



Infolette

die Zeitung der
Palette an der Ruhr e.V.



Aus dem Inhalt



Liebe zur Musik



Ark - 3



Scherzfragen



Inhaltsverzeichnis

10 unglaubliche Taubenfakten.....	3
Ark - 3.....	4
Liebe zur Musik.....	6
Woher kommt der Osterhase?.....	7
Tipps zum Geldsparen.....	8
Rätselspaß.....	9
Es geht auch ohne.....	9
Effektives Abnehmen.....	11
Scherzfragen.....	12
Sims 2.....	14
Das große Ostereiersuchen.....	16
Genießernews.....	17
Rezepte.....	18
Veranstaltungskalender.....	19
Impressum.....	20

Vorwort:

Liebe Leserinnen und Leser,

erschrecken Sie sich nicht, vor Ihrer Tür steht lediglich Ostern, in all seiner pastellfarbenen, mit Scherenschnitt garnierten Pracht. Feiern Sie den Frühlingsanfang, egal ob als Eiersucher oder Eierverstecker, gesund und allergiefreit.

In der letzten Ausgabe durften wir Sie im neuen Jahr begrüßen und wir hoffen das Sie auch weiterhin einen Blick in die Infolette riskieren. Viel Spaß beim Lesen!

Tipp des Monats

Seien Sie auf der Hut vor Scherzkeksen und Osterstrolchen! Dieses Jahr fällt Ostersonntag auf den 1. April und gibt Leuten mit Schalk im Nacken einen Freibrief dafür, mehr als nur Ostereier zu verstecken. Die Redaktion warnt vor Jux und Dollerei.



10 unglaubliche Fakten über Tauben



1.) Tauben haben erstaunliche visuelle Fähigkeiten. Sie können sich bis zu 725 verschiedene Muster einprägen. Die Vögel schaffen es, auf Fotos Frauen- von Männergesichtern auseinanderzuhalten. In einem Versuch lernten es die Tiere sogar, ein Gemälde von Marc Chagall zuverlässig von einem Vincent van Gogh zu unterscheiden.

2.) Chinesische Wissenschaftler haben Tauben ferngesteuert. Die Forscher pflanzten den Tieren Elektroden ins Hirn und gaben ihnen mit einer Fernsteuerung die Flugrichtung vor.



3.) Der Psychologe Burrhus Frederic Skinner machte 1947 einen Versuch, der als „Aberglauben bei Tauben“ berühmt wurde. Er ließ die Tiere hungern und setzte sie dann einzeln in einen Käfig, in den nach exakt 15 Sekunden automatisch Futter gekippt wurde. Das Prozedere wurde oft wiederholt, und die Tauben begannen ihre zunächst zufälligen Handlungen wie ein Ritual zu wiederholen. Egal ob sie pickten, tänzelten oder sich drehten - die Tiere verfestigten die Handlungsmuster, mit denen sie scheinbar erfolgreich Futter im Käfig auftauchen ließen.

4.) In der Antike galten Tauben als besonders rein. Man glaubte nämlich, dass die Tiere keine gelbe Galle besäßen. Diese wurde als Sitz des Bösen im menschlichen Körper angesehen.

5.) Tauben produzieren in ihrem Kropf, anderes als die meisten übrigen Vögel, eine Art Milch. Sowohl Männchen als auch Weibchen können die nahrhafte Flüssigkeit bilden, mit welcher der Nachwuchs gefüttert wird.

6.) Tauben orientieren sich unter anderem mit einem Magnetsinn. An ihren Nervenenden liegen magnetische Partikel, mit denen sie das Magnetfeld der Erde wahrnehmen können. Auch der Geruchssinn hilft ihnen, ihre Flugrouten zuverlässig einzuhalten. Manche Brieftauben haben sich aber an den Menschen angepasst und fliegen entlang von Autobahnen oder Schienen - selbst wenn das für sie einen Umweg bedeutet.

7.) Dass die Taube als Friedenssymbol Karriere gemacht hat, entspricht nicht ihrem Verhalten. Im Gegensatz zu Falken sind Tauben untereinander sehr aggressiv und angriffslustig.

8.) Der Japaner Yukio Hirose gewann 2003 den satirischen Ig-Nobel-Preis in Chemie. Der Wissenschaftler hatte eine Bronzestatue in seiner Heimatstadt untersucht, die von den allgegenwärtigen Stadtauben gemieden wurde.

9.) Aufgaben aus Intelligenztests, in denen es gilt, Gegenstände in Räumen zu erkennen, lösen Tauben schneller als der schlaueste Mensch.

10.) Die einzigen Wirbeltiere, bei denen Männchen und Weibchen genauso viel von dem Hormon Prolaktin produzieren, sind Tauben. Das erklärt - so argumentieren Wissenschaftler - warum sich bei Tauben beide Elternteile gleich viel um die Aufzucht der Brut kümmern.

Quelle: Süddeutsche Zeitung



Ark: Survival Evolved – Ein Erfahrungsbericht



Der wievielte Teil ist das jetzt? Ach ja. Der dritte. Hat überhaupt noch jemand Lust von meinen Abenteuern in einem Computerspiel zu lesen? Oder geht es hier gar nicht mehr um das Computerspiel, sondern nur noch um die Abenteuer?

Eigentlich sind Abenteuer bei mir gar nicht eingeplant. Das bedeutet immer so viel Stress. Aber irgendwie hat man immer ein neues Projekt vor Augen. Sei es eine neue Bauphase am Haus (Aufrüstung von Stroh auf Holz, auf Stein usw.) oder das Zähmen eines besonders seltenen und schwierigen, aber genauso nützlichen Dinos. Dann tauchen zwischendurch Probleme auf und das Projekt verzögert sich bis anno dazumal. Auf diese Art und Weise hat man immer etwas zu tun. Und irgendwo auf dem Weg erlebt man dann plötzlich ein Abenteuer.

