

AEG Newspaper

Schülerzeitung des
Albert-Einstein-Gymnasiums Hameln

AUSGABE 7

<https://de.vecteezy.com/vektorkunst/136985-albert-einstein-wpap>



Weihnachten 2019
Schülerzeitung - AG

Das sind wir:

Wir sind die Schülerzeitungs-AG
2019/20 des AEG.

Impressum

Unsere Mitglieder sind:
Phillip, Marcel, Viktoria, Türkan, Sven,
Charlotte, Madline, Paul-Aurel, Ann-
Kristin, Anna, James, Aliya, Malien,
Joanne, Julien, Lasse, Alex, Max Leon,
Julia, Jannis, Anthea, Tim, Celina,
Malik, Jamal, Nico.

Inhaltsverzeichnis

Dies & das aus dem AEG.....	3
Arbeitsgemeinschaften am AEG	3
Die Schülerzeitung-AG	3
Bauen, basteln, konstruieren – Die Do it yourself-AG.....	4
Die Schülerfirma.....	4
Lehrerumfrage	5
Ätzende Beschmierungen am AEG..	9
Was ist angesagt?	10
Computer und Technik.....	10
Prozessoren und Computertechnik 	10
Retroperspektive: Windows XP ...	11
Retroperspektive: Windows Vista	12
Eastereggs bei google & Co	12
Vorweihnachtszeit	14
Christmas Checkliste	15
Schneemann aus einer Flasche	15
Weihnachtszeit in Hannover	16
10 interessante Weihnachtsbräuche weltweit	17
Sonstiges.....	20
11 faszinierende Fakten über den menschlichen Körper	20
Grippesaison/Impfung	20
VLN 9 – Das Finale	21
Klarträumen	23
Ernährungsprotokoll einer Woche ..	25

Dies & das aus dem AEG

Arbeitsgemeinschaften am AEG

Die Schülerzeitung-AG

Es wird heiß debattiert, konzentriert gearbeitet, Musik gehört und investigativ recherchiert. So oder so ähnlich läuft es bei uns in der Schülerzeitung ab. Was die Leser am Ende in den Händen halten oder auf dem Monitor betrachten, ist das Endprodukt von der harten oder weniger harten Arbeit von 25 Schülern und einem Lehrer, der alles koordiniert.

Schnell werden wir in die freie Arbeitsphase entlassen, die meisten AG'ler werden ihre Musik hören und ihre Artikel fertig schreiben, manche werden den Raum verlassen und Umfragen verteilen oder für Reportagen recherchieren. Wir haben einen Zeitraum von einem Monat, um mindestens einen Artikel zu schreiben, manche schaffen nur einen, manche schaffen mehrere, denn die Themenwahl ist frei und jeder kann zu seinen eigenen Themen schreiben, z.B. Horoskope, das Schulzentrum Nord, Videospiele, Modetrends, Motorsport, Serien und Filme. Wenn dann doch keine Ideen für einen Artikel kommen, hilft einem Herr Schröder mit einigen Ratschlägen, was man denn so machen könnte.

Es wird auch oft in kleineren Gruppen gearbeitet und recherchiert, bisher ging das auch gut. Bevor eine Ausgabe veröffentlicht wird, geht es in eine Redaktionssitzung, hier sitzt die komplette Redaktion zusammen und bekommt eine Vorabausgabe der Zeitung, die dann überarbeitet, gelayoutet und berichtigt wird.

Danach wird besprochen, welcher Artikel wohin gehört und wer die vorderen Seiten bekommt. Zudem werden einige vergessene Themen noch kurz angerissen. Danach geht sie in die Veröffentlichung und erscheint dann bei den Lesern über IServ.

Natürlich wird mit anderen AGen zusammengearbeitet und Artikel darüber geschrieben, so wie zum Beispiel bei der DIY AG.

Nun wisst ihr, wie es bei uns abläuft, und ihr solltet bei der nächsten AG-Wahl zusehen, dass ihr einen Platz ergattert könnt!

Bauen, basteln, konstruieren – Die Do it yourself-AG

Von Musikboxen über Limonadenständen bis hin zu Malereien. Die DIY-AG bietet Platz für all diejenigen, die sich für Handwerk, 3D-Modelle, Kunst und Fotografie interessieren. In der AG herrscht eine angenehm lockere Stimmung, wer malen will, bringt eine Leinwand mit und fängt an. Wer eine Musikbox bauen möchte, holt sich die Materialien, sucht nach Informationen und fängt an, so oder so ähnlich läuft es in der DIY-AG ab.

Doch die AG, unter der Leitung von Herrn Potthast, werkelt nicht nur an kleinen Projekten, die AG kooperiert auch mit anderen AGen oder der Schule: Zum Beispiel ist eines der größeren Projekte, welches die AG momentan bearbeitet, ein Limonadenstand, der von der Schülerversammlung geordert wurde. Ihr werdet ihn sehr wahrscheinlich bei zukünftigen SV-Veranstaltungen finden und solltet euch auch ein Glas gönnen, denn der Limonadenstand hat nicht nur die Zeit von den fleißigen AG-Teilnehmerinnen und -teilnehmern und dem AG-Leiter gekostet, sondern schlägt für die Schule auch mit 100€ zu buche. Generell gilt: Wenn ein Projekt von jemandem aufgegeben wird, zahlt er es, wenn ihr selber ein

Projekt bearbeiten wollt, dann müsst ihr euer Material selbst bereitstellen. Die Freiheit, die ihr habt, wenn ihr selber ein Projekt bestreitet, ist nahezu unbegrenzt und deswegen seht zu, dass ihr bei der nächsten AG-Wahl einen Platz bekommt!

Die Schülerfirma

Die Schülerfirma „A-GreenstoneZ“ gab mir einen kurzen Einblick in die Planungen für ihre Aktion. Ihre erste Idee ist es, dass sie schwarze Hoodies bedrucken und verkaufen wollen, der Druck wird von der Kunst-AG von Frau Teitge übernommen, die sich dazu gerade mit Druckverfahren auseinandersetzt und erste vielversprechende Druckversuche durchführt.

Die Schülerfirma wird von Frau Borchers geleitet und die AG nimmt an verschiedenen Veranstaltungen teil, wie z.B. das letzte Treffen der IW-Junior bei Deloitte in Hannover. Die jungen Unternehmerinnen und Unternehmer hatten zuletzt Unterstützung von Neele Hundertmark, art director bei 42 GmbH in der Marketing-Abteilung. Die Schülerfirma arbeitet in 4 Abteilungen, nämlich in der Marketing- (wie bereits genannt), Technik-, Finanz- und Verwaltungsabteilung.

