



Aus dem Inhalt



HTML – Teil 1



Gedichte



Ebay





Inhaltsverzeichnis:

Unterhaltung und Buchtips

- Eine Reise von 1000 Meilen Seite 3
- In den Häusern des Wissens Seite 3
- Gedichte von Michael Marr ... Seite 4
- Tricks der Game Designer Seite 5

Gesundheit

- Asperger Syndrom Seite 7

Vermischtes

- Chinesisches Neujahr Seite 8
- Webdesign für Anfänger – Teil 1..... Seite 9
- Irak Seite 11
- Verkauf über Ebay Seite 14

Nützliches

- Selbstmotivation Seite 12
- Rezepte Seite 15

Gesundheit

- Die Impfmüdigkeit der Deutschen Seite 13

Sport

- Kampfsport gegen Angst und Depressionen Seite 17

Reisen

- Schleswig Holstein Seite 16
- Impressum Seite 18





Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt Seelische Kräfte entwickeln und fördern

Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt Seelische Kräfte entwickeln und fördern - Luise Reddemann

Das Buch

Manchmal ist es schwierig, den ersten Schritt zu tun, wenn wir uns niedergeschlagen fühlen, weil Sorgen uns belasten oder weil wir einfach das Gefühl haben, festzustecken. Luise Reddemann hat lange Jahre Menschen auf dem Weg aus ihrer Finsternis begleitet und sie hat bemerkt, dass für jeden und jede der erste Schritt anders aussehen kann: Der eine braucht eher Ruhe, die andere eher Power... Doch der Weg, heraus zu finden, was für einen selber wichtig und richtig ist, ist ähnlich: Zugang zu finden zu Dingen, die gelungen sind. Anzuknüpfen an Erfahrungen, mit denen wir einverstanden sind. Denn nichts ist nur schwarz. Es gilt die Nuancen zu entdecken und dann vielleicht die Schritte ins Licht zu gehen. Dazu gehören nicht nur Methoden und Übungen, sondern auch die letztliche Gewissheit, dass wir uns getragen fühlen können. Luise Reddemann integriert die Spiritualität ganz bewusst in ihr Konzept - aus ihrer Erfahrung als Ärztin und Psychotherapeutin heraus. Ein Buch, das schon im Ent-

stehen von zahlreichen Patientinnen und Patienten „getestet“ wird. Ein einfühlsamer Wegbegleiter zu den inneren Ressourcen, die zu Lebensfreude führen.

Die Autorin

Luise Reddemann, Dr. med., Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Lehranalytikerin und Supervisorin. Langjährige leitende Ärztin der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin des Ev. Johannes- Krankenhauses in Bielefeld. Arbeitet viel mit traumatisierten Menschen. Erfolgreiche Buchautorin. Quelle Internet Beschreibung des Buches Quelle Buchautorin Luise Reddemann.

Ich habe das Buch selber gelesen und finde es sehr interessant. Konnte sogar selber Nutzen daraus ziehen. Habe es von meinem Therapeuten zu lesen bekommen. Und immer, wenn ich Zeit und Lust hatte, las ich einige Seiten davon. Dann ließ ich es erst ein- mal sacken. Mein Vorteil ist, dass ich nur wenig Anregung benötige und dann, sei es unbewusst oder auch Instinktiv, umsetze.■

Anonym

In den Häusern des Wissens

"Haus des Wissens" nennt der Kalif al Mamun seine Universität in Bagdad. Hier werden nicht nur antike griechische Texte ins Arabische übertragen, hier wird empirische Forschung betrieben.

"Platon in Bagdad, Wie das Wissen der Antike nach Europa kam" des Autors John Freely berichtet von einem langen Weg.

Er führt über die große Bibliothek von Alexandria, in der nicht nur Bücher gesammelt werden, sondern auch naturwissenschaftliche Forschungen stattfinden. Weiter geht es in die Städte Bagdad, Cordoba, Toledo, Salerno und nach Maragha in den Iran. Hier entsteht ein Observatorium, dessen Forschung Kopernikus später verwendet um zu beweisen, dass sich die Erde um die Sonne dreht und nicht umgekehrt.

Bis dahin ist es ein weiter Weg, den John Freely von Beginn an beschreibt. Er beginnt im ioni-

schen Griechenland, also an der Mittelmeerküste der heutigen Türkei, im 7. Jahrhundert v. Chr. und endet mit der Renaissance in Europa und zum Fortschrittsglauben.

Ein Nachteil des Buches besteht in seiner unüberschaubaren Anzahl an Namen und Daten, die den Weg des Wissens begleiten. Es erfordert Konzentration und Zeit, um es zu lesen.

John Freely lehrt an der Boporusuniversität in Istanbul Physik und Wissensgeschichte.

John Freely, Platon in Bagdad, Wie das Wissen der Antike nach Europa kam, Klett Cotta Verlag 2012.

Als Paperback 2014 wieder veröffentlicht.

Jim al Khalili, Im Haus der Weisheit, Die arabischen Wissenschaften als Fundament unserer Kultur, Fischer Verlag 2011.■

Anonym



Gedichte

(Autor: Michael Marr)

Einzelkämpfer

Mensch der hundert Masken,
du spielst so echt dein Spiel.
So leicht trägst du die Lasten,
keiner weiß du trägst zu viel.
Ich kann lesen in dem Buch,
blicke auf dich zartes Wesen.
Deine Stärke ist dein Fluch,
Wille ist dein Überleben.
Ich bin den Weg auch schon gegangen,
weiß auch wie heiß die Sonne brennt.
Ich teil dein Dürsten und Verlangen,
nach Jemand der uns wirklich kennt.

Arbeit

Ich komme morgens durch die Tür,
noch im Schlaf nicht ganz bei mir.
Tausch mein Gehirn beim Pförtner ein,
geh zum Office setz mich rein.
Schalt den Rechner ein Gefühle aus,
setz das Arbeitsgrinsen auf.
Lass den Zombie in mir raus,
und lass den Dingen ihren Lauf.
Ja klar mach ich doch gerne,
gerne gerne immer wieder.
Gedanken schweiften in der Ferne,
wer arbeitet der ist ein Diener.

Bruder

Nicht viele Menschen in meinem Leben,
sind es wert sie zu erwähnen.
Doch gibt es welche die sind sogar,
ganz und gar wunderbar.

Von einem möchte ich hier schreiben,
der die Welt auch nicht versteht.
Vor einem möchte ich mich verneigen,
mein Bruder der wie ich gelebt.

Ich bin der Zeuge in der Not,
der den Spiegel euch hält.
Warum er begehrt den Tod,
Alkohol hat er erwählt.

Um sich selber abzutöten,
das was heute keiner weiß.
Um zu flüchten vor den Nöten,
heute geb ich sie euch preis.

Abgelehnt, gequält, misshandelt,
im Stich gelassen nie geliebt.
Wurde immer schlecht behandelt,
hat im Leben nie gesiegt.

Sein ganzes Leben nur getreten,
untertrieben ist es wahrlich nicht.
Innen gebettelt und gebeten,
nie gesehen seine Sicht.

Ich bin der Zeuge in der Not,
der den Spiegel euch hält.
Warum er begehrt den Tod,
Alkohol hat er erwählt.

ich hab mit ihm das Dach geteilt,
Tage mit ihm zusammen getragen.
Geteiltes Leid ist halbes Leid,
seit Tagen, Monaten und Jahren.

Als er verfolgt im Schlafe stöhnte,
als mich der Hass zum Wahnsinn trieb.
Als uns dicht der Schädel dröhnte,
als uns nur uns beide blieb.

Ich bin der Zeuge in der Not,
der den Spiegel euch hält.
Warum er begehrt den Tod,
Alkohol hat er erwählt.

Du bist immer in meinem Herzen,
ich kämpf mit dir die gleichen Schlachten.
Du hattest es von uns am schwersten,
ich werde dich niemals je verachten.

Manchmal ist die Last zu schwer,
manchmal ist der Weg zu weit.
Manchmal geht es nimmer mehr,
manchmal braucht es einfach Zeit.