Momentan wollte ich die für mich neu zugänglichen, viiiiiel besseren Waffen, um mich besser verteidigen zu können. Dazu brauchte ich neue Rohstoffe. Und zwar in unbescheidenen Mengen. 200 Kilo Erz nach Hause schleppen. Nur für eine Flinte. Hach ja, das waren noch Zeiten, wo mir das furchtbar viel erschien. Aber egal. Ich hatte meine erste Metall-Exkursion gestartet. Hatte auf dem Weg zur Bergspitze meinen ersten Raptor gezähmt. Kam oben an und schürfte Unmengen Erz. Ging wieder runter, nur um zu erkennen, dass ich mich verlaufen hatte.

Ich war nicht an der westlichen Seite des Berges abgestiegen, sondern am östlichen Rand der Halbinsel herausgekommen. Was jetzt? Der Weg zurück über den Berg wäre wieder einmal mit etlichen "Hinterwelchem-Baum-hängt-mein-Dino-fest-Situationen" verbunden. Da war ich nicht scharf drauf. Im Norden wäre der Sumpf.... ganz schlechte Idee. Im Süden wäre



*Bild:
Das heiß begehrte Erz.*

Strand. Ok. Kein Problem. Wende ich mich also nach rechts und führe meine Truppen den Strand entlang, bis ich vor einem Felsen stehe, der mir den Weg versperrt. Im Nachhinein betrachtet hätte ich ihn wohl kleinschlagen können. Aber wer kommt schon im Fall der Fälle auf solch geniale Ideen? Ich betrachtete die Klippe rechts, den dicken Klotz vor mir und den Fluss, der sich gemächlich links davon entlangschlängelte. Dann drehte ich mich um und zählte meine Tiere. Vielleicht holte ich mir ihr Einverständnis? Jedenfalls ging ich in den Fluss. Ein kleines Stück um den Klotz herumschwimmen und gleich wieder am Strand stehen. So war der Plan.

Hätte klappen können. Klappte natürlich nicht. Erstens war der Klotz deutlich dicker als gedacht und man musste deutlich länger schwimmen. Zweitens traf ich mitten im Fluss auf ein Chalicotherium. Hatte noch nie eines aus der Nähe gesehen. Ein Pflanzenfresser, der im Wasser eigentlich gar nichts zu suchen hat und mit beeindruckenden, klauenbewehrten Armen ausgestattet ist. Normalerweise hätte ich respektvollen Abstand gehalten. Schließlich reiche ich ihm nur bis zum Ellbogen.



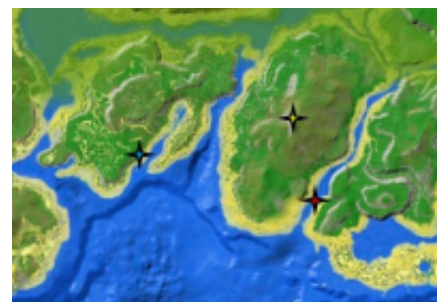
Bild: Chalicotherium

Aber diese Situation war nicht normal. Und das Viech hat mich natürlich angegriffen. Und dadurch wurde es natürlich von allen meinen Tierchen angegriffen. Und was dann passierte, könnt ihr euch denken. Ein Massaker an der südlichen Furt. Ich versuche verzweifelt, aus diesem Tollhaus zu entfliehen und stehe plötzlich alleine am Strand. Am oberen Bildschirmrand blitzen diverse Todesmeldungen meiner Lieblinge auf. Und ich... renne. Ja. Ich renne weg. Verurteilt mich doch. Ich war ganz alleine. Ich wollte nicht sterben. Ich wollte nicht alle meine mühsam hergestellten Sachen, die ich am Körper trug, wieder neu machen müssen.

Also rannte ich. Ich rannte und rannte, bis ich erschöpft war. Und irgendwann hatte ich mir meinen Weg nach Hause freigekämpft. Erst dort nahm ich mir die Zeit, um Resümee zu ziehen, und sah mein Inventar und die Todesmeldungen durch. Meine Tierchen hatten es irgendwann geschafft, das Chalicotherium zu töten. Brave Viecher! Ich musste lächeln. Ich war richtig stolz auf meine Tierchen. Und mir fiel auf: Es gab nicht von allen meiner Begleiter Todesmeldungen! Hatten etwa einige das Massaker überlebt?! Jetzt wurde ich richtig aufgeregt! Ich musste nachsehen gehen!

Aber zuerst brauchte ich natürlich eine neue Schutztruppe. Mindestens zwei Dilophosaurier mussten es schon sein. Also... auf zum wilden Jagen. Was erstaunlich schnell ging. Mittlerweile sind „Dilos“ keine Herausforderung mehr. Auch schön, so was festzustellen. Schon sind wir unterwegs. Immer den Strand entlang, das Wasser zur rechten. Und tatsächlich. Wir erreichen die Furt ohne größere Probleme. Unterwegs konnte ich sogar noch zwei weitere Dilos zähmen. Und an der Furt finde ich drei Überlebende! Die beiden Dilophosaurier Martha und Ferdi und meinen ersten Raptor. Rappi. Sie stehen da am Strand und sehen mich an, als wollten sie sagen: „Wo warst du denn so lange?“ Ich bin richtig glücklich. Und erleichtert. Ich hab Pipi in den Augen. Und als i-Tüpfelchen haben die drei jeder eine gute Menge Metall-Erz dabei. Ich könnte sie umarmen. Schade, dass ich dann nur den Bildschirm erwischen würde. Na schön. Den ganzen Weg wieder zurück. Und das Metall in die Esse, damit ich mir bald meine Flinte machen kann.

