

# B.M.V. Insider

2.Ausgabe



# Inhaltsverzeichnis

## Leistungsdruck

### Schulisches

- Einblick ins Kloster
- Lehrerzimmer:  
Interview mit Frau Buchental/ Herr Jahn
- SV-Seite

### Politik

- Informationstext Wehrpflicht
- Kommentare zum Thema Wehrpflicht

### Kultur

- Musik: Die 80er; Laufey- Wer ist das überhaupt?
- Bücherrezension: Witches of Brooklyn
- Filmrezension: Jurassic World
- Spiele: Peak
- Promis: Emma Watson

### Mitmachen

- Umfragen
- Leserbrief
- Schreibwettbewerb

### Spiel und Spaß:

- Rätsel
- Witze
- Comics
- Tipps und Tricks

### Impressum

# Leistungsdruck

Von Johanna P.


Leistungsdruck - Mehr Leistung oder eine unterschätzte Gefahr?

Leistungsdruck - kennen wir alle. Oder? Nervös vor der Klassenarbeit, unsicher wegen einer Note, Klausuren vor den Eltern verstecken. Zum Beginn der Klausurenphase am Anfang dieses Schuljahres wollen wir euch das Thema Leistungsdruck etwas genauer darstellen. Was soll Leistungsdruck denn eigentlich sein und wie beeinflusst er mich? Kann Leistungsdruck auch schlecht sein? Wer kann so einen Druck auf mich ausüben oder wie entsteht er und was kann ich dagegen tun? Um die Beantwortung dieser Fragen soll es im folgenden Artikel gehen.


Klausurenphase. Stress, Zeitnot und Panik sind häufige Probleme von Schülerinnen und Schülern in dieser Zeit. Über mehrere Wochen dreht sich alles um Klausuren und Arbeiten. Kaum Zeit für Freizeitaktivitäten, Gespräche nur über Klausurthemen und Enttäuschung oder Unsicherheit nach den ersten Arbeiten. Doch irgendwann ist es geschafft. Aber hinterlässt das keine Spuren? Dafür müssen wir uns zunächst anschauen, was Leistungsdruck überhaupt ist.




Leistungsdruck beschreibt die psychische Belastung durch bestimmte Aufgaben über einen längeren Zeitraum. Der Körper besitzt immer eine bestimmte Grundspannung, um im Alltag mit kurzzeitigen Stressreaktionen gut umgehen und aufmerksam und konzentriert sein zu können. Doch zwischen dem genau richtigen Maß an Druck und ungesundem Stress ist es ein sehr schmaler Grat. Daher ist es wichtig, die verschiedenen Ursachen, Symptome, allerdings auch Vorteile und Schutzmaßnahmen gegen Leistungsdruck zu kennen.



Der Erfolgszwang kann verschiedenste Ursachen haben. Es können verinnerlichte Erwartungen von Gesellschaft, Familie, Eltern, Freunden und Mitschülern sein, aber auch Ziele und Anforderungen an sich selbst. Das eigene Streben nach Anerkennung durch gute Noten, das Gefühl, dauerhaft Hochleistung liefern zu müssen und sich ständig zu vergleichen, ist Gift für den Körper. Man setzt immer höhere Maßstäbe an sich selbst, man übersteigt eigene Grenzen, ignoriert wichtige Grundbedürfnisse und hat nur noch den Drang nach Perfektionismus und sieht nicht die Last, die der Körper tragen muss und die schnell schaden kann. Es kann aber auch nicht nur der schulische Ehrgeiz sein, sondern auch der Druck, noch zusätzlich in anderen Bereichen des Lebens erfolgreich sein zu müssen, wie zum Beispiel im Sport oder in sozialen Beziehungen. Das sind aber nicht die einzigen Probleme, die zu übermäßigem Leistungsdruck führen können. Die zunehmende Digitalisierung spielt ebenfalls eine zentrale Rolle, da man sich auf Social Media konstant vergleicht, immer erreichbar ist und die Grenze zwischen Entspannung und Arbeit verschwimmt. Die wichtigen regelmäßigen Pausen legen viele Menschen nicht ein oder verbringen sie auch auf Social Media, wodurch der Druck nur noch erhöht und nicht abgebaut wird. All diese Ursachen können fatale Folgen für unsere psychische und physische Gesundheit haben. Leistungsdruck kann verschiedene Symptome in unterschiedlichen Bereichen des Körpers hervorrufen. Psychische Anzeichen treten meistens als erstes auf. Es beginnt mit dem Gefühl von Überforderung, Unzufriedenheit und Selbstzweifeln. Nervosität vor Klausuren kann sich bis zu Panikattacken verschlimmern. Es kann sogar zu depressiven Episoden, Depressionen und Essstörungen kommen. Nach und nach können auch körperliche Reaktionen auftreten, wie Herzrasen, übermäßiges Schwitzen, Zittern, Schwindel und Atemnot. Es kann auch zu Blockaden, Herz-Kreislauf-Problemen, Schmerzen ohne Ursache und Hautproblemen kommen. Die Betroffenen leiden manchmal unter Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen und ziehen sich im Extremfall bis zur kompletten Isolation zurück.






Die Symptome können bei stärkeren Beschwerden wie eine schwere Krankheit wirken, weshalb man zu hohen Leistungsdruck und die Folgen nie unterschätzen sollte.

Leistungsdruck hat an sich einen schlechten Ruf, doch kann er tatsächlich auch Vorteile haben, die allerdings an eine wichtige Bedingung gebunden sind. Er kann immer nur kurzzeitig und bis zu einer bestimmten Grenze Nutzen bringen, die aber bei jedem anders ist. Situativer, kurzzeitiger Druck kann das Gehirn und Gedächtnis zu Hochleistung aktivieren und es sogar verbessern. Stress ist auch ein wichtiger positiver Faktor, da durch Stress mehr Konzentration und Fokussierung erreicht werden kann. Kurzzeitig kann durch Stress erstaunlicherweise auch das Immunsystem angekurbelt werden, um den Körper belastbarer zu machen. Bei Überschreitung der Grenze kommt es aber eher zu ungesunden Folgen, wie oben genannt.

Um nun einmal die Folgen von Leistungsdruck anschaulich zu machen, hilft eine Studie der WHO in Zusammenarbeit mit der HBSC Hamburg von 2024. Es wurden Kinder zwischen 11 und 15 Jahren gefragt, ob sie physische und psychische Beschwerden haben und dabei gaben 42 % der Kinder an, psychosomatische Beschwerden zu haben, also Schmerzen oder andere Beschwerden ohne erkennbare körperliche Ursache. Psychosomatische Beschwerden sind die häufigsten Symptome bei Kindern mit zu hohem Druck im Alltag. Die Studienergebnisse führten zu Besorgnis bei den Veranstaltern der Studie. Die Studienleiterin sagte: „Wir sehen klar: Die psychische Gesundheit junger Menschen verschlechtert sich - und Schule spielt dabei eine zentrale Rolle.“

Die Universität Nottingham, England, bestätigte diese Ergebnisse durch das Einsehen von fast 5 Millionen medizinischen Akten von Schulkindern. Diese zeigten signifikante Verschlechterungen mit Angststörungen, Depressionen oder körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Gereiztheit genau zum Anfang des Schuljahres.



Dazu sagt der Leiter der Kinder-Beratungsstelle der Diakonie Sachsen, Dietrich Bauer, dass er solche Beobachtungen schon seit Jahren macht und plädiert dafür, dass Kinder mehr Unterstützung, Struktur und Verständnis beim Thema Leistungsdruck benötigen. Bauer erklärt, dass nicht jedes Kind gleich gut mit Leistungsdruck umgehen kann und er auch nicht gleich stark empfunden wird. Er meint allerdings auch, dass die für Kinder notwendigen Veränderungen bislang im Schulsystem noch nicht umgesetzt wurden.