Freund

Du bist mein Lehrer und mein Schüler
Bin ich bei dir bin ich bei mir
Du bist ein Denker und ein Fühler
Lernste erst das Ich und dann das Wir

Du bist mir die gefehlte Seele
Nun erst fühle ich mich komplett
Roter Wein in meiner Kehle
Schlüssel in dem Erkenntnis steckt

Erkenntnis über das was fehlte
Über das was ich vergesse
Das was in guten Zeiten zählte
So wertvoll man kann es nicht messen

Es ist Zeit

Es wird nun Zeit
Zu lang geflohen
Zu lang gelogen
Mach dich bereit

Stell dich den Dämonen
Akzeptiere deinen Schmerz
Beweine dein kaltes Herz
Lauf nicht mehr davon

Halte deine Schwüre
Den Eid den du dir gabst
In Demut deine Bürde
Lebe nur was du nicht wagst

In dieser Schlacht soll sich entscheiden
Welchen Weg du gehen wirst
Bei diesem Kampf soll du zeigen
Ob du wirklich leben willst

Zwei Herzen

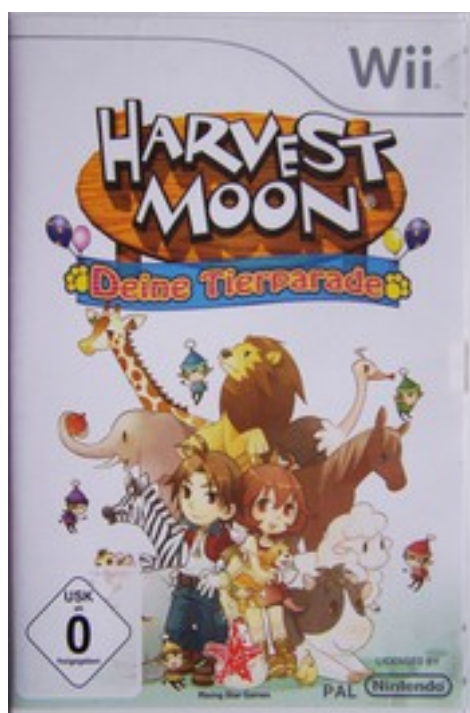
Wenn zwei Herzen so nah beieinander schlagen,
dass sie den Einklang des Universums spüren,
dann kann selbst der Tod ihnen nichts mehr geben.

Tricks der Game Designer

Heutzutage sind Videospiele eines der weit verbreitetsten Hobbys überhaupt. Ob simple Puzzle Spiele, Actionlastige Shooter oder Rollenspiele mit fantastischer Story, eigentlich ist für jeden etwas dabei. Leider kann dabei auch einiges schief gehen. Die Level sind unübersichtlich, das Spiel ist nicht fordernd genug oder die Story ist verwirrend. Über die Jahre haben sich die Entwickler also Tricks angeeignet, mit denen sie die Spieler führen und das Erlebnis für sie noch interessanter gestalten können.

Eines der ältesten Beispiele dafür wären Spiele mit High-Score Listen. Menschen haben einen natürlichen Hang zum Wettbewerb, wodurch solche Bestenlisten einen na-

türlichen Anreiz bieten. Man will seine eigenen Initialen ganz oben stehen sehen, also ist man motivierter so viele Punkte wie möglich zu holen. Das versüßt vor allem Puzzle Spiele wie Tetris.



Bei Leveldesign sind besonders Lichter und Farben nützlich, um den Spieler zu leiten. Selbst in offenen Levels sind die richtigen Pfade meist die, die beleuchtet oder mit besonderen Farbakzenten hervorgehoben werden. Außerdem kann sich dabei unbewusst ein Muster entwickeln. Wenn man zum Beispiel in einem Shooter hinter jede blaue Tür Gegner platziert, wird sich der Spieler unbewusst darauf einstellen, jedes Mal wenn er solch eine Tür sieht. Selbst wenn dieser nicht einmal be-



wusst merkt, dass dieses Muster überhaupt funktioniert.

Umgekehrt geht es natürlich auch. In Spielen wo es wichtig ist, vom Gegner unentdeckt zu bleiben, kann der Entwickler Schatten benutzen, um einen Pfad für den Spieler zu kennzeichnen. Der Spieler soll unentdeckt bleiben, Schatten helfen beim verstecken, also bleiben sie mit den Spielfiguren im Schatten. Auch versteckte Gänge oder zerstörbare Objekte sind oft farblich besonders gekennzeichnet und heben sich von ihrer Umgebung ab.

Dies ist auch bei Gegenständen oder Benutzerinterface wichtig. Rot dient als Warnfarbe, das aus gutem Grund. Sie fördert Aktion und deutet auf Gefahren hin. Ist der Spielcharakter verletzt, erscheinen oft rote Warnmeldungen und explodierende Fässer in Shootern sind oft mit rottönen gekennzeichnet.

Eine weitere Methode ist es, den "Wo ich schon mal hier bin" Gedanken auszunutzen. Hier werden anfängliche Erfolge ausgenutzt, den Spieler in seinen Aufgaben voranzutreiben. Um das ganze zu verdeutlichen, wechseln wir kurz das Thema zu einer Studie von zwei US-Psychologen. Diese gaben zwei Kontrollgruppen eine Stempelkarte, die bei Ausfüllung eine gratis-Autowäsche versprach. Die erste Gruppe bekam eine Karte mit zehn Stempelflächen, von denen zwei bereits ausgefüllt waren. Die zweite Gruppe hatte keines der Felder ausgefüllt, mussten aber nur acht Felder vollkriegen. Insgesamt also die gleichen Bedingungen. Trotzdem viel es der ersten Gruppe einfacher, die Karte ausgefüllt zu kriegen. Das Ergebnis hier war, dass ein kleiner Erfolg am Anfang die Langzeitmotivation steigern kann.

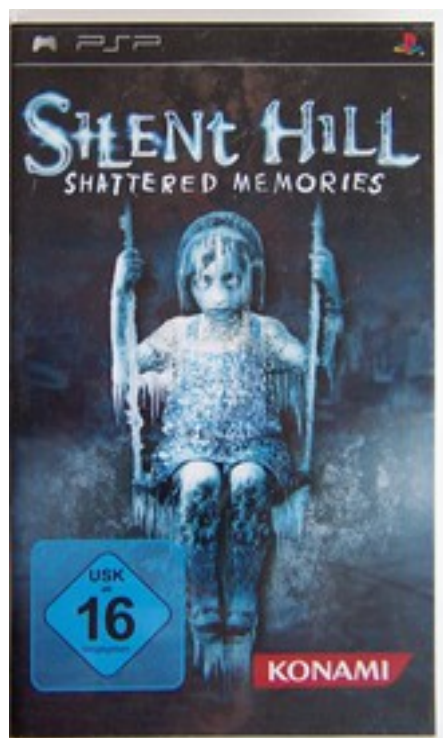
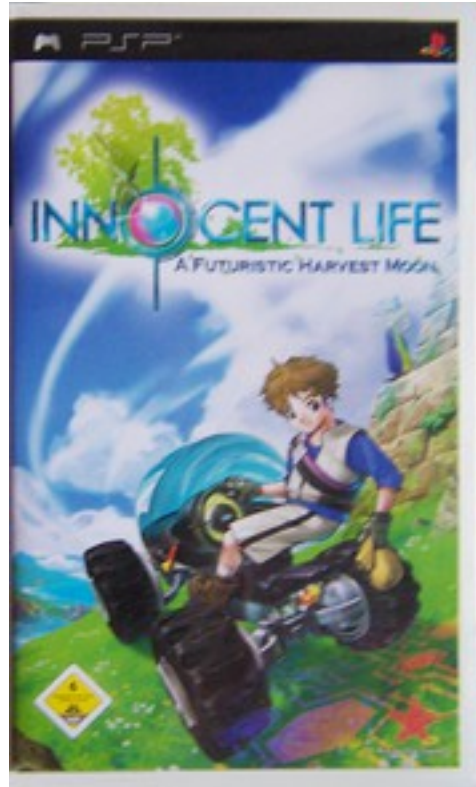
Belohnungen sind natürlich auf immer wieder effektiv, ein gutes Gefühl im Spieler zu verursachen. Man schafft einen Kampf in Pokemon und hört die Siegesmelodie, während der

gegnerische Trainer die Siegesprämie abruckt, verkauft eine große Ernte in Harvest Moon und verdient viel Geld, findet eine seltene Rüstung in einem RPG oder, was heutzutage fast standard ist, man schaltet einen Erfolg frei. Man bekommt das Gefühl etwas gutes geleistet zu haben und möchte natürlich weitermachen, in der Hoffnung sich weitere Belohnungen verdienen zu können.

Abwechslung hilft ebenfalls, den Spieler weiter zu fordern und geistig auf Trab zu halten. Eine Methode hierfür ist es, dem Spieler regelmäßig neue Gegenstände zu geben, die das Gameplay verändern. In Puzzle Spielen können dies Power-Ups sein, die neue Möglichkeiten ein Rätsel zu lösen anbieten oder neue Spielsteine. Ein weiteres, gutes Beispiel dafür ist die Legend of Zelda Reihe.