Hach, manchmal ist das Leben doch schön. Auch wenn es nur ein Computerspiel ist.



Und wieder heißt es: Fortsetzung folgt.

K.G.



Liebe zur Musik



Sind Sie auch ein begeisterter Musikliebhaber? Dann stimmen Sie wahrscheinlich ebenfalls dem Zitat "Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum" von Friedrich Wilhelm Nietzsche zu. Von mir erhält jedenfalls der Philosoph hinsichtlich dieses Zitats die volle Zustimmung.

Egal, ob ich Musik höre oder selbst musiziere, die Musik gehört zu den positiven Dingen in meinem Leben, und nicht zuletzt auch deshalb, weil ich im Zusammenhang mit der Musik auf schöne Erlebnisse zurückblicken kann. Z. B. habe ich nach einem gelungenen Auftritt (spiele Gitarre und singe) Applaus sowie positive Worte erhalten, ein anderes Mal wurde mir sogar ein Blumenstrauß überreicht, sodass ich mich wie eine Künstlerin fühlte.

Aus Liebe zur Musik habe ich mir auch als junges Mädchen von meiner Cousine ein Klavierstück (Für Elise) in vereinfachter Form beibringen lassen; dieses kann ich tatsächlich noch heute spielen. Das ist nicht wirklich selbstverständlich, da ich nämlich leider nicht so häufig die Gelegenheit habe (besitze kein Klavier), dieses Stück spielen zu können. Zu meinem Glück steht aber in der Stadtbibliothek ein Musikraum mit Klavier zur Verfügung, den man stundenweise kostenfrei mieten kann, und diesen Raum habe ich auch schon mit ein paar Musikfreunden genutzt.

Überhaupt freut es mich, Menschen kennengelernt zu haben, die auch gerne musizieren, denn – ehrlich gesagt – für mich alleine spiele ich schon eher selten Gitarre.

Da höre ich mehr Musik über Radio, CD oder YouTube. Und ich besitze auch noch die guten alten Schallplatten sowie zahlreiche Kassetten.

Früher habe ich auch so einige Konzerte mit einer Freundin oder einem Bekannten besucht, z. B. war ich bei Peters Pop Show, Tina Turner, Eros Ramazzotti. Auf diese Zeit blicke ich auch gerne zurück.

Da ich mir in meiner jetzigen Situation Konzertkarten nicht mehr leisten kann, besuche ich heutzutage mit meinem Bekanntenkreis eher Events wie Essen Original oder das Grugaparkfest, bei denen verschiedene Musikgruppen auftreten und welche das Musikliebhaberherz auch erfreuen können.

Mich haben auch durchaus schon Straßenmusiker begeistern können, die meines Erachtens super gut Gitarre spielen sowie singen konnten, sodass ich ihnen eine Weile zugehört und applaudiert habe. Diesen Musikern habe ich auch etwas Geld gegeben, um meine Anerkennung auszudrücken, denn obwohl es ja in einem Zitat von Johannes Gross heißt „Der Applaus ist das Brot des Künstlers“, weiß man natürlich, dass dadurch die Lebenshaltungskosten nicht beglichen werden können.



In welcher Weise Sie auch immer die Liebe zur Musik mit mir teilen können, jedenfalls wünsche ich Ihnen weiterhin viel Freude dabei!

A.H.



Woher kommt der Osterhase?



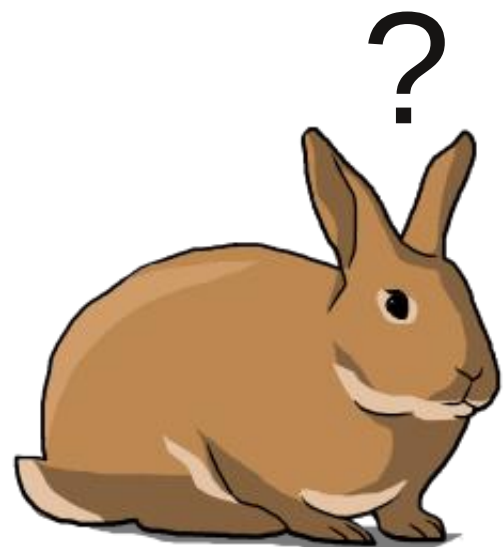
Ursprünglich ist Ostern kein kirchliches Fest, sondern hat seine Wurzeln in einem alt-germanischen, heidnischen Brauch, welcher der Frühlingsgöttin Ostara verschrieben war. „Ostara“ selbst ging aus dem Namen Eostre, der angelsächsischen Variante der Göttin, hervor, der ein Hase als heiliges Tier zugeordnet wurde. In den Anfängen wurde Ostara zur Frühlings-„Tag-Nacht“-Gleiche als Beginn des Frühlings und Ende des Winters und kurzen Tage verehrt. Dies ging einher mit der ersten Aussaat und unterstützte das Bild von Fruchtbarkeit und neuem Leben. Nach der Konvertierung zum Christentum übertrugen die Menschen ihren Brauch auf das neue Weltbild und aufgrund der Nähe des Ostara-Festes zur Karwoche wuchsen die beiden Bräuche mit der Zeit zusammen.

abzuholen, und am Karfreitag auf dem Rückflug diese in Gärten und Feldern verteilen. Die Kinder mussten am Ostersonntag nur noch die Eier finden. Diese Tradition aus den Überlieferungen führte später wohlmöglich zum Brauch des „Eier Versteckens“. Angeblich waren es die Protestanten, die den Brauch des Versteckens eingeführt haben. Die Verbindung zwischen Hase und Ei könnte jedoch auch beim Osterbrot liegen, das aus Ei gemacht und mit dem Bild des Hasen geprägt wurde. Vielleicht ist im Endeffekt auch nur die Schokoladenindustrie mit ihren Schokohasen für den ganzen Mythos verantwortlich. Leider ist der genaue Ursprung besser versteckt als die Eier selbst.

