LHG

iWAHN!

Eine Fürstin auf wilder (Ess-) Jagd

LHG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort _____1

Lokal Bewertungen – Oranienburg_____2

Meine kulinarisch kuriosen Kumpane, ... ____6

Ernährungstipps – Die Magie von Vollkorn, Vitaminen und Co. _____8

Diagnose: Gluten _____10

Frauenzeitschrift _____12

Lehrerinterviews _____13

Schülerumfrage_____15

Schülerpolizei _____17

Moin Leute,

wie ihr sehen könnt, sind wir mal wieder da und diesmal mit einem Thema, was euch vom Hocker haut: Essen! Jup, ihr habt richtig gelesen. Essen. Wie wir darauf gekommen sind, wollt ihr wissen, ganz einfach. Wir brauchten ein Thema, welches uns allen nahe liegt und jeder etwas damit verbinden kann. Und was verbindet Kultur, Gesellschaft und Menschen nicht mehr als Essen?

Deswegen haben wir als Journalismuskurs es uns zur Aufgabe gemacht, euch mit wertvollen Fakten über Essen zu füllen, zum Beispiel, dass Erdbeeren keine Beeren sind, Bananen aber schon. Erdbeeren sind nämlich sogenannte Sammelnussfrüchte und Bananen sind botanisch gesehen Beeren. Als Beeren gelten Früchte, die aus einem oder mehreren verwachsenen Fruchtblättern entstehen und viele Samen mit ihrem Fruchtfleisch einhüllen. Natürlich nehmen wir euch nur auf den Arm… mit den wertvollen Fakten. Der hier wird wahrscheinlich der einzige sein, den ihr sehen werdet, womit ihr erst mal Menschen zum Nachdenken bringt. Kiwis sind übrigens auch Beeren.

Was ihr aber bekommt, sind ein paar Ernährungstipps, damit ihr lange und gesund leben könnt. Außerdem sammelt ihr euch gute Extrapunkte bei eurem Sportlehrer, wenn ihr so tut, als ob ihr eine Ahnung habt, wie man gesund lebt. Apropos gesund leben: Da wir in einer Welt leben, wo Nicht-Allergiker sein schon als Phänomen gilt, haben wir einen kleinen Erfahrungsbericht über Unverträglichkeiten und wie Restaurants und die Gesellschaft damit umgehen.

Wisst ihr, wen es um die 50,7 % in Deutschland gibt? Ich schon; Frauen. Jeder kennt sie, die meisten lieben sie. Wisst ihr, was kaum einer liebt? Frauenzeitschriften. Oder eher gesagt, was darin und wofür sie stehen. Ich meine, welcher Mensch würde dir jemals sagen, dass du schön bist, egal welche Figur oder welches Gewicht und dir dann im nächsten Atemzug die schnellste und beste Methode des Abnehmens vorschlagen? Ich kenn´ da jemanden: *Brigitte*.

Um euch auch noch etwas empfehlen zu können, waren wir in einigen Restaurants und haben es uns gutgehen lassen… ähm… ich meine, wir haben schwerste journalistische Arbeit geleistet: Essen ausgewertet und bis ins feinste Detail untersucht. Das alles nur um euch sagen zu können, wo es sich lohnt, sich mal etwas zu gönnen, wenn man mal keine Lust hat, sich bei unserer überhaupt nicht überteuerten Kantine eine Laugenstange zu holen. Es hat uns Schweiß, Tränen und Geld gekostet, dies zu tun, aber was tut man nicht alles für unsere treue und geliebte Leserschaft.

Es wäre auch kein iWahn! ohne ein gutes Lehrerinterview oder die Schülerpolizei. Bis heute hat unsere Schule mit denselben Problemen zu kämpfen wie auch schon 20 Jahre davor. Das Einzige, was uns ersparen bleibt, ist der Laubbläser, der sich mit Herrn Konstabel verabschiedet hat und durch den XXL-Rasenmäher ersetzt wurde. Ob dies nun eine Verbesserung ist? Wer weiß. Und wenn ihr jemals wissen wollt, was eure Lehrer als erstes in ihrer eigenen Wohnung gegessen haben, dann müsst ihr unbedingt weiterlesen. Eins kann ich euch sagen: Einer wusste, wie er eine Büchse öffnen kann, um seine geliebten Büchsenspaghetti zu essen.

Und mit diesem Satz verabschiede ich mich schon mal und wünsche euch, liebe Leserschaft, viel Spaß beim Erkunden des neuen iWahns! zum Thema Essen!

Lokal Bewertungen – Oranienburg

Unsere besten Kritiker des iWahn! haben sich in das große weite Oranienburg getraut, um euch ein paar Empfehlungen zu geben - oder eben keine:

Asiatisch

Fam. Pham

4,2 ★★★★☆

Preis:	★★★★☆
Qualität & Quantität:	★★★★★
Aussehen/ Ästhetik:	★★★★★
Service:	★★★★★
Entfernung zur Schule:	★★☆☆☆

Kaufland - „BiPhu“

4,2 ★★★★☆

Preis:	★★★★☆
Qualität & Quantität:	★★★☆☆
Aussehen/ Ästhetik:	★★★★☆
Service:	★★★★★
Entfernung zur Schule:	★★★★★

Döner

Bistro Ali Baba

3,7 ★★★★☆

Preis: ★★★★☆

Qualität & Quantität: ★★☆☆☆

Aussehen/ Ästhetik: ★★★★☆

Service: ★★★★☆

Entfernung zur Schule: ★★★★★

Kaufland

- „Döner u. Feinkost“

3,2 ★★★☆☆

Preis: ★★★☆☆

Qualität & Quantität: ★★★☆☆

Aussehen/ Ästhetik: ★★☆☆☆

Service: ★★★★☆

Entfernung zur Schule: ★★★★☆

Bäcker

Bäckerei Konditorei plentz

4,2

Preis:	
Qualität & Quantität:	
Schnelligkeit:	
Service:	
Entfernung zur Schule:	

„Kaffee war sehr lecker und frisch… Softeis war auch super. Kuchen war lecker, nur ein wenig trocken, teils aber frische Früchte. Schöne Sitzmöglichkeiten, nur mit störenden Aschenbechern.“

lila bäcker

Der lila Bäcker hat leider nicht bis zur Veröffentlichung unserer Zeitung überlebt und musste alle Filialen aufgrund von Insolvenz schließen.

