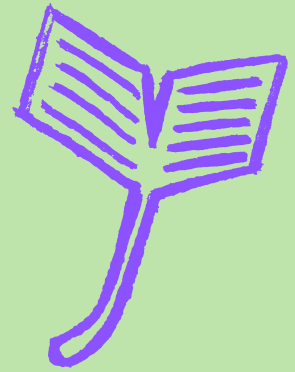




# Gingoblatt



## Im Fokus

**Health - mental & körperlich fit**

Neues vom Goethe

**Berufsmesse + Belgienaustausch**

Verhör des Monats

**mit Jennifer Kirchhof**

Ronnys Rätsel-Runde

**Das macht krank +Fach Geografie**

(Un)nützes Wissen

**Organe**

Neues vom Förderverein

**Thüringer Schülerzeitungspreis**



# IMPRESSUM

- HERAUSGEBER: SCHÜLERZEITUNGS-AG
- REDAKTION: ELLINOR ANDERS, ANOUK FISCHER, EMMA FLORIAN, PAULA GRUHNE, PAULA HAHN, OLIVIA KLIEM, JANIN KRETSCHMER, LEVKE MERZENICH, MARLENE PIETSCHMANN, TIMON POSPICH, ANTONIA WINTER
- KONTAKT: GINGO@GOETHEGYM.NET
- ILLUSTRATIONEN: JONATHAN FRISCH + CANVA
- VISDP: FRANZISKA FURCHT  
GOETHEGYMNASIUM WEIMAR,  
AMALIENSTRASSE 4, 99423 WEIMAR
- DRUCK: FLYERALARM, ALFRED-NOBEL-STR. 18, 97080 WÜRZBURG
- FÖRDERUNG & FINANZIERUNG: STADT WEIMAR | FREUNDE UND FÖRDERER DES GOETHEGYMNASIUMS IN WEIMAR E.V.



## WIR SUCHEN DICH!

**DU HAST NACH DEM LESEN LUST BEKOMMEN  
BEI UNS MITZUMACHEN? DU LIEBST  
FOTOGRAFIE, INTERVIEWS FÜHREN, COMICS  
ZEICHNEN, STORIES ENTWERFEN ODER EINE  
REDAKTION LEITEN? VIELLEICHT HAST DU  
SOGAR IDEEN FÜR WEITERE RUBRIKEN ODER  
INSTA? DANN KOMM VORBEI!**

**UNSERE REDAKTIONSSITZUNG FINDET JEDEN  
DIENSTAG 15:20 UHR IM KONFERENZRAUM  
NEBEN DEM LEHRERZIMMER STATT, COFFEE &  
SNACKS INCLUSIVE :^)**

**YOU  
GOT  
THIS!**



# GINGO-Blatt Ausgabe 11

## Health - Gesundheit

Dezember 2025

### IN DER ELFTEN AUSGABE NEHMEN WIR DAS THEMA "HEALTH" IN DEN FOKUS.

In unserer 11. Ausgabe haben wir wieder eine bunte Mischung aus Reportagen, Interviews, Rätseln und Meinungsbeiträgen für euch zusammengestellt. Unser Fokus dreht sich dieses Mal rund um Gesundheit – mental wie körperlich: Von hilfreichen Ritualen gegen Stress über ein spannendes Interview zum Leben mit ADHS bis hin zu einem Blick auf digitale Gesundheits-Apps oder gesunde Ernährung. Auch Frau García als Gesundheitsbeauftragte lässt uns über die Schulter schauen und erzählt von ihren Zielen fürs Goethe. Außerdem erwarten euch u.a. ein Glückskeks-Orakel zum Thema „Gesundheit“, Einblicke in den Belgienaustausch mit Erasmus+, frische Rätsel von Ronny und natürlich das Verhör des Monats, dieses Mal mit Frau Kirchhof. Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen – und vielleicht inspiriert euch diese Ausgabe ja dazu, selbst mal bei uns in der Redaktion vorbeizuschauen!

AHÖ!

EUER GINGO-TEAM

### INHALT DIESER AUSGABE

Dear Diary - ab S. 1

Neues vom Goethe - ab S. 2

Unnützes Wissen - S. 6

Im Fokus - Health, ab S. 7

Verhör des Monats - ab S. 15

Neues vom Förderverein - ab S. 17

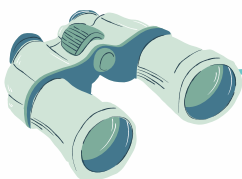
Ronnys Rätsel Runde - S. 18

Lego-Rätsel - S. 19

Glückskeksorakel - S. 20

Blick in die Zukunft





# Dear Diary...

## Neues Team, neue Energie



### DEAR DIARY

#### DIESES SCHULJAHR BRINGT FRISCHEN WIND IN UNSERE REDAKTION!

Gerade sind wir 12 Mitglieder, von der 7. bis zur 12. Klasse ist alles dabei. So vielfältig waren wir noch nie – und genau das macht unsere Redaktion aus. Gleich sieben neue Gesichter sind dazugekommen – ein echter Generationenwechsel, der zeigt, dass unsere Zeitung weiterlebt, wächst und sich ständig neu erfindet. Jede Stimme schlägt eine neue Saite an, jede Idee bringt neuen Flow.

#### UNSERE REDAKTIONSTREFFEN SIND GENAUSO VIELFÄLTIG WIE UNSER TEAM.

Es wird diskutiert, gelacht, geschrieben, verworfen und neu gedacht. Manchmal entstehen Artikel spontan zwischen zwei Unterrichtsstunden, manchmal bei einem Kaffee in einer entspannteren Runde. Und genau das macht unsere Arbeit aus: Jede und jeder kann in seiner Geschwindigkeit und nach seinen Interessen mitmachen, in Print und auf Social Media, ob bei Interviews, der grafischen Gestaltung unserer Ausgabe, einem Hintergrundbeitrag, einer neuen witzigen Infografik, dem Erfinden einer neuen Rubrik oder der Suche nach dem nächsten Fokus-Thema.

#### BESONDERS WICHTIG IST UNS

- ☛ Ihr müsst nicht dauerhaft Mitglied sein, um etwas beizutragen! Wer nur eine einzelne Themenidee, einen Beitrag, ein Foto oder eine Kolumne beisteuern möchte – immer her damit!
- ☛ Auch wenn ihr einfach mal vorbeischaun, reinschnuppern oder bei einem Kaffee erleben wollt, wie unsere Redaktionssitzungen ablaufen: Ihr seid immer herzlich willkommen.

#### UNSER ZIEL BLEIBT DASSELBE WIE SEIT AUSGABE 1

Schüler:innen eine Stimme zu geben – und gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen, auf das wir stolz sein können. Mit unserem neuen Team und so vielen engagierten Köpfen sind wir dafür bestens aufgestellt. Auf viele weitere Ausgaben – und auf euch, unsere Leser:innen!