Hier muss der Spieler normalerweise immer eine Reihe von Dungeons nacheinander bewältigen, um für die Story wichtige Artefakte zu sammeln. Ungefähr in der Mitte jedes Dungeons bekommt man einen neuen Gegenstand, der neue Wege eröffnet. Zum Beispiel die Feder, die nun Sprünge ermöglicht oder den Kraftreif, mit dem man bestimmte Gegenstände aufheben und werfen kann. Für gewöhnlich versperrt auch ein Hindernis den Weg zum nächsten Dungeon, das nur mit diesem Gegenstand überwunden werden kann. Das sorgt dafür, dass man sich an jedes neue Element zuerst gewöhnen kann, bevor man überhaupt ein neues finden kann. Auch Ereignisse, die erst nach beenden eines

Dungeons ausgelöst werden, können verhindern dass der Spieler die Reihenfolge der Level ignoriert.





Wenn man nun immer wieder ein neues Element hinzufügt, ist es natürlich auch wichtig dass der Spieler lernt damit umzugehen. Zwischenbosse sind dafür eine gute Methode. Diese sollen ein Hindernis darstellen, bei denen der Spieler beweisen muss, dass er alles kann, was er für das vorankommen können muss.

Auch die Atmosphäre ist sehr wichtig. Um diese richtig hinzukriegen, braucht es allerdings vieler Faktoren. Der Spieler muss sich in die Situation hineinversetzen können, sich so fühlen als wäre er wirklich mitten im Geschehen. Hintergrundmusik kann auch viel zur Atmosphäre beitragen, oder sie auch komplett zerstören wenn sie unpassend ist. Manchmal ist es sogar besser, ganz darauf zu verzichten.

Für ein gutes Beispiel kann man sich folgende Szene aus der Horror-Reihe Silent Hill vorstellen: Man ist alleine im Nebel. Die Sichtweite ist beschränkt, dass man auf der Mitte der Straße nicht einmal die Gebäude sehen kann. Es ist still und man hört nur das Geräusch der eigenen Schritte, als auf einmal ein Rauschen anfängt. Das Radio, welches vor der Anwesenheit von Monstern warnt, kündigt den nächsten Angriff an und man kann sogar schon den Flügelschlag der Fledermausähnlichen Monster hören. Man bereitet sich vor, dreht sich in die Richtung, aus der die Flügel-

schläge kommen doch sieht nichts durch den Nebel. Man kann versuchen den Angreifer zu erwischen, bevor dieser zuschlagen kann oder weglaufen bis das Rauschen des Radios verstummt.

Das obrige Beispiel zeigt gut, wie verschiedene Faktoren die Atmosphäre, in diesem Fall eine gruselige, fördern kann. Der dichte Nebel und die Stille erzeugen ein Gefühl der Einsamkeit und Isolation, bis das Rauschen anfängt. Schon zu Anfang lernt man, dass dies bedeutet dass ein Monster in der Nähe ist, wenn auch noch außer Sichtweite. Durch das Rauschen und die besagten Flügelschläge weiß man nun dass ein Gegner in der Nähe ist, kann ihn aber nicht sehen. Ein beklemmendes Gefühl wird ausgelöst durch die ständige Gefahrenwarnung, obwohl man die Gefahr nicht sehen kann.

Auch thematisch sollte alles zusammenpassen, so dass zum Beispiel in einem Fantasy Spiel keine elektronische Musik im Hintergrund läuft oder die Charaktere sich zu unpassend zu dem Setting verhalten.

Es fließen viele Tricks, Methoden und Kniffe darin ein, ein Videospiel spannend zu gestalten. Aus diesem Grunde sollte man sie nicht unbedingt nur als Spielereien abtun. Für ein gutes Spiel sind viel Arbeit und Liebe zum Detail nötig, damit auch alles stimmt. ■ Anonym

Asperger Syndrom (Autismus)

Die autistische Entwicklungsstörung Asperger Syndrom (Asperger Autismus) ist in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ein geläufiges Krankheitsbild. In der Erwachsenenpsychiatrie aber beschäftigt man sich erst seit kurzem damit, obwohl das Asperger Syndrom Erwachsene ähnlich häufig betrifft wie Kinder. Soweit zumindest die Vermutung von Experten basierend auf der Beobachtung, dass die Störung im Laufe der Jahre ziemlich stabil bleibt. Genaue Untersuchungen zur Häufigkeit der Autismus Form, „Asperger- Syndrom“ bei Erwachsenen gibt es nicht.

Asperger- Syndrom:
Beschreibung

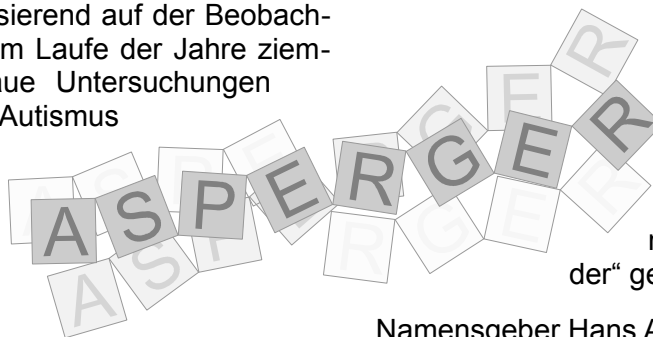
Es gibt verschiedene Formen der tiefgreifenden Entwicklungsstörung Autismus. Asperger Syndrom (Asperger Autismus) ist eine davon. Die Betroffenen zeigen stereotype Verhaltensweisen und eingeschränkte soziale Fähigkeiten. Sprachentwicklung und Intelligenz sind

bei Menschen mit Asperger Syndrom in der Regel normal. Das ist ein wichtiger Unterschied zum frühkindlichen Autismus einer anderen Form der autistischen Störung. Asperger Syndrom geht außerdem oft mit ganz speziellen, zum Teil ungewöhnlichen Fähigkeiten und Kenntnissen in bestimmten Wissensbereichen einher (wie etwa Kirchtürmen oder Waschmaschinen).

Im englischen Sprachraum wird die Erkrankung „Asperger syndrome“ oder „Asperger disorder“ genannt.

Namensgeber Hans Asperger

Der Name Asperger-Syndrom geht auf den österreichischen Kinderarzt Hans Asperger zurück, der das Syndrom im Jahr 1944 zum ersten Mal beschrieb. Als Leiter der Heilpädagogischen Abteilung an der Wiener Universitäts-Kinderklinik beschrieb er damals in seiner Habilitationsschrift





vier Jungen, die er „kleine Professoren nannte. Heute bezeichnet man deren Symptome als Asperger-Syndrom“.

Hier geht es zum Online Selbsttest

Um einen Online-Selbsttest zu starten einfach Asperger Syndrom Selbsttest in Google eingeben.

Nun zu meinen eigenen Erfahrungen

Ich selber habe das Asperger Syndrom.

Das Negative daran ist, dass ich keine Freunde habe, weil es gar nicht so einfach ist, mit mir aus- bzw. klar zu kommen. Klar würde ich gerne Freunde haben. Aber andererseits kann ich mit der Nähe nicht umgehen. Einerseits möchte ich das und andererseits nicht. In meiner Beziehung ist das so. Er ist den gesamten Tag nicht da, aber halt abends. Ich ziehe mich meistens zurück in mein Zimmer, wo ich machen kann, was ich gerade will. Er sitzt in der Stube (Wohnzimmer), und sieht Fernsehen. Mal besucht er mich, und schaut, ob alles gut ist. Und mal mache ich das. Wir wechseln uns immer ab. Da stimmt das Nähe Fern Verhältnis. Anders könnte ich damit gar nicht umgehen. Ich bin sehr empfindlich was Geräusche, Gerüche und Berührung angeht. Ich lasse mich sehr ungern oder gar nicht berühren. Das dürfen nur mir vertraute Personen. Das Hände schütteln zur Begrüßung war ein jahrelanges har-

tes Training. Denn für mich ergibt es keinen Sinn, warum man sich die Hände schütteln muss.

Seit etwas einem Jahr gehe ich fast regelmäßig zum Sport bei den Essener Kontakten. Für mich ist es mitunter schwer, da zu sein, weil es ab und an bis zu 15 Personen sind, die in einem kleinen Raum herum rennen und tanzen. Sobald irgendwas mit Berührung kommt, setze ich aus, weil ich das gar nicht ertragen kann.

