

VIRUS



Vorwort



Bild: Pixabay

Liebe Leser*innen,

endlich ist es so weit: Die neue VIRUS-Ausgabe ist da – vollgepackt mit allem, was euch (und uns) gerade beschäftigt, bewegt oder einfach Spaß macht.

In der Rubrik Politik und Gesellschaft nehmen wir zum Beispiel TikTok unter die Lupe – was kann die App, wo lauern Gefahren? Außerdem geht's um Fake News und warum es so wichtig ist, genau hinzuschauen, bevor man etwas glaubt oder teilt. Und es gibt einen Artikel über Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit – lesenswert!

Natürlich blicken wir auch wieder tief in unseren Schulalltag: Wir haben ein Interview mit Herrn Stegehake geführt (kleiner Spoiler: Er wäre gerne eine Schildkröte), berichten vom mega-spannenden Fußball-Abimatch und von einer Woche voller Europa in Brüssel. Musikfans kommen besonders auf ihre Kosten – mit Berichten von der Lions Music Night, dem Werkstattkonzert der 5C und dem Wahnsinnsauftritt der WDR Big Band bei uns an der Schule!

In der Rubrik Gütersloh führten unsere kleinen Redakteurinnen ein Interview mit dem Bürgermeister, Infos zu neuen Fahrradachsen und einige ehrliche Worte über Umweltsünden in der Stadt – mit Fotos, die zum Nachdenken anregen. Wer lieber entspannen will: Auch der Stadtpark ist Thema!

Und unter Verschiedenes findet ihr jede Menge Tipps: Bücher, Serien, Filme, Rezepte, Reisetipps und ehrliche Erfahrungsberichte – z. B. über das Leben mit ADHS oder Neurodermitis. Wir hoffen, euch gefällt diese Ausgabe genauso gut wie uns. Viel Spaß beim Lesen – und wer weiß: Vielleicht steckt ja in euch der*die nächste VIRUS-Redakteur*in.

Eure VIRUS-Redaktion

Inhalt

Vorwort	2
Politik und Gesellschaft	
TikTok und seine Gefahren	5
Fake News	6
Soziale Gerechtigkeit und Menschenrechte	7
Aus dem Schulalltag	
Ehemalige bleiben verbunden – ein starkes Netzwerk für die Zukunft der AFS	9
Lehrer*inneninterview mit Dirk Stegehake	11
Fußball-Abimatch: Aufregung bis zur letzten Sekunde	14
Eine Woche Europa hautnah erleben!	16
Ein unvergesslicher Abend – Die Lions Music Night	20
Die AFS BIG BAND in der Vesperkirche	21
Jazz@School – AFS BIG BAND meets WDR Big Band	22
Das Werkstatt-Konzert der Klasse 5C	24
Gütersloh	
Interview mit dem Bürgermeister Matthias Trepper	26
Neue Fahrrad-Achsen	30
Erholung im Stadtpark	32
Umweltsünden	33
Sport beim TuS Friedrichsdorf	35

Verschiedenes

Buchtipp: „Versuche, dein Leben zu machen“ von Margot Friedländer	37
Buchtipp: „Unter Palmen aus Stahl“ von Dominik Bloh	39
Buchtipp: „22 Bahnen“ von Caroline Wahl	42
Buchtipp: „Willow“-Reihe von Sabine Bohlmann	43
Filmtipp: „Ein Mädchen namens Willow“	44
Serientipp: Star Wars – Rebels	45
Chaos im Kopf – ein Bericht über ADHS	47
Mein Leben mit Neurodermitis	49
Reiseziel Timmendorfer Strand	50
Frisurentipps	51
Rezept: Kuchen am Stiel	53
Rezept: Ananas-Eis	54

Impressum	55
-----------	----

Wir wünschen Euch schöne Ferien 😊!