2,8

Preis:	
Qualität & Quantität:	
Schnelligkeit:	
Service:	
Entfernung zur Schule:	

„Kaffee hat wie Abwaschwasser geschmeckt. Kuchen war trocken und die Früchte alt. Käsebrötchen war gut. Aschenbecher abgedeckt, aber kein Willkommensgefühl.“

Eis

JANNY'S
EIS · KAFFEE · SNACKS

3,6 ★★★★☆

Preis:	★★★★☆
Qualität & Quantität:	★★★☆☆
Aussehen/ Ästhetik:	★★★★★
Service:	★★★★☆
Entfernung zur Schule:	★★☆☆☆

Florida Eis

- neben Carollis

3,8 ★★★★☆

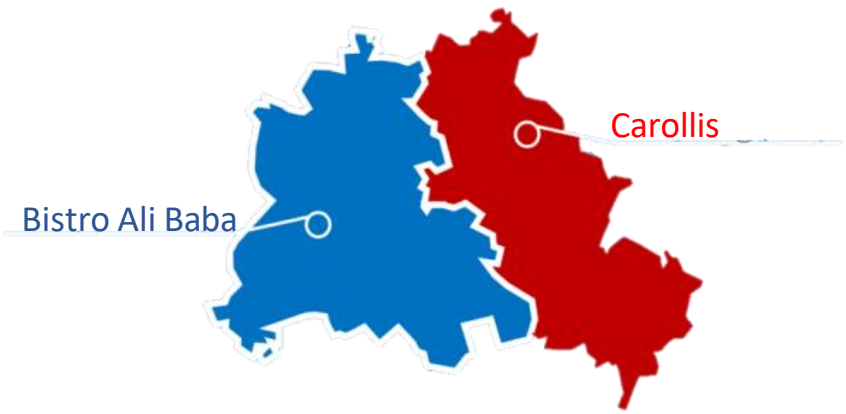
Preis:	★★★☆☆
Qualität & Quantität:	★★☆☆☆
Aussehen/ Ästhetik:	★★★★★
Service:	★★★★★
Entfernung zur Schule:	★★★★☆

Meine kulinarisch kuriosen Kumpane,

mehrere Wochen lang haben wir, des iWahns! feinste Gourmets, eine abenteuerliche Reise durch das weite Oranienburg unternommen, um euch eine vielfältige Sammlung eures Gaumens würdiger Lokalen zu bieten (Man sollte hier anmerken, dass die feinsten Luxusrestaurants der Stadt leider nicht ausgewählt wurden, schließlich sind auch wir nur arme, kleine Schüler mit begrenztem Taschengeld). Dabei sind wir mehr als fündig geworden und haben aus unserem Fundus eine kleinere Auswahl an Möglichkeiten zusammengestellt und kategorisiert, welche ich im Folgenden zusammentragen werde. Die Kategorien umfassen hierbei die asiatische Küche, den allseits beliebten Döner, Bäcker und Eisläden. Um euch eure Entscheidung etwas zu erleichtern, haben wir die Möglichkeiten ebenfalls nach den Kriterien Preis, Qualität/Quantität, Aussehen/Ästhetik, Service und Entfernung zur Schule bewertet, die genauen Bewertungen sind in dieser Ausgabe ebenfalls vorzufinden. So, genug gelabert, jetzt zu den Ergebnissen unserer Suche.

In der Kategorie des asiatischen Essens haben wir die zwei Restaurants “Fam. Pham” und “BiPhu” zu bieten. Die beiden sind insgesamt gesehen in unserer Bewertung gleichauf, es gibt jedoch natürlich Unterschiede. “BiPhu” erzielt in der Kategorie Entfernung zur Schule mehr Punkte, eignet sich also besser für den Fall, dass man sich in seinen Freistunden mal was Größeres als ein Schnitzelbrötchen gönnen möchte. Allerdings bekommt man bei “Fam. Pham” für sein Geld eine etwas größere und hochqualitative Menge an Essen als bei “BiPhu”, zudem konnten hier in der Kategorie Aussehen/Ästhetik mehr Punkte erzielt werden, auch wenn der Weg weiter ist. Das Auge isst ja bekanntlich mit, also dürfte dieses Kriterium bei einigen durchaus eine Rolle spielen. Für den etwas größeren Hunger zwischendurch ist “BiPhu” also gut geeignet, wer sich jedoch etwas Feineres nach der Schule holen möchte, trifft mit “Fam. Pham” eine etwas bessere Wahl.