#### EURE REDAKTION



# Neues vom Goethe

Ihr habt eure Vertrauenslehrer:innen gewählt

## Euer Vertrauenslehrer- team am Herderplatz

### Martin Bartel

Sprechzeit: Mittwoch,  
Frühstückspause im 1. OG

Mail:  
martin.bartel@schule.thueringen.de



### Wir sind für euch da

- Wenn ihr Konflikte mit anderen Schülerinnen und Schülern, Lehrer:innen oder Eltern habt, helfen wir euch.
- Wir hören euch zu und werden alles versuchen, um euch zu helfen.
- Ihr könnt persönlich auf uns zukommen in der Sprechzeit oder, wenn ihr uns im Schulhaus seht. Natürlich könnt ihr uns auch eine Mail schreiben.
- Die Gespräche werden vollkommen vertraulich behandelt.

### Sarah Gallegos-García

Sprechzeit: Mittwoch in der  
Mittagspause, Lehrerzimmer  
oder Raum HO-4

Mail:  
sarah-antonia.gallegos-  
garcia@schule.thueringen.de



## Euer Vertrauenslehrer- team am Haupthaus

### Matthias Swart

Sprechzeit: Montag in der  
Mittagspause im Foyer

Mail:  
matthias.swart@schule.thueringen.de



### Wir sind für euch da

- Wenn ihr Konflikte mit anderen Schülerinnen und Schülern, Lehrer:innen oder Eltern habt, helfen wir euch.
- Wir hören euch zu und werden alles versuchen, um euch zu helfen.
- Ihr könnt persönlich auf uns zukommen in der Sprechzeit oder, wenn ihr uns im Schulhaus seht. Natürlich könnt ihr uns auch eine Mail schreiben.
- Die Gespräche werden vollkommen vertraulich behandelt.

### Franziska Furcht

Sprechzeit: Mittwoch in der  
Mittagspause im Lehrerzimmer

Mail:  
franziska.furcht@schule.thueringen.de



# Neues vom Goethe

## Belgienaustausch – Zwischen Waffeln & Weltpolitik

### EINE REISE BEGINNT

Am 28. September ist es soweit – eine Schülergruppe der Stufe 11 unserer Schule kommt in Brüssel an. Ein Sonntag, der schon viel zu früh am Bahnhof in Weimar begonnen hat. Über Frankfurt und Köln führte uns der Weg bis nach Brüssel.

Schüleraustausche sind mehr als nur Schulprojekte. Sie sind Brücken – zwischen Sprachen, Städten und Menschen, die ohne sie nie einander begegnet wären. Und manchmal sind sie kleine Prüfungen: Wie sehr kann man sich auf Neues einlassen, auf Fremdes, auf Ungewohntes?

### ANKUNFT IN BRÜSSEL

So langsam wird es ernst. Der ICE gleitet in den Bahnhof Brüssel-Nord, und wer in Fahrtrichtung rechts aus dem Fenster blickt, kann über die Dächer der belgischen Hauptstadt hinweg das Atomium sehen – dieses schwebende Kunstwerk aus silbernen Kugeln und Stäben, das plötzlich und fast übergroß am Horizont auftaucht. Trotzdem nimmt kaum jemand Notiz davon. Vielleicht, weil der Gedanke an ein Wahrzeichen zu banal wirkt, wenn man selbst gerade unterwegs ist, um etwas Neues zu entdecken. Wer hätte gedacht, dass ein Bahngleis so unendlich lang sein könnte? Der Bahnhof Brüssel-Nord hat seinen ganz eigenen Charme – einen Hauch Retro, ein bisschen Vintage. Helle Kacheln, schmale Bahnsteige, die Geschichten vergangener Jahrzehnte erzählen. Auf dem Gleis, an dem unser Zug schließlich hält, wartet eine Gruppe Jugendlicher. Wir rauschen noch vorbei, die Aufregung im Zug steigt, als würde man spüren: Jetzt beginnt etwas.

### ZWISCHEN U-BAHN UND TRAM NACH TERVUREN

Schon auf dem kurzen Weg vom Bahnhof zur U-Bahn prasseln unzählige Eindrücke auf uns ein. Einmal umgestiegen, sitzen wir in der Tram Richtung Tervuren, die unterwegs auf offener Strecke zum Stehen kommt – eine kleine Geduldsprobe. Doch am Ende erreichen wir unser Ziel: Tervuren, eine ruhige Vorstadt Brüssels mit rund 23.000 Einwohnern. Hier steht das Schloss mit seinem weitläufigen Park, in dem heute das Afrika-Museum untergebracht ist – ein Ort, der von Belgien und seiner Kolonialvergangenheit erzählt. Auch das Heilig Hartcollege (HHC), wo unsere Austauschpartner zur Schule gehen, befindet sich hier. Außerdem – besonders interessant für all diejenigen, die dieses seltsame Interesse an Königsfamilien zeigen – wohnt hier der Prinz von Belgien.



CONTINUE





### PROGRAMM MIT TIEFGANG

Am Montag beginnt dann das eigentliche Programm, das es in sich hat: Von morgens um acht bis abends um zehn – vollgepackt, abwechslungsreich, intensiv. Stadtführungen in Leuven, Brüssel und Antwerpen. Ein Besuch im Red Star Line Museum (Antwerpen), wo die Geschichten von Auswanderern lebendig werden, die einst von hier aus Europa verließen, um in der Neuen Welt ein neues Leben zu beginnen. Ein Nachmittag im Haus der Europäischen Geschichte (Brüssel). Eine Führung im Europaparlament mit einem Gespräch mit der MdEP Frau Walsmann aus Thüringen sowie ein Besuch in der Thüringer Landesvertretung in Brüssel – (nein, das ist nicht dasselbe!). Natürlich kamen auch die weniger „schulischen“ Aktivitäten nicht zu kurz: gemeinsames Essen, Klettern, Freizeit.

### ZWISCHEN MÜDIGKEIT UND EUPHORIE

Der Zeitplan unserer Woche liest sich wie ein Reiseprospekt, und doch steckt zwischen all den Programmpunkten mehr als bloße Pflicht. Es ist diese Mischung aus Müdigkeit und Begeisterung, die jeden Tag begleitet. Die Pro-Seite: „Viel gesehen“, „Zeit genutzt“, „Gut für die Fitness“. Die Contra-Seite? Nur ein Wort: „Müde.“ Und trotzdem – oder vielleicht gerade deswegen – bleibt das Gefühl, Teil von etwas Besonderem zu sein...



... Denn zwischen Programmpunkten und Zugfahrten gibt es diese kleinen, stillen Momente, die in keinem offiziellen Ablaufplan stehen: Gespräche im Zug nach Antwerpen. Lachen während der Freizeit in Brüssel. Ein letzter Abend auf den Stufen des Marktplatzes von Tervuren, wo man plötzlich merkt, dass die Woche zu Ende geht, bevor man sich überhaupt richtig eingelebt hat. Man lernt neue Menschen kennen – die belgischen Austauschschüler, ihre Familien, ihre Lebensweise. Aber man lernt auch seine eigenen Mitschüler anders kennen. Manchmal entstehen Freundschaften dort, wo vorher nur flüchtige Bekanntschaft war.

### FAZIT

Am Ende bleiben nicht Müdigkeit, Stress oder das gelegentliche Genervt-Sein. Am Ende bleiben die Erinnerungen: Vierzehn-Euro-Waffeln in Brüssel – pure Abzocke. Fünf Euro für sieben Waffeln – mehr als fair. Die Aufregung um einen berühmten belgischen Fußballer, dessen Namen längst wieder vergessen ist. Und all das – diese kleinen Geschichten – reisen mit uns zurück: über Köln, Frankfurt, Erfurt bis nach Weimar.