TikTok und seine Gefahren



Bild: pixabay/Flöper

Die Social-Media-Plattform TikTok wurde 2016 von der chinesischen Firma ByteDance entwickelt und ursprünglich unter dem Namen Douyin ausschließlich für den chinesischen Markt veröffentlicht. Ein Jahr später, 2017, brachte ByteDance die internationale Version unter dem Namen TikTok auf den Markt. Inzwischen ist die Plattform in über 150 Ländern bekannt und wird von 2,6 Milliarden Menschen genutzt.

Bereits 2021 war TikTok die am häufigsten heruntergeladene Social-Media-App und überholte sogar Instagram und Facebook. Aber welche Funktionen hat TikTok? Viele Menschen laden selbst gedrehte Videos hoch oder schauen sich Videos von anderen an. Vorteilhaft ist, dass man in den Videos sein Talent, zum Beispiel als Sängerin oder Tänzerin, zeigen kann. Außerdem gibt es immer wieder Videos, durch die man etwas lernen kann.

Doch TikTok hat nicht nur Vorteile, sondern auch viele Nachteile. So sind

die persönlichen Daten auf der Plattform nicht sicher. Darüber hinaus kann die häufige Nutzung süchtig machen und zu Depressionen führen, da Nutzerinnen häufig in Kommentaren zu ihren Videos wegen ihres Aussehens oder ihrer Stimme beleidigt werden. Dies ist besonders problematisch für jüngere Menschen, weshalb TikTok eigentlich erst ab 14 Jahren erlaubt ist. Trotzdem gibt es viele jüngere Nutzerinnen. Auch diejenigen, die die Plattform zum Hochladen von Videos nutzen, werden immer jünger, da man mit den Videos Geld verdienen kann. So nutzen auch manche Erwachsene TikTok als Einnahmequelle, indem sie ihre Kinder filmen. Ein weiteres Problem ist, dass TikTok häufig für politische Manipulation genutzt wird.

Abschließend möchte ich euch einige Tipps im Umgang mit TikTok geben:

- Nutzt TikTok nicht zu häufig, denn es kann süchtig machen.
- Probiert nicht gleich jede Challenge aus – manche davon sind sehr gefährlich.
- Bleibt ruhig, wenn euch jemand beleidigt, und versucht, es zu ignorieren.
- Glaubte nicht allen Inhalten, die euch präsentiert werden.

Alina Stefureac, 6A

Fake News



Bild: pixabay

Fake News sind absichtlich verbreitete, irreführende Informationen, die darauf abzielen, Menschen zu täuschen. Sie erscheinen in sozialen Medien, auf Webseiten oder in Nachrichtenbeiträgen und werden häufig genutzt, um politische Meinungen zu beeinflussen, indem sie Unsicherheit und Angst schüren.

Wie erkennt man Fake News? Zunächst ist es wichtig, die Quelle der Information zu überprüfen, um sicherzustellen, dass sie von einem seriösen Anbieter stammt. Sensationslüsterne Überschriften und aus dem Kontext gerissene Bilder können Hinweise auf die Unzuverlässigkeit der Nachricht geben. Eine gründliche Faktenüberprüfung mithilfe vertrauenswürdiger Plattformen wie Mimikama oder Correctiv ist ebenfalls unerlässlich.

Warum sind Fake News gefährlich? Sie können das Vertrauen in Medien und demokratische Prozesse untergraben,

indem sie ein verzerrtes Bild der Realität vermitteln. Durch das Erzeugen von Unsicherheit fördern sie die Verbreitung von Desinformation und tragen zur Spaltung der Gesellschaft bei. Leider sind sie sehr verbreitet, denn sie schaffen Gelegenheiten zur finanziellen Bereicherung, indem Betreiber von Fake News-Websites durch erhöhte Klickzahlen auf ihre Anzeigen und gezielte Werbung für Produkte oder Dienstleistungen Einnahmen generieren.

Was kann man gegen Fake News tun? Jede und jeder sollte kritisch mit Informationen umgehen, die Herkunft und den Inhalt prüfen und keine ungeprüften Nachrichten weiterverbreiten. Hilfreich ist es auch, unterschiedliche Quellen zur Information zu nutzen. Nur durch ein aufgeklärtes und verantwortungsvolles Handeln lässt sich die Verbreitung von Fake News eindämmen und eine informierte, stabile Gesellschaft sichern.