Viele haben ihn durchlebt, anderen blieb er verborgen: Der langjährige, unter Schülern wütende “Kalte Krieg” zwischen den Dönerläden “Bistro Ali Baba” und “Carollis”, welcher die Schule regelrecht in zwei Lager spaltete. Hiermit sei also kundgetan, dass unsere Wahl des Ersteren zur Bewertung rein unparteiischer Natur ist und keinerlei politisches Motiv aufweist. In der Kategorie der Dönerläden haben wir uns als Möglichkeiten für das eben genannte “Bistro Ali Baba” und “Döner u. Feinkost” entschieden. “Bistro Ali Baba” siegt hierbei über seinen Gegenspieler in den Aspekten Preis, Aussehen/Ästhetik und Entfernung zur Schule. Nur bei Qualität/Quantität könnte sich bei “Döner u. Feinkost” eine klitzekleine Scheibe abgeschnitten werden. Basierend auf diesen Ergebnissen können wir euch also “Bistro Ali Baba” mehr empfehlen.



Kommen wir nun zu den Bäckern, die Quellen des morgendlichen, für manche sogar absolut unabdingbaren, Wachmachers des ein oder anderen Lehrers und Schülers. Hier stehen euch diesmal “Plentz” (Havelstraße) und der “Lila Bäcker” (Stralsunder Straße) zur Auswahl. Nach unserer sorgfältigen kritischen Betrachtung ist “Plentz” klarer Sieger dieser Kategorie. Auch wenn beide Geschäfte im Kriterium Aussehen/Ästhetik gleichauf sind, konnte uns “Plentz” in allen anderen Kriterien mehr überzeugen. Bessere Preise, höhere Qualität/Quantität, besserer Service und eine kürzere Entfernung zur Schule werden euch dort im Vergleich zum “Lila Bäcker” geboten. Falls ihr also mal einen köstlichen Kaffee und ein belegtes Brötchen braucht, ist der Bäcker “Plentz” der bessere Ansprechpartner.

Als krönenden Abschluss haben wir auch noch einige Eisläden für euch gesammelt und verglichen. Unsere Wahl fiel hier auf “Janny’s” und “Florida Eis”. Ersterer bietet euch in dieser Kategorie ein besseres Verhältnis zwischen Menge und Preis, unterliegt aber “Florida Eis” in den Kriterien des Services und der Entfernung zur Schule. Auf gleichem Level sind beide Geschäfte im Kriterium Aussehen/Ästhetik. Insgesamt sind “Janny’s” und “Florida Eis” auf Augenhöhe und haben ebenso keinen großen Unterschied in der Gesamtbewertung, auch wenn “Florida Eis” ein klein wenig besser abgeschnitten hat. Wir können euch also beide Läden wärmstens empfehlen.

So, ich verabschiede mich dann mal. Ich brauche erstmal einen Kaffee nach dem Ganzen hier. Euch noch einen guten Hunger und frohes Weiterlesen.

Ernährungstipps – Die Magie von Vollkorn, Vitaminen und Co.

Den Vorsatz „Ab heute esse ich nur gesund!“ nehmen sich viele. Gerade ist vielleicht Silvester. Oder man hat gerade eine Folge „Ernährungsdocs“ gesehen. Möglicherweise ist man auch einfach nur mit diesem Gedanken morgens aufgewacht und wollte ihn unbedingt weiterverfolgen.

Fakt ist: Viele Menschen wollen gesund leben. Doch nur wenige können ihren inneren Schweinehund besiegen oder wissen gar, wie man eigentlich wirklich gesund lebt. Logisch: Es gibt so viele schöne Angebote! Schokolade, Gummibärchen, mit Käse überbackener Toast … Jeder hat doch die ein oder andere ungesunde Vorliebe, bei der man eigentlich genau weiß, dass sie nicht besonders freundlich mit unserem Körper umgeht.

Wer mag zum Beispiel Pancakes zum Frühstück? Ich auf jeden Fall, immer gern. Doch die „Fluffy American Pancakes“ sind wahre Kalorienbomben. 373 Kalorien in 100g. Weißmehl, Zucker, Vanillezucker … letztendlich also wahre Fieslinge für unseren Körper. Die guten Nachrichten sind, dass es auch für diese Pancakes Alternativen gibt: Haferflocken-Bananen-Pancakes. Diese habe ich erst letztens ausprobiert und sie schmecken garantiert genauso gut wie ihre Cousins aus den Staaten.

Grundsätzlich gibt es verschiedene Ziele, wie man gesund leben möchte. Die einen möchten direkten Muskelaufbau betreiben. Auch da gibt es verschiedene Richtungen: Einfach ein paar Muskeln aufbauen, um sich wohlzufühlen? Oder wollt ihr der nächste Mr. Olympia werden und Chris Bumstead Konkurrenz machen? Ob, um dieses Ziel zu erreichen, alles allerdings 100% gesund ist, ist ein anderes Thema.

Vielleicht wollt ihr auch lediglich ein wenig abnehmen und euch dabei wohl in eurer Haut fühlen. Wenn das euer Ziel ist, dann aufgepasst: Hier ein paar Tipps, beziehungsweise No-Go’s.

Punkt 1: Süßigkeiten Konsum verringern. Das ist natürlich Standard. Süßigkeiten sowie Snacks enthalten viel Zucker, sodass unser Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe rauscht, doch auch bereits nach weniger Zeit wieder herabsaust. Dies führt nicht nur zu einer geringeren Leistungsfähigkeit, sondern auch zu einem Teufelskreis. Denn nachdem unser Blutzuckerspiegel wieder auf Kontostand steht, wollen wir erneut Energie, ergo Süßes. Eine gute Alternative zu den Snacks/Süßigkeiten wären dabei Nüsse, Hülsenfrüchte, Bananen, Blaubeeren und grüner Tee.

Punkt 2: Vollkornprodukte bevorzugen. Erinnert ihr euch an die Pancakes? Genau, die gesunden werden mit Haferflocken zubereitet. Wer davon kein Fan ist, sollte Vollkornmehl

nehmen. Dieses Mehl hat pro 100g/43g Kohlenhydrate, sein böser Zwilling, das Weizenmehl hingegen 76g/100g. Viel gesünder, und am Geschmack ändert sich nichts. Vollkornprodukte sind neben Vitaminen reich an Ballaststoffen und Mineralstoffen und sie stärken den Darm, was zu einem längeren Sättigungsgefühl führt.