Da Leistungsdruck so schwerwiegende Folgen haben kann, ist es wichtig, dass Schüler sich selbst schützen und, im Falle von Überlastung, die richtigen Maßnahmen treffen. Zunächst ist der Umgang mit Druck sehr wichtig. Das Setzen und Einhalten von Grenzen kann den Druck verringern. Man sollte einen Ausgleich zum Druck finden und gesunde Maßnahmen der Ablenkung und Entspannung entwickeln. Wenn man allerdings schon psychische oder physische Symptome entwickelt hat, ist es wichtig, dem Dauerstress auf den Grund zu gehen. Für die Gesundheit förderlich sind Veränderungen, zum Beispiel des Zeitmanagements und der Prioritäten. Zusätzlich sollte man aber auch durch gesunde Ernährung, Sport und ausreichend Schlaf für sich selbst sorgen und somit einen guten Ausgleich zum Stress finden, da er meistens nicht ganz abstellbar ist. Bei längerem Anhalten der Symptome und schwerer Ausprägung sollte man dringend zum Beispiel mit Eltern, Freunden oder Lehrern darüber sprechen oder professionelle Hilfe suchen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es einen schmalen Grat zwischen dem aushaltbaren Stress und übermäßigem Stress gibt, weshalb man Leistungsdruck und Überforderung nie auf die leichte Schulter nehmen sollte. Außerdem ist es wichtig, dass Perfektionismus nie das Ziel sein sollte, Fehler wichtig sind für die eigene Entwicklung und man den eigenen Wert nicht von Leistung abhängig machen sollte.

# Schulisches



# Einblick in... ...das Kloster

Von Marlene B.

Wir alle laufen mindestens einmal an ihr vorbei: Die Klosterpforte. Das Kloster ist ein fester Bestandteil unseres Schulalltags und doch wissen wir nicht wirklich, wie es hinter der Tür aussieht, vor der wir morgens alle rechts abbiegen.

Vermutlich haben die meisten im Religionsunterricht schon über die Geschichte des Ordens gesprochen. Die Gründung von Alix le Clerc und Pierre Fourier 1597 in Lothringen. Die Gründung eines ersten Klosters auf deutschem Boden 1640




in Trier und später auch in Essen, der Umzug von der Innenstadt nach Holsterhausen. Aber das alltägliche Leben im Kloster und das Gebäude von innen ist nicht so bekannt, da der Klausurbereich der Schwestern nicht ohne Weiteres von anderen betreten werden darf.

Wenn man durch die schlichte, dunkle Eingangstür geht, kommt man in einen kleinen Eingangsbereich. Dort hängt eine Karikatur: eine Zeichnung von einigen Nonnen mit der Aufschrift, „Wir beißen nicht“.

Geht man weiter, gelangt man in einen hellen Flur. Weiße Wände und ein hellbrauner Boden. An den Wänden gibt es viele Bilder und von der Decke hängt eine alte Uhr, die ein bisschen an frühere Bahnhofsuhren erinnert. Linker Hand erreicht man den Speisesaal des Klosters, das sogenannte Refektorium. Wendet man sich nach rechts, blickt man auf eine langen Flur.






Auf der rechten Seite befindet sich eine Glasfront, durch die viel Tageslicht in den Flur strömt. Geht man auf den kleinen Innenhof dahinter hinaus, steht man über dem Fahrradkeller. Nach links gehen immer wieder Zimmer ab. Zuerst kommt man zum Büro der Oberin, welches vor allem organisatorischen Zwecken dient. Den Flur weiter runter findet man das Gemeinschaftszimmer.

Das Gemeinschaftszimmer ist ein heller, freundlicher Raum. Von der Tür aus blickt man auf große Fenster mit orangenen Vorhängen, durch die man den Klostergarten sehen kann. Auf dem Holzparkett stehen Stühle, Sessel und Tische. Dreht man sich an der Tür nach rechts, steht man neben einem großen Bücherregal. Hier stehen Bücher von Michelle Obama und Kamala Harris neben „Erinnerungen“ von Helmut Kohl und ein Buch über Magarethe Krupp neben dem Gotteslob. Auch Asterix und Obelix Comics fehlen hier nicht. Auf der anderen Seite findet man ein Regal mit Spielen und DVDs wie „Wunder“, „Die fabelhafte Welt der Amelie“, „Shrek“ und eine Dokumentation über Frida Kahlo. An den Wänden hängen Bilder von der Zeche Zollverein. Der Raum strahlt Gemütlichkeit aus und er hat durchaus Ähnlichkeiten mit einem gewöhnlichen Wohnzimmer. Hier kommen die Schwestern jeden Abend zu einem gemeinsamen Ausklingen des Tages zusammen.

Am Ende des Flurs steht man vor einer Treppe. Folgt man ihr nach oben, gelangt man zu den persönlichen Räumen der Schwestern, den sogenannten Zellen. Dieser Begriff ist oft negativ konnotiert, doch das soll er gar nicht. Die Zellen stellen einen Ort der Geborgenheit und der Ruhe dar. Zusätzlich zu einem Schlafzimmer steht allen noch ein Arbeitszimmer zur Verfügung, doch da die Nonnen in Klausur leben, dürfen diese Räume nur von sehr wenigen Menschen betreten werden.

Geht man auf dem längeren Flur etwas zurück, steht man bald neben dem Eingang zum Chorgestühl, das wir alle aus dem hinteren Teil der Kirche kennen. Hier finden die täglichen Gebete statt, die einen großen Bestandteil des Ordensleben ausmachen.



Unter der Woche beginnt der Tag mit dem sogenannten „Laudes“ um 6:35 Uhr oder um 6:45 Uhr. An manchen Tagen folgt direkt darauf eine heilige Messe. Sonntags findet das erste Gebet um 7:40 Uhr statt. Samstags ist der „Ausschlaftag“, an dem es morgens kein Gebet gibt, sondern zuerst um 12:15 Uhr die Sext. Insgesamt gibt es pro Tag (außer samstags) ungefähr 5 gemeinsame Gebetszeiten.

Wieder auf dem Flur findet man ebenfalls viele Elemente des gemeinsamen Zusammenlebens. So gibt es hier zum Beispiel eine Infotafel, an der alle täglich vorbei kommen und an der daher wichtige Informationen angeschlagen werden. Unter der Infotafel gibt es einen kleinen Tauschmarkt. Hier können alle Gegenstände, die eine Schwester nicht mehr braucht, zum Tausch angeboten werden. Außerdem gibt es eine Glocke, die alle bei wichtigen Ereignissen zusammenruft und eine Tafel, an der die Oberin bzw. ihre Assistentin früher ihren Aufenthaltsort anzeigen konnte. Im Flur findet sich zudem auch eine Tafel mit den Namen aller verstorbener Schwestern.

Der Ort bildet einen starken Kontrast zum Schulalltag. Das Kloster strahlt eine Ruhe und Gelassenheit aus, die dem Gebäude nebenan entgegensteht. An manchen Tagen oder zu manchen Mahlzeiten wird hier sogar komplett geschwiegen, in vielen Klassenzimmern nicht vorstellbar. Es gibt viele Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten zwischen dem Kloster und der Schule. Und alles in allem steht fest, die Schule ist ohne das Kloster nicht denkbar. Wir hoffen, wir konnten euch ein paar Einblicke in das Gebäude geben, an dem wir morgens und mittags vorbeilaufen.

# Das Lehrer\* innenzimmer

## Interview mit Frau Buchenthal

Von Ava C.

Wie heißen Sie?

Mein Name ist Miriam Buchenthal.

Welche Fächer unterrichten Sie?

Ich unterrichte Deutsch und Pädagogik.

Was war früher ihr Lieblingsfach?

Meine früheren Lieblingsfächer waren Kunst und Pädagogik.

Welches Fach mochten sie nicht so gern?

Ein Fach was ich nicht so gern mag oder mochte war Physik, aber nicht weil Physik nicht spannend war, sondern weil ich es leider nie verstanden habe. Es war richtig schwer für mich, aber ich finde, dass fällt und steht immer mit dem Lehrer. Denn wenn man einen Lehrer hat, der einen motiviert und auch Interesse an dem Schüler zeigt, fand ich dass als Schülerin immer ganz toll und habe auch Interesse an dem Fach gezeigt.

Was ist ihr Lieblingsbuch?

Mein Lieblingsbuch ist jetzt kein Roman in dem Sinne, aber als Kind habe ein Buch besonders geliebt und das heißt „simplify your life“ in dem Buch ging es darum wie man sein Leben organisiert und sein Zimmer ordentlich hält. Das habe ich als Kind und Jugendliche rauf und runter gelesen. Das ist jetzt das erste Buch was mir dazu einfällt obwohl das jetzt ein Roman in dem Sinne ist. Aber als Roman würde ich Harry Potter sagen. Damit bin ich aufgewachsen und es hat mich sehr geprägt und ich fände die Geschichte super geschrieben, die Charaktere so tiefgründig.