Vladalina Sirghi, 10D

Soziale Gerechtigkeit und Menschenrechte



Bild: pixabay

Gerechtigkeit und Menschenrechte sind eng miteinander verbunden und bilden die Grundlage für eine Gesellschaft, in der alle Menschen gleiche Chancen haben, ein würdevolles Leben zu führen. Aber was genau bedeuten diese Begriffe, und warum sind sie so entscheidend für unser Zusammenleben?

Menschenrechte sind grundlegende Rechte, die jedem Menschen unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Religion oder Überzeugung zustehen. Sie wurden 1948 in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen festgelegt. Dazu gehören Rechte wie das auf Leben, Freiheit, Sicherheit, Bildung, Gesundheit und ein faires Gerichtsverfahren. Diese Rechte gelten für alle Menschen weltweit und können niemandem entzogen werden.

Soziale Gerechtigkeit reicht weit über die Gleichheit vor dem Gesetz

hinaus. Sie bedeutet, dass alle Menschen gleiche Ausgangsbedingungen und Chancen erhalten, um ihre individuellen Potenziale zu entfalten und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Dazu gehört der Zugang zu hochwertiger Bildung, die Wissen und Fähigkeiten fördert, sowie eine umfassende Gesundheitsversorgung, die ein gesundes Leben ermöglicht. Eine faire Gesellschaft stellt sicher, dass jeder durch Arbeit seinen Lebensunterhalt verdienen und eine sichere Existenz aufbauen kann. Bezahlbarer Wohnraum ist dabei ebenso unverzichtbar wie ein starkes soziales Netz, das Menschen in schwierigen Lebenslagen auffängt. Soziale Gerechtigkeit bedeutet auch, dass Unterschiede in der Gesellschaft ausgeglichen werden. Eine progressive Besteuerung (also ein Steuersystem, bei dem Menschen mit höherem Einkommen einen höheren Prozentsatz Steuern zahlen als Menschen mit geringerem Einkommen, z. B. 14 % bei niedrigem Einkommen und bis zu 45 % bei sehr hohem Einkommen) und gezielte soziale Unterstützung, zum Beispiel durch Sozialhilfe, Wohngeld oder kostenlose Schulmaterialien, können dazu beitragen, Gerechtigkeit und Solidarität in der Gesellschaft zu

fördern.

Warum sind soziale Gerechtigkeit und Menschenrechte so wichtig?

Soziale Gerechtigkeit schützt die Würde jedes Einzelnen und bildet die Grundlage für ein Leben in Freiheit und Selbstbestimmung. Sie fördert Frieden und Stabilität in der Gesellschaft, indem sie Ungleichheit und Ausgrenzung reduziert. Außerdem treibt sie die wirtschaftliche Entwicklung voran, da sie allen Menschen die Möglichkeit gibt, sich am Arbeitsmarkt zu beteiligen und ihr volles Potenzial zu entfalten. Soziale Gerechtigkeit ist unverzichtbar für eine funktionierende Demokratie, in der alle Bürgerinnen und Bürger gleiche Rechte und Pflichten haben.

Soziale Gerechtigkeit und Menschenrechte sind keine Selbstverständlichkeit. Jeder Einzelne kann dazu beitragen, ihren Schutz und ihre Förderung aktiv zu unterstützen. Ob in der Schule, zu Hause oder in der Freizeit – jede und jeder kann etwas tun, um eine gerechtere Welt zu schaffen.

Was bedeutet das für uns Jugendliche?

Soziale Gerechtigkeit klingt zunächst ziemlich erwachsen, betrifft aber eigentlich uns alle. Wenn Schulen gut ausgestattet sind, es kostenlose Nachhilfe oder Mittagessen gibt und Bus und Bahn bezahlbar sind, hilft das besonders Jugendlichen, deren Familien nicht so viel Geld haben. So

bekommen alle faire Chancen – in der Schule, in der Freizeit und im Alltag.

