

HUCHaktuell

Juni 2017

Die Schülerzeitung



Daddy Who?!

Was gibt's?

Foto-Love-Story



Eure HUCHaktuell-Redaktion



..immer im Wandel, um immer spannend zu bleiben!



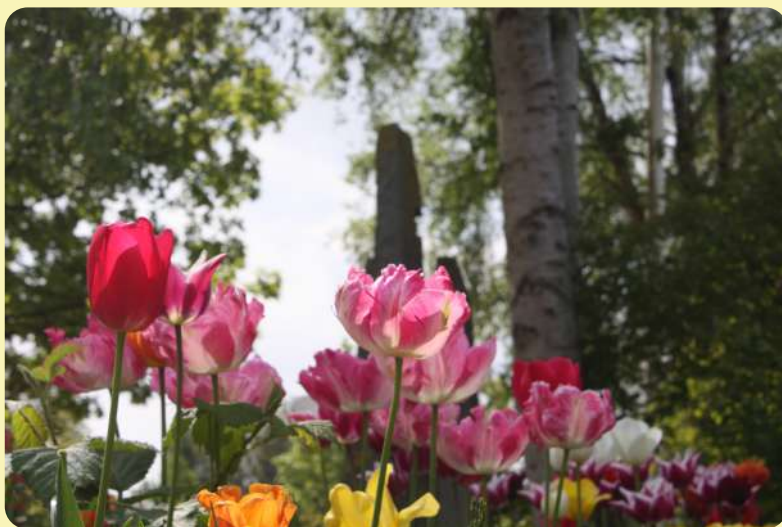
Hallöchen!

Ich freue mich, euch auch zu meiner siebten Ausgabe wieder begrüßen zu können, und ich kann euch jetzt schon versprechen, dass ihr es nicht bereuen werdet mich aufzuschlagen. Die Auswahl meiner Themen ist schließlich wieder groß und meine Redaktion hat sich sehr angestrengt und diese Ausgabe so schön wie möglich gestaltet.

Natürlich stelle ich euch das diesjährige Musical „Daddy who?!“ vor und gebe spannende Einblicke hinter die Kulissen. Außerdem werdet ihr auf den folgenden Seiten viele interessante Persönlichkeiten kennenlernen - sowohl Lehrer als auch Schüler. Aber darüber will ich noch nicht zu viel verraten. Endlich kann ich euch auch wieder ein sehr beliebtes Format präsentieren : Die Foto-Love-Story. Es warten neue Charaktere und eine ganz andere aufregende Geschichte auf euch. Auch könnt ihr wieder einmal testen, wie gut ihr die Lehrer der RHS kennt. Erratet ihr welchem Lehrer welche Band, welches Buch und welcher Film gefällt?

Und schließlich zeige ich euch die besten Plätze zum Essen, die ihr von der Schule aus entspannt erreichen könnt.

Naja, ich denke, dass ich euch jetzt genug verraten habe. Ich wünsche euch noch einen ganz tollen Sommer und viel Spaß beim Lesen. Bis zum nächsten Mal!



Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Inhaltsverzeichnis	4
Impressum	43



Healthy Life

Avocados	5
Was gibt's zu essen?	22
Vegetarische Ernährung	38

Klatsch und Tratsch

"Daddy Who?!" - Das Musical	7
Das Lehrer-Medien-Quiz	20
Foto-Love-Story	31

Frankreich Edition

Brigitte Sauzay	12
Erasmus+	14

Rund um die Ricarda

Interview mit Clara	26
G8 oder G9	28
Sind wir frei?	36
Herr Niemann	40
Herr Petersen	41

Avocados

Bei aller Liebe zur Frucht, die beste Sorte heißt Hass, vorgereift.

Im 16. Jahrhundert aus Südamerika nach Europa eingeschifft hatte die Avocado einen langen Weg hinter sich. Sie wurde von spanischen Eroberern in Südamerika entdeckt, mitgenommen und überall auf der Welt angebaut. Seitdem gibt es in vielen Teilen der Welt die Möglichkeit die frische Avocado zu essen.

In der westlichen Welt galt sie bis vor ein paar Jahrzehnten noch als Luxusgut. Heutzutage ist sie in allen Lebensmittelketten erhältlich und das ziemlich günstig von 0,50 € bis 2,-€.

Meine Freunde fragen mich immer wieder, warum ich denn so besessen von

Avocados sei. Ich kann ihnen immer nur wieder antworten:

„Drei Worte: Lecker, Gesund, Günstig“.

Wer sich jetzt fragt:

„Gesund? Ich dachte Avocados enthalten so viel Fett!“. Ja das stimmt, ungefähr 15g pro Avocado also anderthalb Esslöffel. Das klingt viel, jedoch gibt es viele Vorteile durch die anderen Inhaltsstoffe. Sie enthält ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel ausgleichen und sich positiv auf das Herz-Kreislauf System auswirken. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe haben außerdem positive Effekte auf Haut, Haare, Muskeln und Nerven. Wer also fit sein will kann Avocados essen auch wenn sie so viel Fett enthalten. Pro 100 Gramm enthält die Avocado auch nur 160 Kalorien und viele Ballaststoffe, ist also eine gute Alternative zum AbendBROT.



Hier noch ein kleines Rezept:

Zeitaufwand:

max. 5 Minuten

Zutaten/Materialien:

Das praktische Halbliter-Weckglas

Handpürierstab

1 Tee- oder Esslöffel

½ Zitrone

2 Hälften einer aufgeschnittenen Avocado

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Fruchtfleisch mit dem Löffel wie bei einem Eis entfernen und in rein ins Weckglas.
Dazu Zitrone, Salz und Pfeffer. Dann wird püriert. Fertig.

The difficult Avocado

I used to hang around with my friends,
all of them looking afraid and made
plans.

I came to the insight:
my future was not looking bright
feeling as if stayed out too late at night.

they say avocados are green,
but nobody cares what's within.
isn't it most important to look at
values?
instead of permanently grabbing for
fresh fruits!
I think I need an orange juice.

being put in a box, was shipped around
the globe,
my guts (if you can call them so) had
not one bit of hope,
when a person dragged me inside of a
bag and told

everyone on the way home: „this
maybe bold!
but I say avocados are the best thing
they ever sold!“

I thought: „wow this guy has no chill“,
he officially gone for the kill,
he ripped me apart while grinning,
but that was just the beginning!
he threw my guts out the window,
lightly spinning.

I thought I was dead like a trapped
mouse.
years later I was grown tall as that
man's house
this was a real surprise
for the man - he couldn't believe his
eyes
that avocados are able to rise.

Benedikt Fiedler 10a

Daddy Who ?!

Wie in jedem Jahr führt auch dieses Schuljahr der elfte Jahrgang der Ricarda-Huch-Schule ein Musical auf. Durch das ganze Schuljahr 2016/2017 hinweg hat der Musickurs unter der Leitung von Katja Kosche und Olaf Haye, ergänzt durch den Leiter der Liveband Hans-Joachim Kempke, mit viel Spaß und Engagement an dem diesjährigen Musical „Daddy Who!?“ gearbeitet.

Das Stück spielt auf einer Insel in Griechenland, auf der unsere bezaubernde Hauptdarstellerin ihre Hochzeit plant und dafür ihren Vater einladen möchte.

Da ihre Mutter ihr die wahre Identität ihres Vaters immer verschwiegen hat, läßt sie durch stöbern im alten Tagebuch von der Besagten, drei mögliche Vaterkandidaten zu ihrer Hochzeit ein. Die drei Väter kommen allesamt auf die Insel,

wodurch Spaß, Drama und viele kleine Lacher vorprogrammiert sind. Zusammen mit ihren zwei besten Freundinnen versucht die Mutter, die Männer wieder loszuwerden, kann aber ihren Gefühlen und Erinnerungen nicht

aus dem Weg gehen.