Ein Vorstandsteam legt in den wöchentlichen Meetings die aktuellen Aufgaben und Zuständigkeiten fest.

Lehrerumfrage

1. Welches Tier wären Sie gerne?

Schröder: Adler

Bleckmann: Bär

Kroll: Katze

Kriks: Frosch

Lehmann: Fischotter

Köhlmann: Albatros

2. Mögen Sie Ananas auf Pizza?

Schröder: Nein

Bleckmann: Nein

Kroll: Nein

Kriks: Nur frisch

Lehmann: Nein

Köhlmann: Ja

3. Welchen Ihrer Sinne würden Sie am ehesten abgeben?

Schröder: Hören

Bleckmann: Riechen

Kroll: Riechen

Kriks: Riechen

Lehmann: Geschmackssinn

Köhlmann: Tastsinn

4. Luxushotel oder Camping?

Schröder: Luxushotel

Bleckmann: Luxushotel

Kroll: Weder noch

Kriks: Camping

Lehmann: Camping

Köhlmann: Camping

5. Was ist Ihre größte Angst?

Schröder: Klausuren verlieren

Bleckmann: Krankheit

Kroll: Spinnen

Kriks: „Sven“

Lehmann: -----

Köhlmann: Bungeejumping

6. Bungeejumping oder Fallschirmspringen?

Schröder: Fallschirmspringen

Bleckmann: Fallschirmspringen, aber eher gar nichts

Kroll: Bungeejumping

Kriks: Beides

Lehmann: Fallschirmspringen

Köhlmann: Fallschirmspringen

7. Was ist Ihre größte Schwäche?

Schröder: Süßigkeiten

Bleckmann: Antriebslosigkeit

Kroll: Hunde

Kriks: Zu schnell reden

Lehmann: Unorganisiert/vergesslich

Köhlmann: Fehlende Empathie

8. Trinken Sie Alkohol?

Schröder: Ja

Bleckmann: Nein

Kroll: Vielleicht

Kriks: Gelegentlich

Lehmann: Ja

Köhlmann: Ja

9. Lieber nie wieder reden oder nie wieder laufen?

Schröder: Nie wieder laufen

Bleckmann: Nie wieder laufen

Kroll: Nie wieder laufen

Kriks: Nie wieder reden

Lehmann: Nie wieder laufen

Köhlmann: Nie wieder reden

10. Was ist ihr Lieblingsessen?

Schröder: Pasta

Bleckmann: Pizza

Kroll: Butternut-Squash-Risotto

Kriks: Kürbis-Feta-Auflauf

Lehmann: Auberginenauflauf

Köhlmann: Alles, was teuer ist

11. Glauben Sie an Paranormales?

Schröder: Nein

Bleckmann: Ja

Kroll: Jein

Kriks: Nein

Lehmann: Nein

Köhlmann: Nein

12. Welches paranormale Wesen wären Sie am liebsten?

Schröder: Vampir

Bleckmann: Zauberer

Kroll: Hexe

Kriks: Kobold

Lehmann: Zwerg

Köhlmann: Zauberer

13. Würden sie in einem Film der Gute oder der Böse sein?

Schröder: Der Böse

Bleckmann: Der Gute

Kroll: Die Böse

Kriks: Die Gute

Lehmann: Kommt drauf an

Köhlmann: Böse

14. Was sind für Sie die 3 wichtigsten Dinge im Leben?

Schröder: Gesundheit, Soziale Kontakte, Zufriedenheit

Bleckmann: Gesundheit, Zufriedenheit, Erfolg

Kroll: Freunde, Reisen, Kaffee

Kriks: Freunde/Familie, Sonne, Essen

Lehmann: Familie, Wohnmobil, Gesundheit

Köhlmann: Familie, Job, Ort, an dem man lebt

15. Was ist ihr Lieblingsspiel?

Schröder: RDR 2, The Witcher 3

Bleckmann: Schach

Kroll: Mysterium

Kriks: Code Lanes

Lehmann: Die Siedler von Catan, The Witcher 3

Köhlmann: CS

16. Marvel oder DC?

Schröder: DC

Bleckmann: Marvel

Kroll: Marvel

Kriks: DC

Lehmann: Marvel

Köhlmann: Marvel

17. Was ist ihr Lieblingssuperheld?

Schröder: Batman

Bleckmann: Batman

Kroll: Batman

Kriks: Deadpool

Lehmann: The Boys

Köhlmann: Batman

18. Welche Superkraft hätten Sie gerne?

Schröder: Zeitstoppen

Bleckmann: Superintelligenz

Kroll: Teleporting

Kriks: Gedankenlesen

Lehmann: Superschnell

Köhlmann: Leute Kontrollieren

19. War Lehrer ihr Traumberuf, wenn nicht was dann?

Schröder: Nein, Bundeskanzler

Bleckmann: Comic Zeichner

Kroll: Ja

Kriks: Jein

Lehmann: Wurde dazu

Köhlmann: Kein Traumberuf

20. Was würden Sie am AEG gerne ändern?

Schröder: Aufenthaltsbereiche

Bleckmann: Keine Lehrer Abordnungen

Kroll: Mehr AEG Identität, größere/umfassendere Aktionen

Kriks: Stundenpläne/ Zeiten

Lehmann: Nichts (näher an Hannover)

Köhlmann: Das Essen, Ordnung, Wände

21. Was ist ihre lustigste Schulerinnerung

Schröder: Mein Sitznachbar hat in einer Essenspause Pasta aus einer Tüte gegessen.

Bleckmann: Abitur

Kroll: Am 1. April gab es einen Übungs-Feueralarm, die ganze Schule ging auf den Schulhof, nur ihr Lehrer hielt es für einen Scherz

Kriks: -----

Lehmann: Insgesamt alles lustig

Köhlmann: A-Klasse hochgehoben

22. Mussten Sie schon mal nachsitzen, wenn ja weshalb?

Schröder: Ja, fürs Reinrufen

Bleckmann: Nein

Kroll: Ja, fürs Schwänzen

Kriks: Nein

Lehmann: Ja wegen vielem

Köhlmann: Ja, Beleidigung

23. Lesen Sie die Schülerzeitung?

Schröder: Ja, ich muss ja die ganzen Fehler korrigieren.