**EIN GASTBEITRAG VON LEVI STEIDTMANN IIC MIT  
FOTOS VON JULIANE THALER**





# Neues vom Goethe



## Ich war für euch auf einer Berufsmesse

### **BERUFSORIENTIERUNG IST AN UNSERER SCHULE EIN GROSSES THEMA, ABER...**

... ich wusste schon immer, dass ich Lehrerin werden wollte. Schon seit dem Kindergarten war mir das klar. Also warum besuche ich jedes Jahr den Abend der Berufe in Weimar? Warum macht mir die „Vocatium“ - die Fachmesse für Ausbildung & Berufe - so viel Spaß? Und warum wird es mir kaum langweilig, dabei, über meine berufliche Zukunft nachzudenken? Bzw. warum mache ich das eigentlich alles, wenn ich doch schon so genau weiß, wo es für mich hingehen soll?

### **DIE EINFACHE ANTWORT IST...**

... weil es Spaß macht! Es macht mir Freude an den Ständen vorbei zu gehen und hier und da ein Gespräch zu führen. Es macht mir Freude mit meinen Freunden gemeinsam die Messen zu erkunden.

### **DIE ETWAS KOMPLEXERE ANTWORT...**

... Menschen können mir so viel bessere Antworten liefern als eine einfache Recherche. Auf der Vocatium konnte ich besonders gezielte Fragen stellen, da ich bereits im Voraus wusste, von welchen Universitäten und Unternehmen meine Gesprächspartner:innen kommen würden. So konnte ich, gleich zu Beginn, ein sehr aufschlussreiches und lockeres Gespräch mit einer Studienberaterin der Hochschule Merseburg führen. Und auch Frau Ha An Tran, Studienbotschafterin an der Martin-Luther-Universität in Halle, gab mir sehr gute und auch wirklich ehrliche Antworten. Somit konnte ich auch für mich diese Universität in meine engere Auswahl, für mein Studium, hinzufügen.



**MEHR INFOS & LINKS ZU BERUFSMESSEN AUF  
UNSERER WEBSITE IM SCHÜLERBEREICH**

### **UND WAS NOCH PASSIERTE?**

Ich hatte auch ein sehr lustiges Gespräch, das tatsächlich nicht einmal Teil meines Zeitplans war... Aber der Mann am Fluglotsenstand hat einfach so unglaublich humorvoll und dabei trotzdem professionell von seiner Arbeit gesprochen, dass ich, obwohl ich mich eigentlich nicht unbedingt für dieses Berufsfeld interessiere, dennoch von seiner Art angesprochen wurde. Das wäre niemals der Fall gewesen, hätte ich mir lediglich die Website des Unternehmens angeschaut.

Und auch der Rest der Messe war sehr ansprechend und organisiert gestaltet. Zudem hatten wir das Glück, vor dem größten Andrang da zu sein, was den Besuch deutlich entspannter machte und die Möglichkeit bot, auch ohne Termin sich an Ständen zu informieren. Also man kann wirklich festhalten, dass, obwohl ich schon einen Plan habe, Messen wie diese immer etwas Neues zu bieten haben und dass eine Konversation oft ansprechender und überzeugender sein kann, als eine trockene Recherche allein zu Hause.

### **BERUFSMESSEN & BERUFSORIENTIERUNG – AUCH ETWAS FÜR DICH?**

Ich denke, dass im schulischen als auch im außerschulischen Rahmen Berufsmessen extrem wichtig sind und sehr hilfreich bei der Meinungsbildung über die eigene Zukunft sein können. Jede:r kann von diesen Angeboten profitieren, egal ob du schon weißt, wohin es beruflich später einmal gehen soll, oder dich eben noch orientieren musst. Und deswegen bin ich der Meinung, dass Berufsorientierung an unserer Schule etwas sehr Wertvolles ist.

**EINE REPORTAGE VON PAULA HAHN, 10B**

# (Un)nützes Wissen

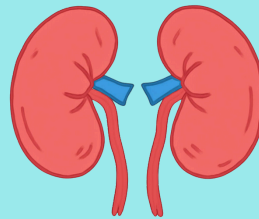
## Welche Organe kann man in Deutschland lebend spenden?

### LEBENDORGANSPENDE ...

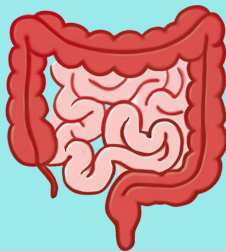
- ... bedeutet, dass eine gesunde Person einem kranken Menschen, der ein Organ braucht, ein Organ oder einen Teil davon schenkt, während sie selbst lebt. Vor der freiwilligen Spende durchläuft man umfassende medizinische Checks und Beratung. Dabei geht es um den Nutzen für den oder die Empfänger:in, aber auch um Risiken für den oder die Spender:in, die genau erklärt werden. Mehr Hintergründe und ein FAQ dazu findet ihr auf der Seite des Bundesministeriums für Gesundheit:



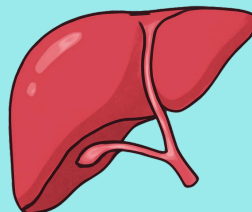
ein halber Lungenflügel



eine Niere



ein Teil des Darms



ein Teil der Leber

### HINTERGRUND

Menschen haben zwei Nieren, können aber mit einer gesunden Niere weiterleben. Deshalb können sie eine spenden. Die Leber kann sich bis zu einem gewissen Grad regenerieren, deshalb ist eine Teilleberspende möglich.

⚠ Viele andere Organe dürfen NICHT lebend gespendet werden, z.B. Herz, Lunge, Bauchspeicheldrüse (als Ganzes), Dünndarm. Diese Organe können nur postmortal (nach dem Tod) gespendet werden. Wenn ihr euch dazu bereit erklären möchtet, ist es wichtig einen Organspendeausweis auszufüllen und immer bei sich zu tragen. Den könnt ihr euch z.B. auf der Seite des Gesundheitsministeriums herunterladen (QR-Code). Was ihr neben Organen auch noch lebend spenden könnt, ist Gewebe, wie Knochenstücke, Hautgewebe, Stammzellen oder Knochenmark.

ZUSAMMENGESTELLT VON LEVKE MERZENICH 11 D

# Im Fokus: Health

## Interview mit unserer Gesundheitsbeauftragten

### **LIEBE FRAU GARCÍA, SIE SIND JA DIE GESUNDHEITSBEAUFTRAGTE UNSERER SCHULE. KÖNNTEN SIE UNS KURZ SCHILDERN, WAS IHRE AUFGABEN SIND?**

In erster Linie versuche ich für das Wohlbefinden der Schulgemeinde, also der Schüler:innen und der Lehrkräfte zu sorgen. Das mache ich zum Beispiel durch Umfragen, um festzustellen, wie das allgemeine Empfinden ist, ob sich alle wohlfühlen, ob die Schule so ausgestattet ist, dass es allen gesundheitlich gut geht und so weiter. Zudem biete ich ausgleichende Angebote an, wie Yoga und Zumba.