Wer ist aber wirklich der Vater? Kann sich die Mutter gegen ihre alten Gefühle wehren?



Um Antworten auf genau diese Fragen zu bekommen, freuen wir uns, Sie bei unseren Aufführungen am 12, 14, und 15 Juli in der Aula zu begrüßen!

Daddy Who?!

Eine unvergessliche

Spaß und „Party“
und bei einer Pro
Jahrgangs natürlic
Hochzeitsgesellsch
öde Anzüge.

Geld ist nicht alles im Leben. Aber was könnte man nicht so
alles machen mit ein paar Millionen auf dem Konto....

Männer sind ausdauernd, stellt Pepper, gespielt von
Matteo Morawe, unter Beweis.

Daddy Who?! Hauptdarsteller
man sie kennt.

Überdauert Liebe
Generationen? Sam und
Donna erleben einen Momen
des Wiedersehens.

e Musicalnacht 2017

„Party“ darf auf einer Hochzeit
Produktion unseres
fürlich nicht fehlen. Die
llschaft bietet viel mehr als



eller wie

ment



Nach einem langen Jahr könnt ihr euch nun endlich wieder auf ein Musical des 11ten Jahrgangs unserer Schule freuen. Wir führen die Tradition fort und haben unter Mithilfe unser Projektleiter Katja Kosche und Olaf Hays engagiert und mit viel Herz an einer Produktion gearbeitet, die Spaß auf mehr machen soll. Ergänzt wird das Ganze durch die hauseigene Liveband, geleitet von Hans-Joachim Kempke. Als kleinen Heißmacher, eine kleine Beschreibung:

Unser Musical „Daddy Who?!“ ist angelehnt an das mit ABBA-Songs gespickte moderne Musical „Mamma Mia!“. „Mamma Mia!“ ist ein Ausruf, der sich aus dem Italienischen zu „Mein

Gott“ übersetzen lässt. Das durch diesen Begriff geprägte Stück verspricht eine Menge Chaos, Romantik und viele kleine Lacher.

Die Handlung spielt in den 2000er Jahren: Sophie, verlobt mit Sky, lädt in Hinblick auf ihre Hochzeit drei

das Wechselbad der Gefühle, in das sie gesteuert wird, zu durchschwimmen.

„Mamma Mia!“, was für ein Setup. Wenn wir euch neugierig gemacht haben und ihr wissen wollt, wie die Hochzeit mit griechischen



Neben Tanz und Freude kann die Hochzeitsgesellschaft auf ihre ganz spezielle Art und Weise auch formell.

potentielle Väter ein, auf die sie stößt, nachdem sie das alte Tagebuch ihrer Mutter Donna durchstöbert hat. Zu Beginn wissen nur Sophie und ihre zwei besten Freundinnen Ali und Lisa von den mysteriösen drei Vätern. Als die Besagten namens Bill, Sam und Harry auf der Insel auftauchen, beginnt das Chaos. Donna ist wahrlich auf ihre sogenannten Dynamos angewiesen, um

Traumbedingungen endet, schaut doch einfach mal vorbei, wenn wir uns am **12., 14. und 15.6.2017** für euch in Schale werfen. Die Aula der Ricarda-Huch- Schule ist ab **19:00 Uhr** bereit die Hochzeitsgesellschaft zu empfangen.

Besetzung

Dynamos: Donna - Thoja Steenbeck (Rückblende: Esther Bendixen)
Tanja - Lynn Kaiser (Rückblende: Kaija Oberbeck)
Rosie - Hannah Wietzke (Rückblende: Tamilla Javadi)

Väter: Sam - Christoph Baumert
Bill - Leo Kronenberg
Harry - Bjarne Klenz

Sophie & Co: Sophie - Lilli Boß (Rückblende: Pauline Heß)
Sky - David Maldzigov
Ali - Luna Kaiser
Lisa - Inga Redecker

Weitere Sprechrollen: Priester - Lucca Pfründer
Pepper - Matteo Morawe

Statisten:	Martha Schmalz	Kaija Oberbeck
	Tamilla Javadi	Esther Bendixen
	Luna Kaiser	Inga Redecker
	Emma Steffin	Vivian Vohs
	Matteo Morawe	Lucca Pfründer

Band:	Mika Boß	Leon Jerke
	Marlon Broders	Ole Henningsen
	Emily David	

Aulatechnik:	Vivian Vohs	Julien Renard
	Janne List	Lennart Petersen
	Jonathan Hoffmann	

Frisuren: Alina Piekuszewski

Drei Monate nach Frankreich?

Das Brigitte-Sauzay-Programm

Ein Austausch in ein anderes Land ist meistens ohne Stipendium eine teure Angelegenheit. Die Erfahrungen eine längere Zeit eine andere Kultur zu erleben, bleibt also vielen verwehrt.

Eine Chance diese Erfahrungen, ohne ständig die Kostenfrage im Hinterkopf zu erleben, bietet das Austauschprogramm Brigitte-Sauzay. Hierbei gibt es zwar nicht die Möglichkeit Übersee nach beispielsweise Amerika zu reisen, aber immerhin in den Süden nach Frankreich.

Wenn du schon seit mindestens zwei Jahren Französisch lernst und Lust hast drei Monate von diesem Gebrauch zu machen, dann solltest du dir überlegen die Chance, die das Brigitte-Sauzay-Programm bietet, zu nutzen.

Der Austausch wird unterstützt vom Deutsch-Französischen Jugendwerk DFJW und findet zwischen einer deutschen und einer französischen Person statt. Der Zeitraum eines einzelnen Austausches beträgt zwischen 90 und 100 Tagen.

Seinen Austauschpartner kann man auf der Website des Deutsch-Französischen Jugendwerks unter der Rubrik „Kleinanzeigen“ kennenlernen. Dort geben interessierte Schüler Annoncen mit einer kleinen Präsentation von sich auf. Entweder man entschließt sich auf eine von diesen mithilfe sozialer Netzwerke zu antworten oder man verfasst selber eine Anzeige und wartet auf eine Antwort.

Sobald man sich mit einem französischen Partner zusammen getan hat, sollte man mit der Planung und Organisation beginnen. Anders als bei anderen Austauschprogrammen müssen diese die beteiligten Familien selbst übernehmen. Vereinbarung der Austauschtermine, Klärung der

versicherungstechnischen Fragen und Kontaktaufnahme mit den Schulen liegen also in der Verantwortung der jeweiligen Eltern.

Einen Monat vor dem bevorstehenden Austausch gibt es die Möglichkeit einen Zuschussantrag bezüglich der Fahrtkosten beim DFJW einzureichen. Da das Austauschprogramm nicht nur diese Subvention offeriert, sondern auf der gegenseitigen Aufnahme in den Familien beruht, fallen weitestgehend keine Kosten an. Somit ist der Austausch und mit ihm die Möglichkeit Frankreich von einer neuen Seite zu sehen und zu erleben, unabhängig von finanziellen Fragestellungen.

Die Erfahrungen, die durch diesen Austausch gesammelt wurden, sind jedoch im Großen und Ganzen welche, die die Kostenfrage im Nachhinein nebensächlich erscheinen lassen. Zum einen lernt man Leute kennen, mit denen man noch eine lange Zeit nach dem Austausch in Kontakt steht, zum anderen gewinnt man indem man mindestens sechs Wochen dort zur Schule geht und drei Monate in einer französischen Familie lebt einen ganz neuen Einblick in die Kultur, in das Essen und in die Sitten des Lande. Auch der sprachliche Aspekt kommt nicht zu kurz: In den drei Monaten lernt man Französisch nahezu flie-

ßend zu sprechen.

Weitere Informationen bezüglich des Austauschprogramms sind auf der Website des DFJW zu finden.

IS

Erasmus+ Projekt: Vive la Bretagne - Auf nach Frankreich!

