

# *Das OBS Blatt*

*Dezember 2023*



*Schulleben  
Rezepte  
und  
viele  
Informationen*

## **Inhaltsverzeichnis**

|   |    |
|---|----|
| Grußwort  | 2  |
| Was ist Liebe und gibt es verschiedene Arten?             | 3  |
| Krieg zwischen Israel und Palästina                       | 5  |
| Warum sind Freunde wichtig und wie findet man sie?        | 7  |
| Winterliche Aktivitäten                                   | 8  |
| Vorspeise – Tomatensuppe                                  | 9  |
| Vorspeise oder Dessert – Bratapfel mit Vanillesoße        | 10 |
| Hauptspeise – Birnen-Kartoffel-Kuchen                     | 11 |
| Dessert – Studentenmuffin                                 | 12 |
| Gynäkologe/Androloge                                      | 13 |
| Introvertierte/Extrovertierte oder Ambivertierte Menschen | 14 |
| KI – die neue Zukunft?                                    | 15 |
| Spotify Jahresrückblick – Top 3 Künstler                  | 16 |
| Impressum   | 17 |

## **Willkommen liebe Leser und Leserinnen und viel Vergnügen mit einer neuen Ausgabe des OBS-Blattes**

Herzlich Willkommen zu unserer Winterausgabe!

In dieser Ausgabe gibt es wieder einen bunten Mix aus bekannten Themen, wie zum Beispiel den Rezepten, aber auch ganz neuen und spannenden Texten. Wir hoffen, dass für jeden von euch etwas dabei ist, was sie oder ihn interessiert. Da wir bisher noch keine Rückmeldung von euch bekommen haben, schreiben wir bislang einfach über Themen, die UNS interessieren. Falls es irgendwas gibt, was ihr unbedingt mal in der Schülerzeitung lesen wollt, dann teilt uns das entweder über den Briefkasten neben dem Grundschulsekretariat mit oder wendet euch direkt an Abbeygale oder Frau Sietzen. Ihr könnt natürlich auch gerne selber mal einen Artikel schreiben, den wir dann sehr gerne mit in die nächste Ausgabe aufnehmen.

In dieser Ausgabe gibt es neben den Rezepten einen sehr interessanten Artikel zum aktuellen Krieg zwischen Israel und der Hamas. Das Thema ist hoffentlich an keinem von euch vorüber gegangen und falls doch, kriegt ihr hier einen kleinen Einblick. Zwei unserer Redakteurinnen haben sich die Geschichte dieses Konflikts nämlich einmal genauer angesehen und wir denken, dass ihr danach vielleicht ein wenig mehr darüber wisst und euch dazu äußern könnt.

Ein weiteres Thema, was uns nicht nur in dieser Ausgabe beschäftigen wird, ist das, was die Menschheit vermutlich schon immer beschäftigt: die Liebe! Dazu gibt es in dieser Ausgabe die ersten Informationen und in den kommenden, werden weitere folgen. Außerdem haben wir in den letzten Wochen eine Umfrage unter euch zu dem Thema gemacht und die Auswertung erwartet euch dann in der Ausgabe im neuen Jahr.

Die Tage werden kürzer und die Temperaturen sinken. Damit ihr trotzdem nicht nur zu Hause auf dem Sofa oder vor dem PC sitzt, hat sich der liebe Quentin Gedanken darüber gemacht, was man in dieser Jahreszeit Schönes machen kann, ohne zur Couchpotato zu verkommen. 😊

Auf Seite 15 erwartet euch ein sehr aktuelles und spannendes Thema – Künstliche Intelligenz in der Schule. Vielleicht habt ihr schon von Chat GPT gehört und habt auch eine eigene Meinung dazu. Dann teilt diese doch gerne mit uns. Unser Redakteur Damien hat sich auf jeden Fall mal damit beschäftigt und wird das auch in Zukunft noch weiter tun.

Und zum Abschluss gibt es noch einen netten, kleinen Überblick über die drei Topkünstler des Jahres 2023. Dank Spotifys Jahresrückblick wissen wir ja inzwischen immer sehr genau, was wir im vergangenen Jahr besonders gerne und viel gehört haben. Dieses Jahr sind es vor allem deutsche Künstler, die die Liste anführen. Die LehrerInnen kennen diese vielleicht gar nicht...also ist das eventuell auch für Sie interessant zu lesen, was wir so gerne hören. 😊

Nun aber viel Spaß beim Lesen und eine wundervolle Weihnachtszeit!

## Was ist Liebe und gibt es verschiedene Arten?

Jeder kennt das Gefühl zu lieben und geliebt zu sein. Wir alle erfahren es meistens sehr früh und fühlen die erste Liebe unseren Eltern gegenüber. Wenn wir dann etwas mehr Verstand haben und in den Kindergarten gehen, bauen wir vielleicht auch schon die erste Liebe in einer Freundschaft auf oder verlieben uns in unser Gegenüber. Die erste romantische Liebe taucht zwar nur einmal im Leben auf, aber es werden auf jeden Fall noch einige folgen. Allerdings gibt es noch viele andere Arten und auch Fakten von Liebe, die gar nicht jeder



kennt und auf genau diese möchte ich in diesem Text eingehen.