### **WIE HABEN SIE DIESE POSITION BEKOMMEN?**

Früher hatte das Amt Frau Bonsack und als sie in Rente gegangen ist, wurde eine Nachfolge gesucht. Und tatsächlich fiel die Wahl direkt auf mich, da die Schulleitung wusste, dass ich auch in meiner Freizeit gern Yoga, Pilatis und auch Achtsamkeitsübungen mache.

### **WARUM IST DAS THEMA GESUNDHEIT WICHTIG?**

Es ist extrem wichtig, da es das Fundament für alles andere ist. Nur wenn Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Wohlbefinden, Gesundheit, Schlaf und gute Ernährung erfüllt sind, kann gutes Lernen stattfinden.

### **HABEN SIE TIPPS FÜR SCHÜLER\*INNEN, WIE MAN BESSER MIT EINEM STRESSIGEN SCHULALLTAG UMGEHEN KANN?**

Es ist für euch auf jeden Fall wichtig, dass ihr, trotz vieler Aufgaben, auch eure Pausen einhaltet. Versucht regelmäßig den Kopf auszuschalten und den Blick schweifen zu lassen. Das kann schon enorm helfen. ...

... Und ganz wichtig ist auch, dass ihr euch in Form von Hobbys einen Ausgleich zum Schulstress schafft. Im Alltag könnt ihr außerdem versuchen Reize zu reduzieren, die euch überfordern, d.h. nehmt euch vor weniger am Handy zu sein oder auch Noise-Cancelling-Kopfhörer zu nutzen. Was ich persönlich auch mache und sehr empfehlen kann, ist ein Journal (Tagebuch) zu führen. Dort notiere ich jeden Tag, wofür ich dankbar bin oder welche Rituale ich gemacht habe, die mir geholfen haben, mich besser zu fühlen.

### **WAS KÖNNEN AUCH ALLE ANDEREN ZU EINEM GESUNDEN SCHULKlima BEITRAGEN?**

Ich denke, ihr könnt damit anfangen die Schule als eine Art Tempel zu betrachten, der dementsprechend auch zu hüten und zu beschützen ist. Denn wenn die Schule sauber gehalten wird und sich alle ein wenig leiser verhalten, dann ist der Schulalltag auch angenehmer für alle. Oder ihr könnt auch kreative Projekte zur Gestaltung gemeinsam mit euren Lehrer:innen oder den Schülersprechern umsetzen.

### **WIE KAMEN SIE AUF DIE IDEE FÜR DIE ZUMBA- UND YOGILATES-KURSE?**

Ich habe bemerkt, wie viel Fokus und Ruhe es mir selbst schenkt und wollte das dann auch euch und meinen Kolleg:innen zeigen.

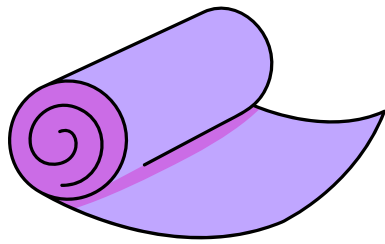


CONTINUE



© Sarah García





LIEBLINGS-PILATES-  
VIDEO VON FRAU GARCÍA

### WIE GUT WURDEN DIE KURSE VON DER SCHÜLERSCHAFT ANGENOMMEN?

Besonders von den jüngeren Klassen wurden die Kurse sehr gut angenommen und ich habe unglaublich viel positives Feedback erhalten. Nun hoffe ich, dass auch die höheren Klassen es noch mehr ausprobieren und vorbeischauen. Häufig höre ich, dass nicht genug Zeit dafür da ist. Das zählt für mich nicht, weil Zeit, die man in die eigene Gesundheit investiert, immer oberste Prio haben sollte.

### WELCHE PROJEKTE UND ANGEBOTE HABEN SIE FÜR DIE ZUKUNFT GEPLANT?

In Bezug auf Kurse bin ich sehr offen und flexibel. Wenn ihr Ideen habt, dann kommt gern auf mich zu und ich kann neue Angebote schaffen. Hätte ich mehr Möglichkeiten, etwas an der Schule zu ändern, dann würde ich auf jeden Fall ruhige Rückzugsorte einführen. Zum Beispiel eine Art stillen Raum, um der enormen Reizüberflutung an der Schule etwas entgegen zu setzen. Oder auch noch mehr gesündere Snackangebote auch in der Cafeteria, die man aber auch mit Geld bezahlen kann. Den Chip finde ich eher umständlich. Einiges hat sich auch schon zum Positiven verändert, wie zum Beispiel die längere Mittagspause. Und was ich mir auch wünschen würde, wäre, dass Schüler:innen mehr Möglichkeiten bekommen im Unterricht ihre Sitzposition zu verändern - natürlich alles in einem gewissen Rahmen, aber eben so, dass man nicht acht Stunden am Stück nur still, in einer Position sitzen muss.

DAS INTERVIEW FÜHRTEN ANTONIA

WINTER & PAULA HAHN, 10B

### MÖCHTEN SIE ZUM SCHLUSS NOCH ETWAS LOSWERDEN?

Ja, ich möchte (besonders den größeren Schüler:innen) noch einmal sagen, dass ich mich sehr freuen würde, wenn noch ein paar mehr von euch zum Zumba und Yogilates vorbeikommen würden und es einfach einmal ausprobieren.

DIE AGS VON FRAU GARCÍA FINDEN IMMER IM WECHSEL STATT, D.H. ALLE ZWEI WOCHEN EINMAL NACHMITTAGS (DIENSTAG 14 UHR) UND EINMAL ABENDS (DIENSTAG 18:30 UHR). DABEI WECHSELT ES WÖCHENTLICH ZWISCHEN YOGILATES UND ZUMBA. IHR ERFAHRT DAVON IMMER ÜBER EDUPAGE.



# Im Fokus: Health

Wie du dein Immunsystem stärken kannst

## BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM

### VITAMINE

VITAMIN A



VITAMIN B



VITAMIN D



VITAMIN C



VITAMIN K



VITAMIN E



FERMENTIERTES  
(ZB. SAUERKRAUT)  
UNTERSTÜTZT DIE  
VERDAUUNG UND  
KANN DAS  
IMMUNSYSTEM  
STÄRKEN.



ANLEITUNG ZUM SELBST

FERMENTIEREN

REZEPT FÜR EIN  
GESUNDES FRÜHSTÜCK

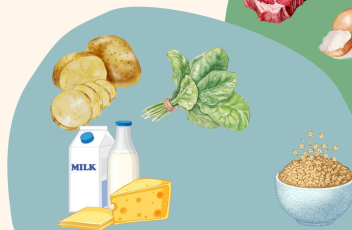


### "ELEMENTE UND BAUSTEINE"

EIWEIß



MINERALSTOFFE



GESUNDE FETTE



BALASTSTOFFE



EINE INFOGRAFIK VON PAULA GRUHNE TID



# Im Fokus: Health

## Die vergessene „Health App“ - ein Juwel im Homebildschirm

Wenn man ein iPhone hat, dann kennt man sie bestimmt, oder eben auch nicht: Die „Health App“. Es gibt ja viele vorinstallierte Apps, wie YouTube, Journal, Wallet und so weiter. Manche davon nutzen wir oft, vielleicht sogar tagtäglich, andere nutzt man eher wenig oder nie. Eine dieser vergessenen Apps ist nunmal diese kleine App mit weißem Hintergrund und einem kleinen, roten Herz. Zeit dieser App mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

### WAS IST DIE HEALTH-APP ÜBERHAUPT?

Die Health App ist Apples zentrale Plattform für Gesundheitsdaten. Sie sammelt Informationen über deine Bewegung, deinen Schlaf, deine Herzfrequenz und deine Trainings. Sie kann sich auch mit anderen Fitness-Apps verbinden, wie Adidas Running oder Nike Run Club, oder auch mit Fitness-Uhren. Sie kann auch eure Gesundheit überwachen, logisch es ist ja auch die Health-App, dazu später aber noch mehr.