Bereits seit dem Jahr 1996 nimmt die Ricarda-Huch-Schule an einem von der EU geförderten Schüleraustauschprogramm teil. Früher noch unter dem Namen "Comenius" bekannt, seit 2015 von Erasmus+ abgelöst, dient das Projekt weiterhin dem Austausch von Kulturen und Umgangsformen mit anderen europäischen Ländern. Mit dem Start von Erasmus+ steht unsere Schule eng mit den Partnerschulen



in Frankreich, Estland und Ungarn in Verbindung, so auch dieses Jahr: Für die glücklichen zwölf Teilnehmer der Unterprima a (U1a) ging es vom 26.03.17 - 01.04.17 nach Frankreich, genauer gesagt nach Lorient, eine Kleinstadt an der Küste der Bretagne. Das Thema für das diesjährige Projekt trug den Namen "Youth and healthy habits" und drehte sich dementsprechend um die Aufklärung über gesunde und ungesunde Lebensweisen.

Einige Teilnehmer berichten hier über ihre Erfahrungen in Frankreich:

Sonntag:

Am Sonntagmorgen ging es früh mit dem Großraumtaxi zum Hamburger Flughafen: pünktlich um 7:20 Uhr standen wir alle mit unseren Koffern am Westring. Der Flieger nach Paris verließ 10:25 Uhr die Startbahn. Nach fast drei Stunden Aufenthalt am Pariser Flughafen, die wir uns bestmöglich totzuschlagen versuchten, ging es mit dem TGV weiter bis zu unserem Zielort Lorient, den wir erst spät abends erreichten. Doch die Müdigkeit war wie weggefliegen, als wir alle unsere franzö-

sischen Gastfamilien zum ersten Mal kennenlernten.

Montag:

Am Montag wurden wir von einer kleinen Schulband mit Musik begrüßt und anschließend mit den Lehrern und den anderen Schülern aus Frankreich, Estland und Ungarn bekannt gemacht. Es gab sogenannte "Icebreaker games", kleine Spiele zum aufwärmen und kennenlernen. Danach wurden wir in Gruppen eingeteilt und zur Rallye durch

die Innenstadt von Lorient geschickt. Lorient ist deutlich kleiner als Kiel, und auch deutlich sonniger! Die Woche, die wir dort verbrachten war von strahlendem Sonnenschein begleitet, was besonders die Freizeitgestaltung für uns noch schöner machte.

Nach dem Mittagessen in der Kantine ging es gleich zur Sache: Squash stand auf dem Plan! Von dem Essen und der Müdigkeit des vorigen Tags war die Motivation Sport zu machen bei uns ziemlich gesunken. Aber das Training entpuppte sich als sehr erfrischende Tätigkeit!

Dienstag:

Für die Gestaltung des Projekts Erasmus+ waren Workshops zum Thema "Youth and Healthy Habits" vorgesehen. In Gruppen von Schülern aus allen Austauschländern sollten im Laufe der Woche mithilfe einer PC-Software Spiele entwickelt werden. Diese Spiele hatten den Charakter eines richtigen Brettspiels mit Quizfragen zum entsprechenden Thema, Aktionskarten und Jokern. Der Dienstagvormittag war für die Bearbeitung dieses Projekts vorgesehen. Neben Sport und Gruppenarbeit gehör-

te auch die Erkundung der Region mit ihrer Kultur und Geschichte zu unserem Programm. Also ging es am Nachmittag zu den berühmten Bunkern von Lorient, inklusive Führung durch das Museum und ausgestelltes U-Boot. Anschließend stand auf unserer Checkliste ein Rendez-vous mit dem Bürgermeister von Lorient.



Mittwoch:

Am Mittwoch unternahmen wir eine Tour nach Vannes, eine historische Stadt in der Bretagne, ganz in der Nähe unseres Standorts. Die Einheimischen, unsere französischen Austauschschüler, gestalteten die Führung mit kleinen Vorträgen über die Stadt. Anschließend ließ man uns Freizeit zur eigenen Gestaltung.

Auf der Rücktour fuhren wir an der Kü-

te entlang und machten kleine Stopps zum Beispiel an einem Sandstrand oder an dem Kulturort Carnac. Abends waren wir alle platt vor Erschöpfung.

Tipp des Tages: Die steinige Küstenlinie und zahlreichen Strände der Bretagne



Donnerstag:

Magyarország! Dieser Tag hat am meisten Spaß gemacht: Es gab Karaoke mit Liedern in allen vier Sprachen, wobei Nenas "99 Luftballons" am meisten abgerockt hat und die Franzosen noch Tage danach einen Ohrwurm davon hatten. Außerdem stand Improvisationstheater an und abends eine Abschiedsfeier in der Schule mit selbstgemachtem Essen von den französischen Gastfamilien.

Tipp des Tages: Die Crêpes in Frankreich! Die Originalen sind einfach die besten

Freitag:

Unseren letzten Tag in Frankreich verbrachten wir mit einer langen Ab-

schiedsprozedur. Zuerst wurden alle Spiele gespielt, die wir in der Woche erarbeitet hatten. Nach dem Mittagessen in der Kantine gab es die Siegerehrung für die Spiele und eine abschließende Bewertung des Programms. Der Nachmittag und Abend blieb uns zur freien Gestaltung mit unseren Freunden und Gastfamilien.

Tipp des Tages: Platz im Koffer lassen für all die Souvenirs und Geschenke!

Samstag:

Am Samstagmorgen war es soweit: schweren Herzens verabschiedeten wir uns am Bahnhof von unseren Gastfamilien und den anderen Schülern. Unter Tränen winkten uns die Franzosen nach und liefen neben dem Zug her. Bis auf einen verschollenen Koffer erreichte Alles und Jeder unbeschadet den Hamburger Flughafen und schließlich auch Kiel. Der fehlende Koffer kam aber ein Tag später nach. Damit kam diese spannende Woche und einzigartige Erfahrung für uns zu einem Ende.

Doch das ist noch nicht alles! Drei Wochen später besuchten uns die Franzosen und eine andere Gruppe von Esten und Ungaren in Deutschland. Blätter weiter, um mehr zu erfahren!

TR

Bienvenue en Allemagne! - Eine internationale Woche in Kiel

Die Erasmus+ Woche in Kiel fand vom 23. bis 29. April 2017 statt. Die teilnehmenden Schüler aus Estland und Ungarn kamen am Sonntag an der RHS an. Die französischen Schüler kamen jedoch aufgrund eines gestrichenen Fluges erst einen Tag später, am Montagvormittag, in Kiel an.

Am **Montagsmorgen** wurden alle in der Schulmensa von Frau Held und einem kleinen musikalischen Auftritt von Herrn Kempcke und der Bläserklasse begrüßt, danach führten uns Frau Lützow und Herr Teege in das Thema dieser Woche, "Youth and Healthy Habits", ein. Nach einem Spiel, um das Eis zu brechen, wurden wir in internationale Gruppen eingeteilt, um an den Internetquizen zu arbeiten, die wir in den nächsten Tagen erstellen sollten.

Gegen zwölf kamen schließlich auch die Franzosen an der Schule an und nach dem Mittagessen ging es weiter mit einer Stadtrallye quer durch Kiel. Abends trafen wir uns noch zum Bowlen in Rick's Cafe.

Der **Dienstag** begann mit einer langen Busfahrt nach Hamburg, wo wir zuerst die Elbphilharmonie besichtigten. Während der Tour durch die



Speicherstadt hörten wir uns zu bestimmten Themen Kurzreferate an, die die deutschen Schüler vorbereitet hatten. Nach dem Besuch im Miniatur Wunderland hatten wir ein wenig Freizeit, um unseren Gästen die Stadt

zu zeigen und uns umzuschauen. Der Tag endete mit einer weiteren Busfahrt zurück nach Kiel, wo wir uns vor der Schule trennten und mit unseren Gästen nach Hause fahren konnten.