Genau darum geht es auch bei den Menschenrechten: dass wir alle gleich behandelt werden, unsere Meinung frei äußern dürfen und in einer Umgebung aufwachsen, in der wir uns sicher fühlen und gefördert werden. Durch soziale Unterstützung – wie finanzielle Hilfe für Familien oder kostenlose Angebote – erhalten wir die Möglichkeit, unsere Zukunft selbst zu gestalten, unabhängig davon, woher wir kommen oder wie unsere Lebenssituation aussieht.

Lasst uns gemeinsam unsere Stimme für die Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit erheben und unsere Zukunft aktiv mitgestalten. Wir sind die Generation, die die Welt von morgen prägt. Nutzen wir unsere Stimme, um für eine gerechtere und friedlichere Welt einzutreten. Wir können es schaffen – wenn wir gemeinsam handeln und uns für die Rechte und Freiheiten aller Menschen einsetzen.

Lia Schwebs, 9B

Aus dem Schulalltag

Ehemalige bleiben verbunden – ein starkes Netzwerk für die Zukunft der AFS



Foto: Vanessa Dreibrodt

Seit Oktober 2023 trifft sich eine Gruppe von Ehemaligen der Schule, um einen Verein zu gründen, der eine lebendige Verbindung zwischen früheren Schüler*innen, Lehrer*innen und der Anne-Frank-Schule schaffen soll. Ziel ist es, nicht nur den Kontakt untereinander zu pflegen, sondern auch ein starkes Netzwerk aufzubauen, das künftige Projekte an der AFS unterstützt und den jetzigen Schüler*innen zugutekommt. Denkbar sind auch Podiumsdiskussionen, bei denen ehemalige Absol-

vent*innen von ihren beruflichen Wegen berichten und so wichtige Einblicke und Inspirationen für die nächste Generation geben.

Leider haben wir noch nicht genügend Mitstreiter*innen, um das Ziel, den Ehemaligenverein zu gründen, zu realisieren. Dennoch hat die Gruppe der engagierten Aktiven bereits erste Events umgesetzt, wie den Stand der Ehemaligen auf dem Sommerfest der Schule im letzten Jahr.

Ein großer Schritt war das erste jahrgangsübergreifende Ehemali-

gentreffen am 15. März. Zum ersten Mal seit Bestehen der Schule kamen ca. 400 ehemalige Schüler*innen und Lehrkräfte aus verschiedensten Jahrgängen zusammen – ein Ereignis voller Emotionen, Wiedersehen und gemeinsamer Erinnerungen. Besonders gefreut hat uns der Besuch des Gründungsschulleiters Reinhard Rolfes, der als Ehrengast an diesem besonderen Tag teilnahm und viele Geschichten aus den Anfangsjahren der Schule mitbrachte.

Das Treffen bot eine Vielzahl an Möglichkeiten, miteinander ins Gespräch zu kommen und die Schule mit neuen Augen zu sehen. Bei geführten Rundgängen durch das Schulgebäude konnten die Gäste sowohl altbekannte Orte wiederentdecken als auch die Entwicklungen der letzten Jahre bestaunen. Es wurde viel gelacht, geredet und in alten Erinnerungen geschwelgt – eine Atmosphäre, die zeigte, wie stark die Verbundenheit zur AFS noch immer ist. Manche nahmen Erinnerungstücke mit nach Hause, denn die Schüler*innenfirma „Annefranktastisch“ nutzte den Abend, um Schul-Merch wie Tassen, Stifte oder Hefte zu verkaufen.

Dieses Treffen war nicht nur eine wunderbare Gelegenheit, sich auszutauschen und alte Freundschaften aufleben zu lassen – es war

auch ein Auftakt für das, was noch kommen soll. Wir möchten künftig regelmäßige Veranstaltungen und Projekte initiieren, die die AFS-Gemeinschaft stärken und vor allem den aktuellen Schüler*innen neue Perspektiven eröffnen.

Die Schule ist dankbar für jede Unterstützung von Ehemaligen. So hat ein ehemaliger Schüler als Vertreter der Firma Tretmann der AFS nach dem Ehemaligentreffen Fitnessgeräte für die Tombola am Sommerfest gespendet, über die wir uns sehr gefreut haben.