Es ist ein wunderschönes Gefühl verliebt zu sein. Wenn wir die Welt nur noch durch eine rosarote Brille sehen, wie auf Wolken gehen und den ganzen Tag nur kleine Herzchen malen wollen.

Liebe steht für stärkste Zuneigung und Wertschätzung. Nach engerem und verbreitetem Verständnis ist Liebe ein starkes Gefühl, mit der Haltung tiefere Verbundenheit zu spüren.

Allerdings gibt es, wie schon gesagt, nicht nur die eine Liebe, die die meisten von euch kennen, denn es gibt noch viele andere Formen.

Zu Beginn möchte ich auf die **Hassliebe** eingehen.

### **Die Hassliebe**

Zuerst merkt man es schon an dem Wort „Hass“, worum es in dieser Liebe geht. Hass und Liebe sind zwei unterschiedliche Emotionen, die nicht weiter voneinander entfernt sind könnten. Hassliebe kann in Partnerschaften, sowie in familiären Beziehungen, als auch in Freundschaften auftreten. Hassliebe entsteht dann, wenn man sich zum Beispiel von dem Partner abhängig macht, aus Angst, dass er/sie dich verlässt. Obwohl du deinen Partner oder deine Partnerin liebst, hasst du ihn/sie dafür, dass du nicht ohne ihn/sie leben kannst. Dies nennt man auch emotionale Abhängigkeit. Du kennst es bestimmt, wenn dir mal gesagt wurde: „Was sich neckt, das liebt sich.“ Dies ist eine sehr riskante Aussage, denn dieser Spruch sagt, dass wenn man sich neckt, dies die Liebe beschreibt, obwohl dort noch vieles mehr dazugehört als nur das Necken. Sehr schnell kann dann der Eindruck entstehen, dass jemand mich nur liebt, wenn er mich neckt/ärgert. Aber das ist definitiv nicht der Fall! Wer liebt, zeigt das über Zuneigung und Wertschätzung, nicht über abwertende Äußerungen.

### **Doch wie kannst du diese Hassliebe loswerden?**

Zuerst solltest du dein Selbstvertrauen stärken. Mache dir auf jeden Fall bewusst, was deine persönlichen Stärken sind und traue dich, zu dir selbst zu stehen und dich für deine Interessen einzusetzen.

Manchmal ist aber auch der einzige Weg, einen endgültigen Schlussstrich zu ziehen. Trennungen sind zwar sehr schmerzhaft, jedoch solltest du vor Augen halten, ob du

eine Hassliebe führen möchtest, nur um nicht allein zu sein oder lieber möchtest, dass es dir, deinen Gefühlen und deinem Körper gut geht. Versuche aber auch, den Hass loszulassen und die Liebe zu stärken. Mache dir klar und deutlich, in welchen Situationen du diesen Hass empfindest. Wenn du genau weißt, wieso du so fühlst, wird es dir sicher leichter fallen, diese Gefühlsausbrüche besser zu kontrollieren.

Eine Liebe, die dafür nötig ist, sich aus einer Hassliebe/ungesunden Beziehung zu lösen, ist die wichtigste Liebe überhaupt:

### **Die Selbstliebe.**

Selbstliebe fällt vielen Menschen schwer. Sie sehen nur ihre eigenen Fehler und Probleme. Die daraus resultierenden, hohen Erwartungen und ständigen Vergleiche mit anderen, machen es nur komplizierter. Doch wie soll man so lernen, ein positives Bild von sich zu entwickeln, sich zu akzeptieren, anzunehmen und zu lieben?

Selbstliebe lässt sich aber tatsächlich lernen. Ganz leicht ist das allerdings nicht, denn oft ist das schlechte Bild, welches wir von uns haben, tief verankert. Wenn man sich selbst nicht liebt, ist es häufig schwer, andere Personen zu lieben.

Wann hast du dir zuletzt die Fragen gestellt: Wie geht es mir? Was fühle ich? Was denke ich? Was sind meine Wünsche? – Vermutlich ist es schon etwas länger her, wenn überhaupt. Jedoch sind es **deine** Bedürfnisse, die du erkennen solltest, um Glück und Zufriedenheit zu erfahren. Denn **dich** zu lieben, ist wichtig für deine Gesundheit...im Prinzip ist es sogar unerlässlich.

Viele gehen davon aus, dass Selbstliebe direkt sowas meint wie „Selbstverliebtheit“. Aber das ist es absolut nicht! Es geht nicht darum, dass du dich ab sofort nur noch im Spiegel betrachten sollst oder nur noch egoistisch handelst. Selbstliebe heißt, dich und deine Bedürfnisse und Gefühle zu respektieren, zu akzeptieren und nicht zu ignorieren.