Punkt 3: "An apple a day keeps the doctor away" – oder in diesem Fall den Heißhunger. Frisches Gemüse, Salat und Rohkost, also Fenchel, Karotte, Gurke, Spinat und vieles mehr enthalten wenig Kalorien, viele Ballaststoffe, und in größeren Mengen sorgen sie auch für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Seid ihr ein Freund von Müsli für euer Frühstück? Versucht mal Porridge oder Haferflocken mit Fruchtzucker-armen Obst wie zum Beispiel Himbeeren, Pfirsich oder Erdbeeren.

Punkt 4: Bewusst essen und genießen. Wir kennen es alle; gerade einen langen Schultag gehabt, länger nichts mehr gegessen und in unserer Brotdose war nicht gerade etwas Besonderes drin. Wenn wir dann endlich nach Hause kommen, bereiten wir uns ein Festmahl vor, worauf jeder Hobbit neidisch werden könnte. Und wir schlingen es in uns hinein – schließlich haben wir Hunger. Doch genau das ist der Fehler. Das Sättigungsgefühl setzt nach ca. 15 Minuten ein. Wer schnell isst und demnach schlingt, isst größere Portionen als jemand, der langsam und genussvoller kaut. Das langsame Kauen unterstützt zudem unsere Verdauung.

Punkt 5: Das Sättigungsgefühl beachten. Bin ich wirklich noch hungrig? Oder will ich dieses letzte sehr schmackhaft aussehende Stück Fleisch noch reinschieben? Antwort: Du bist satt und willst es nicht mehr. Dein Körper hat dir signalisiert, dass er genug hat. Dieses Phänomen kennen wir besonders gut an Weihnachten bei der jährlichen Gans Auguste.

Natürlich gibt es noch weitere Tipps für eine gesunde Ernährung. Wenn man wirklich gesund leben möchte, zählt auch noch der regelmäßige Sport dazu (hierbei, bin ich mir sicher, wird Herr Schüttoff mir zustimmen). Eine gesunde ausgewogene Ernährung, kombiniert mit dem Sport, bedeutet Energie, Kraft und man hat die Chance länger zu leben. Wer kann dazu schon Nein sagen?

Aber am wichtigsten ist das eigene positive Körperbild. Man sollte nicht abnehmen, Muskeln aufbauen oder sich irgendwie verbiegen, nur um andere glücklich zu machen. Jeder hat das Recht, ganz für sich allein zu entscheiden, wann man mit dem eigenen Körper zufrieden ist.

Nichtsdestotrotz geht nichts über einen kleinen Snack für zwischendurch. Man lebt nur einmal, das ist definitiv kein Weltuntergang. Also – gönnt euch auch mal was.

Ansonsten: Stay healthy!

Diagnose: Gluten

Wer keine Milch trinken, Brötchen essen und Gummibärchen genießen kann, der leidet in Deutschland mehr als Jugendliche beim „Tatort“ schauen. Dieses Leid teilen mehr Menschen, als man denkt. Laut einer Studie, die im Auftrag von „YouGov“ auf Statista veröffentlicht wurde, gab 2021 ungefähr jeder fünfte befragte Deutsche an, von einer Lebensmittelunverträglichkeit betroffen zu sein. Bekannte Beispiele dafür sind die Laktoseintoleranz, bei der man auf milchzuckerhaltige Produkte, wie die Milch, verzichten muss oder die Fruktoseintoleranz, die durch Fruchtzucker ausgelöst wird, den man u.a. in einem Apfel findet.

Mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) gehöre auch ich zu den Betroffenen. Nachdem bei mir im Frühling 2018 die Diagnose der Autoimmunerkrankung gestellt wurde, begann für mich ein neues Leben. Vorher litt ich an immerzu auftretenden Bauchkrämpfen, Schwindel und anderen Symptomen. Doch als man den Verursacher des Grauens endlich ausfindig machte, fing ich an, mein Essverhalten vom einem zum anderen Tag drastisch zu verändern. Von nun an musste ich auf Getreide, wie Weizen, Roggen, Dinkel und Vollkorn verzichten, da das darin vorhandene Klebereiweiß „Gluten“ in meinem Magen eine Autoimmunreaktion in Gang setze, die zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut und einer Rückbildung der Zotten führte. Das Problem: Nährstoffaufnahme und Versorgung wurden dadurch vermindert. Es kam zu Folgen wie Vitaminmangel und einem erhöhten Risiko u.a. auf Diabetes und Darmkrebs. Ich musste auf Getreide wie Mais, Reis oder Hirse umsteigen, da sie dieses Klebereiweiß nicht enthalten.

Angekommen im neuen Leben, entstanden einige Herausforderungen. Die Möglichkeit, nach der Schule meinem Stamm Dönerladen einen Besuch abzustatten, fiel weg. Denn im Brot befindet sich Weizen, also auch das zu vermeidende Gluten. Und am Abend, als ich mir eine Pizza bestellen wollte, realisierte ich, dass in der Pizza ebenfalls Weizen enthalten ist. Das Thema der Ernährung nahm nun einen immer größeren Teil in meinem Leben ein. Selbst kleine Krümel reichen aus, um das Essen zu kontaminieren und die Autoimmunreaktion beginnen zu lassen. Deshalb muss ich bedauerlicherweise immer extrem penibel sein, was die Hygiene und das Trennen von glutenfreiem und glutenhaltigem Essen angeht.