### NÜTZLICHE FEATURES:

Das klingt ja erstmal nach einer langweiligen Fitness App, aber das stimmt nicht ganz. Neben Funktionen wie Schritte zählen, Puls kontrollieren und Schlaf überwachen kann die App sowohl die mentale Gesundheit als auch die des Herzens, des Gehörs und der Augen beobachten. Man kann sich sogar einen extra Timer stellen, damit man nicht vergisst seine Medikamente einzunehmen.

Viele dieser Funktionen, außer vielleicht die letztere, sind auch für uns Schülerinnen und Schüler sehr relevant und nützlich.

### WARUM WIRD SIE SO OFT IGNORIERT?

Da gibt es verschiedene Gründe. Ein Grund dafür ist sicherlich die große Anzahl an Apps, es gibt ja so viele: Passwörter, Tipps, Wallet, Journal und viele mehr. Ich möchte gar nicht behaupten, dass diese Apps weniger gut oder relevant sind, aber es hat nunmal den Effekt, dass andere Apps einfach in den Hintergrund geraten. Viele Menschen sind sich wahrscheinlich gar nicht bewusst, dass diese kleinen Apps so außergewöhnliche und nützliche Funktionen besitzen oder gar existieren.

### FAZIT:

Ich denke, dass man auch mal einen Blick auf die kleinen und offensichtlich unscheinbaren Apps werfen sollte. Genau diese sind manchmal die Apps, welche unerwartete und äußerst spannende Features verstecken. Vielleicht ist es nun an der Zeit die Health App mal genauer zu betrachten und gegebenenfalls auch häufiger zu nutzen.

### EIN KOMMENTAR VON TIMON POSPICH 9A

#### ZUM THEMA RISIKEN VON GESUNDHEITSAPPS HABEN

#### WIR EUCH HIER NOCH ETWAS VERLINKT:



Wearables und Gesundheits-Apps:  
Chancen und Risiken  
Wert ersetzen durch gemeinsame  
Seitenbeschreibung  
verbraucherportal-bw.de

# Im Fokus: Health

Rituale, wie du Stress reduzieren kannst

## SIMPLE WAYS TO REDUCE STRESS



EINE INFOGRAFIK VON PAULA GRUHNE 11D

# Im Fokus: Health

## Die neue Selbsthilfe? Was KI und Social Media mit unserer Psyche machen

### KI ALS THERAPEUT – POSITIVE ODER NEGATIVE AUSWIRKUNGEN?

Eine Studie der Brown University (siehe QR-Code unten) hat sich mit der Frage beschäftigt, ob KI als Therapeut eher hilfreich oder eher schädlich ist. „Als Therapeut sollte man keine Ratschläge geben, sondern den Patient:innen helfen auf eigene Lösungen zu kommen. Die KI allerdings gibt ständig Ratschläge und verstärkt teils schädliche Überzeugungen der Nutzer:innen“, berichtet das Bewertungsteam, mal ganz abgesehen davon, dass wir zahlreiche personenbezogene, höchst intime Informationen von uns an KI-Unternehmen geben und nicht wissen, was damit passiert.

Und trotzdem kann man nicht leugnen, dass KI das Potenzial hat, therapeutische Gespräche zu führen. Ein entscheidender Vorteil: Man muss sich keinen Termin in einem halben Jahr sichern, denn KI ist rund um die Uhr für jeden verfügbar.



#### QUELLEN:

TAGESSCHAU-ARTIKEL „THERAPEUTISCHE KI-CHATS NICHT IMMER HILFREICH“ & STUDIE DER BROWN UNIVERSITY „HOW LLM COUNSELORS VIOLATE ETHICAL STANDARDS IN MENTAL HEALTH PRACTICE“



### SOZIALE MEDIEN ALS RÜCKZUGSORT DER REALITÄT

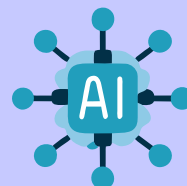
Wer kennt es nicht: Man hat einen schlechten Tag gehabt oder eine schwierige Phase und greift direkt zum Handy. Stundenlanges Scrollen kann viel Dopamin\* freisetzen, ein befriedigendes Gefühl breitet sich in uns aus. Doch Forscher warnen vor dieser Art von Eskapismus, also dem Rückzug aus der realen und dem Eintauchen in eine meist fiktive, „perfekte“ Welt. Problematisch wird dieses Verhalten, wenn es langfristig anhält und man sich den Problemen des Alltags nicht mehr stellt. Mögliche Folgen können dann soziale Isolation, Sucht oder auch ein dauerhafter Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben sein.

### FAZIT

Soziale Medien und KI können hilfreich sein – doch zu viel und zu unbedachte Nutzung kann sich (sehr) schädlich auf unsere mentale und physische Gesundheit auswirken. Wichtig ist, dass wir uns mit unserem Alltag und uns selbst auseinandersetzen und, wenn wir Gesprächsbedarf haben, uns zuerst vertrauensvoll an unsere engsten Freunde, unsere Familie oder je nach Thema an unsere Schulsozialarbeiter:innen oder Vertrauenslehrkräfte wenden.

\*Dopamin ist ein wichtiger, überwiegend erregend wirkender Neurotransmitter des zentralen Nervensystems. Es wird für eine Vielzahl von lebensnotwendigen Steuerungs- und Regelungsvorgängen benötigt, bspw. verursacht es Motivation.

### EIN ARTIKEL VON ANTONIA WINTER 10B



# Im Fokus: Health

## „Mein Gehirn ist ein Bienenschwarm“ - ein Journalist mit ADHS erzählt

### WER BIST DU UND WAS MACHST DU BERUFLICH?

Ich bin Richard W. Schaber – und ich mache Medien für Millionen. Gerade arbeite ich als Redakteur für COMPUTER BILD und den BILD-Kaufberater in Berlin. Wir geben unter anderem zweimal monatlich ein gedrucktes Magazin heraus. Erfahrung mit dem Print habe ich schon rund 20 Jahre: Mein erster offizieller Artikel erschien in einer gedruckten Schülerzeitung. Dass ich Journalist werde, wusste ich aber schon in der Grundschule: Um 1995 rum habe ich mein erstes „Fachmagazin“ über Greifvögel aufgelegt. Mäusebussarde haben mich zwar nie interessiert – nur habe ich mit diesem Thema einen Schulfreund dazu bekommen, das Heft mit mir zu malen und zusammen zu tackern.