### **Tipps um Selbstliebe zu lernen und zu praktizieren:**

1. Lerne dich zu akzeptieren – deine Gefühle und Gedanken.
  2. Lobe dich selbst und dies regelmäßig...aufrichtig.
  3. Spreche positiv von dir.
  4. Sei dankbar für alles was du hast.
  5. Wertschätze deinen Körper und lasse dir das niemals nehmen.
  6. Höre nie auf, an dir zu arbeiten.
  7. Nehme dir regelmäßige Zeit für dich (Sport, Wellness...).
  8. Glaube daran, dass du alles schaffen kannst, was du erreichen möchtest.
  9. Notiere dir deine Erfolge – auch die kleinen Dinge.
  10. Vergleiche dich nicht mit anderen! (Und wenn, dann nutze es als Motivation.)
- Sollte das alles nichts bringen und es dir wirklich schlecht gehen, kann man mal über einen Kontakt zu einem Lifecoach oder Therapeuten nachdenken.  
(Viele von euch haben vor ein paar Wochen kleine Zettel ausgefüllt, wo es um das Thema Liebe ging, diese werden innerhalb der nächsten Ausgaben ausgewertet.)

(L.B.)



## Krieg zwischen Israel und „Palästina“

### Um welchen Krieg handelt es sich?

Der Staat Israel wurde am 14. Mai 1948 – nach dem Ende des zweiten Weltkrieges – gegründet. Die Siegermächte wiesen den Juden somit ein Gebiet zu, in dem sie nach der Shoa endlich eine Heimat finden sollten. Leider lebten dort natürlich auch vorher schon Menschen, denen nun ihr Land genommen wurde. Ein Krieg



zwischen Israel und Palästina war somit von Vorherein nicht grade die größte Überraschung. Seitdem Israel den Juden zugewiesen wurde, herrschte also eine ziemlich angespannte Stimmung. Zwischenzeitig kam es immer mal wieder zu kriegerischen Auseinandersetzungen, nur nun mal nicht in dem Ausmaß, wie jetzt aktuell.

Der Palästinakrieg bezeichnet den ersten arabischen-israelischen Krieg. Er brach das erste Mal 1947 aus und endete 1949. Oftmals wird er auch als israelischer Unabhängigkeitskrieg oder Nakba (arabische Katastrophe) bezeichnet. Die beiden Länder hatten in der Vergangenheit also schon öfter Konflikte. Auch zu Beginn des 20. Jahrhunderts gab es schon Konflikte zwischen den Juden und den Arabern. Es geht dabei immer um das Land, die Sicherheit von Grenzen und um die Staatlichkeit zweier Nationen.

Israel vergrößerte sein Staats- und Einflussgebiet seit seinem Bestehen bedeutend, was nicht allen Nachbarländern gefällt. Der 6-Tage-Krieg z.B. fand vom 5. Juni-10. Juni 1967 statt. Hierbei handelte es sich um eine militärische Auseinandersetzung zwischen Israel und den arabischen Staaten Ägypten, Syrien und Jordanien.

Die Menschen in Palästina dagegen kämpfen für ihren eigenen Palästinensischen Staat in dem von Israel besetzten Gebiet.

1987 wurde dann die Hamas gegründet. Die Hamas ist eine vom Westen als terroristisch eingestufte, islamistische Bewegung der Palästinenser. Sie haben als Ziel die Zerstörung des Staates Israel und die Einrichtung eines islamischen Staates Palästina. Das Wort Hamas bedeutet „islamische Widerstandsbewegung“. Bis 2006 bestand dann zwischen Israel und der Hamas eine Waffenruhe. Nach fehlgeleiteten Angriffen Israels auf ein Wohnviertel erklärt die Hamas die Waffenruhe im November 2006 für aufgehoben. In den folgenden Jahren kommt es immer wieder zu Konflikten und auch militärischen Handlungen. Seit Anfang 2023 wurden bei Anschlägen 27 Israelis, eine Ukrainerin und ein Italiener getötet. Mehr als 200 Palästinenser:innen verloren im selben Zeitraum bei Militäreinsätzen Israels ihr Leben.

### Was passierte in Israel am 7 Oktober/Angriff der Hamas auf Israel Anfang Oktober

Kämpfer der Hamas dringen in israelisches Gebiet ein und ermorden, foltern und entführen wahllos Jüdinnen und Juden.

Am Samstag, 7. Oktober 2023 wurden mehr Jüdinnen und Juden an einem Tag ermordet als an jedem anderen Tag nach der Shoa - darunter auch deutsche Staatsbürgerinnen und Staatsbürger. Wir stehen solidarisch an der Seite Israels und aller Jüdinnen und Juden weltweit!

### Momentane Entwicklung des Krieges:

Am Freitagmorgen teilte die israelische Armee mit, eine Rakete aus dem Gazastreifen abgefangen zu haben. Deshalb haben sie den Kampf wieder aufgenommen: „Wir führen wieder Krieg“, heißt es aus Regierung.

### Doch was sind eigentlich die psychischen Folgen von solchen Kriegen?

Damit haben wir uns einmal auseinandergesetzt, um es euch zu erklären und eventuell auch Verständnis für die Menschen zu wecken, die vor einem Krieg hierher flüchten.