Was ist ihr Lieblingsfilm oder ihre Lieblingsserie?

Ich habe da ein paar aber ich nenne jetzt mal zwei die ich sehr tiefgründig fand und dass wäre einmal „Liebe braucht keine Ferien“. Den habe ich mit 15 das erste mal im Kino geschaut und gucke ihn seitdem jedes Jahr mit meiner Mutter zu Weihnachten. Mein zweiter Lieblingsfilm ist „Mean Girls“. Den habe ich mit 13 im Kino gesehen und ich konnte mich einfach super damit identifizieren.



Wer ist ihr Lieblingskünstler oder Lieblingskünstlerin?  
Das ist auch eine schwierige Frage, ich höre Musik aus verschiedenen Genres aber ich mag sehr gerne die Band „ghost“ ich weiß jetzt nicht ob die so bekannt ist aber sie geht in Richtung Metal.  
Ansonsten höre ich auch sehr gerne Musik aus den 80ern.

Meer oder Berge?

Am besten die Mischung aus beidem, also ich kann nicht so lange am Meer liegen und nichts tun. Ich habe das zwar diesen Sommer getan aber dass war direkt verknüpft mit einer Wanderung. Ich glaube mir würde schnell langweilig werden wenn ich nur an Meer liegen würde. Ich brauche dann auf jedenfall die Berge zum wandern. Abwechslung ist hier die Devise.

Sommer oder Winter?

Winter

Wenn sie nicht Lehrerin geworden wären, was wären sie geworden?

Ich wollte früher immer Friseurin werden oder Makeup Artistin. Ich habe sogar einige Zeit bei Ritual gearbeitet, dass ist ein Laden der Kosmetik für Zuhause und Körperprodukte verkauft. Ich fand es immer schön mit Menschen zu arbeiten und fand die Produkte auch sehr toll. Aber ich finde dass die Arbeit mit den Schülern mich mehr erfüllt.

Halten sie Noten für eine gute Bewertungsmethode?

Ja und Nein. Ja, denn wir sind leider dazu verpflichtet die Laufbahn von Schülern oder generell die Leistung zu messen, dass geht halt nur durch Noten da wir in Deutschland dieses System haben. Aber ich finde es nicht immer fair z.B. auch bei Schülern die Deutsch nicht als Erstsprache haben, weil sie ganz andere Voraussetzungen haben. Da finde ich es unfair. Und ich finde auch nicht, dass Noten etwas über die Intelligenz eines Menschen aussagen. Es gibt verschiedene Gründe warum sich ein Schüler im Unterricht nicht so viel meldet und dann die Mitarbeitsnote vielleicht nicht so hoch ist oder einfach verschiedene Dinge. Die Frage wäre auch, was wäre wenn wir keine Noten hätten.



Haben sie einen Lieblingsort an der Schule?

Das ist unser Referendartisch im Lehrerzimmer weil wir da alle zusammen sitzen und uns austauschen können.

Gibt es einen Funfact über sie?

Ein Funfact ist vielleicht, dass ich sehr oft in alternativen Kneipen oder Rockclubs unterwegs bin, dass würde man mir jetzt vielleicht nicht sofort ansehen. Aber ich mag die Leute und die Rockmusik. Und dass mache ich ab und zu gerne.

# Interview mit Herr Jahn

Von Louisa B.

Wie heißen sie?

Dominik Jahn

Welche Fächer unterrichten sie?

Sozialwissenschaften und Psychologie

Was war früher ihr Lieblingsfach?

Früher hab ich vor allem Deutsch gemocht, was weniger an den Inhalten lag, sondern mehr an den Menschen, da ich Glück mit der Lehrkraft hatte und mit meinem besten Freund in einen LK kam.

Welches Fach mochten sie nicht so gerne?

Bio mochte ich nicht, was eigentlich schade ist. Es ist ja ein sehr interessantes Fach. Das war aber auch wieder ein Fall, wo ich Pech mit der Lehrkraft hatte.

Was ist ihr Lieblingsbuch?

Das ist Harry Potter und der Halbblutprinz.

Was ist ihr Lieblingsfilm oder Lieblingsserie?

Eindeutig die Herr der Ringe-Trilogie und wenn ich mich hier entscheiden müsste, dann wäre es Die Gefährten, also der erste Teil.

Was ist ihr Lieblingslied oder Lieblingskünstler\*in?

Da hab ich tatsächlich keinen Schwerpunkt. Egal was gerade im Radio läuft, ich kann an jeder Musik irgendwie Freude finden. und wenn es Kinderlieder sind, die damals in der WG gelaufen sind.

Meer oder Berge?

Da würde ich prinzipiell sagen Berge, wegen des Wanderns, cooler Aussicht und Schwimmen im Bergsee.



Bildquelle:  
Dominik Jahn

Sommer oder Winter?

Eindeutig der Sommer. Die Tage sind länger und man hat mehr Möglichkeiten draußen noch was zu machen.

Haben sie einen Lieblingsort an der Schule?

Da habe ich aktuell noch keinen gefunden. Ich mag die Schule insgesamt. Ich glaube, wenn es so einen Ort gibt, dann das Dach, des Ausblicks und der Ruhe wegen. Ein weiterer Ort, der mir gut gefallen hat, ist der Raum der Stille, aber da hatte ich nie wirklich die Chance den aktiv zu nutzen

Warum wollen sie Lehrer werden?

Ich glaube, weil ich vor allem einen Beruf haben wollte, der für mich sinnstiftend und abwechslungsreich ist. Und ich glaube, das trifft beides vollkommen zu. Außerdem wollte ich immer schon etwas mit Menschen machen.

Wenn sie nicht Lehrkraft geworden wären, was wären sie geworden?

Irgendetwas im sozialen Bereich. Wahrscheinlich hätte ich im Anschluss an meine Ausbildung soziale Arbeit oder ähnliches studiert und wäre da irgendwo untergekommen, etwas konkretes habe ich aber nicht im Kopf.

Halten sie Noten für eine gute Bewertungsmethode?

Ich muss sagen, Noten sind nicht immer objektiv. Das habe ich selbst so erlebt, aber es ist momentan das Beste, was wir haben, um Vergleichbarkeit herzustellen. So hat man ein Spektrum, wo man Leistungen einordnen kann.

Gibt es einen Funfact über sie?

Mein komplettes erstes Gehalt, was ich damals im freiwilligen sozialen Jahr gemacht habe, habe ich für das Tower of Orthanc-Legoset ausgegeben. Das ist vielleicht nicht ganz sinnvoll, wenn man auch Wirtschaft unterrichtet. Damals habe ich dafür knapp über 300€ ausgegeben, was sich aber für mich gelohnt hat, denn mittlerweile hat es sich im Wert um über 100% gesteigert.



# SV-Seite

Liebe Mitschüler\*innen,

wir sind eure Schüler\*innenmitverantwortung (SMV) eure Schüler\*innenvertretung für dieses Schuljahr und möchten uns zuerst ganz herzlich für euer Vertrauen bedanken. Dank euren Stimmen dürfen wir uns nun ein weiteres Jahr für eure Anliegen einsetzen und unser Schulleben aktiv mitgestalten.

Zu uns gehören Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Klassenstufen. Manche von uns kennt ihr wahrscheinlich noch aus dem letzten Jahr, aber wir durften auch neue Mitglieder in unserem Team begrüßen. Zusammen sind wir ein starkes Team, das mit viel Motivation daran arbeiten möchte, unsere Schule noch lebendiger, gerechter und schöner zu gestalten.

Wir wollen dafür sorgen, dass sich ALLE an unserer Schule wohlfühlen. Dazu haben wir uns einiges vorgenommen:

- Schulhofgestaltung: mehr Sitzgelegenheiten, ein schönerer Spielplatz
- Nachhaltigkeit: Mülltrennung und ein Online-Second-Hand-Angebot
- Gemeinschaft stärken: Aktionen wie Kinoabende, Partys, Valentinstagsaktion
- Schulkultur verbessern: gegen Mobbing vorgehen und mehr AG-Angebote schaffen
- Kommunikation fördern: enger Austausch mit euch, Infos über Plakate, Social Media und Treffen mit der Mini-SV

Wir möchten nicht nur Veranstaltungen auf die Beine stellen, sondern auch langfristige Verbesserungen erreichen, die allen zugutekommen. Wie beispielsweise die Wasserspender die Anfang dieses Schuljahres nach langem Warten endlich in Betrieb genommen werden konnten.