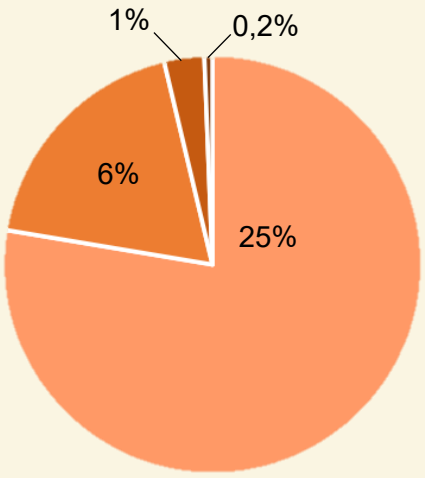
Wem das noch nicht genug Probleme sind, der darf sich vorstellen, welche Nachteile man im sozialen Leben davonträgt. Wenn meine Freunde mich fragen, ob wir etwas unternehmen möchten, beginnt mein Kopf zu arbeiten. Wie stelle ich sicher, dass ich unterwegs meinen Hunger stillen kann? Die Antwort: Hoffen, dass sich vor Ort etwas finden lässt oder sich selber etwas zur Sicherheit mitnehmen. Spontan sein ist anders. Wenn man sich dann ein Restaurant aussucht und ganz nett fragt, wie es denn aussehe mit dem Angebot von glutenfreien Speisen, spricht man leider nicht selten mit Angestellten, die sich kaum auskennen. Z.B. wird dann die Zöliakie mit der Laktoseintoleranz verwechselt, weshalb dann das Gericht, trotz meines Intervenierens, mit weizenhaltigen Nudeln serviert wird. In anderen Fällen wird die Unverträglichkeit herunter geredet und lautes Unverständnis über meine „Extrawünsche“ geäußert. Nachdem ich dann mit dem Koch persönlich die Speisekarte

besprochen habe, bleibt häufig nur der gute alte Salat. Ein 100-prozentiges Versprechen, dass sich keine Spuren vom Klebereiweiß im Gericht verstecken, geben einzig und allein komplett glutenfreie Restaurants. Jedoch sind diese oft nur in Großstädten anzufinden und gefühlt seltener als sehr gute Noten im Mathe Abitur. Wenn es dann noch jemand in der Küche gut mit mir meint und Croûtons in den Salat gibt, ist es spätestens dann vorbei mit einem ruhigen, entspannten und stresslosen Restaurantbesuch.

Die Ursachen für das Entstehen solcher Situationen sind vielseitig. Ein befreundeter Koch berichtete mir, dass man in der Ausbildung viel zu wenig auf das Thema Unverträglichkeiten eingehe. Außerdem fehlt eine gewisse Akzeptanz in der Gesellschaft, dass man auf diese Besonderheiten Rücksicht nehmen soll. Glücklicherweise gerät vor allem durch den Trend der freiwilligen glutenfreien Ernährung dieses Thema mehr und mehr auf die Agenda, dadurch wachsen Wissen und Akzeptanz. Jedoch kommt es oft zur Verharmlosung der Unverträglichkeit. Der Trend wird nämlich nicht selten mit der Autoimmunerkrankung verwechselt, was fatal ist, denn, wie gesagt, selbst kleinste Mengen vom Klebereiweiß sind schon zu viel. Positiv bleibt festzustellen: Durch die steigende Nachfrage nach glutenfreien Lebensmitteln wächst auch das Angebot. Jedoch sinken die Preise kaum und befinden sich noch immer in astronomischen Höhen. Einerseits sind die Herstellungskosten durch strengere Hygienerichtlinien und eine noch immer kleine Produktion vergleichsweise hoch. Andererseits liegt das daran, weil die Unternehmen von der Misere der Erkrankten profitieren, da die Kunden auf die Produkte angewiesen sind.

In anderen Ländern ist man Deutschland schon ein weites Stück voraus. In Schweden z. B. besteht die Möglichkeit zu glutenfreien Alternativen sogar schon an Tankstellen. Die Gastronomie ist darauf eingestellt. Bei schwedischen Filialen der Fast-Food-Kette „Burger King“ gibt es sogar eine extra Speisekarte und eine große Auswahl u.a. an glutenfreien Burgern. Da aber auch hierzulande immer mehr Menschen die gleiche Diagnose wie ich gestellt bekommen, besteht Grund zur Hoffnung auf eine sich bessernde Lage. Und vor allem, dass ich in diesem Zusammenhang keine Vergleiche mehr mit dem „Tatort“ ziehen muss.

Häufigkeit von Getreideunverträglichkeiten



25% persönliche Entscheidung

6% Sensitivität

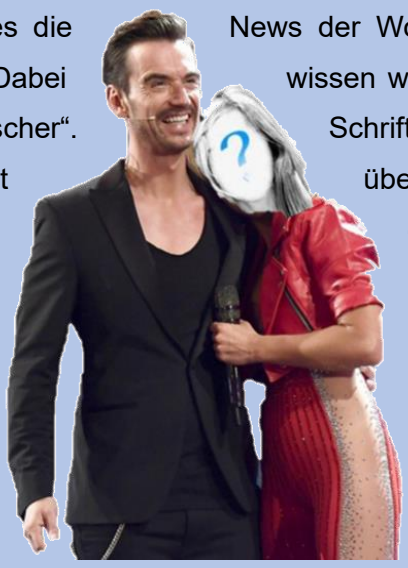
1% Zöliakie

0,2% Weizenallergie

Nur 1% der Weltbevölkerung sind von einer Zöliakie betroffen (10-20% werden davon diagnostiziert). In Deutschland gibt es ca. 840.000 Betroffene.