Bei der Weihnachtsfeier wurde es immervoller und voller, aber auch laut. Ich geriet in arge Schwierigkeiten. Stellt euch das mal so vor. Ihr steht vor einer Box, aus der laute Geräusche kommen. Ist bestimmt nicht angenehm und sehr laut. So ist es bei mir. Alles prasselt ungefiltert auf mich ein. Da sind auch gesunde Leute mit überfordert. Und das habe ich jeden Tag in der Zeit, in der ich wach bin. Deshalb achte ich zu Hause auch immer darauf, dass ich genügend Ruhe bekomme. Man kann es auch Dosierung der Geräusche und Informationen nennen.

Augenkontakt geht mitunter überhaupt nicht. Warum das so ist, weiß ich nicht. Ich fühle mich bedroht, wenn ich länger angesehen werde. Auch schwarze Augen sind für mich schrecklich. Ich sehe die Welt mit anderen Augen. Meine Wahrnehmung ist einfach anders, glaube ich mal. Es ist schwer zu erklären, wenn man das nicht selber durch macht. ■

Anonym

Chinesisches Neujahr

Neujahr ist nicht gleich Neujahr. In der Volksrepublik China findet das Neujahrsfest, welches als wichtigster Feiertag des Jahres für die Chinesen gilt, sogar jedes Jahr an einem anderen Tag statt. Der Grund dafür ist, dass in China ein Lunisolärer Kalender verwendet wird. Das ist ein Kalender, der die Tage nicht an festen Zahlen zählt, sondern anhand des Mondzyklusses. Für das Jahr 2015 fiel der chinesische Neujahrstag auf den 19. Februar.

In der chinesischen Mythologie hat das Neujahrsfest die Wurzeln in der Legende des Nianshou (zu deutsch: Jahresmonster). Dieses schlief das ganze Jahr über und wachte nur an einem Tag auf, um seinen Hunger zu stillen. Die Menschen sollen es durch Feuer, viel Krach und rote Farben vertrieben haben, worauf es sehr empfindlich reagiert haben soll.

Die Vorbereitungen für das Fest fallen schon lange vor dem eigentlichen Termin statt, ungefähr zwei Wochen. Im Vergleich zu uns bei Weihnachten sind die Chinesen also doch sehr zurückhaltend. Dabei wird das Haus ordentlich mit Bambuszweigen gesäubert und es werden Dekorationen aufgehängt. Meistens rote Lampen und Bänder, gerne mit Neujahrssprüchen beschrieben. Rot gilt in China als Symbol für Glück und Wohlstand, ist auch für das Neujahrsfest mit oben be-

sagter Legende über das Neujahrsmonster verbunden. Erneuerung ist ein wichtiges Thema bei dem Neujahrsfest, wodurch es auch Tradition ist, sich neue Kleidung zu kaufen oder das Haus zur Vorbereitung neu zu

streichen. Es gibt drei gesetzliche Feiertage, doch meist werden sich mehrere Tage frei genommen, da die Festlichkeiten über fünfzehn Tage verteilt





stattfinden.

Eines der Neujahrsrituale beinhaltet auch die Opferung von süßem Reis an den Küchengott Zao Jun, der laut chinesischer Mythologie sieben Tage vor dem Neujahrsfest das Haus verlässt, um dem himmlischen Jadekaiser zu berichten, was im letzten Jahr so alles passiert ist. Es heißt, durch den süßen Reis würde er nur Positives berichten. Vier Tage nach dem Fest soll er dann wieder nach Hause zurückkehren, wo er mit Früchten und Tee empfangen wird.

Am letzten Tag des Jahres kommt die Familie spätestens gegen Abend zusammen für ein großes Festessen. Traditionell werden Hühnchen und Fisch serviert, wobei der Fisch nicht ganz aufgegessen werden sollte. Grund dafür ist, dass das Wort für Fisch in der chinesischen Sprache homophon (gleich klingend) für Wohlstand ist. Dieser solle nicht aufgebraucht werden. Die Kinder bekommen meist Geldgeschenke, die in roten Umschlägen verpackt sind. Kurz vor Mitternacht verlässt die Familie kurz das Haus, um die Spuren des alten Jahres nach draußen zu tragen. Nach der Rückkehr werden die Fenster geöffnet, damit das Glück des neuen Jahres eingelassen werden kann.

Der erste Tag des neuen Jahres wird auch traditionell in der Familie begangen, wo die Eltern mit Neujahrssegen und Komplimenten von den Kindern begrüßt werden. Falls man es noch nicht am Vorabend getan hat, werden auch rote Umschläge mit Geldgeschenken an unverheiratete Familienmitglieder verteilt. Wichtiger Teil dieses Tages ist die Ehrung der Ahnen, wo an Ahnentafeln meist Räucherstäbchen angezündet werden. Auch in China lebende Christen folgen diesem Teil der Tradition.

Der Zweite Tag beinhaltet die Rückkehr Verheirateter mit ihrem Ehemann in ihre Familien. Auch das wird mit einem umfangreichen Festmahl gefeiert.

Am dritten und vierten Tag gehen Großfamilien meistens auf Reise, um alle Familienmitglieder zu besuchen. Sollte eines der Mitglieder gestorben sein, fällt aus Respekt diese Reise drei Jahre lang aus und man besucht stattdessen das Grab.

Der fünfte Tag gilt als der Geburtstag des chinesischen Wohlstandsgottes. Gefeiert wird dieser mit einem üppigen Frühstück, wo gefüllte Teigtaschen serviert werden. In Taiwan werden auch gerne mal Feuerkracher gezündet.

Der siebte Tag gilt als jedermanns Geburtstag. In den alten Zeiten waren individuelle Geburtstage ziemlich unbedeutend, weshalb während der chinesischen Neujahrszeit quasi jeder ein Jahr älter wurde. Für Buddhisten ist dies ein Tag, an dem sich nur vegetarisch ernährt wird.

Am neunten Tag beten Taoisten zu dem Jadekönig des Himmels. Sie bieten ihm Tee und Zuckerrohr an, damit dieser sie vor Unheil schützt.

Am fünfzehnten Tag dann findet das Laternenfest statt. Es werden riesige Laternenexponate aufgestellt und man isst Klöße aus klebrigem Reismehl mit süßer Füllung. Auf vielen Laternen werden kleine Rätsel geschrieben oder sie werden an Zetteln an die Laternen gehängt. Wenn man die Lösung weiß, darf man diese Zettel abreißen und bekommt meist ein kleines Geschenk für die richtige Antwort. Außerhalb der Häuser werden Kerzen angezündet. Dies soll den Geistern den Weg weisen. ■ St

Webdesign für Anfänger – Teil 1

Einige von euch haben eine eigene kleine Website, ein Forum in dem sie regelmäßig schreiben oder einen anderen Bereich, in dem sie mit HTML in Berührung kommen. Oft ist es einem sogar selbst nicht einmal bewusst, da vieles davon über schöne bunte Oberflächen mit Buttons zum Klicken gemacht wird. Doch was ist dieses HTML eigentlich?

HTML ist eine sogenannte „Auszeichnungssprache“, also eine Möglichkeit Texte und Objekte (Bilder, Videos, etc.) zu gestalten und zu strukturieren. In dieser Serie will ich euch das Gestalten von Webseiten oder Texten in Foren ohne fertige Vorlagen oder zusätzliche Programme näher brin-

gen. Dazu werden wir eine kleine Internetseite gestalten, welche die wichtigsten Befehle und Funktionen von HTML enthält.

Was brauchen wir dazu? Zunächst einmal benötigen wir einen Browser. Der Internet-Explorer ist auf jedem Computer mit Windows installiert, jedoch bevorzuge ich Firefox, da dieser sauberer arbeitet und weniger Probleme macht. Des weiteren benötigen wir ein Programm, mit dem wir Texte bearbeiten und speichern können (den sogenannten „Editor“). Auch hier ist das „Notepad“ bei Windows unter „Zubehör“ auf vielen Rechnern zu finden. Ich selbst bevorzuge „Notepad++“, da dieser u.a. durch Farben anzeigt, ob ich die HTML-



Befehle richtig geschrieben habe. Firefox und Notepad++ sind beide kostenlos im Internet zu bekommen.

Bevor wir nun mit dem Schreiben der Seite beginnen, legen wir uns einen Ordner „Website“ in einem beliebigen Verzeichnis an. In diesem legen wir einen weiteren Ordner mit dem Namen „Bilder“ für Grafiken und Bilder an. Diese Struktur ist zwar nicht zwingend erforderlich, macht aber das ganze Projekt wesentlich übersichtlicher.