Bleckmann: Leider nicht

Kroll: Ja

Kriks: Ja

Lehmann: Manchmal

Köhlmann: Ja, überfliegen

Ätzende Beschmierungen am AEG

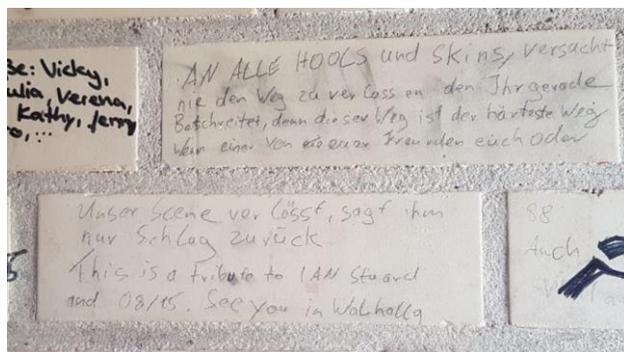
Wir, drei Teilnehmer der Schülerzeitung, waren in den Schulgebäuden des AEGs unterwegs und haben nach den „Schulbeschmierungen“ Ausschau gehalten.

Diese hier fallen in verschiedenen Kategorien unserer „TOP-10 Liste“.

Unnötig / unverständlich

1. „Udo Der Bennett der duscht gerade“
2. „AN ALLE HOOLS und Skins, versucht nie den Weg zu verlassen den Ihr gerade

Beschreitet, denn dieser Weg ist der härteste Weg.

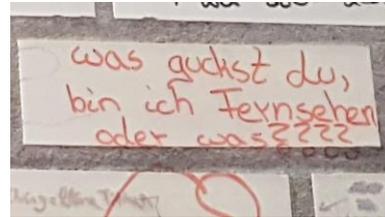


Wenn einer von euer Freunden euch oder Unser Scene verlässt, sagt ihm nur Schlag zurück. This is a tribute to IAN Stuard. See you in Wahalla“

3. „Beim Kacken nicht nach oben schauen!

Die besten Schreibfehler

4. „Was guckst du, bin ich Fernsehen oder was????“

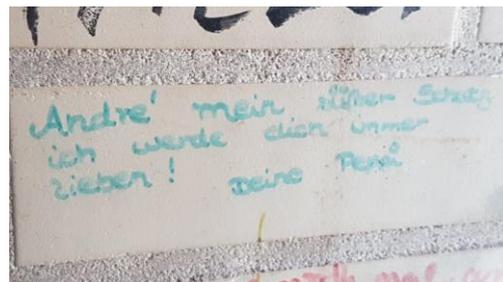


5. „Ich liebe Dir“

Süße Texte

6. „André mein süßer Schatz ich werde dich immer lieben!

Deine Püppi“



7. „Liebe Mimi, ich habe dich lieb. Du bist immer für mich da. Dafür liebe ich dich J.“

8. „Hallo Bianca mein Schatz! Ich hab' dich über alles lieb! Bin immä für dich da!

Ciao Urwe“

0815 Standard-Sprüche

9. „Wir waren hier“ / „Grüße gehen an....“



10. Telefonnummern / call me

Zum Abschluss haben wir noch die 3 besten/lustigsten „Zeichnungen“ rausgesucht.

1. „Wu-Tang“



2. „Snap-Ghost“



3. „Der kleine Junge“



ACHTUNG! Wir möchte hier festhalten, dass wir alle Schmierereien aufs Schärfste verurteilen und es ziemlich ätzend finden, dass unser Schulgebäude

mit solchem Mist verschandelt wird. Letztlich handelt es sich hierbei um eine Straftat – nämlich Sachbeschädigung. Dies kann sogar vor Gericht landen und wird von der Polizei strafrechtlich verfolgt.

Was ist angesagt?

Computer und Technik

Prozessoren und Computertechnik

Alles beginnt eigentlich mit der Wahl des Prozessors. Hier hat man eine eher simpel wirkende, aber dennoch folgenreiche Entscheidung zu treffen; AMD oder Intel, dies sind die beiden Marken, die es für Prozessoren im Desktop-PC-Bereich gibt. Wobei Intel-CPU's die in der Regel die leistungsfähigeren Prozessoren sind, wobei dabei jedoch der Preis deutlich höher als bei den vergleichbaren AMD-CPU's ist. AMD-CPU's stechen vor allem mit ihrem Preis-Leistungsverhältnis deutlich heraus, weswegen es somit auch eine gute Idee ist, auf einen AMD-Prozessor zu gehen, wenn man nur ein geringeres Budget hat (<1600€).

Die beiden Prozessoren „Ryzen 3600“ und „Ryzen 3600X“ wurde schon vor einiger Zeit von AMD veröffentlicht, dennoch stellen sich manche die Frage, ob man sich nicht doch lieber einen „2700(X)“ kaufen sollte. Die Antwort ist

nicht ganz so einfach, obwohl der „2700“ zwei Kerne mehr hat, ist er doch, mit einem Basistakt von 3.4GHz, dem „Ryzen 3600“ um 0.4GHz unterlegen und somit eigentlich aus dem Rennen. Doch der „2700“ hat etwas, das ihn zum Kaufargument macht: Er hat mit 16 Threads genau 4 Threads mehr als der „3600“, das macht ihn zu einer hervorragenden Lösung für threadlastige Operationen wie z.B. Video-/Bildbearbeitung, Animationen und das Rendern von Videos sowie Bildern. Dahingegen eignet sich der „3600“ deutlich besser für den Gamingbereich. Der „2700“ lässt sich auf 4.1 GHz übertakten und der „3600“ lässt sich auf 4.2GHz übertakten. Beide profitieren von schnellen Arbeitsspeichern. Beide bremsen auch keine High-End-Grafikkarten aus. Für Personen, die wenig Geld für einen PC haben (<700€), ist „RX Verga 56“ definitiv eine lohnende Investition.

Als Fazit sage ich, dass der „Ryzen 3600“ für all jene ein Muss ist, die einen PC fürs Gaming brauchen, aber sollte man einen künstlerischen Aspekt, und damit weniger gaminglastigen, vorziehen, dann ist der AMD „Ryzen 2700“ Prozessor definitiv eine gute Wahl. Dennoch sollte man bedenken, dass man beide mit etwas Können auf 4.1/4.2 GHz übertakten kann.