C.K.

Der Hase wurde nicht ohne Grund zum Symbol für das Fest. Er ist der Überlieferung nach das Tier der germanischen Göttin Holda und gilt gleichzeitig als Gottesbote und - wie das Ei - als ein Zeichen für Fruchtbarkeit und Leben. Aus diesem Grund galt der Hase als Frühlingsbote und markierte den Übergang vom Winter.

Warum bringt das Symbol für Fruchtbarkeit nun also die Ostereier? Im deutschen Raum wurde der Osterhase als solcher im Jahr 1678 erwähnt. Vom eierlegenden Osterhasen wurde jedoch erst vor rund 100 Jahren gesprochen. In Teilen Deutschlands waren bis zum großen Durchbruch des eierlegenden Mümmlers andere Tiere, wie der Osterfuchs, der Osterstorch oder auch der Ostervogel, für das Fest verantwortlich. Bei der Vogelvariante ging man davon aus, dass sie am Gründonnerstag nach Rom flogen, um die Ostereier





Tipps, um Geld zu sparen



Wir sind ja leider alle in der Situation, dass wir nicht viel Geld haben. Also muss man sparen.

Beim Einkauf von Lebensmitteln kann man viel Geld sparen, wenn man auf die Preise achtet:

Beim Discounter wird Fleisch um 30 % runtergesetzt, wenn das (Mindest-)Haltbarkeitsdatum zwei Tage später abläuft. Das Fleisch kann man aber noch gut einkaufen und dann sofort einfrieren. Dann hat man nach dem Auftauen immer noch frisches Fleisch. Das Gleiche gilt für Wurst.

Im Supermarkt werden immer wieder Joghurt und Quark runtergesetzt, die auch kurz vor dem Ablauf des Haltbarkeitsdatums sind. Auch diese Artikel kann man ohne Bedenken kaufen. Es ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum und in der Regel sind die Artikel viel, viel länger haltbar als angegeben.

Außerdem kann man viel Geld sparen, wenn man die Hausmarken der Discounter oder Supermärkte kauft. Man soll sich einfach mal fragen, ob man die ganze Markenpiraterie mitmachen will und muss oder ob man auch damit klarkommt, diese Marken zu kaufen und Geld sparen kann.

Des Weiteren kann man auch wieder viel Geld sparen, wenn man auf Angebote achtet. Es gibt jedes Wochenende die Stadtanzeiger in Essen und dort sind immer viele Prospekte der Discounter und Supermärkte drin, die auf Angebote hinweisen. Was spricht dagegen, Fleisch auf Vorrat zu kaufen und einzufrieren?

Obst, Gemüse und Salat einfach saisonmäßig kaufen und verzehren hilft auch Geld zu sparen. Ich muss nicht den Blumenkohl kaufen, wenn er teuer ist, oder Erdbeeren, wenn keine Saison ist.

Um mit dem Geld, was uns zur Verfügung steht, klarzukommen, muss man einfach sein Kaufverhalten ändern.

Wenn mich ein Buch interessiert, frage ich mich auch, ob ich unbedingt ein neues Buch kaufen muss oder tut es auch ein schon gelesenes Buch?

Man kann auch auf Flohmärkten, wie z.B. den Flohmarkt an der Uni in Essen, für viele Dinge viel Geld sparen.

Man muss nur mit offenen Augen durch die Welt gehen.

R.S.



Rätselspaß



Wie viele Person aus einer Familie ergibt das? (Minimale Zahl!)



- 1 Ur-Oma
- 2 Oma's
- 4 Töchter
- 4 Mama's
- 2 Schwestern
- 1 Tante
- 2 Großanten
- 2 Enkelinnen
- 1 Grossnichte
- 1 Ur-Enkelin



Viel Spaß beim Erraten!

Es geht auch ohne

Da ich kein Facebook habe, versuche ich mir Freunde außerhalb der Facebookplattform zu suchen, allerdings nach den gleichen Prinzipien: Ich gehe jeden Tag auf die Straße und erkläre den Passanten, was ich gegessen habe, wie ich mich fühle, was ich am gestrigen Abend gemacht habe, was ich heute und zurzeit mache, was ich morgen machen werde, gebe ihnen ein Foto von meinen Freundinnen/Freunden und von meinem Meerschweinchen, zeige ihnen ein Bild, auf dem ich mein Fahrrad repariere, oder eins, auf dem ich ein Kleinkind bin. Ich höre aufmerksam den Gesprächen anderer zu und sage: "Es gefällt mir!" Und siehe da, es funktioniert! Zurzeit habe ich fünf Personen, die mir folgen: Zwei Polizisten, ein Psychiater, ein Psychologe und ein Pfleger.



SvB.

(Quelle: www.facebook.de)



Effektives Abnehmen - ein Erfahrungsbericht



Diäten gibt es ja viele und der Jo-Jo-Effekt ist ja zur Genüge bekannt. Genau aus diesem Grund habe ich mich möglichst umfassend mit dem Thema Ernährung befasst. Wundermittel, mit denen man innerhalb von kurzer Zeit Massen an Kilos verliert, an so etwas glaube ich nicht. Vorgebildet war ich ja schon, nur die Umsetzung musste ich mir angewöhnen.