Nun kann es losgehen. Wir öffnen unseren Editor und erstellen eine neue Seite. Diese speichern wir auch sofort im Verzeichnis „Website“ mit dem Namen „textseite.htm“ ab. Warum eine leere Seite speichern? Durch die Endung „htm“ wissen der Editor und andere Programme, dass die Datei eine HTML-Datei ist. Erst dadurch kann unser Notepad++ die Farben richtig einsetzen.

Als nächstes müssen wir der Website Inhalt geben. Dies geschieht über „Befehle“, die Tags („Täg“ ausgesprochen) genannt werden. Auf die genaue Struktur von Tags wird in einem späteren Teil dieser Serie eingegangen, doch einiges müssen wir schon jetzt wissen. Ein Tag steht immer in den eckigen Klammern „<“ und „>“. Die meisten Tags umschließen Inhalt mit einem Start- und einem Endtag. Ein Beispiel:

```
<h1>Ich bin der Inhalt</h1>
```

Der Starttag lautet <h1> und der Endtag </h1>. Der Endtag ist immer eine Wiederholung des Starttags mit einem führenden „/“. Alle was zwischen dem Tag steht ist der Inhalt des Tags. In unserem Beispiel sagt der Tag dem Rechner, dass der Text „Ich bin der Inhalt“ eine Überschrift der ersten Ebene sein soll.

Genug der Theorie, schreiten wir zur Praxis. Jede Website hat ein „Grundgerüst“ das immer vorhanden sein muss. Dieses lautet wie folgt:

```
<html>
<head>
</head>
<body>
</body>
</html>
```

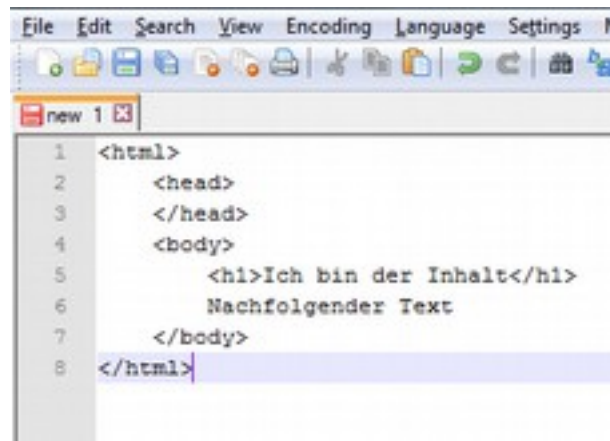
Der <html>-Tag sagt dem Rechner dass alles, was in ihm steht, als HTML behandelt werden soll.

Der <head>-Tag definiert einen Bereich, in dem alle Informationen, die NICHT direkt auf der Web-

site erscheinen sollen, hinterlegt werden. Dies können z.B. Angaben zur Sprache, den Autor oder der Titel der Website sein.

Im <body>-Tag werden alle sichtbaren Texte und Elemente hinterlegt. Dies ist also der Bereich in dem wir hauptsächlich arbeiten. Wir tragen also unser „Grundgerüst“ in unsere Datei ein und fügen in den <body>-Tag den <h1>-Tag aus dem ersten Beispiel ein. Zusätzlich schreiben wir nach dem <h1>-Tag noch einen kleinen Text, der nach der Überschrift erscheinen soll. Am Ende sollte der Inhalt ihrer HTML-Datei etwa so aussehen:

```
<html>
<head>
</head>
<body>
<h1>Ich bin der Inhalt</h1>
Nachfolgender Text
</body>
</html>
```



Nun speichern wir das Dokument und rufen es im Browser auf. Im Normalfall reicht hierzu ein Doppelklick auf die HTML-Datei.

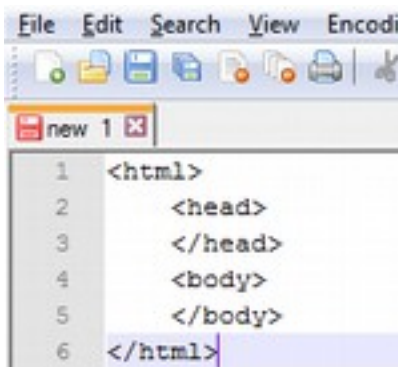
Glückwunsch! Unsere erste Website ist fertig. Doch der Inhalt sieht etwas mager aus, also fügen wir noch ein wenig Text ein.

Mit einem -Tag können wir Schriften fett darstellen, mit einem <i>-Tag kursiv und der <u>-Tag unterstreicht den Bereich seines Inhalts.

Fügen wir also hinter „nachfolgender Text“ folgende Zeile ein:

```
<b>Fetter</b> Text!
<i>nicht</i> gerade...
Das ist <u>wichtig</u>!
```

Wenn wir diese Elemente kombinieren wollen, müssen wir sie ineinander verschachteln. Hierbei solltet ihr darauf achten, die Tags in umgekehrter Reihenfolge zu schließen. Es würde keinen Feh-





ler verursachen wenn ihr es nicht tut, aber bei größeren Projekten hilft es den Überblick zu behalten und bei einigen wenigen Tags ist der Zeitpunkt des Schließens sogar so wichtig, dass er Fehler verursachen kann.

Fügen wir einmal eine Zeile mit verschachtelten Tags ein.

```
<b><u>Fetter unterstrichener, aber nicht <i>kursiver</i> Text</u></b>
```

Nun speichern wir das Dokument ab und schauen es uns im Browser an. Huch... wieso stehen die ganzen Texte direkt hintereinander?

Der `<h1>`-Tag ist ein sogenanntes „Block“-Element, was bedeutet, dass vor dem Starttag und nach dem Endtag immer eine neue Zeile beginnt, also der Text immer einen eigenen Block bildet.

Bei den anderen Tags die wir bisher genutzt haben, handelt es sich um „Inline“-Elemente. Das bedeutet, dass sie „in der Zeile“ bleiben und keine neuen Zeilen beginnen.

Um eine neue Zeile zu beginnen benötigen wir also einen weiteren Tag. Dies ist der Tag `<br/>`. Anders als die bisherigen Tags, hat dieser keinen „Inhalt“ und benötigt daher keinen End-Tag. Bei jedem Tag dieser Art schreiben wir vor der schließenden Klammer ein „/“ um dem Rechner zu sa-

gen, dass kein Inhalt folgen kann.

Fügen wir nun am Ende jeder Zeile den `<br/>`-Tag ein und speichern unser Dokument. Es sollte zu diesem Zeitpunkt wie folgt aussehen:

```
<html>
<head>
</head>
<body>
<h1>Ich bin der Inhalt</h1><br/>
Nachfolgender Text!<br/>
<b>Fetter</b> Text!<br/>
<i>nicht</i> gerade...<br/>
Das ist <u>wichtig</u>!<br/>
<b><u>Fetter unterstrichener, aber
nicht
<i>kursiver</i>Text</u></b><br/>
</body>
</html>
```

Hier endet leider unser erster Teil, doch in der nächsten Folge wird es bunt. Wir werden uns mit Schrift- und Hintergrundfarben auseinandersetzen.

Falls ihr euch für eine detaillierte Dokumentation für HTML interessiert, empfehle ich die Website „de.selfhtml.org“ (ohne „www“), da diese Seite gut strukturiert ist und nahezu alle Bereiche in Bezug auf HTML und den dazugehörigen anderen Sprachen abdeckt.■ SM

Irak- Keine Erfolgsgeschichte

Der Irak entsteht im Jahr 1920 aus den drei osmanischen Provinzen Basra, Mossul und Bagdad, sowie deren Vorland. Er umfasst das alte Mesopotamien: Babylon, Assur und Ninive. Ausschlaggebend für seine Gründung ist das Interesse der Briten an den Ölquellen in Mossul. Neben Transjordanien, Palästina und Ägypten ist der Irak ein britisches Mandat. Frankreich erhält die Mandate Libanon und Syrien.

Diese Absprache ist im Sykes - Picot- Abkommen geregelt, während die Briten gleichzeitig den Arabern einen eigenen Staat versprechen, woraufhin diese 1916 auf britischer Seite in den ersten Weltkrieg eingreifen.(„T.E. Lawrence von Arabien“) Aber die Briten verständigen sich 1917 auch mit den zionistischen Juden. Also jener politischen Gruppierung in Europa, die für einen jüdischen Staat eintritt. Die Briten veröffentlichen die „Declaration of a jewish Homeland“ in der sie verschwommen einer Bildung eines jüdischen Heimatlandes zustimmen.