Menschen im Krieg leben häufig bis immer mit sehr ausgeprägten negativen Gefühlen, die sie Tag und Nacht begleiten. Sie empfinden Trauer, Ängste, Verzweiflung und Hilflosigkeit und leiden unter verschiedenen Symptomen wie, Schlafstörungen, Appetitverlust oder auch Konzentrationsproblemen und weitaus anderen Dingen. Kriege bringen ein hohes Risiko mit sich, eine psychische Störung zu entwickeln - einfach durch das Ausmaß der Situation in der sie leben beziehungsweise überleben müssen. Zu diesen Krankheiten gehören Depressionen, Angststörungen oder im Nachhinein auch PTBS. Depressionen lassen sich durch eine anhaltende, gedrückte Stimmung beschreiben, zudem eine Hemmung des eigenen Antriebs und Denkens, sowieso eine Vielfalt körperlicher Symptome. Es ist, als würden ständige negative Gefühle das ganze Leben bestimmen.

Bei einer Angststörung verspürt man starke Ängste vor gewissen Situation, wofür die Gründe ziemlich individuell sind; zum Beispiel traumatische Erlebnisse wie eben z.B. ein Krieg. Es wird meist von körperlichen Symptomen begleitet wie Herzrasen, Schwitzen und Atemnot.

PTBS heißt in Langform „posttraumatische Belastungsstörung“. Dabei wiederholen sich immer wieder Erinnerungen an ein überwältigendes und traumatisches Erlebnis. Der Krieg hat also, wie man hier sieht, einen furchtbaren Einfluss auf die menschliche Psyche, da jegliche Form von Verlust und auch die Erlebnisse in einem Kriegsgebiet kaum verarbeitet werden können – schon gar nicht in der Situation. Solltet ihr also Kontakt zu Menschen haben, die aus einem Kriegsgebiet geflüchtet sind, habt Verständnis und geht behutsam mit ihnen um. Wir können und nicht vorstellen, geschweige denn nachempfinden, was diese Menschen erlebt haben!

(S.C.H./M.H.)



## Warum sind Freunde wichtig und wie findet man sie?

Freunde sind mehr als nur Menschen, mit denen wir unsere Pausen verbringen. Sie sind unsere Unterstützungssysteme, unsere Verbündeten in guten und schlechten Zeiten, und sie bereichern unser Leben auf so viele Arten. Freunde können uns zum Lachen bringen, uns in schwierigen Momenten trösten und uns inspirieren, unser Bestes zu geben. Sie sind auch ein wichtiger Teil unserer sozialen Entwicklung, da sie uns beibringen, Empathie zu entwickeln, Konflikte zu lösen und Kompromisse einzugehen.



Wie findet man Freunde?

- Gehe zu sozialen Events.
- Biete deine Hilfe an.
- Stelle dich vor.
- Mache ein Kompliment.
- Stelle offene Fragen.
- Mache einen Witz.
- Finde gemeinsame Interessen.

Sich in sozialen Netzwerken anzumelden und dort nach Personen zu suchen, die ähnliche Interessen haben wie du, kann auch eine Möglichkeit sein.

Du kannst auch an Veranstaltungen oder Gruppenaktivitäten teilnehmen, bei denen du Menschen mit ähnlichen Hobbys oder Leidenschaften treffen kannst. Es ist wichtig, offen und freundlich zu sein, um neue Kontakte zu knüpfen.

Denke daran, dass Freundschaften Zeit brauchen, um zu wachsen, also sei geduldig und gib nicht auf, wenn es nicht sofort klappt.

Es ist auch wichtig, Vertrauen aufzubauen, somit fühlt sich dein Gegenüber wohl und man kann mehr miteinander reden. Vertrauen zu jemandem zu haben, benötigt allerdings auch Zeit und ganz viele Momente, in denen man merkt, dass man sich auf den anderen verlassen kann. Nur über solche Situationen und Momente kann man eine Person besser kennenlernen und nur dann kann eine tiefe Freundschaft entstehen.

In einer Freundschaft geht es um Geben und Nehmen. Sei bereit, Kompromisse einzugehen und auf die Bedürfnisse deiner Freunde einzugehen.

Viel Glück beim Suchen! DU schaffst das! 😊

(Q.G.)



## Winterliche Aktivitäten

Der Winter steht an und es gibt viele Möglichkeiten sich zu beschäftigen. Viele bleiben Zuhause und zocken, aber was ist besser, als zu zocken? Richtig! Mit Freunden oder Geschwistern rausgehen und spielen zum Beispiel.

1. Schlittschuhlaufen ist nicht nur für Profis auf dem Eis! Schnapp dir deine Freunde, zieh die Schlittschuhe an und wirf dich ins winterliche Vergnügen. Egal, ob du ein eleganter Eisläufer oder ein wackliger Anfänger bist, auf der Eisbahn kann dir keiner was.



2. Skifahren oder mit dem Snowboard fahren! Wenn du nach einem Adrenalinkick suchst, ist Skifahren oder Snowboarden genau das Richtige für dich. Pack deine Skiausrüstung oder dein Snowboard ein, ab auf die Piste und genieße den Nervenkitzel des Bergabfahrens. Vergiss nicht, coole Tricks zu üben und dabei die atemberaubende Winterlandschaft zu genießen. Du kannst auch einfach einen Berg runterfahren - ist auch cool. 😊

3. Rodeln: Für diejenigen, die es gerne gemütlicher mögen, ist Rodeln eine super Option. Finde einen Hügel, schnapp dir einen Schlitten und ab geht's. Die Hauptsache ist, Spaß zu haben und die winterliche Stimmung zu genießen.