Nachdem die Waage um die 90 Kilo bei einer Körpergröße von 1,68 m anzeigte, war auf jeden Fall Zeit zu handeln. Ich hatte ja nicht vor, Modelmaße zu erreichen, sondern wollte zu einem Wohlfühlgewicht von ca. 80 Kilo, und zwar dauerhaft und ohne lästige Einschränkungen wie kompletten Verzicht. Heute kann ich sagen: Klappt gut, hat sogar besser funktioniert als erwartet und ist nach einer gewisser Eingewöhnungszeit durchaus praktikabel.

Das Wichtigste war wohl, dass ich mir Zeit genommen habe. Ich wollte dieses Gewicht innerhalb von 3 - 4 Jahren erreichen, weil ich der Meinung war, auch Ausreißer und eine Umgewöhnungszeit berücksichtigen zu müssen. Ganz abgesehen davon, dass ich zu der Zeit gern mal wochenlang krank wurde und so auch etwas einschränkt.

Anfangen habe ich also mit Kalorien zählen und einer Ernährungsumstellung. Einfach, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was ich wodurch ersetzen kann und welche Dinge ich vielleicht ganz austausche. Etwas, das direkt wegfiel, war der sehr süße Schwarztee. Zucker und Schwarztee, schön und gut, nur eben nicht mehr so oft und so extrem. Bewusster halt. Das Ganze war lediglich Gewöhnungssache. Es dürfte etwa 2 - 3 Monate gebraucht haben, bis die Umstellung

geglückt ist. Ein schöner, ungesüßter, grüner Tee ist mittlerweile eher Alltag als der Ostfriesentee mit Kluntje (weißes Kandiszuckerstück) und Sahne. Die verbuche ich jetzt unter „Süßigkeit“ und nicht mehr unter „Getränk“. Von meiner Vorliebe für Buttermilch gar nicht zu reden. 4 Becher am Tag waren durchaus drin. Nicht unbedingt ungesund, dennoch mit 800 kcal kein Leichtgewicht. Solche Dinge musste ich mir langsam erst einmal aneignen. Gut, immerhin musste ich nur Kleinigkeiten dazulernen.

Trotzdem war die erste Zeit nicht immer einfach. Ich fing an schwimmen zu gehen, und fing mir direkt eine fiese Nackenverspannung ein. Brustschwimmen und den Kopf über dem Wasser halten war also auch keine so tolle Idee, aber es dauerte eine Weile, bis ich es schaffte so zu schwimmen, dass der Kopf unter Wasser blieb und ich nicht hemmungslos absoff. Von meiner Kondition gar nicht zu reden. Der erste Monat war also wenig euphorisierend. Ein Kilo oder gar nur ein halbes hatte ich trotz starkem Verzicht abgenommen. Trotz niedriger Erwartungen - so imposant klingt das wirklich nicht, wenn man sich abrackert im Schwimmbad und schön sein Gemüse mampft. Weitermachen war trotzdem angesagt. Noch war es mir ja nicht in Fleisch und Blut übergegangen, jeden Tag Obst und Gemüse zu essen und ungesunden Leckerkram als etwas Besonderes zu betrachten.

Das sollte aber nicht so bleiben. Obwohl ich in den ersten zwei Jahren in meinem Schwimmtraining immer wieder durch lange Krankheitsphasen unterbrochen wurde und von vorne anfangen musste, pendelte sich mein Gewicht ein. Ich begann langsam zu erkennen, wann ich mir einen Sautag (also einen verdammt



ungesunden Tag) erlauben konnte, und verspürte einen natürlichen Appetit auf gesunde Dinge. Es gab durchaus Tage, da war mir eine Ladung Paprika mit Dip lieber als eine Tüte Chips. Die wichtigste Sache hierbei war wohl das Absetzen meiner Einschlafhilfe. Irgendwie haben diese Tabletten ihren eigentlichen Sinn nicht verstanden: Ich wurde zwar sehr müde, aber auch durch einen bestialischen Heißhunger wach gehalten. Ausharren bedeutete, nicht schlafen zu können, und die Schmach war übler als nach 6 Stunden Zigarettenverzicht. Da half es auch nicht, dass ich 4 Äpfel futterte oder eine ähnliche Menge Gemüse. Nein, der Heißhunger gab erst nach einer verdammt unangenehmen Menge Süßkram Ruhe. Sollte es also Leser mit ähnlichen Problemen geben: Sprecht mit eurem Arzt, verlangt Alternativen und gebt nicht auf. Denn nachdem das verdammte Zeug gegen etwas Verträglicheres eingetauscht wurde, ging es steil bergauf bei mir. Seitdem genieße ich es abends, ohne diese Attacken im Bett zu liegen, und der Heißhunger kommt viel seltener durch.

Ganz abgesehen davon habe ich natürlich auch meine Ernährung umgestellt. Eine Sache, die wohl positive Auswirkungen hatte, war gar nicht so bewusst geplant. Mein Reiskonsum stieg an und da ich viel asiatisch kochte, gab es wesentlich seltener Käse. Bei den Käsemengen, die ich vorher vertilgte, war es wenig verwunderlich, dass sich eine Änderung dieser Gewohnheit in „brotreicheren“ Monaten immer direkt bemerkbar macht. Brot und Käse gehören für mich einfach zusammen. Aber seien wir mal ehrlich, die ein oder 2 Kilo gleichen sich mittlerweile auch schnell wieder aus und Käse ist einfach verdammt lecker.

Das Wichtigste ist wohl, den eigenen Rhythmus zu finden. Zu erkennen, was einem gut tut und wie der Körper darauf reagiert.

Solltet ihr abnehmen wollen, nehmt euch einfach genügend Zeit und erwartet keine Wunder.

Viel Erfolg wünscht

A.R.