Ohne eure Unterstützung wäre das alles nicht möglich.

Ihr habt uns euer Vertrauen geschenkt – jetzt möchten wir zeigen, dass sich das lohnt. Kommt jederzeit mit Ideen, Wünschen oder Kritik auf uns zu. Wir sind für euch da!

Eure SMV 🌟

# Politik

# Wehrdienst oder Wehrpflicht? Wann, wie und wer?

Die Debatte um die Wiedereinführung des Wehrdienst lebt aktuell wieder auf. Deshalb haben wir hier alles zusammengefasst, was ihr wissen müsst.

Von Marlene B.

Kannst du dir vorstellen Wehrdienst zu leisten? Die Pflicht für Männer ist schon seit 2011 ausgesetzt und für viele nicht wirklich greifbar. Doch die aktuelle Regierung von Friedrich Merz hat bereits Pläne vorgelegt, für eine mögliche Wiedereinführung. Woher die Wehrpflicht eigentlich kommt, worum es eigentlich in der Debatte um den Gesetzentwurf geht, was daran kritisiert wird und was genau auf uns zu kommt. All das sind wichtige Fragen, die wir euch beantworten wollen.

Die erste Wehrpflicht wurde 1956 eingeführt.

Nach dem 2. Weltkrieg hatte Westdeutschland keine Armee und auch die Außenpolitik wurde von den Siegermächten bestimmt. In den 1950er Jahren wurde die Stimmung im Zuge des sogenannten Kalten Krieges angespannt. Die Super-Mächte USA und die damalige UdSSR rüsteten massiv auf und viele Länder schlossen sich zu militärischen Bündnissen zusammen. So entstand auch in Westdeutschland die Notwendigkeit, eine Armee aufzubauen. Zu dieser Zeit wurde eine Wehrpflicht eingeführt.



Bildquelle: Canva

Diese ist auch im Grundgesetz festgeschrieben. Dort ist festgelegt, dass alle Männer, die das 18. Lebensjahr vollendet haben zum „Dienst in den Streitkräften, dem Bundesgrenzschutz oder in einem Zivilschutzverband“ verpflichtet werden können. Ab 1956 wurden Männer meist in der Bundeswehr verpflichtet. Im Grundgesetz ist auch festgelegt, dass im Verteidigungs- oder Spannungsfall (diese werden vom Bundestag festgestellt) alle Männer zwischen 18 und 60 zur Verteidigung des Landes verpflichtet werden können, meistens ist damit tatsächlich der Dienst an der Waffe gemeint, kann aber auch Sanitätsdienst oder Unterstützung der Versorgungslage bedeuten.


Der Wehrdienst dauert erst 12 Monate, wurde dann auf 18 Monate verlängert und danach Schritt für Schritt gesenkt, bis er zuletzt bei 6 Monaten lag. Die Wehrpflicht ist im Jahr 2011 ausgesetzt worden.

Die Bundeswehr verfügt heute über ca. 182.000 Soldat\*innen. Mit dieser Anzahl erfüllt sie allerdings nicht die Bedingungen der NATO und reicht für den Fall, dass Deutschland sich verteidigen müsste, nicht aus. Expert\*innen sprechen von 460.000 benötigten Soldat\*innen. Der Verteidigungsminister, Boris Pistorius, strebt eine Aufstockung auf 260.000 Soldat\*innen bis 2035 an. Auch im Koalitionsvertrag der CDU/CSU und SPD ist festgeschrieben, dass die Parteien einen neuen Wehrdienst schaffen wollen. Dazu wurde nun der erste Gesetzentwurf vorgelegt.

In dem Entwurf steht, dass ab dem kommenden Jahr ein Online-Fragebogen an alle jungen Menschen versandt werden soll, die das 18. Lebensjahr beendet haben. In dem Fragebogen sollen Interessen an einem Dienst in der Bundeswehr abgefragt werden. Männer müssen den Fragebogen ausfüllen, Frauen können es machen, müssen aber nicht. Geeignete Kandidat\*innen sollen dann zur Musterung eingeladen werden. Das Konzept beruht auf freiwilliger Basis. Daher wird von einem Wehrdienst und nicht von einer Wehrpflicht gesprochen. Die Bundesregierung erhofft sich, auf diesem Wege genug Menschen für die Bundeswehr zu begeistern. Ob das Konzept so funktioniert, soll beobachtet werden und unter Umständen angepasst werden.

An dem Entwurf gibt es auch viel Kritik. Der CDU-Außenpolitiker Norbert Röttgen kritisiert, dass die Maßnahmen nicht ausreichend seien, um Deutschland verteidigungsfähig zu machen. Und auch der Reservistenverband der Bundeswehr merkt an, dass es nach wie vor keine Pflicht gäbe und die gewünschten 203.000 Soldat\*innen nicht erreicht werden würden. Ähnliche Kritik kommt auch vom Vorsitzenden des Bundeswehrverbandes.

Die Grünen unterstützen den Ansatz der Freiwilligkeit, sehen in dem Entwurf aber einen „vermurksten Kompromiss“. Die Fraktionsvorsitzende Katharina Dröge

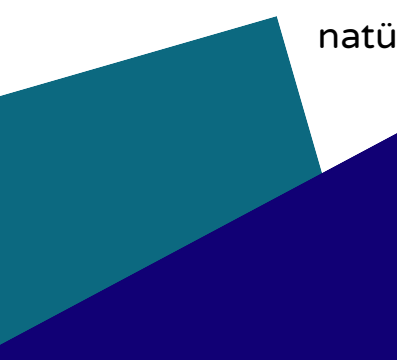


sieht im Entwurf eine Misstrauenserklärung an Jugendliche. Das Anti-Kriegs-Bündnis „Rheinmetall entwaffnen“ kritisiert generelle Annäherungen an eine Wiedereinführung der Wehrpflicht und betont: „Wir sind nicht kriegsbereit“.

Ein weiterer Streitpunkt ist die Frage, ob Frauen ebenfalls zu einem Dienst an der Waffe verpflichtet werden sollen. Dazu wäre eine Grundgesetzänderung nötig, da das Grundgesetz aktuell nur eine Verpflichtung für Männer vorsieht. Die Linke hat bereits angekündigt, eine solche Änderung nicht zu unterstützen. Die SPD betonte allerdings, dass, sollte man Gleichberechtigung ernstnehmen, man auch über eine Wehrpflicht für Frauen sprechen müsse. Merz kann sich eine Wehrpflicht für Frauen durchaus vorstellen, allerdings erst als „dritten oder vierten Schritt“.

Aber egal, wer zum Wehrdienst verpflichtet wird, kann diesen, wenn es nicht mit seinem Gewissen vereinbar ist, verweigern. Dieses Recht ist seit 1949 im Grundgesetz im Paragraph 4 Absatz 3 festgeschrieben. Die Wehrpflicht nicht zu leisten, war sehr lange unüblich und Menschen, die verweigerten wurden oft als Drückeberger beschimpft. Später änderte sich dies jedoch. Wenn man nicht zur Bundeswehr gehen wollte, machte man stattdessen ein Jahr lang Zivildienst in zivilen Einrichtungen, wie Krankenhäusern und Altersheimen. Bei der Aussetzung der Wehrpflicht im Jahr 2011 hatten 2,5 Mio. junge Männer als Zivildienstleistende, als sogenannte Zivis, in sozialen Einrichtungen gearbeitet. Diese fehlten natürlich danach. Aus diesem und vielen anderen Gründen, gibt es in Deutschland eine Personalnot in solchen Einrichtungen. Daher überlegen manche Politiker auch die Einführung eines sozialen Pflichtjahres, in dem man ähnliche Aufgaben wie im Zivildienst leisten würde und so die Engpässe an manchen Stellen lindern könnte.

Wie und ob genau eine Wehrpflicht wiederkehrt, ist noch lange nicht beschlossen. Ein freiwilliger Dienst in der Bundeswehr wird aktuell in Berlin viel diskutiert und vielleicht bald wieder eingeführt. Was genau auf unsere Generation zukommt, ist aber noch lange nicht klar. Wir werden euch aber natürlich über weitere Änderungen und Debatten informieren.