Retroperspektive: Windows XP

Heutzutage benutzen nahezu alle Windowsnutzer entweder Windows 7, 8, 8.1 oder 10. Aber es gibt auch noch einige, die ältere Versionen benutzen, wie zum Beispiel Windows Vista und XP. Und es geht jetzt um XP.

XP kam 2001 auf den Markt und war sehr beliebt. Viele sahen die Vorgängerversion „Windows ME (Windows Millennium Edition)“ schlechter als XP, und das liegt daran, dass das Interface von ME immer noch auf dem von Windows 95 basierte und sehr instabil war. XP brachte einen neuen, überarbeiteten Look als Interface, was eher „einfacher“ aussah; dieses hieß „Luna“. Und man merkte, dass XP beliebter war als jede andere Version zuvor, aufgrund der Verkaufszahlen. Windows 98 verkaufte sich 60 Millionen Mal, aber XP sogar doppelt so viel. Heutzutage ist es die drittmeistverkaufte Windows-Version aller Zeiten, gefolgt von Windows Vista (2007, 60 Mio.) und Windows 98 (1998, 60 Mio.).

Die Nachfolgerversion, Windows Vista, erschien 6 Jahre nach XP, 3 Jahre nach der eigentlichen Markteinführung. Das Motto von Vista war: „The „Wow starts now.“ und das von XP: „Anything is simplified.“ Der Sicherheitssupport, das heißt das Bereitstellen kostenloser

Updates, um die Sicherheit und Stabilität des Betriebsprogramms zu



gewährleisten, endete 2014 für XP, doch es benutzen noch ungefähr 2-3% aller Windows-Nutzer XP.

Retroperspektive: Windows Vista

Windows Vista kam 2007 auf den Markt, weit über der eigentlich geplanten Markteinführung von 2003. Es war die Nachfolgerversion von Windows XP, und die Vorgängerversion Windows 7.

Auf den ersten Blick sieht Windows Vista nicht wirklich anders aus als XP, doch Microsoft änderte das Interface erneut, dieses Mal von „Luna“ auf „Aero“ und Aero hatte auch Windows 7. Aber warum war Vista unbeliebter als 7, obwohl beide Betriebssysteme fast das gleiche sind? Das Problem von Vista war, es war wie Windows ME (was 7 Jahre vor Vista rauskam) sehr instabil. Ein Beispiel für die Instabilität ist Solitär. In den ersten Versionen für Vista gab es einen BSOD (Bluescreen of death), nur wenn man es gestartet hatte. Ein anderes Problem von Vista war die Entwicklungsdauer. 2001 startete man

die Entwicklung, 2003 war der geplante Verkaufsstart, doch durch sehr vielen Instabilitäten hatte man die Entwicklung neu gestartet und vieles geändert. Doch Vista war 2006 immer noch instabil, doch weniger als damals in 2003. Dennoch diskutieren heute noch nicht wenige, ob Windows Vista so schlecht war. Mein Fazit ist, das es einfach nicht fertig war. Es hatten ein paar Sachen einfach gefehlt. Microsoft hätte einfach mehr aufpassen müssen, was sie da für ein Betriebssystem machten.

Eastereggs bei google & Co

Hallo! Hier geben wir euch Easter Eggs in Google zum Ausprobieren. Viel Spaß!

(Manche werden nur in dem Browser Google Chrome funktionieren, es geht leider nicht woanders (Edge,Opera usw.))

1. askew

Dieses Easter Egg ist sehr leicht auszuprobieren und funktioniert bei allen Browsern. Einfach nur „askew“ in die Suchleiste eingeben und schon ist Google schief. (Nachdem man etwas sucht, ist Google wieder normal.)

2. Firefox Logo (Chrome mit Google Earth, Google Earth)

Chrome: Nach Google Earth suchen, öffnen und Koordinaten eingeben:

+45° 7' 25.39", -123° 6' 49.08

Google Earth: Genauso wie in Chrome; nur Koordinaten eingeben.

3. Die Antwort auf das Leben, das Universum und alles andere (Chrome)

Dies ist wieder ein Easter Egg, was einfach zu bedienen ist. Einfach "The Answer to Life, the Universe and everything" in die Suchbox eingeben und Google spuckt eine Rechenaufgabe auf, die 42 ergibt.

4. ATARI BREAKOUT

Um Atari Breakout zu starten muss, man einfach (wie könnte es anders sein) in die Google-Suchzeile einen Code eingeben. Hier ist dieser „Atari Breakout“. Atari Breakout ist eine Art Spiel, bei dem man mit einer Plattform einen Ball gegen die Blöcke darüber schleudert.

5. Do A Barrel Roll

Dieses Google Easter Egg basiert auf einem Meme aus den "Starfox" Spielen von Nintendo. Bei einem dieser Flugspiele wird man vom Kameraden Peppy oftmals dazu aufgefordert, eine "barrel roll" durchzuführen. Die Laufrolle wird als Flugzeugmanöver bezeichnet, bei dem der Pilot eine 360-Grad-Rolle

durchführt, während er in konstanter Höhe vorwärts fliegt. Selbst Google scheint Peppy zu gehorchen, wenn man es mit "do a barrel roll" dazu anweist!

6. Easter Egg in 3D

Dies ist einer der erstaunlichen Punkte in meiner Liste, denn auch ein Mathematiker würde nicht einfach so darauf kommen. Der Code, den man eingeben muss, lautet: $1.2 + (\sqrt{1 - (\sqrt{x^2 + y^2})^2} + 1 - x^2 - y^2) * (\sin(10000 * (x^3 + y/5 + 7))) + 1/4$ from -1.6 to 1.6

7. Bletchley Park (Jeder Browser)

Dieses Easter Egg ist auch wieder sehr einfach zu bedienen. Einfach "bletchley park" in die Suchleiste eingeben und auf das Wikipedia Ergebnis auf die Seite gucken. Dort wird der Name "bletchley park" decodiert.

8. Loneliest Number

Welche Zahl ist die einsamste? Einfach mal Google fragen. Gib "loneliest number" im Suchfeld ein und der Google-Rechner zeigt dir die Antwort "1".

9. Marquee HTML

Ein weiteres interessantes Easter Egg findet sich bei der Suche nach "marquee html". Marquee ist ein

veralteter HTML Befehl, der Text wie in einem News-Ticker verschiebt. Die Zeile mit der Anzahl der Suchergebnisse wird daher als Lauftext behandelt.