4. Wenn du es ruhiger angehen lassen möchtest, sind winterliche Spaziergänge eine tolle Möglichkeit, die frische Luft zu genießen. Schlage deinen Freunden vor, einen gemütlichen Spaziergang durch verschneite Parks oder Wälder zu machen und dabei vielleicht die ein oder

andere  
Schneeballschlacht  
einzulegen.

Egal für welche  
Aktivität du dich  
entscheidest, der  
Winter bietet jede  
Menge  
Möglichkeiten für  
Spaß und Abenteuer.



Ich wünsche dir viel Spaß und eine weiße Weihnacht!!

(Q.G.)

## Vorspeise - Tomatensuppe

### Zutaten

2kg aromatische Tomaten

4 Zehen Knoblauch

einige Stängel frische Kräuter

3EL Olivenöl

2EL Zucker

2EL Tomatenmark

etwas Zitronensaft

100-200 ml Wasser

etwas Salz & Pfeffer

etwas Creme Fraiche oder Sahne

etwas frisch geriebener Parmesan bei Bedarf



### Anleitung:

1. Die Tomaten waschen und vierteln bzw. halbieren und auf einem Backblech verteilen. Knoblauch und Kräuter und das Olivenöl und Zucker darüber verteilen. Nun ungefähr 45 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backofen rösten - bis die Tomaten eine leichte Bräune bekommen.

2. Die Tomaten mit den Kräutern und Knoblauch in einen Kochtopf geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend Tomatenmark, Zitronensaft, Wasser nach gewünschter Konsistenz hinzugeben und für 10 Minuten köcheln lassen. Mit frischem Basilikum, einen kleinen Klecks Creme Fraiche und etwas frisch geriebenem Parmesan servieren.

(S.Sch.)

## Vorspeise oder Dessert - Bratäpfel mit Vanillesoße

### Zutaten

#### Für die Bratäpfel

4 große-mittelgroße säuerliche Äpfel (z.B. Braeburn)  
Saft einer halben Zitrone  
30 g gehackte Haselnüsse  
40 g Mandelstifte  
100 g Marzipanrohmasse  
4 Esslöffel Butter  
1 Prise Zimt  
1 Prise gem. Nelken  
1 EL Rum

#### Für die Vanillesauce

250 ml Sahne  
1 EL Zucker  
1 Vanilleschote  
2 Eigelb



### Zubereitung

#### Vanillesauce

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Schote, Mark, Zucker und Sahne in einem Topf aufkochen, dann vom Herd nehmen und 10 Min. ziehen lassen. Nun die Vanilleschote entnehmen und die Eigelbe einarbeiten.

Das Ganze wieder unter Rühren aufkochen lassen, bis die Sauce etwas eindickt. Nun in eine Schüssel umfüllen und kaltstellen.

#### Die Bratäpfel

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und Auflaufform mit 1 EL der Butter gut fetten. Haselnüsse und Mandelstifte in einer Pfanne zusammen mit 1 TL der Butter goldbraun anrösten. Restliche Butter schmelzen. Marzipan zerbröseln und mit Nüssen, Butter, Rum und Gewürzen vermischen. Oberen Teil der Äpfel abschneiden und zur Seite legen.

Zitrone auspressen und das Gehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen, dann den Hohlraum mit einem Teelöffel etwas vergrößern, jedoch nur so weit, dass eine 2 Euro Münze darin Platz hätte. Die Innenseite der Äpfel mit dem Zitronensaft einstreichen.

Jetzt Äpfel befüllen (kann gerne etwas über quillen) und den Deckel wieder aufsetzen, in die gefettete Form setzen und etwa 20- 25 Min. backen.

Die fertigen Bratäpfel mit der Vanillesoße servieren.

(S.Sch.)



# Hauptspeise - Birnen- Kartoffel- Kuchen

Für 4 Personen

Zutaten

600 g Kartoffeln  
Salzwasser  
600 g Birnen  
Saft von 1 Zitrone  
200g Edelpilzkäse  
2-3 EL Butter  
2 Zwiebeln  
2 Stangen Lauch  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskat  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Packung Blätterteig (TK-Produkt)  
Fett zum Ausfetten  
250 ml Sahne  
2 Eier  
125 g geriebener Butterkäse



Die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten, in Salzwasser 12-15 Minuten bissfest garen, abgießen, leicht erkalten lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Birnen schälen, entkernen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Den Edelpilzkäse in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, ins Fett geben und glasig schwitzen. Den Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Den Blätterteig auftauen lassen, die Scheiben an den Rändern übereinanderlegen und in der Größe einer Springform leicht auswellen. Die Form ausfetten, den Blätterteig einlegen und einen Rand hochziehen. Die Kartoffeln und Birnen mit dem Edelpilzkäse und dem Lauchgemüse schichtweise in die Springform füllen. Die Sahne mit den Eiern und dem Butterkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, gleichmäßig über den Kartoffeln und Birnen verteilen und das Ganze im auf 180- 200°C vorgeheizten Backofen 30- 40 Minuten backen. Nach Ende der Backzeit den Birnen- Kartoffel-Kuchen herausnehmen, in Stücke schneiden und z.B. mit einem Tomaten-Rucola-Salat servieren.