Ergebnis: 5



Scherzfragen



Frage:

*Ich habe einen Ozean aber kein Wasser;
wer bin ich?*

Antwort:

etraktleW eniE



Frage:

Was wird beim Trocknen nass?

Antwort:

.hcutdnaH saD



Frage:

Wie kann man auf Wasser gehen?

Antwort:

.tsi tlak githcir dnu retniW se sib tetraw naM



Frage:

*In welchen Zug passt nur ein Mensch, egal wie
man sich anstrengt?*

Antwort:

!guznA ned nI



Frage:

*Wenn 30 Männer eine Villa in 10 Monaten bauen,
wie lange dauert es, die selbe Villa zu bauen,
wenn man nur 15 Männer hat?*

Antwort:

*03 ned nov stiereb edruw alliV eiD .nednukeS 0
.tuabeg nrennäm*



Frage:

*Ein Mann fällt aus dem Fenster eines
20-stöckigen Wolkenkratzers.
Er nimmt keinen Schaden.
Wie konnte das geschehen?*

Antwort:

*med sua run tsi re ,ralk hcod tsI
.nellafeg kcotS netsre*



Frage:

*Wenn man es braucht, dann wirft man es weg und
wenn man es braucht holt man es wieder zurück.*

Was ist es?

Antwort:

.reknA niE



Frage:

Wie viele male kann man 1 von der 20 abziehen?

Antwort:

.91 eid se tsi nnad nneD .lamnie ruN



Frage:

Welche Haarfarbe hatten die alten Römer?

Antwort:

.uarG



Frage:

Was kann man niemals mit Worten ausdrücken?

Antwort:

!mmawhcS nissan neniE



Frage:

Was kann man jemanden geben, aber gleichzeitig behalten?

Antwort:

.eppirG ednekcetsna eniE



Frage:

Was hat zwei Beine und kann nicht laufen?

Antwort:

.esoH eniE



Frage:

Wieviel Erde liegt in einem 50 cm tiefen und 40 cm breiten Loch?

Antwort:

,rhem hcoL niek tsi se ned ,enieK
.tsi nird edrE nnew



Die Sims 2 – eine nicht ganz ernstgemeinte Auseinandersetzung mit KD (künstlicher Dummheit)

Der gemeine Sim, ein kleines Computerspielmännchen, hatte seinen ersten Auftritt in Maxis' Computerspiel Simcity von 1989. Hier bevölkerten sie die Stadt und der Spieler nahm erst einmal nicht allzu großen Anteil an ihren persönlichen Dramen.

Das erste Spiel in dem die vernunftkreativen (oder unschöner ausgedrückt: gelegentlich etwas dämlichen) humanoiden Pixelhaufen eine Hauptrolle spielten war „die Sims“ aus dem Jahr 2000. Ich behandle in diesem Artikel vor allem die Sims 2, da es das Spiel der Reihe ist, das ich am meisten spiele.

Auf den Sim gekommen

bin ich durch etliche Youtube Videos, in denen mir die Sprache der Sims auffiel. Ein seltsames und für mich durchaus unterhaltsames, wenn auch nicht verständliches Gebrabbel das „Simlish“ genannt wird. Auch die Tatsache, dass es sich um eine Lebenssimulation handelt war für mich reizvoll. Hierbei gibt das Spiel kein konkretes Ziel vor, sondern bietet dem Spieler nur Möglichkeiten sich auszuleben. Dies reicht von der Möglichkeit seinen Sim auf die oberste Stufe der Karriereleiter zu befördern und möglichst viel Geld zu verdienen bis zu der Möglichkeit möglichst viele Kinder in die Welt zu setzen oder einen absoluten Versager- Sim zu erschaffen.

Fütter mich, unterhalte mich, lass mich endlich schlafen – Endlose Aufgabe Bedürfnisbefriedigung

Eine Sache muss man in jedem Sims Spiel beachten. Sims haben Bedürfnisse: Sie wollen essen, unterhalten werden, aufs Klo, schlafen usw.. Befriedigt man ihre Bedürfnisse nicht, kann es unter Umständen recht anstrengend und laut werden oder der Sim stirbt gar.

Gelegentlich versuchen Sims sich auch selbst zu helfen, wenn die Bedürfnisleiste einfach zu mies aussieht. So bastelte sich mein sehr familienfreundlicher Sim schon mal aus einem Besen und einem Ball ein „Notfallbaby“ um es zu betüddeln. Gut, dass Sims

nicht den Verstand verlieren können. Dazu müssten sie nämlich erst einmal einen haben. Trotzdem kann es unter Umständen sein, dass ein Psychologe angefliegen kommt. Ja, er fliegt mitten ins Haus, wenn der Sim jemanden zum ausheulen braucht, das nenne ich Service.



Muss ein Sim aufs stille Örtchen und ihm wird nicht ermöglicht diesem Bedürfnis nach zu kommen wählt er den einfachsten Weg und hinterlässt eine Pfütze auf dem Boden. Für den betreffenden Sim ein Grund erstmal eine Runde zu heulen, für etwaige Umstehende offenbar sehr unterhaltsam. Aus Gründen meiner höchst wissenschaftlichen Sim-Forschung „vergaß“ ich einer meiner Familien eine Toilette einzubauen. Endergebnis : Nicht sehr spektakulär. Ein Sim begann sich nackt in die Küche zu stellen um sich zu waschen (ich besaß eine Dusche und habe wirklich keinen blassen Schimmer warum der Gute plötzlich exhibitionistische Tendenzen entwickelte) und die anderen müffelten nur munter vor sich hin.