10.Recursion

Eine Rekursion ist in Computer Code ein sich stets wiederholender Vorgang. Natürlich haben sich die Programmierer bei Google den Scherz erlaubt, dies entsprechend per Easter Egg darzustellen. Wenn du nach "recursion" suchst, fragt dich die Suche, ob du "recursion" meintest. Auch wenn du darauf klickst, landest du wieder auf derselben Seite mit derselben Frage.

11.Number of Horns On a Unicorn

Zumindest im Englischen ist nicht sofort klar, wie viele Hörner ein Einhorn hat. Wer aber nach "the number of horns on a unicorn" sucht, findet dank des Google Rechners die Antwort auf diese wichtige Frage.

Stand: 11.11.19

Vorweihnachtszeit

Diy- Adventskalender aus Papiertüten

Material:

- Butterbrotpapier Tüten
- Wäscheklammern aus Holz
- Jutekordel / Lichterkette
- Stifte
- Schere
- Klebestift
- Zum Verzieren eignen sich z.B. Tannenzweige, Geschenkband, Washi-Tape, Sticker etc.

So geht`s:

1. Schreibe die Zahlen von 1 bis 24 auf die Papiertüten (z.B. mit einem Stift oder ausgedruckten Bildern) und verziere sie anschließend.
2. Befülle die Tüten mit Geschenken. (Für den 6. und den 24. etwas mehr / Besonderes)
3. Danach verschließe die Papiertüte mit Washi-Tape.
4. Die 24 können Tütchen können nun mit den Holzklammern an der Kordel / Lichterkette befestigt werden.

(Der Gesamtpreis liegt bei ca. 10€)

Christmas Checkliste

Auch wenn man gefühlt erst gestern das letzte Mal Weihnachten gefeiert hat, steht jetzt schon wieder die Weihnachtszeit an. Viele lieben diese Zeit im Jahr, wie auch wir, deshalb haben wir eine Checkliste erstellt, was ihr in der schönsten Zeit des Jahres machen könnt und sollt viel Spaß mit diesen 15 Ideen für die Weihnachtszeit haben:

- Kakao
- Weihnachtsmarkt
- Weihnachtskekse
- Glühwein/Kinderpunsch
- dekorieren
- Weihnachtslieder
- Tassenkuchen
- Weihnachtsfilme
- Adventskalender
- Freunde beschenken
- Duftkerzen anzünden
- Lichterketten
- Geschenke basteln
- Schlittschuhlaufen
- Zeit mit Freunden und Familie verbringen

Rezept Schoko-Tassenkuchen:

Zutaten für eine Portion:

Zubereitung:

6 EL	Mehl
3 EL	Kakaopulver
¼ TL	Backpulver
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
6 EL	Milch
3 EL	neutrales Speiseöl
1 EL	Nuss-Nougat-Creme

Mehl mit Zucker und Salz in die Tasse geben. Kurz miteinander vermischen. Milch, Öl und Nuss-Nougatcreme und Zucker und Salz in die Tasse geben. Mit Speiseöl vermengen und dann für 2 Minuten in die Mikrowelle.

Schneemann aus einer Flasche

Material: Eine leere kleine, weiße Plastikflasche, Filzstifte in orange und schwarz, drei Knöpfe, eine rote Filzplatte, eine Schere, Klebstoff, Pfeifenputzer

1. Schritt: Zuerst zeichnet man mit dem schwarzen Filzstift die Augen und den Mund, danach mit dem orangenen Filzstift die Karottennase.

2. Schritt: Man nimmt den Kleber und macht an jeder Rückseite der Knöpfe ein bisschen Kleber und klebt diese, ungefähr mittig an der Flasche.

3. Schritt: Man nimmt die Filzplatte und klebt sie so an die Flasche als wenn sie ein Schal wäre.

4. Schritt: Als nächstes nimmt man die Pfeifenputzer und klebt sie so an den Schneemann als wären es Arme.

5: Nun kann man die Pfeifenputzer zu Armen formen.

Weihnachtszeit in Hannover

Wer weihnachtliches Flair in vielerlei Hinsicht erleben will, ist in Hannover zur Weihnachtszeit richtig. Die vier folgenden Weihnachtsmärkte bilden den Grundbaustein der weihnachtlichen Märkte und kleinere drumherum liegende schmücken das ganze aus. Eine weihnachtliche Erfahrung, die Lust auf Weihnachten macht.

Der traditionelle Weihnachtsmarkt:

In der Altstadt, rund um die Marktkirche, lohnt sich ein Besuch des Weihnachtsmarktes vom 25. November bis 22. Dezember 2019, auf jeden Fall. An über 130 weihnachtlich Ständen vor der Kirche werden Christbaumschmuck, Holzspielsachen, Kunstartikel, Keramik und Haushaltswaren angeboten. Glasbläser, Töpfer und Kerzenmacher sorgen für weihnachtliche Atmosphäre. Auch für das leibliche Wohl ist mit einer

Auswahl weihnachtlicher Snacks, Getränke und Süßigkeiten gesorgt.

Der finnische Weihnachtsmarkt:

Einer der Höhepunkte und das Special unter den Weihnachtsmärkten ist das "Finnische Weihnachtsdorf".

Den Besucherinnen und Besuchern wird ein skandinavisches Weihnachtserlebnis mit Weihnachtstraditionen aus nordischen Kreisen und kulinarischen Köstlichkeiten geboten. Der Klassiker: der leckere Flammkuch. Er wird mit frischem Roggenbrot nach skandinavischer Art serviert. Zusammen mit einer Tasse Glögi, einem Beerenglühwein mit spezieller Gewürzmischung, kommt echte Weihnachtstimmung auf.

Der Wunschbrunnenwald:

Ein stimmungsvolles Ambiente in der Vorweihnachtszeit finden man im "Wunschbrunnenwald". Ein gemütlicher Platz um sich unter 50 Tannen auf Weihnachten einzustellen.

Inmitten des "Waldes" steht auf dem Holzmarkt der Oskar-Winter-Brunnen. Der Sage nach erfüllen sich Wünsche, wenn der Ring an der eisernen Figur gedreht wird. Für das leibliche Wohl ist inmitten der Tannen ebenfalls gesorgt. Für alle Glühweinliebhaber ist dies der

perfekte Ort, an dem sich der Glühwein extravagant schmecken lässt.