Am **Mittwoch** haben wir in den verschiedenen Gruppen weiter an den Computerspielen gearbeitet, bis es um 12 Uhr wieder Zeit für die Lunchbreak war. Nach einem leckeren Mittagessen in der Mensa der Ricarda-Huch-Schule stand eine sportliche Aktivität nach Wahl auf dem Plan. Nachdem man sich entweder bei einer Zumbastunde oder beim Klettern in der Unihalle ausgepowert hatte, wurden alle gegen 16 Uhr entlassen und die freie Zeit wurde individuell mit den Austauschschülern gestaltet.

Am nächsten Tag ging es pünktlich um 8 Uhr weiter, sodass nun die gestern fertiggestellten Spiele gründlich ausgetestet werden konnten. Im Anschluss liefen wir in der Gruppe zum Wochenmarkt auf den Blücherplatz, wo für die am folgenden Tag stattfindende Farewell Party ordentlich eingekauft wurde. Nach ein bisschen Freizeit und dem anschließenden Mittagessen haben sich alle in der großen Sporthalle zu einem von einigen Schülern organisierten Sportturnier versammelt. Gegen 16 Uhr war das offizielle

Programm für den Tag beendet.

Am **Freitag** sind wir mit der Fähre nach Laboe gefahren. Dort haben wir das Museumsboot U995 besichtigt und im Anschluss die Aussicht vom Marineehrenmal genossen. Nach einem schönen Strandspaziergang hatten wir außerdem noch ein wenig Freizeit, um die Geschäfte an der Promenade zu besuchen. Am Abend haben wir die Woche mit der Farewell Party und den, von den Gastschülern zubereiteten Speisen, ausklingen lassen.

Unserer letzter gemeinsamer Morgen war der Samstag. Die französischen Schüler wurden um 11.00 Uhr zur RHS gebracht, um von dort aus mit dem Taxi zum Flughafen zu fahren. Die Schüler aus Estland und Ungarn wurden später um 12.15 und 14.00 Uhr zur Schule gebracht. Der Abschied fiel uns allen aufgrund der schönen gemeinsamen Zeit, die wir miteinander verbracht haben, sehr schwer.

Schüler der Ula

High School Year: imagine · develop · grow



Wir vermitteln auch
Sprachreisen
und Summer
Camps.



Das Lehrer-Medien-Quiz

Lehrer: die wohl kurioseste Spezies der Menschheit. Schwer vorstellbar, dass sie ein Leben abseits von der Schule haben, oder? Aber es stimmt, auch diese besondere Art besitzt ein Privatleben und verbringt ihre Freizeit, ähnlich wie wir Schüler, mit Medien. Könnt ihr erraten, welcher Lehrer welche Art von Musik hört, welche Romane liest und welchen Film abends gerne guckt?

1

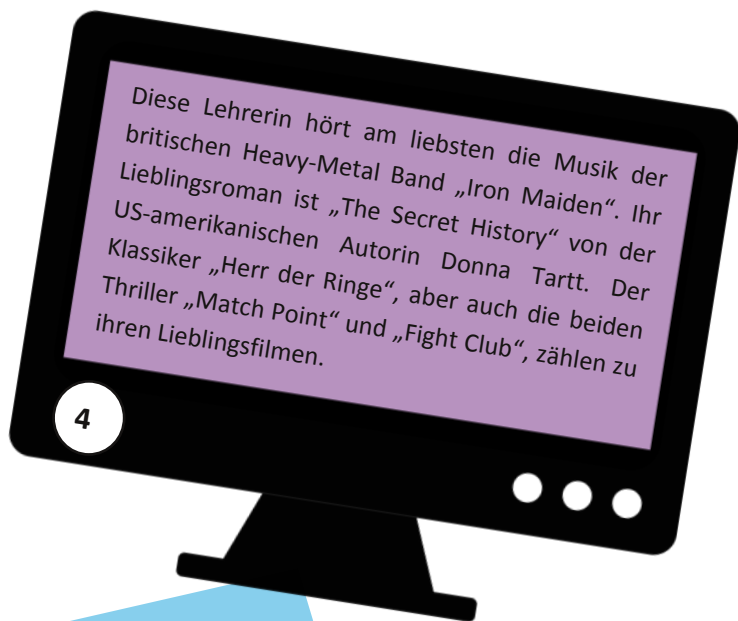
Diese freundliche Lehrerin hat eine Schwäche für die Soul- und Popikone Whitney Houston und die britische Sängerin Adele. Auch in ihrer Freizeit dürfen Fremdsprachen nicht fehlen: Ihr Lieblingsroman „Das etruskische Lächeln“ ist von dem spanischen Autor José Luis Sampedro. Die französische Komödie „Monsieur Claude und seine Töchter“ und das spanische Filmdrama „Und dann der Regen“ dürfen ihrer Meinung nach bei keinem Filmabend fehlen.

2

Obwohl sie schon erwachsen ist, besitzt diese sympathische und junge Lehrerin noch eine kleine, kindliche Ader, denn einer ihrer Lieblingsfilme ist „Frozen“. In ihrer Freizeit hört diese Kunst- und Chemielehrerin gerne die Indie-Bands „Florence and the machine“, „Mumford & Sons“ und „Sigur Rós“. Der Klassiker „Harry Potter“ ist ihr Lieblingsroman.

Der Science-Fiction-Actionfilm „Guardians of the Galaxy“ ist der Favorit von diesem Mathelehrer. Am liebsten hört er das britisch-finnische Trance-Projekt „Above & Beyond“. An einem gemütlichen Abend vor dem Kamin darf laut ihm die Tetralogie „Otherland“ von dem US-amerikanischen Schriftsteller Tad Williams auf keinen Fall fehlen.

3



4

Die Folk-Band „Mighty Oaks“ ist die Lieblingsband dieser Englisch- und Biolehrerin. An einem gemütlichen Abend guckt sie gerne die spanische und französische Filmkomödie „L’auberge espagnole“.

Barcelona für ein Jahr“ von dem Regisseur Cédric Klapisch. Den Liebesroman „Herzenhören“ des deutschen Autors Jan Philipp Sendker liest sie am liebsten.

5

6

Und besonders dieser beliebte Lehrer besitzt ein großes Spektrum an Lieblingsmedien. Was Musik angeht sind Bands wie „Dilated People“, „Atmosphere“ und „Oddisee“ seiner Meinung nach ein Muss und dürfen in keiner Plattenkiste fehlen.

Filme wie „Der Pate I und II“, „Brügge sehen und sterben“, „The Wanderers“ und „City of God“ zählen zu seinen Lieblingsfilmen. Falls die Aufmerksamkeitsspanne jedoch nur noch für 45 Minuten reicht, kommen Serien wie „True Detective“, „Fargo“ und „Peep Show“ zum Einsatz. Diesem jungen Englisch- und Erdkundelehrer sind vor allem Romane wie der Klassiker „Herr der Ringe“, „The Fortress of Solitude“ von dem US-amerikanischen Autor Jonathan Lethem und „Catch City“ von dem Schriftsteller Joseph Heller in Erinnerung geblieben.

RR

Die Auflösung findest du auf Seite 43

Was gibt's zu essen?

Für euch Ricarder haben sich einige Mitglieder aus unserem Team diese Ausgabe zusammengestellt, um die Food Hot Spots rund um die Schule ausfindig zu machen. Sei es für die Unter- und Mittelstufler, um sich nach Schulschluss eine warme Mahlzeit zu holen, oder für die Oberstufler, die einen Hunger in der Freistunde verspüren. Hier findet ihr die besten Empfehlungen aus allen Kategorien und für jeden Geschmack. Einige Läden sind euch bestimmt schon vertraut, aber der eine oder andere Tipp sorgt vielleicht ja für Anregung.