### WANN WURDE BEI DIR ADHS DIAGNOSTIZIERT – UND WIE HAST DU DAMALS DARAUF REAGIERT?

„Damals“ ist gut – ich bin 38 Jahre alt und meine ADHS-Diagnose ist erst ein Jahr her. Gewundert habe ich mich nicht darüber – denn ich habe selbst meinen Arzt gefragt, ob meine jahrelangen Probleme mit Konzentration, Ordnung und Struktur auch ADHS-bedingt sein könnten. Nach einem Multiple-Choice-Test mit Fragen zu meiner Schulzeit durfte ich ein ADHS-Medikament probieren. Die Wirkung war deutlich überraschender als die Diagnose: Zum ersten Mal half überhaupt irgendwas. Zuvor bekam ich nur relativ wirkungslose Mittel gegen Depressionen. Das geht vielen Betroffenen so.



© Richard W. Schaber

### DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

#### 1. WAS IST ADHS?

ADHS ist eine neurobiologische Besonderheit, bei der das Gehirn Botenstoffe wie Dopamin (siehe S. 9) anders verarbeitet. Dadurch fällt es Betroffenen schwerer, sich zu konzentrieren, ruhig zu bleiben oder Handlungen zu planen. ADHS ist keine Krankheit durch „falsche Erziehung“, sondern eine angeborene Funktionsweise des Gehirns.

#### 2. WORAN ERKENNT MAN ADHS?

Typische Anzeichen sind:

- Probleme, sich länger zu konzentrieren
- starke Ablenkbarkeit („Gedanken springen hin und her“)
- impulsives Verhalten oder innere Unruhe
- Schwierigkeiten mit Ordnung, Planung & Zeitgefühl
- schnelles Abschweifen bei Aufgaben

**Wichtig: ADHS sieht bei jedem anders aus – manche sind sehr aktiv, andere eher verträumt.**

#### 3. WER ODER WAS HILFT BEI ADHS?

- Fachärzt:innen / Psycholog:innen: stellen Diagnosen und helfen bei der passenden Behandlung
- Medikamente: können Konzentration und Struktur verbessern
- Therapie & Coaching: Strategien für Alltag, Schule und Stress
- Lehrkräfte & Eltern: Unterstützung durch klare Regeln, Verständnis und Struktur
- Selbsthilfegruppen & Online-Communities: Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben

CONTINUE





# YAAAS!



## **WIE WÜRDST DU ADHS JEMAND BESCHREIBEN, DER ES NICHT KENNT?**

Meine Gedanken sind wie ein wilder Bienenschwarm, in dem sich jede Biene von einer anderen Blüte unwiderstehlich angezogen fühlt – und sich im Sturzflug drauf stürzt: Chaos pur! ...

Ruhig bleiben, strukturiert und geplant vorgehen? Ist kaum drin, wenn man sich wie ein Drogensüchtiger auf Entzug fühlt – und das kommt nicht von ungefähr: ADHS-Betroffene leiden auch unter einem dauerhaften Mangel. Der Botenstoff Dopamin wirkt bei uns nicht richtig. Dopamin wirkt sich auf Motivation, Konzentration, Impulskontrolle, Planung und strukturiertes Vorgehen aus. ADHS-Betroffene wie ich fühlen sich deshalb häufig antriebslos und leiden dann unter schwer steuerbaren Handlungsimpulsen – das nannte man früher schlicht „Hyperaktivität“.

## **WIE WAR DIE SCHULZEIT MIT ADHS?**

Sehr herausfordernd – und das nicht nur für mich, sondern auch für meine Mitschüler und Lehrer: Wer ständig aufdreht und Aufmerksamkeit auf sich zieht, stört den Unterricht schon ziemlich. Lernen war für mich schwierig, ich war aber wenig darauf angewiesen. Denn ich galt als „hochbegabt“ und konnte auf diese Weise lange ohne die für mich schwierige Struktur und Disziplin durchkommen. So habe ich mich lange elegant durch geschummelt, meine Lehrer mit tollen Aufsätzen beeindruckt, Hefte geführt oder Hausaufgaben gemacht habe ich nie. Um nicht an meinen Schwächen arbeiten zu müssen, habe ich immer auf Risiko und mit meinen Stärken gespielt. Letztlich war es aber endlos stressig und das böse Erwachen kam erst spät, dafür umso schlimmer: In der Uni war ich hoffnungslos verloren. Andere hatten in der Schule wohl oder übel gelernt, wie man sich strukturiert, organisiert und diszipliniert. Ich nicht. Dreimal war ich zum Studium eingeschrieben, hatte aber nicht einmal im Traum einen Abschluss in Aussicht.

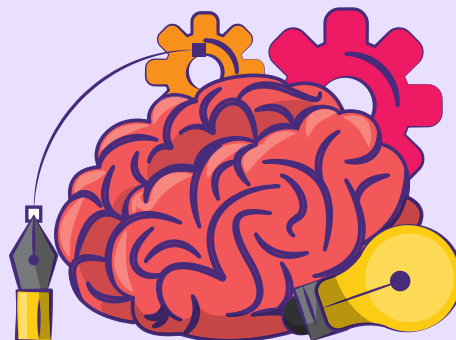
## **WELCHEN RAT WÜRDST DU DEINEM JÜNGEREN ICH VON DAMALS GEBEN?**

Was immer es auch wäre – es würde nicht viel nützen: Damals gab es Diagnosen wie ADHS eigentlich nur, wenn Lernprobleme durch schlechte Noten auffällig wurden. Heute ordnet man „unnormale“ Kinder nicht mehr so grob in die zwei Kategorien „stürmisch-hochbegabt“ und „ADHS-verhaltensauffällig“. Darüber hinaus kann ich die Zeit nicht zurückdrehen. Ich wünsche mir umso mehr für junge Menschen von heute, dass sie nicht so lange leiden und ratlos bleiben, wie ich es über Jahre und Jahrzehnte war. Fühlt ihr euch angesprochen, weil euch meine Geschichte bekannt vorkommt? Dann macht einfach einen ADHS-Test im Internet. Wenn eure Eltern und Lehrer euch nicht weiterhelfen können, bieten Psychologische Beratungsstellen und auch Online-Selbsthilfegruppen erste Orientierung.

## **WIR HABEN DICH NICHT ZUM LETZTEN MAL GESPROCHEN. WAS KANNST DU SCHON ALS TEASER ÜBER UNSERE NÄCHSTE AUSGABE VERRATEN?**

Ich werde euch zeigen, wie man ADHS in kreativer Arbeit kanalisiert. Mein beruflicher Erfolg basiert auch auf meinem rasenden Gedankenstrom – es geht darum, wie man sein Segel geschickt in den Sturm der Gedanken dreht, statt darin unterzugehen.

## **DAS INTERVIEW FÜHRTE FRANZISKA FURCHT**



# Verhör des Monats

mit Jennifer Kirchhof

## WOULD YOU RATHER?



© Jennifer Kirchhof

**Tee oder Kaffee?** Kaffee, aber eigentlich beides.

**Eminem oder Beatles?** Beatles

**Asiatische oder italienische Küche?** Ähm... Asiatisch.

**Netflix oder Theater?** Netflix, hahaha.

**„Der Herr der Ringe“ oder „Harry Potter“?** Harry Potter.

**Auto oder Zug?** Beides, geht das? Danke.

**Aktivurlaub oder Chillen?** Aktivurlaub.

**Analog oder digital?** Digital (leise).

**Fitzek oder Goethe?** Fitzek wahrscheinlich.

**Schule oder Freizeit?** (lautes Lachen) Es kommt darauf an...

### WIE LANG SIND SIE BEREITS AN DIESER SCHULE?

Seit diesem Schuljahr.