Das historische Dorf:

Im historischen Dorf am Leineufer, das rund um das Historische Museum aufgebaut ist, kann man das mittelalterliche Leben hautnah miterleben.

Kerzenschein und Lagerfeuer lassen den Besuch besonders und unvergesslich werden. Seiler, Schmied, Bürstenmacher und andere Handwerker aus alten Tagen zeigen, wie alltägliche Produkte entstehen.

Am Leineufer werden Original Thüringer Bratwürste auf dem Holzkohlegrill gewendet, während Gaukler mit Feuerkugeln jonglieren und Zauberer verzaubern. Ein Erlebnis der anderen Art.

10 interessante Weihnachtsbräuche weltweit

Warme Plätzchen, ein geschmückter Weihnachtsbaum und Geschenke gehören zu jedem Weihnachten dazu.

Aber was die Weihnachtszeit bezaubernd macht, ist die Tatsache, dass auf der ganzen Welt Länder ihre eigenen Weihnachtstraditionen entwickelt haben.

Venezuela

Der ausgefallenste Weg zum Gottesdienst geht an die venezolanische Hauptstadt Caracas: Dort gehen die Leute nicht zur Weihnachtsmesse, sie laufen auf Rollschuhen zur Kirche, sodass sogar einige Straßen dafür gesperrt werden.

USA

In vielen Ländern ist ein Ornament in der Form einer Essiggurke irgendwo am Weihnachtsbaum versteckt und derjenige, der es findet, bekommt ein Extrageschenk oder hat einfach demnächst sehr viel Glück. Es ist unklar, woher diese Tradition eigentlich kommt...

Kanada

Wir wetten, wir haben alle schon mal einen Brief an den Weihnachtsmann geschrieben – aber wusstest du auch, dass er eine richtige Anschrift hat? Sein

Briefkasten befindet sich in Kanada und wenn du ihm bis zum 16. Dezember schreibst – in mehr als 30 Sprachen, inklusive Blindenschrift – dann antwortet er auch.

Island

Weihnachten sollte eigentlich die Zeit des guten Verhaltens sein, doch in Island ist es die Zeit der Monster. Eines der überraschenderen Mitglieder dieser "Weihnachtspolizei" ist Jólakötturinn, die isländische Weihnachtsskatze. Klingt ja eigentlich niedlich. Jólakötturinn frisst Kinder – um genau zu sein, die Kinder, welche ihre Pflichten nicht erledigt haben und deshalb an Weihnachten keine neue Kleidung bekommen haben.

Norwegen

In Norwegen bedeutet Weihnachten, dass man seine Wischmopps und Besen versteckt. Nicht aus dem Grund, dass die Leute nicht sauber machen wollen, sondern weil Norweger etwas abergläubig sind und böse Geister, welche in dieser Nacht auf die Erde zurückkehren, davon abhalten wollen, die Besen zu stehlen und damit auf eine Spritztour am Weihnachtshimmel zu gehen.

Spanien

Falls du keine Weihnachtsbäume magst, können wir dich vielleicht für

einen weihnachtlichen Holzblock interessieren. In vielen Teilen Spaniens werden die Geschenke von Tió de Nadal bzw. dem Weihnachtsbaumstamm gebracht – ein Stück Holz, welches oft mit einem Gesicht und kleinen Beinen versehen wird. Jedoch bringt der Holzstamm der Familie nicht nur Geschenke. Tió de Nadal bekommt nachts auch etwas zu essen und kann sich dann in seine eigene kleine Decke kuscheln. Leider hört es hier mit der Niedlichkeit auch schon auf: An Heiligabend wird der Baumstamm ins Feuer gelegt und dann wird der arme kleine Kerl von der Familie mit Stöcken geschlagen, bis er... ähm... Geschenke und Süßigkeiten kackt. Auch wäre jetzt wahrscheinlich eine gute Zeit, um zu erwähnen, dass Tió de Nadal einen Spitznamen hat: Caga Tió; also schei*ender Baumstamm.

Slowakei

Pudding in allen Geschmacksrichtungen und jeglicher Konsistenz ist eine beliebte Weihnachtsspeise. In der Slowakei sagt er die Zukunft vorher: Das älteste männliche Familienmitglied nimmt einen Löffel voll vom Loksa-Pudding und wirft ihn an die Decke. Desto mehr Pudding kleben bleibt, desto mehr Glück wird die Familie haben.

Polen

In einigen Teilen der Welt, wie Polen, steht der richtige Zeitpunkt zum Öffnen der Geschenke in den Sternen geschrieben: Das jüngste Kind muss den Abendhimmel beobachten und auf den ersten erscheinenden Stern warten – das ist dann das Zeichen, dass man mit dem Auspacken der Geschenke beginnen kann. (Falls es bewölkt ist, entscheidet anscheinend einfach jemand, wann der Zeitpunkt gekommen ist).

Ukraine

Glaub es oder nicht, es gibt tatsächlich Weihnachtsspinnen. In der Ukraine werden Weihnachtsbäume mit Spinnweben dekoriert – keine Sorge, es sind nur Ornamente, welche wie Spinnweben aussehen und welche Glück bringen sollen. Die Geschichte geht auf eine arme Frau zurück, welche sich keine Ornamente leisten konnte, um ihren Baum damit zu schmücken. Am nächsten Morgen erwachte sie und ihr Baum war mit Spinnweben übersät, welche im Sonnenlicht glitzerten und wunderschön aussahen.

Japan

An den Weihnachtstagen geht es oft um das Essen. Die Leute laufen in riesigen Mengen in die Fast-Food-Kette KFC,

um „Kurisumasu ni wa kentakkii!“ zu rufen, auch bekannt als “Kentucky zu Weihnachten!” zu essen. Die Tradition zu verspeisen, geht auf eine Werbekampagne aus dem Jahre 1974 zurück – und bis zu diesem Tag verzeichnet KFC die höchsten Umsatzzahlen des Jahres an Heiligabend.

Sonstiges

11 faszinierende Fakten über den menschlichen Körper

1. Schweiß stinkt nicht

Erst die Bakterien auf der Haut zersetzen den Schweiß und setzen unter anderem die übelriechende Substanz „Buttersäure“ frei.

