig. Dein Auftrag von Venus für 2018: nicht abwarten, sondern aktiv werden, wenn's um dein Glück geht. Das Venus-Jahr schickt dich auf den Ich-gönne-mir-was-Trip. Reisen, Mode, neue Möbel? Nur zu! Tipp: Probiere einen Stilmix aus glücklichen Erinnerungen aus. Auf Reisen findest du die passenden Einzelstücke.



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/waage.php>)

Jahreshoroskop 2018: Skorpion (24.10. - 22.11.)

Dein seelisches Aufräumprogramm: Du trennst dich von Menschen, die nicht gut für dich sind. Zur Belohnung gibt's von Venus einen Glücksbonus. Stelle dir die richtigen Fragen: Welcher Mensch möchte ich sein? Verhalte ich mich so, dass ich in fünf Jahren mit dieser aktuellen Entscheidung zufrieden bin? Verlange ich von anderen mehr als von mir selbst?



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/skorpion.php>)

Jahreshoroskop 2018: Schütze (23.11. - 21.12)

Du bist immer offen für alles, hast aber auch Ansprüche. 2018 heißt das: Du willst nicht irgendeinen Mann oder irgendeinen Job. Gut so: Wer weiß, was er will, ist im Vorteil. Werde zur Seelendetektivin! Du machst im kommenden Jahr etliche interessante Erfahrungen, die dir die Augen öffnen, wie die Leute in deiner Umgebung ticken. Das Problem, das sie haben, liegt oft tiefer und ist älter, als man denkt. Es macht dir Spaß, dich als Hobby-Psychologin zu betätigen.



(Foto: <http://www.sternregister.de/sternzeichen/schuetze.php>)

(Quelle: <http://www.instyle.de/horoskop/jahreshoroskop>)

Univerza v Mariboru

GERMINATOR

Študentska revija

Oddelka za germanistiko

Filozofska fakulteta

Koroška cesta 160

2000 Maribor

Chefredakteurin:

lek. dr. Doris Mlakar Gračner

Mitarbeiter/ und Mitarbeiterinnen der dritten Ausgabe:

Anja Brelj, Sara Bunderla, Nuša Donoša, Janja Gredar, Iksan Havziji, Nastja Karlovčec, Živa Krajnc, Domagoj Lucić, Lara Recek, Anja Rudolf, Jurij Schilt, Barbara Štahr, Andraž Tergušek, Matija Toth, Melani Žnidarič.

Die in den Artikeln wiedergegebenen Aussagen und Meinungen sind ausschließlich Aussagen und Meinungen der Autoren und nicht der Redaktion.