## Dessert - Studenten – Muffins

Benötigte Utensilien:

Muffinform

12 Papierbackförmchen

z.B. Dr. Oetker Muffin-Förmchen

Für den Teig:

150g Butter, weich

40g Puderzucker

80g Rohrzucker

1 Beutel Dr. Oetker Vanillin-Zucker

½ Flasche Dr. Oetker Aroma Rum

60g dunkle Schokolade flüssig

20g Nuss-Nougat Creme, z.B. Nutella

3 Eier

160g Mehl

2 TL Dr. Oetker Backpulver

1 Beutel Dr. Oetker Pudding-Creme Chocolat

100g Joghurt mit Vanille Geschmack

80g Studentenfutter gehackt

80g Nusskernmischung



Vorbereiten:

Muffinform mit Muffinpapierchen auslegen.

Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze: etwa 180°C; Heißluft: etwa 160°C

Teig:

Butter, Puderzucker, Rohrzucker, Vanillin-Zucker, Aroma Rum, dunkle Schokolade und Nutella zusammen mit dem Mixer zu einer cremigen Masse aufschlagen. Die Eier einzeln einrühren. Mehl, Backpulver und Pudding Chocolat mischen und darüber Sieben. Vanillejoghurt, Studentenfutter und Nussmischung zufügen und mit der Mehlmischung unterrühren. Die Masse in die vorbereiteten Muffinformen verteilen.

Am Ende evtl. mit Nüssen garnieren.

(S.Sch.)

## Gynäkologe/Androloge

### Definition Gynäkologie:

Gynäkologie bedeutet Wissenschaft der Frau, also Frauenheilkunde. Sie umfasst die Lehre von der Behandlung von Erkrankungen der weiblichen Sexual- und Fortpflanzungsorgane. Also vereinfacht gesagt und namentlich bekannter: „Der Frauenarzt“.

Viele haben Angst vor dem ersten Termin, doch diese Angst sollte nicht verhindern, dass man hingeht. Es ist sehr wichtig, sich regelmäßig durchchecken zu lassen und einen Ansprechpartner in der Hinsicht zu haben. Erstrecht wenn man sexuell aktiv ist. Einer der vielen Ängsten ist der Stuhl, auf dem man Platz nehmen muss. Allerdings können wir euch sagen, dass es bei den ersten Terminen meistens noch gar nicht dazu kommt. Im Normalfall beinhaltet der erste Termin nur ein Gespräch, in dem Informationen gesammelt werden und Fragen beiderseits gestellt werden können.

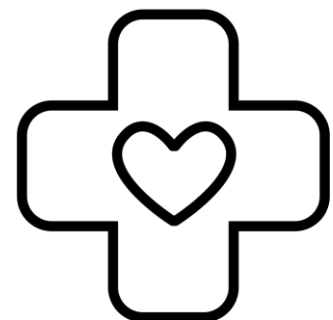
Um sich einigermaßen wohl zu fühlen, wenn es auf den Stuhl geht, gibt es durchaus Tipps. Ein langes Oberteil lässt einen meist etwas mehr wohlfühlen. Ebenfalls fühlen sich viele wohler, wenn sie Rasiert sind - ist aber absolut kein Muss! Manche Frauen fühlen sich wohler bei einer Ärztin, andere doch eher bei einem Arzt. Überlegt also für euch, wo ihr euch besser fühlen würdet – bei einem Mann oder bei einer Frau. Lest Bewertungen im Internet oder hört euch in eurem Bekannten- und Freundeskreis um, um sicher gehen zu können, dass ihr euch dort wohler fühlen könntet. Und vergesst nicht, dass ihr euch für nichts schämen müsst!

### Andrologie Definition:

Der Androloge ist der Frauenarzt für Männer. Damit gibt es durchaus ein Gegenstück zum Gynäkologen. Also ein Arzt, der speziell für die Gesundheit der männlichen Geschlechtssteile und -organe zuständig ist. Androloge bedeutet so viel wie Männerkunde oder die Lehre des Mannes.

Auch den Männern können wir die Angst vor dem ersten Termin nehmen, denn ähnlich wie beim Gynäkologen wird beim ersten Termin meist nur ein Gespräch geführt und nur bei akuten Beschwerden schon Untersuchungen gemacht wie Abtastungen oder Urinproben. Hier gibt es ebenfalls keinen Grund sich zu schämen, da die Ärzte genau für so etwas ausgebildet sind und der ärztlichen Schweigepflicht unterliegen.

Diese Art von Terminen, egal worum es am Ende genau geht, sind wichtiger, als viele vielleicht denken. Man kann ohne einen regelmäßigen Besuch beim Gynäkologen/ Andrologen nicht nur seine eigene, sondern auch die Gesundheit anderer auf's Spiel setzen. Es ist also absolut nichts Peinliches, sondern etwas Normal und sogar sehr Verantwortungsbewusstes.



(S.C.H./M.H.)