Und natürlich möchten wir endlich einen Verein gründen, aber dafür brauchen wir möglichst viele Mitstreiter*innen. Daher würden wir uns freuen, wenn du nach deinem Abschluss bei uns mitmachen würdest. Denn Schule endet vielleicht mit dem Abschluss – aber die Verbindung zur AFS sollte bleiben.

Interessiert es dich, was wir machen? Dann folge uns gerne auf Instagram und Facebook unter *@afsehemalige* bzw. abonniere unseren Newsletter auf der Homepage www.afs-ehemalige.de.

**Alexandra Wlasnew, ehemalige
Redakteurin der Virus**

Aus dem Schulalltag

Lehrerinterview mit Dirk Stegehake



Foto: Dirk Stegehake

Name: Dirk Stegehake

1. War es schon immer Ihr Wunsch, Lehrer zu werden?

Nein, ich habe für einige Jahre auch an der Universität für den Fachbereich Biologie geforscht. Aber schon dort habe ich sehr gerne Studierende betreut und sie auf ihrem Weg zu einem erfolgreichen Studium begleitet. Irgendwann reifte in mir der Wunsch diese Betreuung auszubauen, so dass es mich an die Schule gezogen hat.

2. Welche Fächer unterrichten

Sie?

Biologie, Chemie, Naturwissenschaften.

3. Warum haben Sie sich für Ihre Fächer entschieden?

Aufgrund meiner Vorausbildung zum Biologen, bei der ich auch viel biochemisch gearbeitet habe, war meine Fächerwahl an dieser Stelle schon vorgegeben. Naturwissenschaften sind eine Leidenschaft von mir.

4. Lieblingfach als Schüler:

Biologie und Erdkunde

5. Hassfach als Schüler:

Geschichte

6. Wenn Sie ein Tier wären, welches wären Sie und warum?

Eine Schildkröte. Ich mag ihre Gemächlichkeit und dass sie anscheinend nichts aus der Ruhe bringen kann. Und wenn den Schildkröten alles zu viel wird, ziehen sie sich einfach in ihren Panzer zurück. Außerdem werden Schildkröten sehr alt.

7. Was sind ihre Hobbys?

Brettspiele, Inlineskaten, Lesen, Freunde treffen, Konzerte

8. Wollten Sie schon immer Lehrer werden und seit wann üben Sie diesen Beruf aus?

Siehe Frage 1. Ich übe den Beruf seit September 2018 aus.

9. Warum haben Sie sich für unsere Schule entschieden?

Als ich mich entschieden habe, in den Beruf des Lehrers zu wechseln, hatte die Anne-Frank-Schule eine Stelle für Quereinsteiger ausgeschrieben. Ich habe mich beworben und wurde glücklicherweise angenommen, ohne anfangs wirklich zu wissen, was auf mich zukommen würde. Ich hatte keine Ahnung von den KollegInnen und SchülerInnen. Aber ich freue mich sehr, hier meinen Platz gefunden zu haben.

10. Welches war das schönste Erlebnis in ihrem Beruf?

Es ist schwer, von nur einem schönen Moment zu berichten. Ich freue mich immer wieder über Momente, wenn Schüler*innen ein Licht aufgeht, wenn ich mit Schüler*innen oder Kolleg*innen einfach nur ein nettes Wort wechseln kann. Und ganz besonders freue ich mich, wenn ich Schüler*innen mit meiner Begeisterung für die Naturwissenschaften anstecken kann.

11. Was würden Sie gerne an der Schule verändern?

Ich bin kein Frühaufsteher und da ich eine lange Fahrt zur Schule habe, würde ich den Schulstart gerne um eine Stunde nach hinten verschieben. Das wird aber vermutlich ein ewiger Traum bleiben, und das sehen sicher nicht alle so wie ich.

12. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich bin mit meinem Leben gerade sehr zufrieden, deshalb hoffe ich einfach, dass es so bleibt wie es ist.