Frauenzeitschrift

Wir kennen sie doch alle, Frauenzeitschriften mit den besten Namen wie ,,Brigitte“, ,,Mona“ oder das „Bild der Frau“. Gerade bei der ,,Bild“ und nützliche Informationen müssten die Alarmglocken schrillen. Ein Blick in das Inhaltsverzeichnis verschafft einen Überblick von dem sinnlosen Geschwafel, welches uns in dieser Ausgabe erwartet. Als Schlagzeile finden wir mal wieder „Florian Silbereisen“. Der Mann ist uninteressant, aber für die ältere Generation sind es die News der Woche, mit welchem Schlagerstar es neue Beziehungsgerüchte gibt. Dabei wissen wir doch alle, irgendwann kommt das Liebescomeback mit „Helene Fischer“. Schriftgröße bei 26 und viel Bildmaterial, man will ja die älteren Augen nicht überanstrengen. Aber man spekuliert, dass es einfach so wenig Stoff gibt, dass man ohne viel Bildmaterial nicht mal eine Zeitschrift zusammenstellen könne. Des Weiteren findet man jegliche Tipps zum schnellen Abnehmen ohne Anstrengung. Blättert man jedoch weiter, gibt es auf der nächsten Seite 10 leckere Kuchenrezepte zum Backen. Irgendwie schon ein Widerspruch in sich. Besonders wichtig ist die Seite mit dem Fernsehprogramm. Aber man findet keine Sender wie „RTL 2“, wo abends „Köln 50667“ läuft, nein dort sind Sender wie „ARD, ZDF, ARTE, rbb…“ „Sturm der Liebe“, „Rote Rosen“ oder die „Rosenheimcops“ sieht man in dem Wohnzimmer der Omis. Alles, „läuft Nachmittags“ und die Berufstätigen dürfen sich um 18 Uhr hinter den Omis an der Kasse anstellen. Es muss Studentenfutter gekauft werden, denn der „Tatort“ beginnt bald. Und falls Omi mal im Lotto gewinnt, dann gibt es noch eine Seite mit Angeboten für Kreuzfahrten, die Grünen müssen davon ja nichts erfahren. Das einzig Effektive in diesen Zeitschriften sind die Seiten mit Sudoku, Kreuzworträtsel oder ,,Finde die 7 Unterschiede“ wenigstens machen diese Journalisten sich am Ende des ganzen Dramas um die Gesundheit der älteren Gedanken und fördern die Gehirnleistung. Wenigstens dafür hat sich die Investition von ca. 2-3 Euro gelohnt.



Abnehmen einfach und lecker

Zutaten: 1 TL Zitronensäure

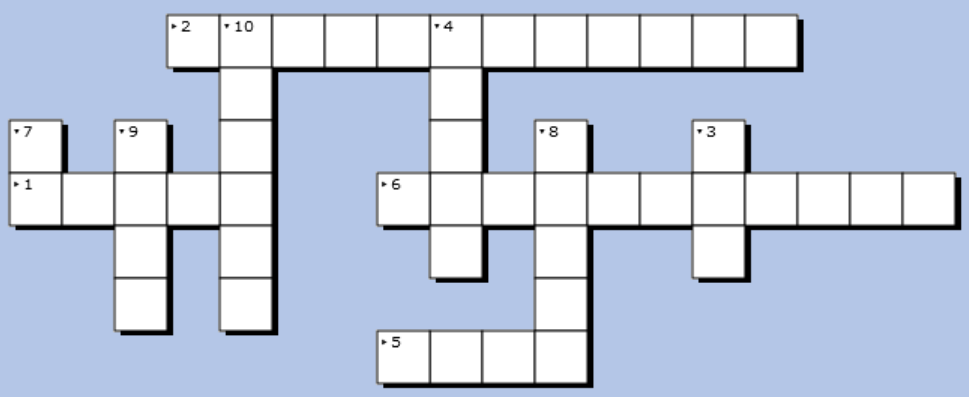
- 100g Thunfisch
- 50g Tomatenmark
- 4 TL Zucker
- 300ml Kokosmilch
- 100ml Wasser
- 1 Tüte Habibo

Zubereitung:

Alles in einem Smoothiemaker machen und für 3 Minuten verrühren lassen.

Danach Zimt rauf und in einen Shaker füllen.

Am besten Kalt Genießen und innerhalb von 12 Stunden verbrauchen.



1. Wie heißt diese Zeitungsreihe?
2. Was ist die Hauptstadt von Elfenbeinküste?
3. engl.: Konfitüre
4. Soldatenschrank
5. engl.: Adliger
6. Person vor Gericht
7. ital.: dich, dir
8. Norm
9. bayr. Bierkrug
10. einer der Basen der DNA