Zunächst wird der Laden vorgestellt, der wohl keinem Schüler und auch keinem Lehrer der Ricarda-Huch-Schule entgangen sein wird: Die gegenüberliegende Campus Suite. Bei der Gründung im Jahr 2004 war genau dieses Lokal Grundbaustein des Erfolgsunternehmens „Campus Suite“ und mittlerweile findet man die Coffee Shops auch in anderen Städten wie Flensburg oder Hannover.

Aufgrund der unmittelbaren Nähe zur Schule ist die Campus Suite ein beliebter Ort zum Verbringen von Freistunden oder Pausen. Die Sitzgelegenheiten drinnen sowie auch draußen bieten nämlich auch die Möglichkeit sein Kaffee oder sein Essen dort zu genießen, aber Achtung: Je länger man da bleibt, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit einen Lehrer zu treffen...

Das Angebot der Campus Suite basiert zum einen auf Kaffee, von Latte Macchiato mit Sojamilch bis hin zu Marshmallow Chocolate ist für jeden Kaffeeliebhaber war dabei.

Zum anderen wird ein breites Essensangebot mit Baguettes, Kuchen, Joghurt, Nudeln oder auch Suppe bereitgestellt. Die Breite des Angebotes spiegelt sich auch in der Preisklasse wieder.





Beselerallee 69

Im Gegensatz zur Campus Suite ist das folgende Bistro eher weniger besucht, aber einige Ricarder/innen haben „Grünfutter“ in der Beselerallee schon als Geheimtipp auserkoren. Das Bistro befindet sich circa zehn Gehminuten von der Schule entfernt. Auch hier gibt sich wieder die Möglichkeit Essen dort zu verspeisen oder es mitzunehmen. Das Angebot geht von Salaten über Wraps bis hin zu Pasta. Die Besonderheit, die „Grünfutter“ anbietet, beinhaltet das Selbstzusammenstellen von Salaten mit einer Basis-Salatsorte und anschließender Wahl von sogenannten Toppings. Die Preise sind im Vergleich zu den anderen Essmöglichkeiten höher, jedoch bekommt jedermann auch hier leckeres, und vor allem gesundes, Essen für unter fünf Euro. Ein weiterer Grund für einen Besuch bei dem Bistro ist das benachbarte „GoYo“, wo man Frozen Yoghurts selbst zusammenstellen kann. Wenn man sich davon einen im Sommer gönnt, erleichtert ein davor gegessener Salat bei „Grünfutter“ ja wohl ungemein das Gewissen?

Auch wenn in der Universitätsmensa auf dem Campus eher Studenten zum Essen einkehren, ist es doch ein nennenswerter Tipp in Bezug auf Essensmöglichkeiten. Dort besteht zum einen die Möglichkeit es sich in der Cafeteria gemütlich zu machen. Dort ist vor allem Currywurst mit Pommes der absolute Renner. Mit fünf Euro kommt man hier sehr gut aus und manchmal reicht es sogar für ein kleines Eis. Zum anderen findet man in der Kantine ein großes Spektrum an Warmspeisen, die sich je nach Woche und Wochentag ändern. Die Speisepläne sind vor Ort ausgehangen, aber auch im Internet auf der Seite der Universität zu finden. Außerdem werden auch mehrere Vor- und Nachspeisen angeboten, die auch wählerische Menschen zufrieden stellen. Auch besondere Essgewohnheiten, wie vegetarisch oder glutenfrei zu essen, werden hier berücksichtigt und erhalten oftmals eigene Speisen. Jedoch essen Schüler als „Auswärtige“ und bezahlen somit beim Essen den Höchstpreis, der einzig bei einer üppigen Hauptspeise schon 6 Euro betragen kann.



Westring 385, nächste Seite: Knooper Weg 186



Als letztes wird ein Insidertipp aus der Schülerzeitung vorgestellt. Bei ihm handelt es sich um ein relativ kleines Café im Knooper Weg 186 mit dem Namen IDA Kumpir.

Was ist überhaupt Kumpir? Ein Kumpir ist im Prinzip eine gefüllte Ofenkartoffel. Mit was genau die Kartoffel gefüllt werden soll, bleibt Kunden des Ladens selbst überlassen. Der Laden bietet eine große Auswahl an Beilagen, die von Thunfisch bis Hummus reicht. Natürlich sind gängige Gemüse und auch Soßen verfügbar, um die Kartoffel, die anfangs mit Butter oder Öl verfeinert wird, noch weiter zu bestücken. Auch Vegetarier werden hier gut versorgt. Verzehrt wird vor Ort, wozu die vielen Tische im Laden auch einladen. Außerdem ist es bei gutem Wetter auch möglich sich vor dem Lokal niederzulassen, was allerdings durch die Lage am doch relativ lauten Knooper Weg nicht unbedingt angenehm ist. Im Gegensatz dazu herrscht im Laden eine ruhige und entspannte Atmosphäre, sodass man sich dort gerne noch länger aufhalten möchte als es die Mittagspause zulässt.

Allerdings hat der Spaß auch seinen Preis, der zwar für die angebotenen Speisen durchaus angemessen, aber im Vergleich zu anderen näheren Essgelegenheiten doch vergleichsweise teuer ist, da man zu einem Startpreis von 3,20€ die Meisten Beläge extra bezahlen muss. Ausprobiert sollte man diesen besonderen Laden definitiv einmal haben!

AJ

Interview mit Clara

Ein ganzes Jahr in einem fremden Land verbringen und bei einer unbekannten Familie leben, ohne die Sprache zu sprechen? Der Trend ein Auslandsjahr zu absolvieren wird immer beliebter. So beängstigend wie es sich anhört, ist so ein Jahr in einem anderen Land gar nicht. Meine Gesprächspartnerin Clara kommt aus Spanien und verbringt ein ganzes Jahr an der Ricarda Huch Schule. Ich habe mich mit ihr zusammengesetzt und daraus ergab sich dieses Gespräch:

Wie bist du auf die Idee gekommen, ein Auslandsjahr zu machen?

Ich habe in Spanien einen Jungen kennen gelernt, der mir von seinem Auslandsjahr über die Organisation AFS erzählt hat. Er hat viele spannende Erfahrungen gemacht und dann habe ich angefangen, mich sehr dafür zu interessieren.

Die Länderauswahl für ein Auslandsjahr ist sehr groß. Wieso hast du dich ausge-rechnet für Deutschland entschieden?

Ich hatte zwei Länder als Optionen für mein Auslandsjahr: die USA und Deutschland. Letztendlich habe ich mich dann für Deutschland entschieden, da ich englisch schon konnte und eine neue Sprache lernen wollte. Au-

ßerdem hatte ich schon Freunde hier in Deutschland.

Hattest du irgendwelche Vorurteile gegenüber uns Deutschen, als du nach Deutschland gekommen bist?

Ehrlich gesagt, ja. In Spanien nimmt man das mit der Pünktlichkeit nicht so genau. Ich dachte, dass alle Deutschen überpünktlich sind und das dann auch zu einem Problem für mich wird.

In manchen Situation hat sich die Pünktlichkeit der Deutschen sogar bewahrheitet.

Die deutsche Sprache soll sehr kompliziert sein. Hast du irgendwelche Schwierigkeiten beim lernen?

Ja, Deutsch ist sehr schwer zu lernen.



Vor allem die Grammatik ist kompliziert und es gibt viel mehr Vokabeln und Synonyme für ein Wort als im Spanischen. Deutsch zu verstehen fällt mir viel leichter als es selbst zu sprechen.

Wie gefällt dir unsere Schule?

Die Ricarda-Huch-Schule gefällt mir sehr gut. Ich wurde sofort von meinen Mitschülern aufgenommen und alle sind freundlich zu mir. Worüber ich mich am meisten freue, ist, dass ich in eine relativ kleine Klasse gekommen bin (ungefähr 19 Schüler). In Spanien bestehen die Klassen meistens aus 30-35 Schülern.