### WELCHE FÄCHER UNTERRICHTEN SIE? UND WELCHES LIEBER?

Englisch und Geografie. Ich unterrichte beides gern und vielleicht fast lieber Geografie, weil man da so schön diskutieren und auch wirklich etwas über die Welt lernen kann.

### HABEN SIE EINEN LIEBLINGSSONG ODER MUSIKRICHTUNG?

Alles von Klassik bis ... je nach Stimmung. Mein Lieblingssong, wenn ich mich entscheiden müsste, ist "There she goes" von The La's.

### WIE WÜRDEN SIE IHREN UNTERRICHTSSTIL BESCHREIBEN?

Gute Frage... Ich glaube, manchmal bin ich ganz schön streng, mir ist aber wichtig, dass sich alle wohl fühlen und Spaß haben. Mein Unterrichtsstil ist offen und zugewandt.

### WAS WAR IHRE BISHER ABSURDESTE SITUATION MIT SCHÜLER:INNEN?

Uff... Ich hatte schon mal einen Schüler, der zu spät zum Unterricht gekommen ist, und dann sagte, er sei mit dem Fahrrad gekommen und habe zu viel Gegenwind gehabt. Absurde Situationen hatte ich schon einige, aber das Schöne ist, dass sie eigentlich auch immer lustig waren.

### HABEN SIE EIN HAUSTIER?

Leider nicht. Also na gut, ich habe zwei Hasen, die gehören aber meinem Freund. Und Ziegen, die sind aber nur zu Gast. Eigentlich hätte ich aber gern einen Hund, das ist jedoch noch in Planung...

### WAS WÄREN SIE GEWORDEN, WENN NICHT LEHRKRAFT?

Es gibt viele Sachen, die ich gerne gemacht hätte, ich hätte gerne Innenarchitektur studiert. Ich wollte außerdem schon immer etwas mit Menschen machen.

CONTINUE







#### **WAS WAR IHR BESTES BERUFLICHES ERLEBNIS?**

An meiner letzten Schule gab es zum Beispiel eine Klasse, die recht schwierig war und auch selbst schon von sich gesagt hat, dass sie keiner will. Wir haben im Laufe der Zeit dann eine ganz tolle Beziehung zueinander aufgebaut und waren am Ende alle richtig traurig, als ich die Schule verlassen musste.

Besondere Momente finden sich aber auch ganz viel in kleinen Dingen wieder, zum Beispiel wenn jemand zu mir kommt und sagt, dass die Stunde heute echt cool war.



#### **WAS WAR ZU IHRER SCHULZEIT IHR HASS- BZW. LIEBLINGSFACH?**

Mein Hassfach war auf jeden Fall Mathe. Ich bin total schlecht darin. Geographie hab ich schon damals geliebt, Deutsch und Politik auch sehr.



#### **WELCHE TIPPS BEZÜGLICH SCHULE WÜRDEN SIE HEUTE IHREM VERGANGENHEITS-ICH ALS REFERENDARIN GEBEN?**

Ich würde ihr sagen: Es wird alles gut und du musst nicht jede Nacht bis ganz spät sitzen, die Schüler mögen auch so deinen Unterricht. Stress dich nicht.

#### **VIELEN DANK FÜR DAS TOLLE GESPRÄCH!**



**DAS INTERVIEW FÜHRTEN EMMA, OLIVIA UND JANIN KL. 7A & 7C**

# Neues vom Förderverein

## Glückwunsch, GINGO!

**Die Schülerzeitung GINGO wurde im Oktober beim Thüringer Schülerzeitungspreis 2025 mit einem Sonderpreis ausgezeichnet.**

Es ist eine tolle Anerkennung der Arbeit des gesamten Redaktionsteams: Für seine hervorragende Verknüpfung von Print- und Online-Ausgabe wurde der GINGO beim diesjährigen Thüringer Schülerzeitungspreis mit dem Sonderpreis der Funke Mediengruppe geehrt.

Wir als Förderverein unterstützen den GINGO seit der ersten Ausgabe finanziell und gratulieren ganz herzlich. Der Vorstand ist begeistert, wie toll sich die Schülerzeitung seit ihrem Start entwickelt hat und blickt gespannt auf jede neue Veröffentlichung.

Jörg Förster, Vorsitzender des Fördervereins, sagt: „Für uns als Förderverein ist diese Auszeichnung ein starkes Zeichen dafür, wie sehr sich die Schülerinnen und Schüler an ihrem ‚Goethe‘ engagieren und das Schulleben dokumentieren und hinterfragen. Dieses Engagement wird auch von außen, von der Funke-Mediengruppe gesehen, die die Arbeit mit ihrem Sonderpreis würdigt. Wer GINGO liest, weiß, wie kreativ, humorvoll, kritisch und verantwortungsvoll unsere Schülerinnen und Schüler auf ihre Schule und die Welt blicken. Wir freuen uns mit dem gesamten Team und danken Franziska Furcht, die das Redaktionsteam anleitet und organisatorisch unterstützt.“

Der Thüringer Schülerzeitungspreis ist ein landesweiter Wettbewerb, bei dem jedes Jahr die besten Schülerzeitungen Thüringens ausgezeichnet werden. Veranstaltet wird er vom Thüringer Bildungsministerium in Kooperation mit der Jugendpresse Thüringen bzw. dem Jugendpresse-Netzwerk Thüringen. Teilnehmen können Schülerzeitungsredaktionen aller Schularten im Freistaat – von Grundschulen über Förder-, Regel-, Gemeinschafts- und Gesamtschulen bis hin zu Gymnasien. Die prämierten Redaktionen erhalten in der Regel ein Preisgeld von etwa 250 Euro pro Zeitung.

Bewertet werden vor allem die journalistische Qualität von Recherche, Text und Bild, das Layout und die Gestaltung, die Themenwahl und ihre Relevanz für Schülerinnen, sowie die Kreativität der Redaktion. Zunehmend spielt auch die Crossmedialität eine Rolle, also etwa die Einbindung einer Website, von Social-Media-Kanälen oder Podcasts. Ziel des Wettbewerbs ist es, den Nachwuchsjournalismus zu fördern und Schülerinnen und Schüler an journalistisches Arbeiten heranzuführen, Demokratiebildung und Meinungsfreiheit zu stärken.

Wir wünschen der Redaktion weiterhin viele gute redaktionelle Einfälle und viele spannende und kreative Ausgaben!

**EIN BEITRAG VON CLAUDIA WEINREICH**



Unser „Gingoblatt“ gewinnt den mit 250€ dotierten **Schülerzeitungspreis** in der Kategorie: Förderpreis der Funke Medien Thüringen – beste Online-Zeitung.



Die Schulgemeinschaft des Goethegymnasiums gratuliert herzlich der Redaktion unter der Leitung von Frau Furcht.