Die ganze Angelegenheit wird noch ein wenig

verworrener. Re-
giert wird der Irak
1920 von Faisal,
aus der Familie
der Haschemiten.
Diese verwalten zu
Beginn des 20.
Jahrhunderts Mek-
ka als „Scherifen von Mekka“ und sie sind der Ansprechpartner der Briten für den arabischen Aufstand. Als Entschädigung erhalten die Brüder Faisal und Abdullah die Herrschaft im Irak und in Transjordanien, dem späteren Königreich Jordanien.



Faisal versucht 1918 zunächst König von Syrien zu werden, wird aber von den Franzosen vertrieben. 1924 schafft Mustafa Kemal Atatürk das Kalifat ab. Daraufhin wollen die Haschemiten die nächsten Kalifen sein. Es entsteht das „Kalifat der 100 Tage“, das mit der Vertreibung der Haschemiten aus Mekka durch die Familie Ibn Sauds endet.



Der Irak wird als konstitutionelle Monarchie konstruiert, also mit einem Ministerpräsidenten den der König ernennt und der dem König verantwortlich ist. Dazu gehört ein gewähltes Parlament.

1958 endet die Königsherrschaft im Irak mit der Ermordung der gesamten Königsfamilie durch die „Freien Offiziere“. Vorbild dieses Aufstandes ist der Aufstand in Ägypten der Gamal abdel Nasr 1952 an die Macht bringt. Hier beginnt der Weg des Irak in die Diktatur.

Saddam Husseins Partei, die Baath-Partei hat allerdings einen Haken. Sie verbindet national arabische Themen mit dem Sozialismus. Einer ihrer Gründer Michel Aflaq ist ein libanesischer christlicher Araber. Gegründet wird die Baath-Partei 1947 in Damaskus. Ihr Name bedeutet „Wiedererweckung“.

Wesentlich für die Instabilität des Irak sind seine religiösen Gruppen: Es gibt sunnitische Araber

und Kurden und schiitische Araber. Sie stellen mit 60% die Bevölkerungsmehrheit. Der Unterschied zwischen beiden Gruppen besteht in der Beziehung zur Familie des Propheten Mohammed. Für die Schiiten sind nur Mitglieder der Familie Mohammeds, die Imame rechtmäßige Herrscher, während für die Sunniten derjenige herrschen kann, den die Mehrheit bestimmt. Im Irak befinden sich die wichtigsten Heiligtümer der Schiiten, vor allem Kerbela das Hauptheiligtum. Dazu kommen Turkomanen und aramäische Christen.

Die Instabilität des Irak war seit langem bekannt und auch das die Diktatur mit all ihren negativen Erscheinungen letztlich stabilisierend gewirkt hat.

Der zweite Irakkrieg von Georg W. Bush hat die ganze Region nachhaltig verändert. Jetzt stehen die religiösen und nationalen Gruppen gegeneinander und ein gemeinsamer Staat scheint ferner den je zu sein. ■ St

Selbstmotivation

Die Fähigkeit sich selbst zu motivieren ist wichtig, nicht nur für die Arbeit. Wie soll man seine Vorhaben auch durchsetzen, wenn immer ein Null-Bock Gefühl herrscht und man sich dann lieber doch nicht mit dem Vorhaben beschäftigt. Doch für viele ist es schwer, den Anreiz zu finden sich langfristig mit einer Sache zu beschäftigen.

Im Kindesalter ist es oft so, dass die Motivation von Lob und kleinen Belohnungen kommt. So bekam man von den Eltern ein Eis, wenn man brav war oder in der Schule gute Noten bekam. Mit fortgeschrittenem Alter liegt es jedoch bei einem selbst, die Motivation zu finden.

Damit es einem leichter fällt, sich mit einer Aufgabe zu befassen, sollte man zuerst klären, was wirklich getan werden muss. Wenn unwichtige Aufgaben aussortiert werden, kann man ein besseres Bewusstsein für die wirklich wichtigen Dinge entwickeln und diese auch als wichtig wahrnehmen.

Was hilft ist auch, sich selbst klar zu machen, warum man etwas erledigen möchte. Um einen Arbeitsplatz zu finden, wäre es eine entsprechende Motivation, Geld zu verdienen. Wenn man in einen Kurs gehen will hilft es, wenn man sich für das entsprechende Thema interessiert.

Das Ziel dabei vor Augen zu haben hilft natürlich auch immer. Sollte die Motivation also sacken, sollte man sich vorstellen wie es ist, wenn man sein Ziel erreicht hat. Sich das Ergebnis der

Anstrengungen vorzustellen gibt neuen Schwung, man weiß was man erreichen will.

Vermeiden sollte man dabei, Zweifel festsetzen zu lassen. Die Motivation geht schnell dahin, wenn man sich denkt dass man es sowieso nicht schafft oder dass es sinnlos ist. Stattdessen sollte man versuchen, sich eine positive Einstellung anzugewöhnen, zu glauben dass man schaffen kann, was man sich vorgenommen hat.

Vorhin war ja auch das Beispiel, dass Eltern ihren Kindern oft Belohnungen geben, was aber im Erwachsenenalter ausbleibt. Hier kann man sich auch selbst belohnen. Sich Ziele setzen und sich selbst belohnen, wenn man diese erreicht hat. Zum Beispiel kann man sich sagen, dass, wenn man einen Kurs erfolgreich abgeschlossen hat, man sich dann zur Belohnung eine CD oder ein Spiel kauft, das man schon immer haben wollte.

Zeitdruck ist auch oft eine Sache, die einen beflügeln kann seine Aufgabe zu erledigen. Im Privaten muss man diesen künstlich erzeugen, indem man zum Beispiel sagt: „Ich werde bis zum Ende der Woche die Wohnung neu gestrichen haben.“ Gleiches gilt für andere Aufgaben. Man sollte sich Termine setzen und kann dies auch nutzen, um größere Aufgaben in mehreren kleinen Schritten zu erledigen.

Durch konkrete Maßnahmepläne für eigene Vorhaben kann man dann auch besser abschätzen, wie lange man ungefähr braucht und wie



weit man bisher gekommen ist. Man kann natürlich auch tägliche Pläne erstellen, wo man sich die Aufgaben für den Tag einträgt und morgens durchliest.

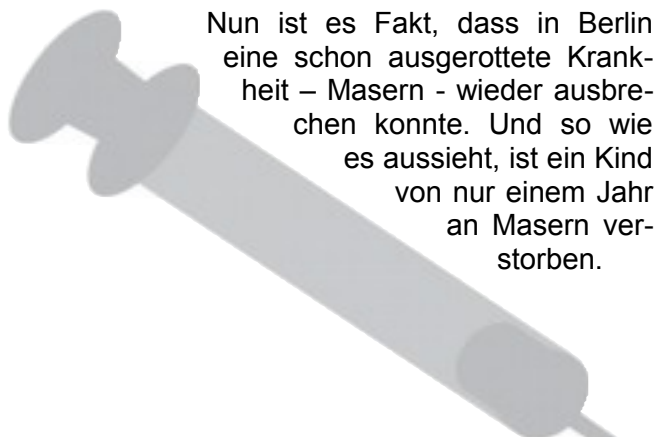
Wenn man nun einen Schritt oder eine ganze Aufgabe bewältigt hat, sollte man sich auch selbst loben. Stolz auf die Arbeit sein und vielleicht auch Freunden und Familie darüber berichten, was man geschafft hat. Dadurch kann man auch zusätzliche Bestätigung kriegen und ist auch für das

nächste Mal gleich motivierter.

Sollte trotz Einhaltens aller Tipps die Motivation trotzdem im Keller sein, hilft es manchmal auch nichts sich krampfhaft zu zwingen. Wenn es wirklich nicht geht, geht es halt nicht. Auch ein Ruhetag muss mal drin sein, an dem man die Aufgaben links liegen lässt und sich ausruht. Ein Problem wird es nur, wenn man das zur Gewohnheit werden lässt. ■

st

Die Impfmüdigkeit der Deutschen ist weit verbreitet



Nun ist es Fakt, dass in Berlin eine schon ausgerottete Krankheit – Masern - wieder ausbrechen konnte. Und so wie es aussieht, ist ein Kind von nur einem Jahr an Masern verstorben.

alle. Zwar ist ein leichter Zuwachs der Impfungen gegen Masern, Mumps und Röteln zu verzeichnen. Als Kind wurde ich in der Schule gegen Röteln geimpft. Für Mädchen und Frauen sehr wichtig. Wenn man später mal Kinder haben will und in der Schwangerschaft an Röteln erkrankt, dann ist das Leben des Kindes in Gefahr. Die Folgen für das Kind sind erschreckend. Die Organe des Kindes in der ersten Zeit der Schwangerschaft können schwer geschädigt werden. Es kann zu einer Fehlgeburt kommen, die Föten haben zum Teil schwere Behinderungen und sterben früh.