Du bist ja schon ein paar Monate in Deutschland. Was hat dir bis jetzt am besten gefallen?

Es gibt bis jetzt keinen Moment, der mir am besten gefallen hat. Ich bin einfach glücklich, dass ich neue Freunde gefunden habe und mich hier in Deutschland wie zuhause fühle. Leider fahre ich Anfang Juli wieder zurück nach Spanien, aber die Zeit hier in Deutschland werde ich nie vergessen.

RR

campus fahrschule

Inh. Sven Nordmann
Gutenbergstraße 28/Ecke Westring
24118 Kiel
Fon 0431. 36 33 06
info@campusfahrschule.de
www.campusfahrschule.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
16.00 bis 18.30 Uhr



G8 oder G9?

G8 und G9 sind Abkürzungen für die gymnasiale Schulzeit mit jeweils 8 oder 9 Jahren. Bei G8 ist die Mittelstufe insgesamt auf fünf Schuljahre verteilt, während sie bei G9 in sechs Schuljahren durchlaufen wird. Bei beiden Schulsystemen dauert die Oberstufe drei Jahre an (10.-12. bzw. 11.-13. Jahrgangsstufe).

In Schleswig-Holstein wurde 2008 G8 eingeführt. Seit 2011 können Gymnasien selbst zwischen 8 und 9 Jahren wählen. Einige Schulen bieten auch beide Möglichkeiten parallel an. Immer mehr Bundesländer und auch Parteien besprechen die Wiedereinführung von G9, was zeigt, wie aktuell das Thema ist.

Kommentar pro G9

„Es kann nicht sein, dass Abiturienten nach acht Jahren Schulzeit Eingangskurse an den Universitäten machen, um dort Rechnen, Schreiben und Lesen zu lernen“, äußerte sich der CDU-Landesvorsitzende Daniel Günther in Kiel im Februar zur Schulpolitik. Diese Gefahr der knappen Zeit sehe ich auch, weil bei G8 ein Jahr unter anderem zum Üben fehlt.

Ein wichtiges Argument für G9 ist die Freizeit, die mehr berücksichtigt wird, weil die Schultage kürzer als bei G8 sind und mit einem zusätzlichen Jahr genau soviel Lernstoff vermittelt wird. Zudem sind die Pflichtstunden besser verteilt. Als Schüler kann man mit weniger Nachmittagsunterricht beispielsweise mehr Freizeitaktivitäten nachgehen und man hat mehr Zeit für Erholung

oder die Persönlichkeitsentwicklung.

Dadurch ist auch der Druck niedriger, da die Lernbelastung von den Schüler mit einem zusätzlichen Jahr geringer ist. Der Lernstoff ist besser verteilt und dadurch gestreckter, was weniger Stress der Schüler bewirken kann.

Ein weiterer Vorteil von G9 ist, dass die Schüler in der Regel bei Erreichen des Abschlusses volljährig und somit unabhängig von den Eltern sind. Dadurch ist es leichter für Schüler, falls diese sich für eine Zeit im Ausland aufhalten oder auch während des Studiums sowie bei der Wohnsituation für sich alleine bestimmen können, ohne auf die Eltern angewiesen zu sein.

Ein zusätzliches Argument, das gegen G8 spricht, ist, dass einer der wesentlichen Einführungsgründe, welcher darin bestand, dass Abiturienten früher in das

Berufsleben einträten und bessere Möglichkeiten am Arbeitsmarkt hätten, nicht zutrifft. Viele G8-Absolventen gehen inzwischen nämlich erstmal ins Ausland oder durchlaufen Praktika, was zeitlich keinen Unterschied zu G9 macht und den Absolventen sowie den Unternehmen keinen Vorteil verschafft.

G9 gewährt des Weiteren eine größere Bildungsgerechtigkeit für Schülerinnen und Schüler, die beispielsweise durch Lernschwächen oder Migrationshintergrund einen höheren Unterstützungsbedarf haben. Eltern können den Schülern fachlich oft nicht genug helfen. G9 bietet für diese eine bessere Möglichkeit, weil die längere Zeit Vertiefungs- und Wiederholungsabschnitte bietet.

Abschließend wird deutlich, wie bedeutsam das zusätzliche Jahr ist. Deshalb sollten Lehrer, Eltern sowie wir Schüler uns/sich aus eigener Betroffenheit nicht mit dem aktuellen Schulsystem abfinden, sondern uns/sich dafür einsetzen, die Rückkehr von G9 einzuleiten.

AJ

Kommentar pro G8

Gerade letztes Jahr hat in Schleswig-Holstein der erste Jahrgang sein Abitur nach 12 Jahren gemacht und nun soll schon wieder das Abitur nach 13 Jahren eingeführt werden. Ohne richtige Erfahrungen gemacht zu haben?

Die Wiedereinführung des Systems wird oft damit begründet, dass die Schüler viel zu viel Zeit in der Schule verbringen würden und außerdem öfter an schulbedingtem Stress leiden würden. Das



klings erst einmal logisch, wenn man bedenkt, dass den Schülern ein ganzes Schuljahr fehlt, um die gleichen Kompetenzen zu erhalten. Allerdings bleibt es bei einem Gefühl, denn es gibt keinerlei Studien die dies beweisen. Eine Studie der Leibniz-Universität Hannover belegt, dass G8-Schüler zwar gestresster als G9-Schüler seien und öfter an gesundheitlichen Beschwerden leiden würden, die auf die Schule zurückzu-

führen sind. Allerdings ist der hieraus hervorgehende Unterschied kleiner als der, den man zwischen Jungen und Mädchen beim Betrachten der gleichen Symptome erkennen kann. Außerdem kann diese Differenz auch durch die chaotische Umstellungsphase und die meist negative mediale Aufbereitung, durch die die Schüler beeinflusst werden könnten, begründet werden.

Einen Beweis für das Gerücht, dass die Schüler aus den G8-Jahrgängen weniger Zeit für Hobbys aufwenden würden, lässt sich ebenfalls nicht finden.

Andererseits muss man sich doch einmal anschauen weshalb G8 überhaupt eingeführt wurde. Einer der Hauptgründe für die Umstellung war, dass Deutschland im internationalen Vergleich wettbewerbsfähiger sein muss. Wenn man sich in Europa einmal umschaut, findet man wenige Länder in denen die Schüler 13 Jahre zur Schule gehen.

Der vorgezogene Schulabschluss ermöglicht den Schülern außerdem eine frühere Aufnahme ins Arbeitsleben, was dem demographischen Wandel entgegenwirkt, der in Deutschland momentan eines der bedeutendsten Probleme darstellt. So lässt sich die Finanzierung der Rente nicht nur durch einen späteren Eintritt in die Rente, sondern auch durch einen früheren Eintritt in den Arbeitsmarkt bewerk-

stelligen.

Die Schüler auf ihr Studium vorbereiten, macht die Schule übrigens genauso gut in 12 wie in 13 Jahren, wie eine Studie einer Universität im Bundesland Nordrhein-Westphalen darlegt.

Also am besten keine weitere Umstellung auf ein anderes Schulsystem, denn G8 ist das beste für unser Land und beeinträchtigt die Schüler dabei kein bisschen.

HD

Foto-Love-Story

Herr Nordkamp geht für drei Monate in Elternzeit, da er Vater geworden ist. Der neue Lehrer Herr Niemand hat sich bereit erklärt, die Klassenleitung der 5b zusammen mit Frau Thormühle zu übernehmen. Die beiden jungen Lehrer verstehen sich auf Anhieb gut- vielleicht etwas zu gut. Aber Frau Thormühlen hat doch einen Freund! Ob das gut geht?



Die beiden Kollegen sind schon nach wenigen Tagen ein eingespieltes Team.





Die beiden werden schon Gesprächsthema auf dem Schulhof...