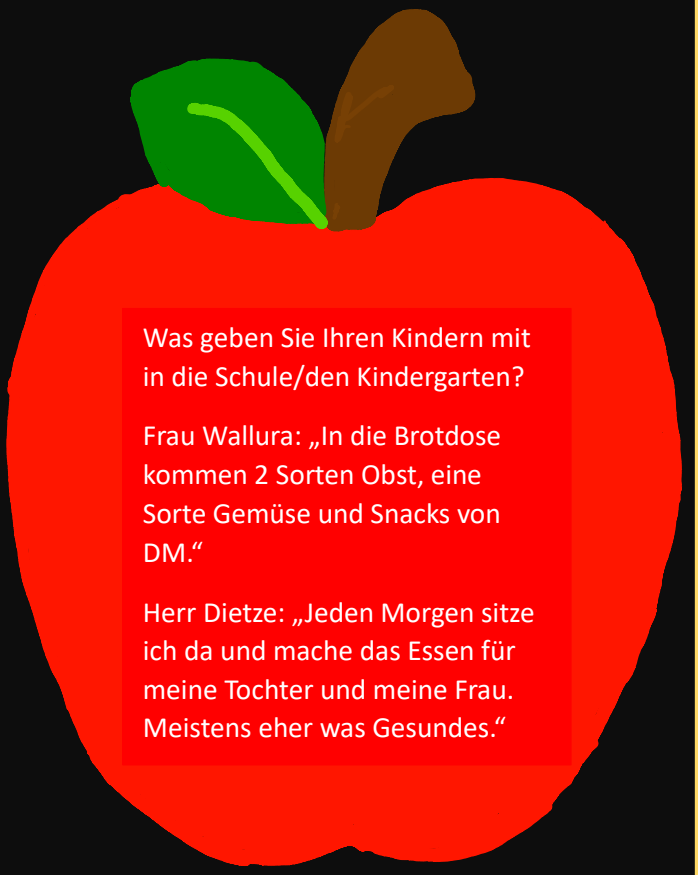
Lehrerinterviews

Mit wem essen Sie gerne in der Schule?

Frau Wallura: „Frau Paul, Frau Krause, Frau Dr. Falbe“

Herr Dietze: „Meistens mit mir alleine.“

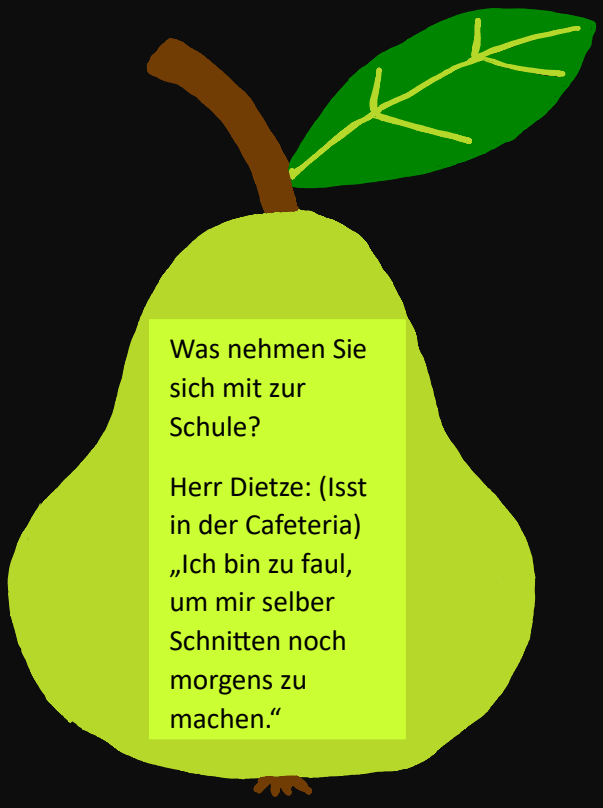
Herr Leatsch: „Grundsätzlich mit Kollegen, am häufigsten



Was geben Sie Ihren Kindern mit in die Schule/den Kindergarten?

Frau Wallura: „In die Brotdose kommen 2 Sorten Obst, eine Sorte Gemüse und Snacks von DM.“

Herr Dietze: „Jeden Morgen sitze ich da und mache das Essen für meine Tochter und meine Frau. Meistens eher was Gesundes.“



Was nehmen Sie sich mit zur Schule?

Herr Dietze: (Isst in der Cafeteria) „Ich bin zu faul, um mir selber Schnitten noch morgens zu machen.“

Was ist Ihr Lieblingsessen/ Ihre Lieblingsküche?

Herr Dietze: „Prinzipiell natürlich alles mit Nudeln, geht immer. Bin halt ein großer Junge…. Indisch ist auch was Nettes.“

Herr Leatsch: „Ich liebe italienisches Essen und ganz

Was halten Sie von Frauenzeitschriften?

Herr Leatsch: „Ich selber lese kaum welche, also auch Männerzeitschriften eher weniger. Ich finde, dass da manchmal so Wunschbilder vermittelt werden, wie der Körper zu sein hat, was perfekt ist an Ernährung, an Sport. Was für die meisten gar nicht umsetzbar ist und dann gibt es so den Klassiker 10 tolle Kuchenrezepte und auf den nächsten Seiten 30 Kilo verlieren in 10 Tagen. Ähm ich finde man muss es immer ein bisschen differenzierter betrachten, weil jeder Mensch ist anders und diese Vermittlung….. es ist gut, dass es sowas gibt, wo man sich Ideen herholen kann, aber diese perfekte Vorstellung, die da manchmal vertreten wird finde ich absolut kritisch.“

Herr Dietze: „Lese ich nicht…. In der dunklen Zeit bei der Armee, wo das geistige Denkvermögen eingeschränkt war, habe ich öfter „Die Gala“ gelesen. Also Promitratsch geht immer, aber ansonsten …Nein!“

Welche Ernährungsform vertreten Sie?

Herr Dietze: „Ich esse alles. Aber Fleisch ist gut.“

Frau Wallura: „Ich probiere mich zu 90% vegetarisch zu ernähren.“

Herr Leatsch: „Man sollte essen, auf was man Hunger hat oder Lust hat. Mache niemanden einen Vorwurf, wenn er sich vegan ernähren möchte. Für mich ist es nichts. Genauso erwarte ich, dass Leute mir auch keinen Vorwurf machen, wenn ich ein Stück Fleisch essen will, dann tue ich es auch.“

Wie viel koffeinhaltige Getränke trinken Sie am Tag?