# Introvertierte/Extrovertierte oder Ambivertierte Personen

In dem folgenden Text gehen wir auf die Unterschiede zwischen extrovertierten, introvertierten und ambivertierten Personen ein.

Was heißt extrovertiert?

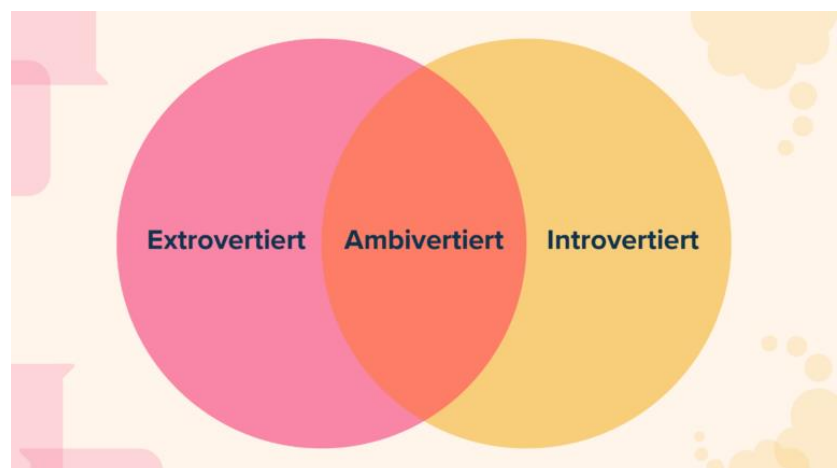
Extrovertiert zu sein bedeutet, dass jemand offen, sozial und kontaktfreudig ist. Man bevorzugt Gruppenaktivitäten oder Partys mehr, als dass man alleine zu Hause bleibt. Oft sind extrovertierte Menschen eher redselig und gesellig und haben eine größere Freundesgruppe.

Was heißt introvertiert?

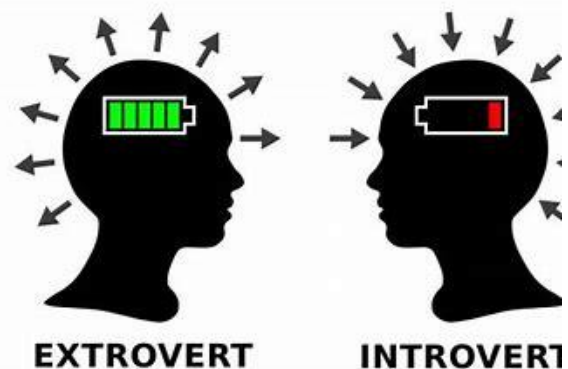
Hingegen sind introvertierte Menschen nach innen gewandt. Sie bleiben lieber allein zu Hause, anstatt etwas mit Freunden zu machen oder feiern zu gehen. Meist reden sie weniger bis gar nicht oder nur mit vertrauten Menschen, da sie es als unangenehm empfinden. Umgeben von Menschen sind solche Personen eher zurückhaltend und still. Dies ist jedoch nicht gleichzusetzen mit Schüchternheit.

Was heißt ambivertiert?

Wenn man ambivertiert ist, bedeutet das mehr, als sich nach anderen zu richten und anzupassen. Man ist weder komplett introvertiert (zurückhaltend) noch komplett extrovertiert (laut). Die Ambiversion, auch Ambivalenz genannt, schwankt dabei je nach Situation und Stimmung zwischen der Extroversion und Introversion.



Laut einer Statistik aus dem Jahr 2022 gelten zwischen 30 und 50 Prozent aller Menschen als introvertiert. Als extrovertiert gelten ca. 50 bis 70 Prozent der Menschen. Der Psychologe Adam Grant fand heraus, dass sich rund zwei Drittel aller Menschen nicht eindeutig einem der beiden Extreme (der beiden Seiten) zuordnen können, da sie Anzeichen beider Seiten aufweisen. Dies kann man dann als ambivertiert bezeichnen.



(E.Sch./L.D.)

# KI die neue Zukunft?

## Was sind Künstliche Intelligenzen überhaupt?

**Eine künstliche Intelligenz (KI) ist eine Maschine, die menschliche Fähigkeiten im Denken und Handeln nachahmt oder ergänzt. KI kann argumentieren, planen, lernen und Sprache verstehen. KI wird in verschiedenen Bereichen eingesetzt, zum Beispiel in der Wirtschaft, wo sie eigenständige Systeme, effizientere Prozesse und einen sichereren Betrieb ermöglicht.**

Technische Geräte/Vorrichtungen sollen so programmiert werden, dass sie wie ein menschliches Gehirn funktionieren. Analytisches Denken und vorausschauendes Planen machen einen grundlegenden Teil der KI aus.

**Erworbene Informationen sollten dauerhaft gespeichert und bei Bedarf abgerufen werden können.**

Beim Umgang mit KI in der Schule müssen jedoch alle Beteiligten gewisse Aspekte berücksichtigen, angefangen bei der Auswahl geeigneter KI-Tools über deren Verwendung bis hin zum Datenschutz und Urheberrecht. Hier sind ein paar Arten verschiedener KI.