Übrigens: Viele Asiaten riechen nie nach Schweiß aufgrund des ABCC11-Gens: Dieses bewirkt, dass in den apokrinen Drüsen unter den Achseln die Substanzen für die stinkigen Stoffe nicht freigesetzt werden können.

2. Auch Frauen verfügen über Testosteron

... und Männer über Östrogene!

3. Im Verlauf unseres Lebens produzieren wir genug Schweiß, um zwei Schwimmbecken zu füllen

... das sind ganze 25.000 Liter!

4. Der durchschnittliche Mensch verbringt 5 Jahre seines Lebens mit blinzeln.

Zum Glück sind wir gut im Multitasking! Frauen blinzeln hierbei sowohl schneller als auch häufiger als Männer.

5. Das Herz schlägt ca. 33 Millionen Mal pro Jahr.

6. Blondinen haben durchschnittlich am meisten Haare

7. Jährlich wachsen die Haare circa 15 cm.

8. Fingernägel wachsen im Laufe unseres Lebens 25 Meter.

Dabei wachsen die Fingernägel etwa drei Mal so schnell wie die Fußnägel. Das ist unter anderem aufgrund der besseren Durchblutung und des Sonnenlichts so.

9. Der Große Zeh trägt 40 Prozent unseres Gesamtgewichts.

Vielleicht muss man darum, um bei der U.S. Army Soldat zu sein, noch über alle Zehen verfügen???

10. Die Länge aller Nervenstränge im Körper beträgt etwa 780.000 Kilometer.

Das reicht bis zum Mond und wieder zurück!

11. Magensäure kann Rasierklingen auflösen.

Hat zumindest im Labor funktioniert! Nicht nachmachen/testen!

Grippesaison/Impfung

Es ist wieder soweit, die Grippesaison ist wieder da und es gibt auch wieder eine Grippeimpfung. Was sie bringt, warum sie jedes Jahr aktualisiert werden muss und ob und welche Nebenwirkungen es gibt, erfahrt ihr jetzt.

Die Grippe ist im Gegensatz zur Erkältung, die sich vorher bemerkbar macht, eher wie ein Bus, der einen überfährt. Ohne Vorzeichen, dass sie überhaupt in dich eingedrungen sind. Deswegen versuchen kluge Leute jedes Jahr voraussagen, welche Grippe dieses Jahr fluktuieren wird, um schon im Frühling mit der Produktion des Impfstoffes zu beginnen.

Doch wie funktioniert das Impfen überhaupt? Nun in den meisten Fällen werden die Erreger entweder abgeschwächt oder zerstückelt in den Körper eingeführt. Das Immunsystem bekämpft den Erreger und bildet Gedächtniszellen aus, um in der Zukunft den Erreger sofort zu erkennen und angemessen bekämpfen zu können. Die Ausbildung dieser Zellen dauert aber seine Zeit, deswegen können Patienten, die sich impfen lassen, bis zu zwei Wochen nach der Impfung immer noch die Grippe bekommen, außerdem hilft die Impfung auch nicht gegen unerwartete Erreger, die bei der Produktion nicht bedacht wurden.

Es gibt aber auch Nebenwirkungen, welche jedoch eher harmlos ausfallen, wie etwa Muskelkater und Erkältungssymptome.

Die weitverbreitete Annahme, dass Impfungen Autismus verursachen kann, ist falsch. Dieser Irrglaube basiert auf einer Studie, die schon vor 20 Jahren als vorsätzlich manipuliert entlarvt wurde.

Als Fazit lässt sich sagen, dass man den Empfehlungen der Welt Gesundheitsorganisation (WHO) Folge leisten soll. Wer schwanger ist, älter ist oder Kleinkinder hat oder sich in der Nähe von gefährdeten Personen aufhält, sollte sich die Grippeimpfung geben lassen.

VLN 9 – Das Finale

Am 26. Oktober 2019 fand das letzte Rennen der VLN in der „Grünen Hölle“, der legendären Nordschleife am Nürburgring in der Eifel, statt. Die VLN ist eine Langstreckenmeisterschaft, die ausschließlich auf dieser Strecke gefahren wird. Sie ist über 20 Kilometer lang und wurde am 18. Juni 1927 eröffnet

Das Rennen dauerte 4 Stunden mit 163 Autos, die in verschiedene Klassen unterteilt wurden.

Die Favoriten des Rennens waren die Zakspeed Viper #13 (Keilwitz/Still), der Manthey Porsche „Grello“ #911 (Jaminet/Werner/Kern), der Adrenalin BMW #650 (Fübrich/Griessner) – die

letztendlich die Meisterschaft gewonnen haben – und der Black-Falcon Mercedes #16 (Haupt/Christodoulou/D. Müller)

Der Porsche „Grello“ hoffte auf ein erfolgreiches Rennen, bis er dann aber in der letzten Runde vom Black-Falcon-Mercedes #6 (Assenheimer/Engel) überholt wurde.

Die sechs Jahre alte Viper von Zakspeed verfügt zwar nicht über die beste Aerodynamik, wird aber von einem 8,4-Liter-V10 mit 680 PS befeuert. Durch ihre alten Auftritte auf der Nordschleife war sie wohl der größte Favorit des Rennens. Bis zur Hälfte des Rennens sah es auch sehr gut aus. Sie hatte sich bereits von Platz 16 auf den dritten Platz vorgekämpft, jedoch blieb sie auf Grund eines technischen Defekts zwischen den Abschnitten Breidscheid und Bergwerk liegen. Wir haben dem Fahrer der Zakspeed Viper, Hendrik Still, einige Fragen gestellt:

Frage: „Wie hat sich die Viper angefühlt?“

Hendrik Still: „Die Viper fühlt sich richtig gut an. Es gibt ein paar Dinge, die man als Fahrer adaptieren muss, im Vergleich zu den aktuellen GT3 Autos.

Aber im Großen und Ganzen ist es ein Auto auf vier Rädern mit etwas mehr Leistung unter der Haube.“

Frage: „Warum wart ihr so schnell?“

Hendrik Still: „Ich glaube zum einen, weil Daniel Keilwitz und ich absolute Allrounder sind und uns somit schnell an ein neues Auto anpassen können.