Herr Leatsch: „Ich trinke meinen Becher Kaffee, wenn er nicht gerade umkippt. Und ähm abends 2 bis manchmal 3 Gläser Cola.“

Frau Wallura: „Ich trinke so 3 Tassen Kaffee am Tag.“

Was haben Sie sich in Ihrer ersten Wohnung zu essen gemacht?

Herr Dietze. „Meistens Büchsenspaghetti“

Frau Wallura: „Ganz einfach Nudeln.“

Gains

Ausschließlich Herr Leatsch

Training:

-> spielt aktiv Rugby – 2 Mal die Woche Training
->2 Mal die Woche Fitnesstraining -
>Empfehlung 2-3 Mal die Woche Sport treiben
-> Trainingszeit individuell
->während des Trainings sind Pausen wichtig
-> Belastungssteuerung einschätzen können
-> Nicht hungrig zum Training gehen!
-> Beim Krafttraining- Technik vor Masse!

Supplements Meinung

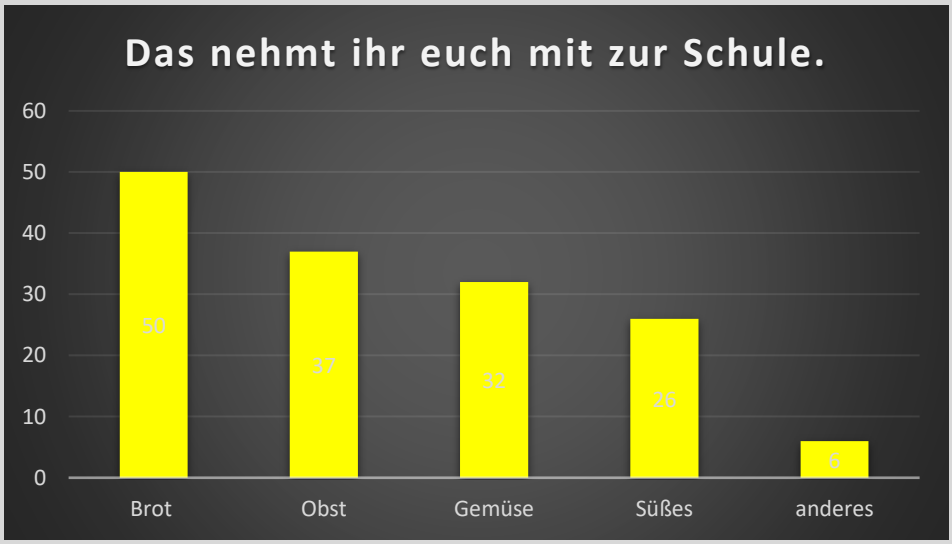
->sinnvoll zur Unterstützung für bestimmte Ziele

-> sollte kein Ersatz sein z.B. für Vitamine – Beratung von Fachleuten (mit Vorsicht zu genießen)

-> zu viel schädliche Auswirkung

Auswertung der Umfrage

Vielen Dank an alle, die sich an der Umfrage beteiligt haben! Es haben insgesamt 62 Schüler und Schülerinnen an der Umfrage teilgenommen.



Bewertung der Cafeteria

Preis:

Qualität:

Auswahl:

Geschmack:

Euer Lieblingsessen aus der Cafeteria

1.Platz

2.Platz

3. Platz

Euer Hassessen aus der Cafeteria

POLIZEI

Pst pst … hört ihr das? Wir auch nicht

Es ist eben nicht unser Laubbläser von Herrn Konstabel, welchen wir alle so sehr vermissen. Auch wenn er uns in den Tests, Klassenarbeiten und besonders am Ende des Sommers fast täglich vom Lernen abgehalten hat, ist es doch ziemlich ruhig ohne ihn. Diese Ruhe wird natürlich durch die Schüler wieder weggemacht. Auch kann man unsere Schüler besonders gut hören, da wir seit Jahren keine Schulklingel mehr haben und deswegen die klangvollen Geräusche nicht übertönt werden können. Doch auch wenn die diesjährigen Siebtklässler schon gar nicht mehr wissen, wie es ist, eine Klingel zu haben, war das erste Jahr für die Lehrer stets schwer, nicht ständig den Unterricht in die Pause zu packen, sodass wir nur noch knapp zwei Minuten haben, um auf die völlig überfüllten Toiletten zu gelangen, wo es außerdem auch noch nach Cannabis duftet. Doch dazu später mehr. Aber was ist denn eigentlich passiert? Das Schuljahr geht nun schon knapp 5 Monate und es gibt wie immer einige Problemchen. Doch eigentlich sind unsere Missstände mittlerweile schon Tradition. Als wäre es bei uns nichts Neues, dass auf den Toiletten kein Papier ist und eine Horde von 9.&10. Klässlerinnen sich nachschminken müssen, da Mascara und Puder ja nicht den ganzen Tag über halten und wir dann nicht einmal mehr durch die Gänge kommen, weil sie sich wie Wiesel im ganzen Gang verteilen. Aber dafür müssen die Toiletten ja überhaupt erstmal offen sein und nicht wie so oft abgeschlossen, weil mal wieder alles verstopft ist, zerstört ist oder von irgendeinem unreifen Kind darauf gekifft wurde in der Hoffnung, dass Mama und Papa das nicht mitbekommen, obwohl Kleidung & Körper sowieso danach riechen.

LHG

Impressum

Texte:

Morlin Pfister

Franziska Guttmann

Frederikke Sauer

Thoralf Schmidt

Mark Spieckermann

Nele Becker

Layout:

Melina Stabenau

Paul Rogosky

Lara Riedinger

Adresse:

Dr.-Kurt-Schumacher-Str.8

D-16515 Oranienburg

Telefon: 03301/59270

E-Mail: schule@lhg-oranienburg.de

Presserechtlich verantwortlich:

P. Schulz