Herr Trump, der Freund von Frau Tormühlen, möchte seine Freundin von der Schule abholen und beobachtet einen scheinbar vertrauten Moment zwischen ihr und Herr Niemand.





Am nächsten Tag möchte Herr Niemand sein Kollegin etwas fragen...

Frau Tormühlen verabschiedet sich und lässt den enttäuschten Herr Niemand zurück.



Am nächsten morgen kommt Herr Niemand mit neuer Motivation zur Arbeit. Er will gerade mit seiner Klasse zum Ausflug aufbrechen, als er

Frau Tormühlens Freund sieht. Doch wer ist seine Begleitung?!



Die beiden scheinen sehr vertraut...

Auch die Kinder haben die beiden Turteltauben längst bemerkt...



Fortsetzung folgt...

Let's Drive *Kiel*

FAHRSCHULE

Öffnungszeiten:

Mo./ Mi./ Fr. 13 Uhr - 17 Uhr

Di. / Do. 15 Uhr - 19 Uhr



Tel.: 0431 86 9 23

www.lets-drive-kiel.de

info@lets-drive-kiel.de

Knooper Weg 193 • 24118 Kiel

Sind wir frei?

**„Besorge dir einen Job
geh zur Arbeit
heirate
zeuge Kinder
gehe mit der Mode
sei normal
kaufe dir das neuste Smartphone**

**verfolge die Nachrichten
glaube, was man dir erzählt
gehörche dem Gesetz
versichere dich
Nun wiederhole meine Worte:
Ich bin frei“**

-MFG, das System

Bitte versteht meine Frage nicht falsch. Mir ist sehr wohl bewusst, dass wir hier in einer Schule sitzen und nicht im Knast (auch wenn es einem manchmal sicherlich so vorkommen mag), aber nein, so meine ich das nicht. Wir sind freie Menschen, so wird es uns zumindest gesagt, und bis zu einem bestimmten Augenblick glauben wir dies mit höchster Wahrscheinlichkeit auch, doch...wenn man die Sichtweise ändert, einen Schalter umlegt, welcher die angeborene Naivität des Menschen für einen kurzen Moment ausstellt, dann wird man realisieren, dass der Schein trügt. Im Gegensatz zu denen, die tatsächlich im Gefängnis sitzen, sehen wir unsere Fesseln zunächst allerdings nicht; sie sind so gut versteckt, dass man erst einmal suchen muss, um sie zu finden. Sieh dich doch mal kurz um, ich bin mir sicher du wirst eine entdecken. Kleiner Tipp: Wenn du jetzt in deine Tasche schaut und dein Blick ge-

radewegs auf dein Smartphone fällt, dann –herzlichen Glückwunsch- hast du die erste gefunden. Dein `hää` kannst du dir sparen, denk doch lieber einen Moment über meine Worte nach: Keimte nicht manchmal der Neid auf, wenn dein bester Freund mal wieder mit dem neusten I-phone ankam? Der Druck es auch zu besitzen lässt es so viele Menschen tatsächlich eins kaufen, selbst wenn sie dies eigentlich nicht vorhatten; aber diese herablässigen Kommentare der stolzen Besitzer des Geräts kann man schließlich nach einiger Zeit auch nicht mehr ertragen. Da sind wir auch schon beim nächsten Punkt angelangt: Deinem eigentlichen Umfeld, oder besser, die Personen in ihm. Beim kritischen Betrachten dieser dürfte einem schnell auffallen, wie sehr sie dich doch im Griff haben; von allen Seiten zerren sie an dir im Glauben, sie wüssten, was besser für dich ist. Du versuchst dich anzupassen, stehst Stun-

den vor dem Spiegel und überlegst, was du anziehen sollst, passt in jeder Diskussion auf, was du sagst und fragst dich in jeder Situation, ob das, was du tust, in ihrem Gefallen liegt. Ich möchte hiermit keinen angreifen, natürlich ist dieser Einfluss bei einigen stärker, bei anderen schwächer, jedoch wage ich es zu behaupten, dass niemand völlig ohne den Einfluss des äußeren handelt oder dies jemals getan hat. Dies alles ist natürlich nur ein kleiner Teil der unsere Freiheit raubt, es gibt Fesseln, die sind strammer gezogen. Das Gesetz, die Regierung...sie ziehen an den Ketten als wären wir Marionetten, bewegen uns so wie sie es möchten.

Marionetten des Systems?

Ich sage nicht, dass ich keine von ihnen bin, im Gegenteil, ich höre die Metallkette an meinem Handgelenk klimpern, während ich dies niederschreibe, aber losreißen scheint so unmöglich, so... anstrengend. Sicher ist es ein Kraftakt, man muss den Mut haben den Mund aufzumachen, aber wozu all diese Mühe, wenn der Preis für ein `normales` Leben doch so niedrig ist?

AS

Ist eine vegetarische Ernährung sinnvoll?

Der heutige Trend zu einer vegetarisch-veganen Ernährung erregt die Aufmerksamkeit vieler, vor allem junger, Menschen. Statistiken zufolge ernähren sich deutschlandweit 8,8 Millionen Menschen vegetarisch oder vegan, täglich steigt diese Zahl um etwa 2200 Personen. Weltweit wird die Anzahl der Vegetarier und Veganer auf eine Milliarde geschätzt. Doch ist der Vegetarismus wirklich sinnvoll?

Im Folgenden werde ich euch einige Aspekte für und gegen eine fleischlose Ernährung nennen.

Eine entscheidende Rolle spielen hier die gesundheitlichen Aspekte: Tierische Lebensmittel enthalten überwiegend gesättigte Fettsäuren, welche auch die Zusammensetzung von Cholesterin bilden. Anders als ungesättigte Fettsäuren werden gesättigte jedoch nicht gut von unseren Leberzellen aufgenommen, da diese bereits "gesättigt" sind. So wird der Cholesteringehalt des Blutes erhöht und überschüssige gesättigte Fettsäuren lagern sich im Fettgewebe ab, was zu einem Übergewicht führen kann.

Durch eine fleischlose Ernährung wird die Cholesterin- und Fettaufnahme reduziert, wodurch der Cholesterinspiegel wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Aus diesem Grund wirkt der Vegetarismus nicht nur vorbeugend gegen Übergewicht, sondern auch gegen andere Zivilisationserkrankungen wie zum Bei-

spiel Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen.

Zusätzlich wird das Vorkommen von Verstopfungen und somit auch ein Risiko für Folgeerkrankungen wie Darmkrebs reduziert.

Ein weiterer Beweggrund vieler Menschen, auf Fleischprodukte zu verzichten, ist der Aspekt der Ökologie. Mehr als 70% der landwirtschaftlichen Flächen wird für Nutztierhaltung belegt - dies entspricht 30% der nicht durch Wasser oder Eis bedeckten Erdoberfläche. Auf diese Weise trägt die Fleischproduktion zur Entwaldung, Landerosion und Wüstenausbreitung bei.

Zudem verlangt die Fleischproduktion einen hohen Energieeinsatz und trägt somit maßgeblich zur Freisetzung von CO₂ und anderen klimaschädlichen Gasen und damit zum Treibhauseffekt bei.

Durch Fischerei erfolgt eine weltweite Verschmutzung der Meere sowie viele Fischarten durch Überfischung auf der Liste der vom Aussterben bedrohten Tiere stehen.

Eine weitere, nicht unwichtige Rolle spielen religiöse oder ethische Gründe, Tiere nicht für die menschliche Existenz zu töten.

Eine vegetarische Ernährung bringt allerdings auch einige Nachteile:

Da ein Großteil der vegetarischen Nahrung naturbelassen verzehrt wird, erhöht sich das Risiko, Lebensmittelallergien zu entwickeln.

Außerdem muss ein Vegetarier seine Nahrungsmittel sehr sorgfältig auswählen, um gesund zu bleiben.