# Kommentare zur Wehrpflicht

Ich habe die ganze Zeit nur „Wehrpflicht“ gehört und mich nie damit auseinandergesetzt, aber als ich nachgelesen habe, worum es geht, gefiel es mir nicht. Ich finde es nicht gut, dass der Wehrdienst Pflicht ist und dass nur Männer diesen Dienst leisten müssen. Die Wehrpflicht sollte meiner Meinung nach nicht eingeführt werden, man sollte sich eher Gedanken machen, wie man die Bundeswehr für Leute interessant macht, um freiwillig zur Bundeswehr zu gehen. Junge Männer zu zwingen ist meiner Meinung nach ungerecht, besonders weil man in der Politik doch gerade so viele über Gleichberechtigung redet. Jeder sollte einfach frei entscheiden können.

von Johann W.

Ich halte eine Wiedereinführung der Wehrpflicht für nicht sinnvoll. Zum einen denke ich, dass eine Aufrüstung und Aufstockung von Soldat\*innen nicht zur Entspannung der Situation in Europa beiträgt, sondern die aufgeheizte Stimmung eher verstärkt. Zum anderen halte ich ein verpflichtendes Jahr an der Waffe für junge Menschen für einen großen Einschnitt in ihre Freiheit. Auch das Argument, dass junge Menschen der Gesellschaft etwas „zurückgeben“ sollen, finde ich nicht überzeugend, da wir für eine Ausbildung in maroden Schulgebäuden und mit einem veralteten Schulsystem und eine Politik, die die Krisen, die unsere Zukunft maßgeblich bestimmen werden, nicht beachtet und vernachlässigt, nichts zurückgeben müssen. Ich halte ein freiwilliges Jahr in gemeinnützigen Organisationen oder zivilen Einrichtungen für durchaus sinnvoll. Die Bundeswehr für junge Menschen attraktiver zu machen und auf Freiwilligkeit zu setzen halte ich für einen guten Weg. Doch einen verpflichtenden Wehrdienst unterstütze ich nicht.

von Marlene B.

# Kultur



# Musik der 80er

Die 80er: Eine Zeit voller Legenden\_  
Von Eleni B.

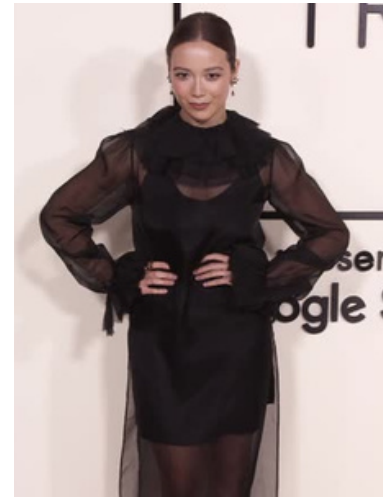
Die 80er Jahre waren, wie wir alle wissen, eine außergewöhnliche Zeit. Bunte Kleidung, coole Frisuren und ein unglaublicher Style. Doch nicht nur die Modewelt ist vielen bekannt, sondern auch die ausgefallene und vielseitige Musik. Legenden wie Michael Jackson, David Bowie und Queen brachten Lieder heraus, die noch heute gerne auf einer Playlist landen. Den Erfolg der 80er-Musik zeigen allein schon zwei tolle deutschsprachige Lieder, die nicht nur in Deutschland und Österreich Erfolg hatten. Die Künstlerin Nena schaffte es mit ihrem Hit „99 Luftballons“ (1983) in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf Platz eins in den Charts und in Amerika schaffte es die englischsprachige Version tatsächlich auf den zweiten Platz. Der österreichische Künstler Falco erreichte mit seinem ebenfalls deutschsprachigen Lied „Rock me Amadeus“ (1985) den Platz eins in den US-Charts. Und dies war kein Zufall. Denn diese und weitere deutsche Lieder entstanden in einer Zeit, die sich „Neue Deutsche Welle“ nannte. Weitere erfolgreiche 80er Hits waren zum Beispiel: „Never Let Me Down Again“ (1987) von der erfolgreichen Band „Depeche Mode“, „Girls Just Want to Have Fun“ (1983) von der ikonischen „Cyndi Lauper“ und natürlich das Album „Thriller“ (1982) von der Musik-Legende Michel Jackson, welches rund 67 Millionen Mal verkauft wurde und ins Guinness-Buch der Rekorde brachte. Allerdings ist die Liste an Hits in den 1980er sehr lang. Wir können auf jeden Fall festhalten, dass die 80er einfach eine besondere Zeit waren mit vielen tollen Merkmalen und natürlich großartiger Musik!



## Musik - Laufey

Wer ist sie und wie wird der Name überhaupt ausgesprochen ?

Von Klara R.



Laufey ist eine isländisch- chinesische Musikerin. Daher wird auch der Name, vielleicht eher überraschend, Layvay ausgesprochen. Ihre Musikrichtung: himmlischer Jazz gemischt mit modernem Pop und einem zarten Hauch von Klassik. Ihre Mission: Mit ihrer Musik den Jazz wieder populär machen. Und das gelingt ihr auch ziemlich gut. So hat sie letztes Jahr einen Grammy Award für ihr Album “Bewitched” in der Kategorie “Bestes Gesangsalbum - traditioneller Pop” gewonnenen.

Das neue Album “A Matter of Time” wurde am 22. August 2025 herausgebracht und in dem thematisiert sie vor allem die verschiedenen Stufen oder Arten von Liebe. So singt sie in “Silver Lining” in Jazz style wie schön es ist in die richtige Person verliebt zu sein. Wiederrum sing sie in “Tough Luck” energisch von missglückter Liebe mit der falschen Person. Jedoch ist das offensichtlich nicht ihr einziges Thema. Etwas tiefgründiger wird es in dem Lied “Snow White”. Da beschreibt sie wie schwer es ist ein Mädchen zu sein und geht dabei vor allem darauf ein, dass es immer nur um das Äußere geht.

Meine Top 5 Lieder:

Lover Girl  
Snow White  
Silver Lining  
Tough Luck  
Too little, too late

Meine Wertung:

Vocals: 4,5/5  
Instrumentalisierung: 5/5  
Genre: 4/5  
Musikalische Gestaltung: 4,5/5

Gesamtwertung: 4,5/5

# Buchrezension: Witches of Brooklyn

Von Jana M.

Die Comic Reihe „Witches of Brooklyn“ wurden von Sophie Escabasse geschrieben und beinhaltet 5 Bände. Die Bücher sind für Leser\*innen ab 9 Jahren empfohlen. Der erste Band der Reihe „Witches of Brooklyn Total verhexte Tanten“ hat eine Länge von 240 Seiten und kostet 22€. Ursprünglich stammen diese Bücher aus dem Englischen. Die Bücher 1-2 wurden auf Deutsch übertragen, die Übersetzung der letzten Bände 3-5 steht noch aus.

In jedem Band erlebt die Protagonistin Effie ein neues Abenteuer, das ihre Zauberei und ihren Verstand auf die Probe stellt. Nach und nach lernt sie die Magie und ihre neue Heimat, die Stadt Brooklyn, näherkennen. Als Leser wächst man mit Effie mit: Im ersten Band entdeckt sie die Magie, die in ihr steckt, im Laufe der Reihe lernt man mit ihr die Welt der Zauberei immer besser kennen.

Es gibt einige Punkte, warum mir diese Reihe besonders gefällt: Die Bilder sind schön, liebevoll und voller Details gezeichnet und die Geschichte ist sehr vielfältig. Die Bücher sind für jüngere Leser\*innen geschrieben, sie sind aber auch für ältere Comicfans geeignet. Die Bände 3-5 kann man aufgrund der fehlenden Übersetzung nicht auf Deutsch lesen, wegen den Bildern und der einfachen Sprache können jedoch auch Leser\*innen mit schlechten Englischkenntnissen diese auf der Originalsprache Englisch lesen.



Bildquelle: Redaktion

## Filmrezension:

# Jurassic World: Die Wiedergeburt

Von Matti E. und Leo D.