13. Haben Sie einen Wunsch für die Zukunft, den sie allen Schüler*innen der AFS mitgeben wollen?

Ich wünsche euch, dass ihr alle ein Ziel für euer Leben findet, auch wenn ihr jetzt vielleicht noch nicht so genau wisst, was ihr erreichen wollt. Ein Leben kann auch Umwege gehen, die einen trotzdem glücklich machen. Seid mutig und

probiert euch aus.

14. Was motiviert Sie im Alltag am meisten?

Sich selbst für verschiedene, blöde Aufgaben Belohnungen zu setzen. Das klappt leider nicht immer, manchmal betrügt man sich dabei selbst, aber wenn es funktioniert, ist man auch besonders stolz auf sich.

15. Wer ist ihr Vorbild und warum?

Der Mediziner und Bakteriologe Alexander Fleming. Er war der

Entdecker des Antibiotikums Penicillin, einem Wirkstoff, der die Medizin revolutionierte. Diesen Wirkstoff entdeckte er zufällig, nur durch eine genaue Beobachtung seiner Umwelt. Er zeigt mir, dass man aufmerksam durchs Leben gehen sollte und bisher Unerklärliches oder Neues genauer erforschen sollte. Vielleicht steckt etwas ganz Besonderes in der Beobachtung. In diesem Sinne: Bleibt neugierig.

Levi Axmann, 6A

**WERBUNG
GEMINI**

Aus dem Schulalltag

Fußball-Abimatch: Aufregung bis zur letzten Sekunde



Fotos: Mark Graff

Am 20. Juni fand das Fußballspiel zwischen der Janusz-Korczak-Gesamtschule (JKG) und der Anne-Frank-Gesamtschule (AFS) statt. Auf dem LAZ-Nord-Platz traten beide Abiturjahrgänge bei sonnigem und warmem Wetter gegeneinander an. Familien, Lehrer*innen und weitere Schüler*innen füllten die Zuschauerränge und feuerten ihr Team an, um ihre Schule zu unterstützen. Auch durch den Kauf von Getränken und Speisen zeigten sie ihre Solidarität, denn die Einnahmen kamen der Abikasse der Abiturient*innen zugute.

Um 16:00 Uhr betraten die Fußballspieler*innen und Cheerleader*innen das Spielfeld – gekleidet in den Farben ihrer Schule: die AFS in Schwarz und Grün, die JKG in Blau und Weiß. Nach einer kurzen Einlaufshow zum Song „La La La“ von

Shakira warteten die Zuschauer*innen gespannt auf den Anstoß.



Während des Spiels sorgten Moderator*innen für gute Stimmung und musikalische Begleitung. Das Publikum tobte bereits bei der ersten Ballberührung, und schon bald erzielte die AFS das erste Tor. Doch die Führung hielt nicht lange – die JKG glich mit einem Tor aus. Der Zwischenstand sorgte für Spannung auf den Rängen, und bei den hohen Temperaturen kamen auch die Spieler*innen ordentlich ins

Schwitzen. Dann war Halbzeit.

Während sich die Spieler*innen im Schatten erholten, begann die Show der Cheerleader*innen. Die JKG startete mit einem spektakulären Auftritt – unterstützt von professionellen Cheerleader*innen, die sie eigens engagiert hatte. Anschließend überzeugten die Cheerleader*innen der AFS mit einem Mix aus verschiedenen Choreografien und begeisterten das Publikum mit großen Bewegungen und kleinen Stunts. Auch während des Spiels motivierten die Cheerleader*innen ihr Team lautstark.



Nach der Pause ging es spannend weiter: Schon kurz nach Wiederanpfiff erzielte die AFS ein weiteres

Tor und ging erneut in Führung. Das Publikum jubelte, die Cheerleader*innen sprangen auf und feuerten ihr Team an. Doch die Freude wich schnell erneuter Konzentration – das Spiel wurde immer intensiver. Schließlich kam es zum Gleichstand: 3:3. Nach kurzer Beratung entschieden sich die Schiedsrichter*innen angesichts der Hitze gegen eine Verlängerung – es kam zum Elfmeterschießen. Die JKG setzte sich durch und gewann das Spiel. Es wurde gejubelt und gefeiert – doch auch die Spieler*innen der AFS wurden für ihre starke Leistung gelobt.