Leider sieht es mit der zweiten der notwendigen MMR-Impfung anders aus wie die Auffrischungsimpfung im Kindes- und Jugendalter. Es wird häufig nicht mehr gemacht. Es ist so wichtig, dass die gemacht werden, damit eine gute Immunisierung gewährleistet werden kann. Und das geht halt nur, wenn man sich regelmäßig alle 10 Jahre wieder impfen lässt.

Heutzutage gibt es doch die Möglichkeit, dass sich jeder impfen lassen kann. Denn das bezahlen doch die Krankenkassen. Sehen wir das mal so. Heutzutage muss keiner mehr an Krankheiten sterben, wo gegen sich man impfen lassen kann. Warum sind die Leute so impfmüde? Muss denn erst wieder eine schreckliche Epidemie ausbrechen, bevor die Leute wach werden?

Seitdem Jahr 2013 häufen sich die Fälle von Masern. Aber auch andere Erkrankungen wie Mumpserkrankungen, treten wieder vermehrt auf. Die Impfbereitschaft sollte wieder vermehrt angetrieben werden.

Es gibt immer noch große Impflücken bei den einzelnen Erkrankungen. Fast alle Kinder sind hier in Deutschland gegen Diphtherie, Tetanus und Kinderlähmung geimpft. Aber eben noch nicht

Die ab 1970 Geborenen sollten auf jeden Fall ihren Impfausweis kontrollieren, ob noch genügend Impfschutz vorhanden ist, ggf. eine Auffrischung der fehlenden Impfung beim Hausarzt machen lassen. Es ist ja nur ein kleiner Piecks. Das ist im Vergleich einer Erkrankung durch Masern, Mumps und Röteln nichts. Denn wie man schon oft lesen konnte, ist so eine Erkrankung mit vielen Risiken verbunden. Ganz geschweige von den Spätfolgen. Also holt eure Impfausweise raus und ab zum Arzt. Dauert ja auch nicht lange. Und man befindet sich auf der sicheren Seite. ■

Anonym



Verkauf über Ebay - 3-2-1 deins.

Es ist sehr praktisch wenn man Dinge, die man nicht mehr braucht, verkaufen kann. Es bringt noch ein bisschen Geld und es ist nicht so eine Verschwendung, wie wenn man es einfach wegschmeißt. Jemand anderes könnte eine alte Kamera oder ein altes Fahrrad noch gebrauchen und würde dann über ein günstiges Angebot sehr glücklich sein. Hier sind einige Tipps, damit man seine alten Dinge erfolgreich verkaufen kann.

Erstens sollte der Artikelname stimmen. Wer eine Kamera einfach nur als „Kamera“ verkauft, dürfte nicht so viel Erfolg haben. Hersteller und Modellname sollten nach Möglichkeit mit in den Titel. Leute die nach einem bestimmten Modell suchen, werden so eher auf diese Artikel kommen.

Als nächstes kommt die Produktbeschreibung. Hier muss alles nennenswerte erwähnt werden. Am besten als erstes eine genaue Beschreibung, worum es sich bei dem Produkt handelt, vielleicht aus welchem Material es besteht und ganz wichtig: Mängel. Auch wenn man glaubt ein paar Kratzer oder eine kleine Beule nicht erwähnen zu müssen, so kann es für den Käufer frustrierend werden. Dann kann es schnell passieren dass es schlechte Bewertungen gibt und in Zukunft wird man von anderen Käufern eher gemieden. Man sollte generell versuchen die Beschreibung so zu schreiben, dass man sich auch ohne Foto ein gutes, detailliertes Bild machen kann.

Es ist natürlich auch immer von Vorteil, wenn bei dem Produkt ein Foto dabei ist. Es ist ein

Blickfang und hilft den möglichen Käufern dabei, sich von dem Zustand des Produkts zu überzeugen. Bei dem Foto muss man auf die Beleuchtung achten. Sie sollte hell sein, dass alles gut zu sehen ist. Bei Gegenständen die spiegeln muss man aber darauf achten, dass es auf dem Foto dann deswegen nicht helle Flecken gibt, wo das Licht reflektiert wurde. Der Hintergrund sollte dabei neutral gehalten werden. Am besten man nimmt sich dafür dann eine einfarbige Decke, auf die man den zu verkaufenden Artikel stellt oder lehnt es an die Wand.

Der Preis ist beim Ebay Verkauf auch ausschlaggebend. Viele nutzen Ebay um Schnäppchen zu ergattern, weshalb es nichts nützt den selben Preis zu verlangen, den man damals selbst zahlte. Eine gute Möglichkeit den Preis festzulegen ist, auf Ebay nach dem gleichen Artikel zu suchen, den man verkaufen will. Sollte man keinen finden, so kann man bei anderen Shopping Seiten nach Preisen suchen oder Produkte gleicher Kategorie und ähnlicher Qualität suchen. Für Mängel, auch wenn sie klein sind, sollte man auch bereit sein einen kleinen Rabatt zu gewähren.

Wenn man nun seine Anzeige fertiggestellt hat, sollte sich nun in die Rolle eines möglichen Käufers versetzen. Stellt euch vor, ihr würdet den Artikel suchen und dieses Angebot sehen, würdet ihr es kaufen? Wenn nicht, solltet ihr überlegen was den Deal etwas besser gestalten könnte, wenn ja dann kann diese Anzeige aufgegeben werden.■
St





Rezepte

Grünkohl



Für 4 Personen

Zutaten

2	große Zwiebeln
100 g	Grieben Schmalz
800 g	Grünkohl TK
500 ml	Wasser
	Salz und Pfeffer schwarz
1 Prise	Piment
1 EL	Senf scharf
1 TL	Zucker
250 g	Speck (Bauchspeck) durchwachsen
500g	Kassler
500g	Würstchen (Mettenden)
500g	Fleischwurst
4 EL	Haferflocken

Zubereitung

Klein gehackte Zwiebeln und Haferflocken in Schmalz anrösten. Zerteilten Grünkohl dazu und mit Wasser auffüllen. Wenn der Kohl weich ist, mit Pfeffer, Senf, Piment und Zucker unterrühren. 1,5 Stunden sanft köcheln lassen. Das Fleisch dazu und weitere 30 Minuten kochen. Zum Schluss die klein geschnittene Fleischwurst, Haferflocken und Mettenden mitkochen, mit Salz abschmecken Bratkartoffeln oder Salzkartoffeln als Beilage.

Für einzelne Personen eignet sich das leckere Essen sehr, da es nicht teuer ist. Am nächsten Tag schmeckt es noch viel besser, da es gut durch ziehen konnte.

Spaghetti mit Hacksauce



Für 2 Personen

Zutaten

1	Tomate
1	mittlere Zwiebel
500g	Hackfleisch (gemischt)
	Spaghetti
	Salz, Pfeffer, Paprika
	Tomatenmark
	Zucker
	Fett zum Braten

Zubereitung

Zwiebel und Tomate klein schneiden. Zwiebeln in Fett anbraten, bis sie glasig sind. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten, bis es gar ist. Dann die klein geschnittenen Tomaten hinzu geben und weiterhin gut umrühren.

Unter ständigem Rühren weiter auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Eine Dose Tomatenmark 140 g hinzufügen und umrühren. Etwas Wasser zugeben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken

Spaghetti im Topf mit gesalzenem Wasser kochen.



Schleswig Holstein



Schleswig Holstein liegt im Norden der Bundesrepublik Deutschland. Das Bundesland hat eine Fläche von ca. 15.799,38 km² und die Einwohnerzahl beträgt ca. 2,814 Mio.

Sprachen sind hier Deutsch, Niederdeutsch, Dänisch, Friesisch und Romanes.

Wie die meisten anderen Bundesländer, entstand Schleswig Holstein 1946 und die Arbeitslosigkeit beträgt nach neuestem Stand ca. 6,7 %.

Im übrigen ist die Landeshauptstadt Kiel und somit die größte Stadt des Landes.

Bekannt ist Schleswig Holstein durch seine Landschaften wie zum Beispiel die Marschlandschaft auf der Halbinsel Eiderstedt, Geestlandschaft in Aukrug oder das ostholsteinische Hügelland vom Bungsberg aus gesehen. Weitere Regionen sind Nordfriesland, holsteinische Schweiz, Herzogtum Lauenburg.