Story: Nachdem eine Dinoforscherin (Scarlett Johansson), von dem Chef einer Medizin Firma (Rupert Friend), angefragt wird zusammen die benötigte Zutat, für ein Medikament gegen Herzkrankheiten, zu besorgen, indem sie mehrere Dinos anzapfen, um ihr Genmaterial zu bekommen, begeben sie sich auf eine Reise in ein illegales Sperrgebiet wo sie auf viele modifizierte Dinosaurier treffen. Für wissenschaftliche Unterstützung sorgt Dr. Lemis Loolis (Johnathan Bailey) und als Chauffeur auf See dient Dunkin Kincaid (Mahershala Ali). Während ihrer Reise treffen sie auf die gestrandete Familie Delgado (Manuel Garcia-Rulfo, Luna Blaise, David Lacono, Audrina Miranda) die sie auf der Reise unterstützen.

### Restlicher Cast:

LeClerc (Béchir Sylvain),  
Bobby Atwater (Ed Skrein),  
Adam Loxley

### Persönliche Bewertung:

CGI: 4,5/5

Story: 3,5/5

Visuelle Glaubwürdigkeit: 3/5

Schauspiel: 4/5

Sound: 3/5

Gesamtwertung: 7,5/10



Bildquelle: Canva

Persönlicher Kommentar: Der Film ist für jeden Fan aus dem Jurassic Universum wahrscheinlich ein Muss. Uns, als Neulinge im Genre Dinosaurier, hat er aber nicht ganz gefesselt.

Die Handlung ist zwar gut und spannend aber auch relativ kompliziert. Sie funktioniert aber auch gut unabhängig von der Grundstory. Zum Teil waren Greenscreentechniken durch Belichtungsunterschiede zu sehen das stört aber nicht wirklich. Für einen Film mit 180 Millionen US Dollar Budget ist er aber sehr gut.

# Spielrezension: Peak

Von Alois R., Luca F.

PEAK ist ein co-op-Kletterspiel, in dem der kleinste Fehler dein Ende bedeuten kann. Ob allein oder gemeinsam als Gruppe verirrter Pfadfinder: Eure einzige Hoffnung auf Rettung von einer geheimnisvollen Insel besteht darin, den Berg in ihrer Mitte zu erklimmen. Hast du, was es braucht, um den Peak zu erreichen?

Was ist Peak und worum handelt es sich genau?

Das Spiel Peak fällt unter der Kategorie co-op Indie Game. Indie Game ist die Abkürzung für Independent Game (unabhängiges Spiel). Das bedeutet das Spiel wird nicht durch große Unternehmen finanziert, wie zum Beispiel Nintendo oder Sony.

In Peak geht es um eine Gruppe von bis zu 4 Spieler, die auf einem Strand mit ihrem Flugzeug abgestürzt sind. Sie finden einen Berg vor sich den sie erklimmen müssen, denn es gibt die Rauchwolke die Spieler ausschalten kann. Die Gruppe lernt die Geheimnisse, die die Insel verbirgt und passen sich den Pflanzen und Tieren an.

Auf eurer Reise durch die unterschiedlichen Biome, wie zum Beispiel das Dschungel Biom oder viele andere Biome, werden euch viele Hindernisse in den Weg kommen. Ihr müsst neben dem Klettern noch auf eure Gesundheit achten oder auch auf euren Durst wie auch auf euren Hunger all diese Hindernisse könnt ihr aber durch zusammen Arbeit und Strategie bezwingen.

Entwickler

Peak wurde von dem indie Studio Agro Crap entwickelt. Agro Crap ist für die Spiele another Craps adventure und going under bekannt. Dazu wurde es noch von Landfall games entwickelt, ein weiteres indie Studio, die für ihre Physik basierten Spiele bekannt sind.

Entwicklung

Die Entwicklung hat im Februar 2025 begonnen. Nach schon 5 Monaten am 16 Juni war die offizielle Veröffentlichung des Spiels, direkt am Start war das Spiel ein voller Erfolg schon nach den ersten 24 Stunden wurden 100.000 Kopien verkauft.



# Emma Watson - Steckbrief

Von Johanna P.

Name: Emma Charlotte Duerre Watson

Geburtsdatum: 15. April 1990 (heute: 35)

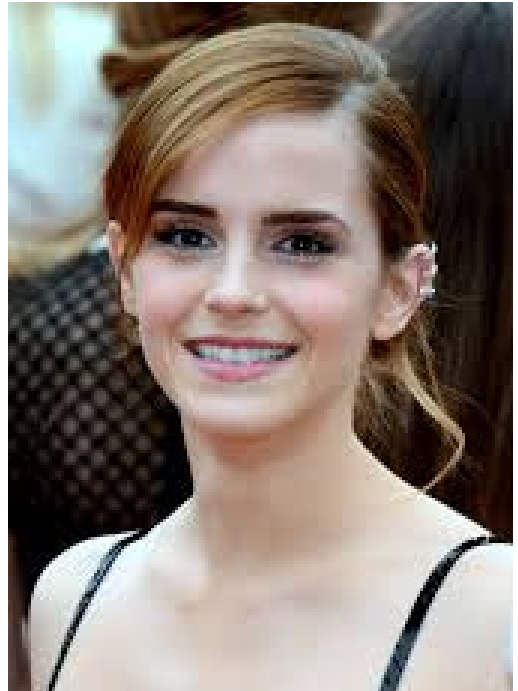
Geburtsort: Paris, Frankreich

Nationalität: Britisch

Beruf: Aktivistin, UN- Botschafterin und  
-Sprecherin, Schauspielerin, Model

Bekannt aus:

- 2001-2011: Harry Potter (Teil 1 bis 7.2.)
- 2012: Vielleicht lieber morgen (The Perks of Being a Wallflower)
- 2013: The Bling Ring
- 2014: Noah
- 2017: Die Schöne und das Biest (Beauty and the Beast)
- 2019: Little Women



Familie: Eltern: Jacqueline Luesby, Chris Watson (Anwälte)

Geschwister: Alex Watson, Nina Watson, Lucy Watson, Toby Watson

Andere Interessen:

- Menschen- und Frauenrechte, Gleichberechtigung, Umweltschutz  
-> Eigene Campagne für Frauenrechte (HeForShe)
- Eigener Lesezirkel  
-> Our Shared Shelf (Goodreads)

Sonstiges/ Fun Facts:

- Spitzname „One-Take-Watson“ wurde zu ihrem Markenzeichen, da ihre Szenen so oft nach dem ersten Dreh perfekt waren

### Werdegang/Erfolge:

- 1995: Umzug nach Oxfordshire  
Diagnose ADHS
- 1999: Casting zu Harry Potter, durchsetzen gegen  
circa 4000 andere Bewerberinnen
- 2001: Beginn des Filmens für Harry Potter (1)  
Harry Potter und der Stein der Weisen
- 2002: Young Artist Award
- 2008: am besten verdienende JungschauspielerIn laut  
Forbes Magazin (Platz 6)
- 2009 bis 2010: Model für Burberry und People Tree
- 2009 bis 2011: Studium englischer Literatur an der Brown  
University/ Universität von Oxford
- 2011: Veröffentlichung des letzten Harry Potter Films
- 2014: Abschluss Bachelor in englischer Literatur an der Brown  
University, UN-Sonderbotschafterin für Frauen- und  
Mädchenrechte HeForShe Campagne (Einsatz von Männern  
und Jungen für Frauen und Mädchen)
- 2023: Master-Fernstudium in Kreativen Schreiben an der Universität  
von Oxford

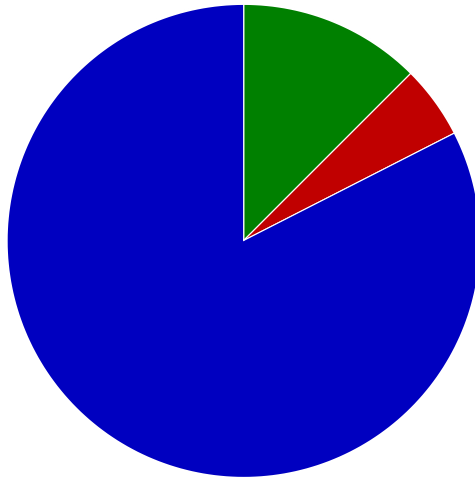


# Mitmachen

# Umfragen- Was denkt ihr?

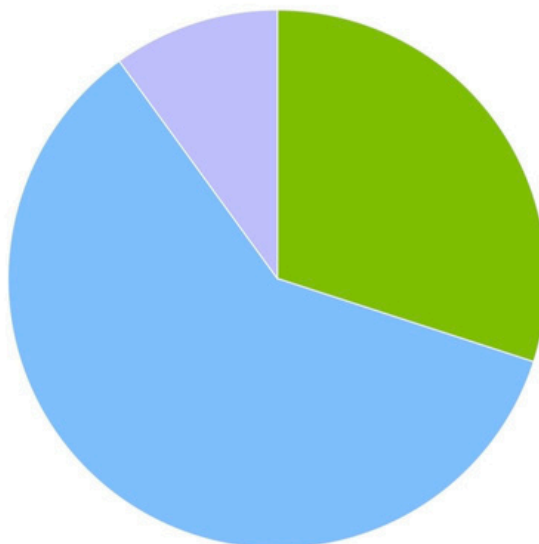
Von Ava C. , Johanna P.