- **Schwache KI:** Systeme, die nur auf eine spezifische Aufgabe trainiert sind, wie z.B. Spracherkennung.
- **Starke KI:** Systeme, die in der Lage sind, menschenähnliche Entscheidungen zu treffen und Verhaltensweisen zu zeigen.
- **Maschinelles Lernen:** Systeme, die automatisch durch Muster oder Merkmale in großen Datenmengen lernen und sich verbessern.
- **Neuronales Netz und Deep Learning:** Systeme, die auf der Fähigkeit basieren, sich auf der Grundlage des Lernens zu verbessern

**Wir haben mal die KI selbst gefragt, was sie von dem Thema „KI in der Schule“ hält, und das war ihre Antwort:**

Die Entscheidung, Künstliche Intelligenz (KI) in der Schule einzusetzen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. KI kann personalisiertes Lernen ermöglichen und die Effizienz steigern, aber es gibt Bedenken hinsichtlich des Mangels an sozialer Interaktion, Datenschutz und Abhängigkeit von Technologie. Die Entscheidung sollte sorgfältig getroffen werden, unter Berücksichtigung der Bildungsziele und der pädagogischen Prinzipien.

Fazit: KI ist keine Zukunftsmusik, sondern steckt mitten in unserem Alltag. Ob das cool oder gruselig ist, müssen wir noch rausfinden. Aber eins ist sicher: KI ist viel mehr als nur Science-Fiction – sie ist jetzt schon ein Teil unserer Realität. Mal sehen, wohin uns das noch führt!

(D.E.)



## Spotify Jahresrückblick- Top 3 Künstler

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu und mit dem Spotify-Jahresrückblick werfen wir einen musikalischen Blick zurück auf 2023. Die Playlists wurden durchforstet, die Charts durchstöbert und wir präsentieren euch hiermit die Songs, die uns durch dieses Jahr begleitet haben.

In den Top 5 der meistgehörten Künstler fanden sich vertraute Namen, aber auch aufstrebende Talente, die unsere Playlisten erobert haben.

Das sind die Top 3



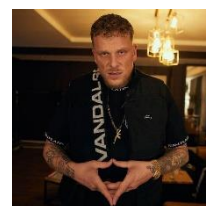
### 1. Ayliva

Eine aufstrebende Künstlerin, deren Musik unsere Herzen erobert. Die Singer-Songwriterin aus Deutschland begeistert mit einer einzigartigen Kombination aus Pop und Indie, gepaart mit tiefgehenden Texten, die uns mitreißen.

Ayliva hat bereits mit mehreren Singles, darunter Hits wie "Hässlich" und "Weißes Haus", Aufmerksamkeit erregt. Ihre gefühlvolle Stimme und ehrlichen Texte machen ihre Musik zu einer authentischen und berührenden Erfahrung.

### 2. Bonez MC

In diesem Zuge werfen wir auch einen kurzen Blick auf Bonez MC, den Hamburger Rapper und Mitbegründer der 187 Straßenbande. Sein markanter Sound und unverwechselbarer Stil haben ihn zu einem Star des deutschen Straßenraps gemacht.



Die Zusammenarbeit mit Künstlern wie RAF Camora hat Bonez MC zu einem Wegbereiter für einen neuen Sound gemacht. Sein roher, direkter Rapstil trifft den Nerv einer Generation und hat ihm einen festen Platz in der deutschen Musiklandschaft gesichert.

### 3. Apache207

Der Ludwigshafener Künstler hat in kürzester Zeit die Charts erobert und seinen Platz im Deutschrap-Firmament gefestigt.



Mit seinem einzigartigen Sound, der von Beats und gefühlvollen Texten geprägt ist, hat Apache 207 die Aufmerksamkeit der Rap-Gemeinschaft auf sich gezogen. Hits wie "Roller" und "Wieso tust Du dir das an?" zeugen von seinem Stil und seiner Fähigkeit, die verschiedenen Seiten des Lebens in seinen Songs einzufangen. (D.L.)

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER:

WPK Schülerzeitung Rosche

## POSTADRESSE

Schulstraße 2-8  
z.H. Abbeygale Heinrich  
29571 Rosche

## REDAKTION:

| Name               | Aufgabe/Ressort   | Kürzel |
|--------------------|-------------------|--------|
| Abbeygale Heinrich | Redaktionsleitung | A.H.   |
| Quentin Greibaum   | Finanzen          | Q.G.   |
| Damian Eichstädt   | Finanzen, Rezepte | D.E.   |
| Damian Lindner     | Finanzen          | D.L.   |
| Sina Höller        | Psychologie       | S.C.H. |
| Marie Hollenstein  | Psychologie       | M.H.   |
| Emma Schubert      |                   | E.S.   |
| Lucy Dickschas     |                   | L.D.   |
| Simon Schenk       | Rezepte           | L.S.   |
| Eva Sietzen        | Gestaltung        | Sie    |

## GESTALTUNG:

Eva Sietzen

## ANSPRECHPARTNER:

Abbeygale Heinrich

## SPONSOREN:

Melosch Ludwig Vertriebs-GmbH & Co.KG  
Struck Recycling Hof Uelzen

**Redaktionsschluss:** 08.12.2023