Besonders ist, dass hier Natur und Landschaftsschutz ganz groß geschrieben wird.

Der Nationalpark Schleswig – Holsteinisches Wattenmeer gehört zu den größten Mitteleuropas. In den letzten 80 Jahren wurden durch Landesverordnungen insgesamt 189 Naturschutzgebiete und 275 Landschaftsschutzgebiete festgelegt. Die Gebiete betragen 2000 km², davon sind alleine schon 1600km² Meer,- und Wattgebiete.

Zu betrachten sind weitere sechs Naturparks wie der Naturpark Schlei, Naturpark Hüttener Berge, Naturpark Westensee, Naturpark Aukrug, Naturpark Holsteinische Schweiz und die lauenburgische Seen.

Eines der größten Artenschutzgebiete ist die Haseldorfer Graureiherkolonie in Haseldorf, im Kreis Pinneberg. Sie ist die größte Brutkolonie in Schleswig Holstein.

Zahlreiche Gewässer und Seen umgeben das Bundesland. Es grenzt an die bekannte Ost- und Nordsee.

Nord- und Ostsee sind Wattenmeere, bestehend aus Ebbe und Flut. (Gezeiten)

Wie schon oben genannt, ist Kiel die Hauptstadt von Schleswig Holstein.

Sie liegt an der Ostsee und ist der Endpunkt der meistbefahrenen, künstlichen Wasserstraßen der Welt. Außerdem ist die Hafenstadt Stützpunkt der Deutschen Marine und jedes Jahr finden die internationalen

Segelereignisse der Kieler Woche statt. Tradition ist die kulinarische Spezialität Kieler Sprotten. Das ist ein heringsartiger Seefisch.

Des Weiteren ist der Handballverein THW Kiel bekannt.

Falls man einen längeren Aufenthalt plant, kann man sich im Atlantic-Hotel ein Zimmer nehmen. Dieses befindet sich in der Nähe vom Bahnhof und nicht weit entfernt vom Hafen.

Unter anderem sind zahlreiche Museen und Opernhäuser zu besichtigen. Denkmäler wie die Bismarckstatue im Hiroshima-Park oder das Reiterdenkmal für Wilhelm den 1. im Schlossgarten sind historische Geschichte.

Lübeck ist nach Kiel die zweitgrößte Stadt des Bundeslandes. Das Holstentor ist das Wahrzeichen der Stadt und sehr bekannt für seine sieben Türme.

Hier gibt es die Spezialität Lübecker Marzipan und den Plettenpudding. Ganz lecker hört sich das Lübecker National an, welches ein Gemüseeintopf aus Spargel, Möhren und Rindfleisch besteht.

Wie auch in Kiel sind hier zahlreiche Museen, Statuen, ein Theater ect.

In Lübeck befindet sich der größte, deutsche Ostseehafen, welcher mit Skandinavien, Russland und dem Baltikum verbunden ist.

Außerdem finden in dem schönen Städtchen fast jeden Monat regelmäßig Feste und Veran-



staltungen statt.

Flensburg kommt in Schleswig Holstein als Stadt an dritter Stelle. Hier werden im Kraftfahrtbundesamt die Strafsündenkarteeien aufbewahrt. Wie man so schön sagt: „Punkte in Flensburg“.

Seit 1907 besteht eine Marineschule, in der zahlreiche Offiziere ausgebildet werden.

Die älteste Kneipe ist der Particus von 1740, ein Fachwerkhaus. Ein weiteres Highlight ist der Westindienspeicher, ein historisches Gebäude von 1789.

In Flensburg sind zahlreiche Kirchen als auch ein Schifffahrtsmuseum, ein Landestheater und einige Skulpturen wie der Flensburger Löwe zu betrachten. Die Rum-Regatta, welche jährlich stattfindet, eine Eissporthalle und das NDR Studio dürfen nicht fehlen.

Außerdem gibt es viele Grünanlagen und Parks in denen man wunderbar Spaziergänge tätigen kann.

Industriell gesehen ist der größte Arbeitgeber der Stadt die Schiffsbaugesellschaft, die Förde Reederei Seetouristik, Mitsubishi, Krones AG, zuständig für Maschinenbau Getränke und Beate Uhse, der Erotikshop.

Nicht zu vergessen sind auch einige Strände,

wie das Ostseebad, Fahrensodde und außerhalb der Stadt sind es Kollund, Wasserleben, Glücksburg und Langballibau.

Die 700 Jahre alte Mittelstadt, gleichzeitig auch eine Altstadt, Rendsburg/Eckernförde besitzt wenige Industriebetriebe.

Allerdings wird die Nachfrage für das beliebte Städtchen durch den Tourismus von Jahr zu Jahr stärker. Eckernförde hat zahlreiche Attraktionen zu bieten, wie zum Beispiel der Ostsee Info Center, wo man Meeressäugertiere beobachten kann. Interessant ist das Meerwasser-Wellenbad, Erlebnishafen, Bonbonkocherei, der Hochseilgarten, Skulpturen im Kurpark und drei Museen.

Das eine ist die alte Fischraucherei, das Ostsee Info Center, welches die Meerwasser-Aquarien beinhaltet und das Museum Eckernförde. Diese stellt Modelleisenbahnanlagen und Elektrogeräte aus.

Zudem gibt es monatlich regelmäßige Veranstaltungen wie im April die Musicultage, an Pfingsten die Aalregatta und im Juli/ August das Strandfestival, wo zahlreiche Bands und Sänger auftreten. Auf diesen Festlichkeiten dürfen der Küstennebel, ein Anisschnaps, das Kakabelle Bier und die Kieler Sprotten nicht fehlen.

Falls man also mal eine Erholung benötigt, wäre die Ostsee genau das richtige...■ Anonym

Kampfsport gegen Angst und Depressionen



Ich mache seit etwa 2 Jahren Karate. Es hilft mir, die Angst vor Menschen und dem draußen sein zu bekämpfen.

Jeden Donnerstag fahre ich zum Training. Er wird vom Polizeisportverein Essen angeboten.

Meine Tasche ist schon fertig gepackt. Darin befindet sich ein Gi (Kampfanzug), ein Gürtel, in meinem Fall ein oranger, Lat-schen, damit man sich keinen Fußpilz holt. Ich habe noch Schienbeinschutz und Unterarmschutz für den Voll-Körperkontakt. Dann tut der Kampf nicht so weh. Und natürlich Duschzeug, darf nicht fehlen.

Mir macht das sehr viel Spaß, denn ich kann mich da verausgaben und auch austoben. Lerne

nebenbei noch Kampftechniken um mich bei Gefahr besser verteidigen zu können. Aber auch mein Selbstwertgefühl wird verbessert. Auch soziale Kontakte können dabei geknüpft werden. Noch tue mich schwer damit, aber ich denke im Laufe der Zeit wird das auch werden. Die Leute sind sehr nett und natürlich kampfbereit. Es wird einem in langsamen und ruhigen Schritten so viel beigebracht. Auch die japanischen Ausdrücke für die verschiedenen Techniken lernt man dort.

Es gibt für jeden Gürtel eine Kata. Weißer Gürtel 9. Kyu Unterstufe. Gelber Gürtel 8. Kyu Unterstufe Oranger Gürtel 7. Kyu Unterstufe, Grüner Gürtel 6. Kyu Mittelstufe, Blauer Gürtel 5-4 Kyu Mittelstufe, Brauner Gürtel 3-1 Kyu Oberstufe, Schwarzer Gürtel 1-9 Dan





Meisterstufe

Dann gibt es noch die verschiedenen Katas

Haian Shodan, Haian Nidan, Haian Sandan, Haian Yodan, Haian Godan. Das sind Haian Katas.

Das die ersten Katas, die einem beigebracht werden. Wenn man die Katas alle kann, dann gibt es noch weitere. Aber erst mal die erlernen und zufrieden mit sich sein.

Ich habe festgestellt, dass ich in vielen Dingen viel entspannter bin.■ Anonym

Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Copyright-Hinweis:



Redaktion:

st, sm, mm
und weitere

Die Zeitschrift „Infolette“ erscheint einmal im Monat in einer kleinen Auflage von etwa 4 Exemplaren und ist kostenlos.

Die aktuellen Ausgaben sind auch online verfügbar unter:

www.essener-palette.de/ZFJO/neues.html

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten, wie z.B. Wikipedia.de, stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 24. März 2015. **Druck erfolgt vorraussichtlich am 31. März 2015.**

Beiträge, Ideen und Vorschläge werden gerne von der EDV-Abteilung entgegen genommen und bearbeitet.