Es muss auf die ausreichende Aufnahme von Vitamin B12, Vitamin D, Eisen, Kalzium und Eiweiß geachtet werden.

Bei unzureichender Zufuhr dieser Nährstoffe können Mangelerscheinungen wie vermindertes Körpergewicht und geringe körperliche Belastbarkeit auftreten. Außerdem kann ein Kalzium- oder Vitamin-D-Mangel zu einem erhöhten Risiko für Knochenschwund, also einem Abbau des Knochengewebes, führen sowie zu einem Zink- und Eisenmangel, Verringerung immunaktiver Zellen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit.

Vegetarier sind auf einen hohen Anteil

an Eiweißhaltigen Hülsenfrüchten, insbesondere Sojabohnen, Nüsse und sonstige Samenfrüchte, angewiesen - eine durchschnittlich aktive Person benötigt in der Regel 0,8g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Kurzum muss man bei einer fleischlosen Ernährung gut auf die zureichende Versorgung mit Grundnährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen achten. Außerdem gilt - auch für Nicht-Vegetarier - ein ausgewogener und abwechslungsreicher Speiseplan.

Fazit: Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist der Vegetarismus als Dauerkost zu empfehlen sowie bezüglich Zivilisationskrankheiten zu befürworten. Voraussetzung ist jedoch eine ausreichende Auseinandersetzung mit dem Thema, damit sich diese Ernährung auch positiv auf den Körper auswirkt.

JE

Herr Niemann



Deutsch und WiPo

Warum unterrichten Sie gerade diese Fächer?

Ich habe mich immer sehr für Politik interessiert und WiPo war auch schon in meiner Schulzeit mein Lieblingsfach. Für Deutsch habe ich mich entschieden, weil ich Literatur sehr spannend finde und gerne lese.

Wie lange unterrichten Sie schon?

Seit Oktober 2014.

Auf welchen Schulen waren Sie vorher?

Auf dem Gymnasium Elmschenhagen.

Wo kommen Sie denn ursprünglich her?

Ich bin in Marinenberg (Sachsen) geboren.

Was hatten Sie als Kind für ein Lieblingsfach?

Wie schon gesagt war mein Lieblingsfach WiPo. Das Fach hieß damals allerdings noch Sozialkunde und der Schwerpunkt lag mehr auf Politik. Ich finde aber auch die Vorgänge in der

Wirtschaft sehr spannend.

Hatten Sie mal einen anderen Traum-beruf?

Ich wollte als Kind Pilot, Astronaut oder Polizist werden - also die Traumberufe, die man als kleiner Junge hat. Allerdings gehörte auch Lehrer immer zu meinen Traumberufen.

Warum sind Sie Lehrer geworden?

Lehrer war der einzige meiner Kindheitsträume, der übrig geblieben ist.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Ich lese, spiele Fußball und gucke Filme oder Serien. Und wenn es geht, reise ich.

Was macht Sie zu einem guten Lehrer?

Einerseits habe ich schon viel erlebt, denn ich war nicht immer Lehrer. Ich war beim Jugendaufbauwerk in Kiel tätig und habe auch schon in der Wirtschaft gearbeitet. Außerdem denke ich, dass ich die Bedürfnisse der Schüler verstehe und auch immer fair bin. Und ich nehme mich auch selbst nicht zu ernst.

Bleiben Sie nur für eine bestimmte Zeit an der RHS oder bleiben Sie länger?

Gegenwärtig sieht es so aus als würde ich länger bleiben.

Gefällt Ihnen an der RHS etwas besonders gut?

Die Leistungsbereitschaft bei den Schülern ist sehr hoch und die Kollegen hier sind wirklich sehr nett.

Herr Petersen



Geografie und Biologie

Warum unterrichten Sie gerade diese Fächer?

Es sind einfach die spannendsten Fächer der Welt und Geografie ist immer tagesaktuell. Außerdem passen die Fächer gut zusammen.

Wie lange unterrichten Sie schon?

Seit Februar diesen Jahres.

Wo kommen Sie denn ursprünglich her?

Ich komme aus Husum.

Was hatten Sie als Kind für Lieblingsfächer?

Es waren tatsächlich Biologie und Geografie. Am wenigsten mochte ich Mathe und Musik.

Warum sind Sie Lehrer geworden?

Ich kenne nichts anderes, da ich auch schon meinen Zivildienst in der Schule absolviert habe. Außerdem macht es mir Spaß, mit jungen Leuten zusammenzuarbeiten, und ich finde, dass man dadurch selbst jung bleibt.

Hatten Sie mal einen anderen Traumberuf?

Ganz früher wollte ich Archäologe werden.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Das ist momentan schwierig, aber eigentlich lese ich gerne. Dafür habe ich bald hoffentlich wieder mehr Zeit. Im Moment muss ich mehr für die Schule lesen.

Was macht Sie zu einem guten Lehrer?

Ich versuche mich für die Interessen der Schüler auch zu interessieren. Man muss schließlich wissen, wer vor einem sitzt.

Bleiben Sie nur für eine bestimmte Zeit an der RHS oder bleiben Sie länger?

Das kann man noch gar nicht sagen. Aber erstmal bin ich für drei Halbjahre hier.

Gefällt Ihnen an der RHS etwas besonders gut?

Die Lage mit der Uni und den Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe ist toll.

CK



KINO SEIT 1914 – TRADITIONSHAUS MIT MODERNSTER TECHNIK

Wir bieten:

- ein umfangreiches Filmprogramm (Arthouse/Filmkunst/Blockbuster)
- Sondervorstellungen und Feiern jeglicher Art möglich (Weihnachten, Geburtstag, etc.)
- Sneak-Preview am Mittwoch um 21:00 Uhr
- beste Bild- und Tonqualität durch digitale Vorführtechnik in allen drei Sälen
- Studenten-, Kinder- und Familienpreise
- große Auswahl an Cocktails und Longdrinks, erlesenen Weinen, sowie Tee- und Kaffeespezialitäten
- kostenloser W-Lan-Spot in der Kinobar

*Wilhelminenstraße 10
4103 Kiel*

Tel. 0431 – 98 28 101

*kino@studio-filmtheater.de
www.studio-filmtheater.de*

UNSER AKTUELLES
PROGRAMM
FINDEN SIE HIER:



Impressum

HUCHaktuell (7. Ausgabe) der Ricarda-Huch-Schule

Hansastraße 69a, D-24118 Kiel

<http://www.rhs-kiel.de/schuelerzeitung/>

Herausgeber: Redaktion der HUCHaktuell

Redaktion: Hannah Dircks, Judith Enquay, Benedikt Fiedler, Anton Janser, Caroline Kisczio, Raja Reichel, Tessa Röcken, Karla Stümpel

Beratung: Gerrit Beese, Andreas Kindt (V.i.S.d.P.)

Titelseite: Tessa Röcken

Vorwort: Caroline Kisczio

Auflage: 300 Stück

Druck: Frick Kreativbüro & Onlinedruckerei e.K.

Für Fragen, Anmerkungen und Kritik: redaktion@rhs-kiel.de

Bildquellen:

<http://gentleman-blog->

production.s3.amazonaws.com/wp-

content/uploads/fuellfederhalter_title.jpg

<http://www.bpb.de/cache/images/1/212041-3x2-article620.jpg?ED8D8>

Alle übrigen Bilder wurden uns zur

Verfügung gestellt oder von der Redaktion
aufgenommen.

Auflösung von S. 20 - 21:

1. Frau Fitting
2. Frau Ingwersen
3. Herr Hoffmann
4. Frau Lützow
5. Frau Nordbruch
6. Herr Bauer

Mein erstes Ausbildungsjahr

SPANNEND AB DEM ERSTEN TAG

Entdecke, wie abwechslungsreich und vielseitig
deine Ausbildung bei der Förde Sparkasse ist.

www.foerde-sparkasse.de/ausbildung



 Förde
Sparkasse