Ist ein Sim hungrig meldet er sich mit einem „Oh Feebe Lay!“ zu Wort. Ich habe bei meinen Sims immer einen eigenen Willen (wenn nicht gerade ein Befehl eingestellt ist, agieren sie selbstständig) eingestellt und muss deswegen gerade bei meiner 8-köpfigen Familie etwas aufpassen. Irgendwo steht immer



verdorbenes Essen herum und es gibt garantiert auch immer einen hungrigen Sim, der sich ungeachtet der zu erwartenden Lebensmittelvergiftung darauf stürzt. Sind halt Gammel-Gourmets diese Intelligenzbestien.

Denken können sie offenbar auch nur von 12 bis Mittag. Ich habe meiner Mehrgenerationenfamilie extra ein Haus mit 2 Küchen spendiert, damit es nie wieder zu Staus beim Kochen kommt. Genau wie bei den (wohlbemerkt 3 oder 4) Klos ziehen sie es aber gelegentlich einfach vor sich motzend vor den beschäftigten Sim auf zu bauen und kommen nicht im Entferntesten auf die Idee ein unbesetztes Klo zu benutzen oder in die freie Küche zu gehen. Das sind nur zwei Beispiele von typischer Sim-Intelligenz.

Sims sind allerdings auch sehr durchsetzungsfähige Kreaturen. Ist ihr Schlafbedürfnis zu hoch kippen sie einfach um und holen sich den erwünschten Schlaf auf dem Boden. Ein Bett hat natürlich den ein oder anderen Vorteil, der Spieler wird die Schlafmütze aber mit einigen Mausklicks überzeugen müssen ein solches aufzusuchen. Wenn ein Sim sich nicht genügend unterhalten fühlt, wird er zum renitenten Trotzkopf. Egal wie oft ihr versuchen werdet ihn zu der ungeliebten Aufgabe zu zwingen – er wird sich beharrlich weigern, bis ihr mehr oder weniger freudig ein „Let me entertain you“ ausruft.

Was einem Sim Spaß macht, ist je nach Charaktereigenschaften unterschiedlich. Ich hatte schon Kandidaten, denen es eine Freude war das Bad zu putzen.

Etwas irritiert war ich zunächst schon. Die Entwarnung kam aber schnell: Die Gute war einfach im Charaktermenü auf besonders ordentlich eingestellt. Ganz anders ist da ein besonders verspielter Familienvater meiner dreiköpfigen Sim-Familie: Der putzt Badewannen nicht, nein für ihn gilt der Spruch „In meiner Badewanne bin ich der Kapitän“. Die alte Ulknudel stellt sich sehr gern in die Badewanne, brabbelt irgendetwas Unverständliches auf Simlish, geht im Wechsel in die Knie, richtet sich wieder auf, hält offenbar nach irgendetwas Undefinierbarem Ausschau und zieht dieses Spiel mit Begeisterung über mehrere Stunden (In-Spiel Zeit) durch. Ob er dabei je unentdeckte Inseln oder etwas anderes als die Badezimmertür gesichtet hat, ist mir bisher nicht überliefert.

Um es also kurz zu machen: Mit einem Sim wird es nie langweilig und je mehr Sims man hat desto öfter wird man sich belustigt die Frage stellen „Was haben die Programmierer sich dabei gedacht?“. In dem Sinne wünsche ich allen potenziellen Sim – Spielern viel Spaß mit ihrem Chaotentrupp.

A.R.



Das große Ostereiersuchen



Zu Ostern ist es nun wieder soweit, dass das große Ostereiersuchen stattfindet. Aber nicht nur auf Ostereier, sondern auch auf Osterhasen aus Schokolade oder überhaupt Süßigkeiten freuen sich jedes Jahr die Kinder bei ihrer Suche. Die Suche findet entweder in Wohnungen oder im Freien statt, wobei die Versteckmöglichkeiten in Wohnräumen eher begrenzt sind. So fragt sich dann auch manch ein Familienmitglied, wo er denn dieses Jahr die Leckereien verstecken könnte. Aber letztendlich findet sich doch wieder ein Versteck für die Osterpräsente.

Es ist sicher auch mal eine gute Idee, zum Ostereiersuchen – natürlich besser bei schönem Wetter – mit den Kindern einen Ausflug zum Wildgehege Essen-Heissiwald zu unternehmen. In diesem Jahr findet dort am 25.03.2018 ein Osterfest in der Zeit von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr statt, wofür wieder zahlreiche Eier am Unterstand am Gehege für die Kinder versteckt werden (<https://wildgatter-essen.de>).

Die wohl größte Ostereiersuche für die Kleinen findet dann am Ostermontag, 02.04.2018, ab 11:00 Uhr in den Wäldern rund um das neu eröffnete Wirtshaus „Heimliche Liebe“ oberhalb des Baldeneysees statt (<http://www.abenteuer-nrw.de/ostern-event-2018>).

Wie sieht es denn vielleicht mal mit einer Eiersuche am Meer aus? Wem es finanziell möglich ist, kann diesem Vergnügen auch durchaus nachkommen, denn es gibt zahlreiche Reiseveranstalter, die Osterreisen anbieten.

Nun viel Spaß beim Ostereiersuchen!!!

A.H.



NEWS FLASH

Her mit der Kohle: GOTH LATTE

Ja, Ihre Vermutung stimmt: Es handelt sich hierbei um Kaffee.
Auf Onlineplattformen wie Instagram ist dieser besondere schwarze Kaffee zurzeit der Renner.

Die Zutat, die für die Schwarzfärbung verantwortlich ist, ist so ungewöhnlich wie die Optik: Holzkohle!

Aktivholzkohlepartikel werden hierbei mit Milchschaum vermischt.

Angeblich soll dieser Kaffee sogar gesund sein, denn der Holzkohle werden Detox-Eigenschaften nachgesagt.