In den letzten zwei Jahren hat die AFS bereits gegen die JKG gespielt, und mit jedem Spiel kommt die AFS dem Sieg immer näher. Auch im nächsten Jahr wird es wieder ein spannendes Abi-Duell geben, bei dem die AFS erneut um den Sieg kämpfen wird.

Ich finde, dass das Abimatch jedes Jahr ein voller Erfolg ist und sehr viel Spaß macht. Das liegt nicht zuletzt an den vielen Zuschauer*innen, die die Tribüne zum Beben bringen und die Abiturjahrgänge tatkräftig finanziell unterstützen.

Amalia Mullen Cepeda, 13

Aus dem Schulalltag

Eine Woche Europa hautnah erleben!



Fotos: Marie Strohschein

Was bedeutet Europa? Zusammenhalt, Demokratie und Hoffnung? Genau das durften die Schüler*innen des European-Studies-Kurses und der Europa-AG hautnah erleben – gemeinsam mit einer Partnerschule aus Prag, der Expediční střední Škola. Im Rahmen des Projekts setzten sie sich intensiv mit dem Thema „Die EU und die europäischen Institutionen“ auseinander. Dank der Unterstützung durch das Förderprogramm Erasmus+ konnten wir spannende und wertvolle Erfahrungen sowie unvergessliche Erinnerungen sammeln.

Am Dienstag, dem 11. März 2025,

fuhren wir vom Gütersloher Hauptbahnhof zunächst in Richtung Köln, um dort in den ICE nach Brüssel umzusteigen. Doch – wer hätte es gedacht – unser erster Zug nach Köln fiel aus. Zum Glück hatten Frau Weitkamp und Frau Yanar einen Plan B parat, und so schafften wir es letztlich doch (wenn auch mit Verspätung und etwas Stress), in Brüssel anzukommen.

Dort machten wir uns zunächst auf den Weg, um die Umgebung zu erkunden und einen ersten Eindruck davon zu gewinnen, was uns in den kommenden Tagen erwarten würde.

Am nächsten Tag stand das

Kennenlernen der tschechischen Schüler*innen und ihrer beiden Lehrerinnen im Mittelpunkt. Durch verschiedene Kennenlernspiele konnten wir uns nach und nach einander annähern und stellten dabei fest, wie unterschiedlich – und gleichzeitig in mancher Hinsicht erstaunlich ähnlich – unsere Hobbys und Vorlieben sind.



Am dritten Tag besuchten wir die Ständige Vertretung der Tschechischen Republik bei der EU. Besonders spannend war es zu erfahren, wie sich die politische Arbeitsweise in Tschechien von der in Deutschland unterscheidet. Am Ende des Besuchs hatten wir die Gelegenheit, eine Fragerunde mit Alice Krutilová, Jan Hájek und Eva Plocek

zu führen.

Am Nachmittag folgte eine Gruppenarbeit mit unserer Partnerschule. Das Thema lautete: „Welche Themen oder Probleme beschäftigen euch, für die die EU-Politik bisher noch keine Lösungen gefunden hat?“ Jede*r schrieb sein Thema auf ein kleines Blatt Papier. Anschließend sammelten wir alle

Beiträge und bildeten Gruppen nach Interessensgebieten. Die Bandbreite der Themen war groß – von Umweltschutz über soziale Gerechtigkeit bis hin zur Digitalisierung. Diese Gruppen sollten ihre Ergebnisse am Sonntag präsentieren: Dabei ging es nicht nur um die Problemstellung, sondern auch darum, welche Meinungen vertreten wurden,

welche Lösungsansätze es geben könnte und ob es überhaupt eine realistische Lösung gibt.

Am vierten Tag besuchten wir das Haus der Europäischen Geschichte, das wir in kleinen, gemischten Gruppen erkunden durften. Es war wirklich spannend zu sehen, wie sich die Europäische Union im Laufe der Geschichte entwickelt

hat – besonders, weil viele von uns (und auch die Schüler*innen der Partnerschule) viele dieser Entwicklungen bisher noch nicht konnten.