Zum anderen ist es sicher auch so, dass wir beide Spezialisten auf der Nordschleife sind. So konnte Daniel 2017 und ich 2019 die schnellste Rennrunde im 24 Stunden Rennen, jeweils auf einem Ferrari, fahren. Ein aber mindestens genauso wichtiger Punkt ist, dass wir mit Zakspeed eines der erfahrensten Teams am Nürburgring haben, die schon viele Gesamtsiege einfahren konnten.“

Frage: „Warst du enttäuscht nach deinem Defekt?“

Hendrik Still: „Der Ausfall durch einen Schaden am Differenzial war natürlich extrem enttäuschend. Ich habe mit meiner Faust mindestens 20mal auf das Lenkrad gehauen, weil ich es einfach nicht fassen konnte auf Podiumskurs auszufallen.“

Frage: „Beschreibe die Viper in einem Wort.“

Hendrik Still: „Monströs!“

Wir wünschen ihm viel Erfolg bei seinen nächsten Rennen!

Klarträumen

Klarträumen bzw. luzides Träumen, ist, wenn man seinen Traum bewusst steuern kann. Also kann man alles machen, was man will – vom Fliegen bis zum Treffen deines liebsten Stars.

Abgesehen von den vielfältigen Vorteilen kann man Musikinstrumente und Sportarten erlernen, dabei werden die Muskeln zwar nicht aufgebaut, aber das Gehirn speichert die geübten Abläufe. Also sieht man langfristig sogar Verbesserungen.

Diese Art zu träumen wird immer öfter als zusätzliche Therapieform genutzt, da der Traum, sobald man einen Albtraum hat, verändert oder sogar beendet werden kann.

Nur wenige Menschen schaffen es, klar zu träumen. Allerdings gibt es verschiedene Arten, einen auszulösen.

Bei der ersten Variante ist die Wahrscheinlichkeit am höchsten. Für diese ist es nötig, vor dem Schlafengehen „in meinem nächsten Traum werde ich wissen, dass ich träume“ zu sagen.

Variante Nummer zwei ist am unwahrscheinlichsten. Hierfür schläft

man fünf Stunden, danach muss man aufwachen, sich ohne Medienkonsum eine Stunde beschäftigen und anschließend weiterschlafen. So kommt man beim erneuten schneller in die REM-Schlafphase, in welcher die Chance auf luzides Träumen wahrscheinlicher wird.

Die letzte Variante ist ein Realitycheck, dafür muss man zweimal nacheinander auf die Uhr gucken und schauen, ob die Uhrzeit noch dieselbe ist, im Traum ist das nämlich nicht der Fall. Dann wäre die Uhrzeit immer anders.

Wir hatten drei Testpersonen, die je eine Art ausprobiert haben. Die Realitycheck Variante hat einmalig funktioniert. Die Testperson ist im Traum geflogen und hat ihre Sportart ausgeübt, sie spürt keinerlei Veränderungen.

Sie berichtet:

Als ich klar geträumt bzw. herausgefunden habe, dass ich träume, habe ich mich im Traum frei gefühlt, die ersten Gedanken, die ich hatte, waren, was ich jetzt tun wollen würde. Ich fing zuerst damit an, zu fliegen, ich stellte mich auf eine Bank und sprang. Damit ich wirklich fliege, musste ich in der Luft „schwimmen“. Dieses Gefühl war für mich unbeschreiblich.

Nachdem ich aufgehört habe zu fliegen, habe ich meine Sportart Boxen ausgeübt. Und ich bin kurze Zeit später aufgestanden.

Achtung: Das luzide Träumen erfolgt auf eigene Gefahr. Langfristige Schäden an Person und Persönlichkeit sind noch nicht ausreichend erforscht.

	Person 1	Person 2	Person 3	Person 4
Montag	Gegessen: 553 kcal Übrig: 784 kcal	Gegessen: 3924 kcal Übrig: -919 kcal	Gegessen: 2856 kcal Übrig: -1226	Gegessen: 1402 kcal Übrig: 503 kcal
Dienstag	Gegessen: 839 kcal Übrig: 903 kcal	Gegessen: 3337 kcal Übrig: -293 kcal	Gegessen: 924 kcal Übrig: 707 kcal	Gegessen: 1183 kcal Übrig: 357 kcal
Mittwoch	Gegessen: 796 kcal Übrig: 581 kcal	Gegessen: 3001 kcal Übrig: -19 kcal	Gegessen: 1244 kcal Übrig: 387 kcal	Gegessen: 1210 kcal Übrig: 811 kcal
Donnerstag	Gegessen: 955 kcal Übrig: 476 kcal	Gegessen: 3122 kcal Übrig: -106 kcal	Gegessen: 1438 kcal Übrig: 192 kcal	Gegessen: 725 kcal Übrig: 821 kcal
Freitag	Gegessen. 720 kcal Übrig: 600 kcal	Gegessen: 3234 kcal Übrig: -264	Gegessen: 909 kcal Übrig: 722 kcal	Gegessen: 1510 kcal Übrig: 307 kcal
Samstag	Gegessen: 1541 kcal Übrig: 239 kcal	Gegessen: 3212 kcal Übrig: -195	Gegessen: 593 kcal Übrig: 1037 kcal	Gegessen: 966 kcal Übrig: 463 kcal
Sonntag	Gegessen: 1189 kcal Übrig: 174 kcal	Gegessen: - Übrig: -	Gegessen: 1495 kcal Übrig: 135 kcal	Gegessen: 1247 kcal Übrig: 189 kcal

Ernährungsprotokoll einer Woche
Unsere Erfahrungen: Wir haben gemerkt, dass das Protokollieren seiner Ernährungsgewohnheiten einem selbst sehr viel bewusster macht, was, wie viel und wie gesund und ungesund man eigentlich isst. Auch ist offensichtlich zu sehen, dass vor allem am Wochenende weniger Sport betrieben wird und trotzdem gleichviel oder mehr als in der Woche gegessen wird und dabei weniger auf den Gesundheitsfaktor geachtet wird. Auch wurde klar, dass man durch das Aufschreiben und die damit verbundene Kalorienberechnung einen motiviert, gesünder zu essen und benötigte Proteine etc. zu sich zu nehmen und überflüssige zu unterlassen. Alles in allem war es relativ wenig Aufwand und hatte trotzdem einen großen Effekt und ist für Menschen, die sich besser und gesünder ernähren wollen, sehr zu empfehlen. Kleiner Nebeneffekt ist dabei das zusätzlich angeeignete Wissen über Inhaltsstoffe der Nahrung und ein bewussterer Umgang damit.

Genutztes Programm: YAZIO (per App verfügbar)

**FROHE
WEIHNACHTEN!**