Ob das tatsächlich stimmt und ob der sogenannte „Goth Latte“ überhaupt schmeckt, sei mal dahingestellt.



NEWS FLASH

Kaffee aus der Eiswaffel

Da hat aber jemand ganz schön einen an der Waffel.

Noch ein neuer Trend: Kaffee aus der Eistüte.

Einen heißen Kaffee schlürfen und dabei an einer Eiswaffel knabbern?

Das ist ein neuer Foodtrend aus Südafrika.

Ein Barista aus Johannesburg hat den „Coffee in a Cone“ erfunden.

Die Waffeln sind innen mehrfach von einer Schokoglasur überzogen, das sorgt dafür, dass sie trotz des warmen Getränks nicht aufweichen.

Vielleicht werden wir schon bald in diesen besonderen Genuss kommen.

Nicht mehr lange, dann soll die knusprigeheiße Kreation auch in Deutschland angeboten werden.

Rezepte

Kalte Schnauze / Kalter Hund

Zubereitung:

Kokosfett im Topf schmelzen und abkühlen lassen. Dann die restlichen Zutaten (außer Butterkekse) glatt einrühren.

Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen und den Boden dünn mit der Kakaocreme bestreichen. Dann abwechselnd die Butterkekse und die Creme so einschichten, dass der Kuchen mit der Creme abschließt.

Den Kuchen 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Stürzen und in Scheiben schneiden.

300 g Kokosfett
125 g Puderzucker
50 g Kakaopulver
3 Eier
2 Packungen Butterkekse



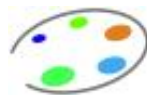
Mousse au Chocolat

Zubereitung:

Eiweiß mit einer Prise Salz schnittfest schlagen. Eigelb mit dem Zucker ca. 10 Minuten mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen. Steif geschlagenes Eiweiß unter die Eigelbcreme heben.

Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in einen breiten Topf geben. Mit Wasser knapp bedecken und schmelzen. Die handwarme flüssige Schokolade esslöffelweise zu der Eiercreme geben. Die Schokolade darf nicht zu warm sein, sonst gerinnt die Eiercreme. Zum Schluss steif geschlagenen Eischnee mit einer Gabel unterheben und über Nacht kalt stellen.

400 g Edelbitterschokolade
(Kakaogehalt mindestens 70 %)
2 Päckchen Vanillezucker
10 Eier, getrennt
Etwas Wasser



Veranstaltungskalender März 2018

Freitag, 19.01.2018, bis Sonntag, 11.03.2018

ESSEN ON ICE

Schlittschuhfahren, Rodeln und
Eisstockschießen unter freiem Himmel

Kennedyplatz, 45127 Essen

Täglich geöffnet von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Infos unter:

www.essen-tourismus.de

[/essentourismus/essen_on_ice/startseite.de](http://essentourismus/essen_on_ice/startseite.de)

Samstag, 10.03.2018, 10 Uhr – 21 Uhr

Calyptus Poké Plaza (Pokémon-Turnier)

Unperfekthaus Essen,
Friedrich-Ebert-Str. 18-26, 45127 Essen

Info: Zugelassen sind Pokémon
Ultra Sonne/Ultra Mond

Eintritt: 6,90 €

(Getränke inklusive/ außer alkoholische)

Teilnahmegebühr: 10 €

Mittwoch, 21.03.2018, 16:30 Uhr – 18:30 Uhr

Offener Spieletreff

Haus der Begegnung, 1. Weberstr. 28,
45127 Essen,

Eintritt: frei

Freitag, 02.02.2018, bis Sonntag, 11.03.2018

Parkleuchten im Grugapark Essen

Grugapark Essen, Norbertstr. 2, 45131 Essen

Täglich geöffnet von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr,
freitags und samstags bis 22:00 Uhr

Infos unter: www.grugapark.de
oder Tel.-Nr. 0201 8883-106

Eintritt:

Erwachsene 5,00 €, samstags wegen des
Zusatzprogramms 6,00 €

Kinder (6 - 15 Jahre) 2,00 €

Mo., 12.03 u. 26.03 von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Musikkreis

Haus der Begegnung, 1. Weberstr. 28,
45127 Essen

Eintritt: frei

Sonntag, 11.03.2018

“Ruhrgebiet meets Kabarett“

Weststadthalle Essen,
Thea-Leymann-Str. 23, 45127 Essen

Einlass: 18:00 Uhr

Beginn: 19:00 Uhr

Eintritt: 20,00 € zzgl. Gebühren

Infos unter:

<http://www.weststadthalle.de/programm.html>

Sonntag, 18.03.2018, von 11:00 bis 18:00 Uhr

Flohmarkt

Ikea Essen, Altendorfer Str., 45127 Essen

Infos unter:

www.marktcom.de/veranstaltung/ikea-essen-45127-essen

Freitag, 02.03.2018, bis Sonntag, 04.03.2018

“Food Lovers Street Food Markt“

Welterbe Zollverein – Schacht XII,
Gelsenkirchener Str. 181, 45309 Essen

Eintritt: frei

Infos: www.essen-tourismus.de/essentourismus_veranstaltungen/startseite.de.jsp

Sa., 10.03.2018, von 06:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Flohmarkt

Universität, Reckhammerweg, 45141 Essen

Infos unter: www.marktcom.de/veranstaltung



Impressum

Copyright-Hinweis:

Herausgeber:

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

Redaktion:

Chefredaktion: mh
Layout: ck
Stellv. Chefredaktion & Stellv. Layout: nn

Titelbild:

mh
und weitere

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 jewei-
ligen 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 2018. Druck erfolgt voraussichtlich
am 01. April 2018.

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