## Was haltet ihr von den Schullaptops?



- finde ich gut (5)
- ist mir egal (2)
- unpraktisch + zu schwer (33)

## Was steht ihr zu Pizza Hawaii?



- esse ich gerne (12)
- esse ich gar nicht (24)
- sollte verboten werden (4)

## Leserbriefe:

Liebe Leser\*innen,

Diese Zeitung soll eine Zeitung von Schüler\*innen für Schüler\*innen werden. Deshalb wollen wir natürlich auch wissen, was ihr über die verschiedenen Themen denkt.

Wir freuen uns immer über Kritik, Themenvorschläge, Wünsche, Anmerkungen oder Fragen und Bitten an die Schüler\*innenschaft.

Schreibt uns eure Gedanken mit dem Betreff „Leserbriefe“ per E-Mail an [schuelerzeitung@bmv-essen.de](mailto:schuelerzeitung@bmv-essen.de).

Wir würden gerne ein paar in der nächsten Ausgabe veröffentlichen. Schreibt uns daher bitte, ob ihr die Leser\*innenbriefe veröffentlichen lassen wollt und wenn ja, ob sie anonym oder mit Vornamen und Klasse veröffentlicht werden sollen.

Viele Grüße,  
die Redaktion

## Schreibwettbewerb:

Was fällt dir ein, wenn du an griechische oder römische Mythologie denkst? Egal ob der Text kurz oder lang ist, egal ob du in die 5. Klasse gehst oder ob du nächstes Jahr Abi machst, egal ob, Gedicht, Sachbuchtext oder fiktive Kurzgeschichte, schick uns deinen Text!

Bitte sende ihn bis zum 31.01.2026 an [schuelerzeitung@bmv-essen.de](mailto:schuelerzeitung@bmv-essen.de). Ein paar Texte würden wir gerne in einer der nächsten Ausgaben veröffentlichen, deshalb schreib uns bitte, ob du den Text anonym oder mit Vorname und Klasse veröffentlichen lassen willst.

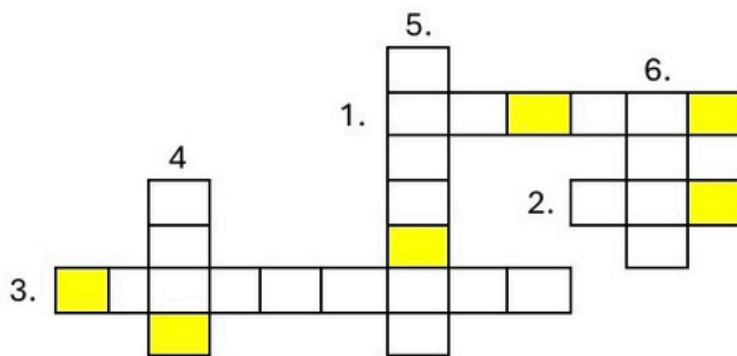
Wir freuen uns auf deinen Text!

# Spiel und Spaß

# Rätsel

Von Jana M.

## Kreuzworträtsel



Lösungswort: \_ \_ \_ \_ \_

Wörter:

→

1. Oranges Gemüse

2. heißes Getränk

3. Feiertag in Oktober

↓

4. Gegenteil von heiß

5. 10. Monat

6. Säugetier mit Stacheln

## Witze

Von Matti E., Alois R., Luca F., Ole S., Leo D.

Warum können Geister so schlecht lügen?  
Weil man die so leicht durchschauen kann.

Was ist orange und läuft durch den Wald?  
Eine Wanderine.

Warum ging der Pilz auf die Party?  
Weil er der Champignon war.

Wie nennt man einen Bumerang, der nicht zurückkommt?  
Stock.

Warum können Seeräuber keine Kreise zeichnen?  
Weil sie Pi raten.

Warum ging der Computer zum Arzt?  
Er hatte ein Virus.

Was macht ein Fisch im Weltall?  
Er schwebt in der Galaxsee.

Warum können Kühe nicht tanzen?  
Weil sie ständig aus dem Takt muhen.

Wie nennt man eine Gruppe von Wölfen?  
Wolfgang

Warum gehen Geheimagenten nie Angeln?  
Weil sie nur unter Deck arbeiten.



# Curse



# Dungen

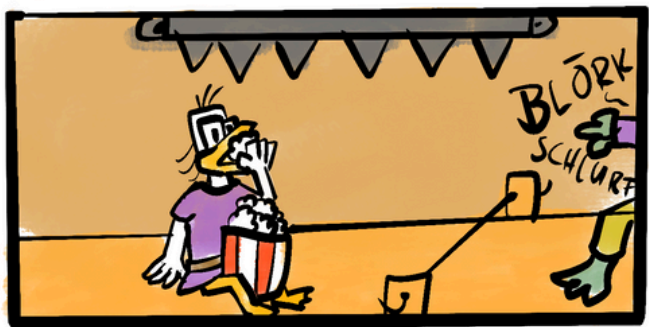
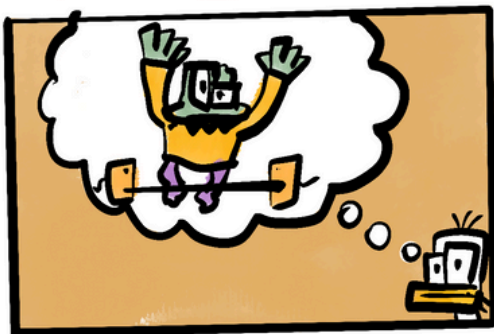
1. Ausgabe



Comics

Von Leo D. 36





# Tipps und Tricks: Kürbis-Birnen-Flammkuchen

Von Lisa T. und Johann W.

Gesamtzeit: 40min.

Zubereitungszeit: 25 min.

Schwierigkeit: einfach

## Zutaten/Utensilien:

Thymian: 5g

Crème fraîche: 200g

Salz: eine Prise

Pfeffer: eine Prise

Kürbis: 1 St.

Birne: 2 St.

Zwiebel: 1 St.

Pizzateig :1 St.

Öl: 8 EL

Kürbiskerne: 50g

Essig: 3 EL



Honig: 1 EL

Wasser: 2 EL

Zucker: Prise

Feldsalat: 150g

Mittlere Schüssel

Teller

Kleine Pfanne

Backblech mit

Backpapier

Salatschleuder

## Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Thymian waschen, trocknen, Blätter vom Stiel entfernen und fein schneiden

3. Thymian mit Crème fraîche in eine Schüssel tun und vermischen. Nach bedarf noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

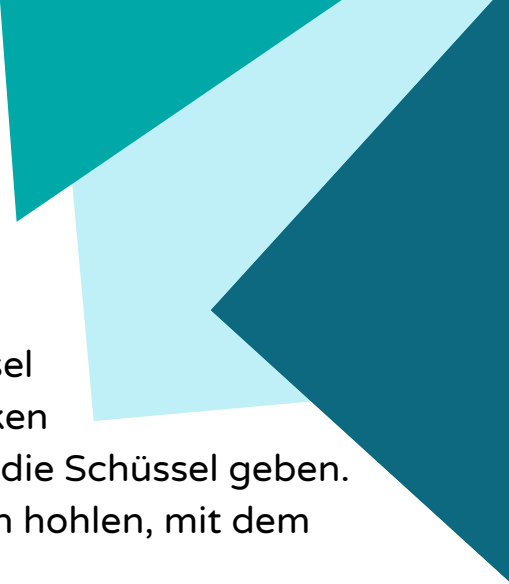
4. Kürbis waschen, die Enden entfernen, halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen.