**ARTIKEL ÜBER DIE  
PREISVERLEIHUNG IN DER  
THÜRINGER ALLGEMEINE**



© Franziska Furcht

# Ronnys Rätsel Runde

## Das macht dich krank & das Fach Geografie

Das Quiz verlangt kein Faktenwissen, sondern Kreativität und Logik. Findet Synonyme, Übersetzungen oder Assoziationen für die Teile der Sätze bzw. Wortgruppen. Zusammengesetzt ergeben diese lautmalerisch eine Lösung, die man mit der entsprechenden Kategorie verbindet. Die Auflösung gibt es in der nächsten Ausgabe. Wenn ihr zwischendurch schon Hinweise braucht oder Fragen habt, könnt ihr auf mich zukommen.

Viel Spaß! Ronny Do Xuan :)

### Beispiellösung:

1. Zustimmung des männlichen Gefiedertiers

> Zustimmung: Jo + Tier: Hahn = Johann

2. 🐺🐺🐺🐺🐺🐺

> viele Wölfe: Gang = Wolfgang

### KATEGORIE 2: Das Fach Geografie

- 1.) Ich freue mich, dass mit euch zu teilen.
- 2.) Der große Shop ist feucht.
- 3.) Schüchtere den Stift ein!
- 4.) im Dorf lassen, aber ohne Ende und dafür auf der Farm
- 5.) ein komischer Kauz und eine Schlange
- 6.) 🚽 🚌

### LÖSUNGEN AUSGABE 10

KATEGORIE 1 "DAS KANN MAN SAMMELN" 1) Die Post hat den Freund von Barbie gern. 2) Der Hintern ist in Ordnung und mit schwarzen Körnern im Atlas. 3) Anfang großer deutscher Stadt und alle Finger 4) Das brauch ich im Winter, wenn mein Fahrrad kaputt ist. 5) Das Bein ist rund bei den Statuen. 6) 🐜.../🦋.../🐞...

KATEGORIE 2 "DAS FACH DEUTSCH" 1) Personalpronomen und Artikel 2) anpreisen 3) Kanzler kämpft mit trockenen Zeiten und besiegt den König. 4) Kinder 5) keine Anhäufung von Wasser 6) 🗑️

### KATEGORIE 1: DAS MACHT DICH KRANK

1.) Jeder ist erschöpft und leer.

\_\_\_\_\_

2.) schnelle Füße

\_\_\_\_\_

3.) lockeres Defizit

\_\_\_\_\_

4.) heiliges Schließfach ohne Körperteil

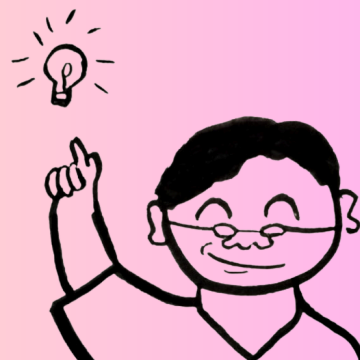
\_\_\_\_\_

5.) Tiergeräusch

\_\_\_\_\_

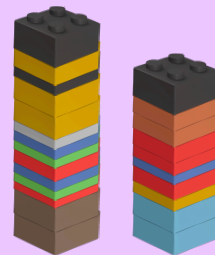
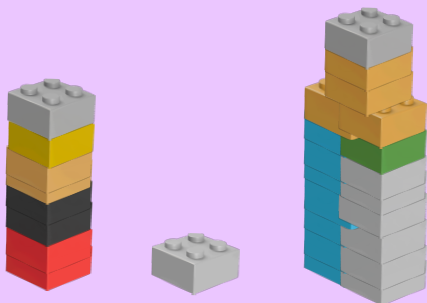
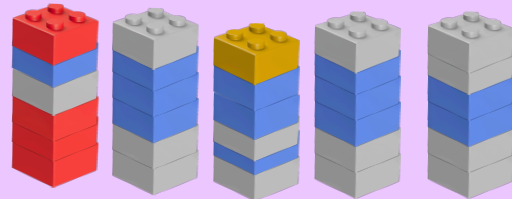
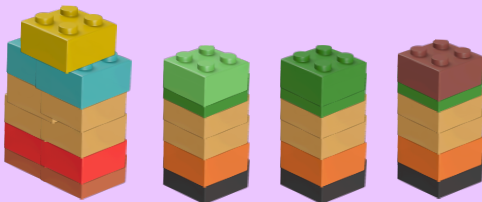
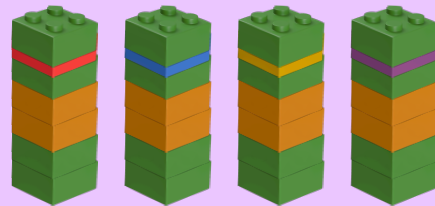
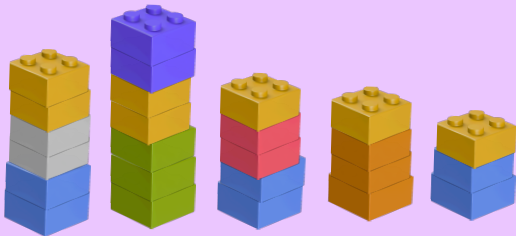
6.) ?

\_\_\_\_\_  **TOP**  



# Lego-Rätsel

Kommen euch die Figuren bekannt vor?



ERSTELLT VON PAULA HAHN 10B & EMMA FLORIAN, 7A

# Glückskeks-Orakel

Gesundheit: Was erwartet dich in 2026?



☞ 1. BOTSCHAFT:  
2026 SCHENKT DIR



Ich bin unsichtbar, doch ohne mich fehlt dir die Kraft. Ich komme mit jedem Ausatmen zurück.

☞ 3. BOTSCHAFT:  
2026 ÖFFNEST DU NEUE  
TÜREN MIT



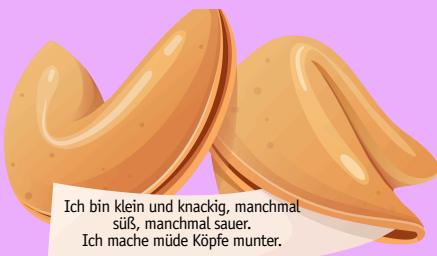
Ich bin kurz, doch wirksam. Ein paar Minuten mit mir – und der Stress zieht weiter.

☞ 4. BOTSCHAFT:  
FÜR 2026 VERÄNDERT EIN  
ALLES.



Ich bin kostenlos, doch ich mache deinen Tag heller als jede Lampe.

☞ 2. BOTSCHAFT:  
2026 BRINGT DIR MEHR



Ich bin klein und knackig, manchmal süß, manchmal sauer. Ich mache müde Köpfe munter.

☞ 5. BOTSCHAFT:  
2026 BEGLEITET DICH



Ich Sorge dafür, dass du Gelerntes abspeichern kannst. Wer mich ausreichend hat, fühlt sich fit und fröhlich.

ERSTELLT VON FRANZISKA FURCHT

AUFLÖSUNG: 1. ATEM-PAUSEN 2. ORST & VITAMINE 3. MINI-MEDITATIONEN 4. SPAZIERGANG 5. SCHLAF



**BLICK IN DIE  
ZUKUNFT**

**UNSER NÄCHSTES  
THEMA: KI &  
KREATIVITÄT**