5. Den Kürbis und Birnen in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.

6. Zwiebeln auch in dünne Scheiben schneiden.

7. Teig mit Crème fraîche bestreichen, mit den zutaten beliebig belegen, danach mit jeweils einem EL. Öl bestreichen und zum Schluss mit Salz, Pfeffer abschmecken.

8. Bei 220°C (Ober-/Unterhitze) für 15 Minuten backen.

- 
9. Kürbiskerne in der Pfanne auf hoher Stufe ca. 2–3 Min. unter Schwenken fettfrei anrösten, salzen und auf einem Teller beiseitestellen.
  10. Um das Dressing zu machen müsst ihr 6 EL Öl, 3 EL Essig, 1 EL Honig und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben und mischen. Wieder mit Gewürzen abschmecken und mit gewaschenem, getrocknetem Feldsalat mit in die Schüssel geben.
  11. Nach 15 Minuten den Flammkuchen aus dem Ofen hohlen, mit dem Dressing und den Kürbiskernen anrichten.

Guten Appetit!

# Tipps und Tricks: Überbackene Kürbis Spalten mit Feta

Von Lisa T. und Johann W.

Zeit: 15 min.

## Zutaten:

-800g Hokkaido Kürbis (feine Spalten)

Marinade:

- 2 EL Öl
- 1TL Pumpkinspice (bzw. Gewürz nach Wahl)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- 100 g Feta
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 Prise Petersilie



## Zubereitung:

1. Vermenge zuerst alle Zutaten für die Marinade miteinander
2. Der Kürbis kann mit Schale nun gebacken werden (Umluft 3 . Verteile anschließend die Marinade auf die Kürbisspalten  
Nun kannst du den Feta und die Kürbiskerne darauf verteilen
4. Backe nun alles weiter bei Umluft 180°, bis alles goldbraun ist
5. Verteile zuletzt die Petersilie  
180°, 20 Minuten)

Guten Appetit!

# Apfel-Zimt-Chips aus dem Airfryer

Von Lisa T. und Johann W.

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 2 große Äpfel (am besten rote)
- 1 großzügigen Esslöffel Zimtpulver
- ein spritzer Zitrone damit der Apfel nicht braun wird (optional)

Zubereitung:

1. Äpfel vorbereiten

- Äpfel waschen und abtrocknen
- in dünne Scheiben schneiden

2. Mit Zimt würzen

- Apfelscheiben in eine Schüssel geben und mit Zimt bestreuen
- mischen, sodass jede Scheibe gut gewürzt ist

3. In der Heißluftfritteuse garen

- Scheiben in einer einzigen Schicht in den Korb der Heißluftfritteuse legen, ohne sie zu überlappen (sonst werden sie nicht knusprig)
- Bei 180°C, 8-12 Minuten garen, nach 5 Minuten wenden, damit sie von beiden Seiten knusprig werden

Tipp: Achte darauf, dass dünne Scheiben schneller braun werden, diese am besten früher herausnehmen und ruhen lassen

4. Und zu Letzt noch...

- nach dem Garen die Chips etwa 5 Minuten im Korb ruhen lassen, damit sie vollständig knusprig werden

(die vorher herausgenommenen dünneren Scheiben wieder reinlegen damit sie knusprig bleiben)

Tipp: Du kannst auch Ingwerpulver, Muskatnuss oder Pumpkinspice zur Zimtmischung hinzufügen, um noch mehr Geschmack zu bekommen



Guten Appetit!



# DIY Blume aus Wattepad

von Lisa T.

Für die Wattepad Blume benötigst du folgendes Material:

- 1 x Packung Wattepads
- 1 x Schüssel mit Wasser
- 1 x hohes Glas (Wasserglas oder Weinglas)
- Filzstifte oder Textmarker
- Föhn (optional)
- Haarspray (optional)
- Glitzer (optional)



Nun kannst du anfangen

1 . Nimm dir ein Wattepad und bemale dies grob mit einem Filzstift/Textmarker, (in der Farbe deiner Wahl) von beiden Seiten (Mache dies bei all deinen Wattepads)

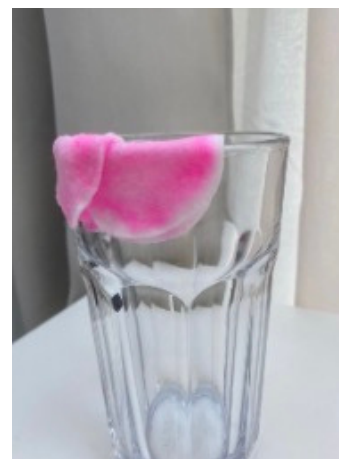
2. Nun nimmst du immer ein bemaltes Wattepad und tunkst es für ca 5 Sekunden in die Schüssel mit Wasser, bis die Farbe gleichmäßig auf dem Wattepad aussieht

Anschließend wringst du es so aus, dass es nicht mehr tropft, aber nicht zu viel sonst wird es zu trocken



3. Jetzt nimmst du das feuchte Wattepad und legst es zur Hälfte über den Glasrand, sodass eine Hälfte im Glas ist und die andere außerhalb  
[Wringe am besten immer noch ein wenig Wasser aus dem Wattepad ins Glas nach innen aus]

4. Nun führst du Schritt 2 und 3 immer wieder aus und legst das nächste Wattepad so auf das andere, dass es dies zur Hälfte überlappt. Dies machst du solange, bis du die erste Runde fertig hast und wieder bei dem ersten Wattepad ankommst



5 . Dann legst du das feuchte Wattepad immer dort hin, wo es nicht überlappt wird beziehungsweise die beiden Überlappungen aufeinander treffen. Das führst du solange aus bis oben keine Öffnung mehr zu sehen ist und legst zuletzt ein feuchtes Wattepad obendrauf.

6. Anschließend lässt du deine Blume so lange trocknen bis sie ca. zu 95% trocken ist (Du kannst auch nachhelfen, indem du sie föhnst)



7. Dann drehst du dein Glas um und machst deine Blume vorsichtig ab Lass sie nun noch einmal ein wenig trocknen, bis sie endgültig trocken ist.

(Zur Fixierung kannst du noch Haarspray darauf sprühen und zusätzlich noch Glitzer darauf streuen)

8. Fertig ist deine Wattepad Blume!

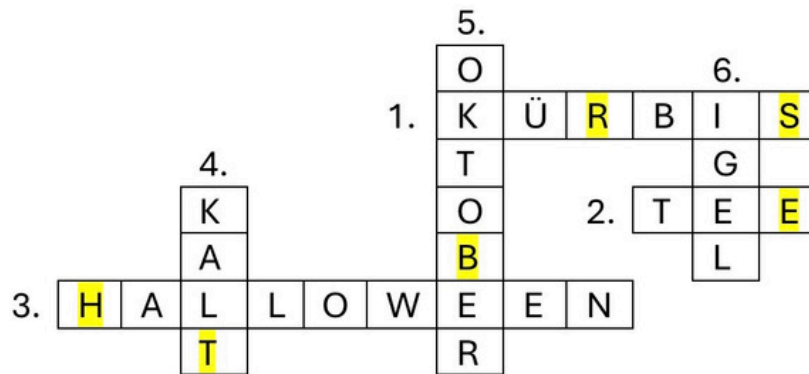
Tipp:

Um einen Farbverlauf hinzubekommen kannst du beim anmalen deiner Wattepads den äußeren Rand des Wattepads dunkler/heller anmalen oder immer weniger/mehr Farbe insgesamt nehmen, sodass die Blume später zum Beispiel innen heller ist.



# Lösungen zu den Rätseln

Lösung:



Lösungswort: Herbst

## Impressum:

B.M.V.-Gymnasium Essen  
Bardelebenstr. 9  
45147 Essen  
Tel.: 0201 8702 253  
Fax: 0201 8702 222

E-Mail-Adresse der Redaktion:  
[schuelerzeitung@bmv-essen.de](mailto:schuelerzeitung@bmv-essen.de)

Chefredakteurinnen und Verantwortliche für  
den Inhalt:

Marlene Behr und Johanna Pieper  
Begleitende Lehrkraft:  
Julia Konrad  
[konrad@bmv-essen.de](mailto:konrad@bmv-essen.de)

Design mit Unterstützung von Maja Mazuronak

Veröffentlichungsdatum:  
02. Oktober 2025