Am fünften Tag stand ein Rollenspiel im Parlamentarium auf dem Programm. Wir alle waren sehr gespannt, was uns dort erwarten würde. Nach unserer Ankunft wurden wir in verschiedene Gruppen eingeteilt, die jeweils unterschiedliche Parteien repräsentierten – darunter die CDU, SPD, Bündnis 90/Die Grünen und die FDP. Im Mittelpunkt standen zwei Hauptthemen:

- Das Problem rund um sauberes Trinkwasser.
- Die kontroverse Frage, ob Menschen ein GPS-Sensor implantiert werden sollte.

Innerhalb der Gruppen mussten wir zunächst festlegen, wer welches Thema übernimmt und wer die Rolle der Pressesprecherinnen einnimmt. Anschließend arbeiteten wir in Zweiergruppen und gingen zu verschiedenen Monitorstationen. Dort wurden uns Meinungen und Perspektiven von Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen zu den beiden Themen vorgestellt. Danach begannen die Verhandlungen zwischen den Parteien, die dasselbe Thema bearbeiteten – mit dem

Ziel, Kompromisse zu finden. Den Abschluss bildete eine Versammlung im nachgebauten Plenarsaal: Dort trugen alle Pressesprecherinnen die Standpunkte ihrer Partei vor. Es war nicht nur interessant, sondern auch unterhaltsam – denn viele von uns verhielten sich wie echte Politiker*innen und präsentierten ihre Argumente mit großem Engagement.

Am vorletzten Tag, also am Sonntag, präsentierten alle Gruppen die Themen, die wir zuvor am dritten Tag ausgewählt und vorbereitet hatten. Es wurden ganz unterschiedliche Inhalte behandelt – darunter die aktuellen Kriege in der Welt, Gleichberechtigung (vor allem für Frauen), der Einsatz von Künstlicher Intelligenz in der Schule sowie die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft. Die Präsentationen waren sehr vielfältig: Einige Gruppen hielten Reden, andere produzierten Podcasts oder gestalteten klassische Plakate. Besonders eindrücklich war, wie viele wichtige Themen bislang nur unzureichend behandelt wurden – so dass sich bei vielen von uns erst jetzt ein Bewusstsein für die bestehenden Sorgen entwickelte. Umso schöner war es zu sehen, dass diese Themen nun angesprochen wurden und die Gruppen eigene Lösungsvorschläge präsentierten. In

manchen Fällen entstanden daraus sogar lebhafte Diskussionen.



Am letzten Tag unserer Brüsselreise standen ein gemeinsamer Besuch des Europäischen Parlaments sowie eine Diskussionsrunde mit den tschechischen Europaabgeordneten Markéta Gregorová und Matthias Hackler auf dem Programm. Schon allein der Moment, vor dem Gebäude zu stehen und die vielen EU-Flaggen zu sehen, war beeindruckend und fühlte sich fast unwirklich an. Anschließend wurden wir von einem Gruppenleiter durch das Parlament geführt. Der Höhepunkt der Führung war der Besuch

des großen Hör- und Sprechsaals – genau der Ort, an dem die Europaabgeordneten ihre Reden halten und wichtige politische Entscheidungen verhandeln. Der Saal sah genauso aus wie in den Nachrichten, und es war ein besonderes Gefühl, selbst einmal an dem Ort zu stehen, an dem europäische Politik live gemacht wird.

Zum Schluss möchte ich sagen, dass die Reise nach Brüssel eine unvergessliche und bereichernde Erfahrung war – nicht nur wegen der spannenden Programmpunkte, sondern auch durch das Kennenlernen der Partnerschule und ihrer Kultur. Auch innerhalb unserer eigenen Gruppe haben wir uns viel besser kennengelernt. Viele von uns kannten sich vorher kaum oder hatten sich nur flüchtig gesehen – doch durch diese gemeinsame Reise sind echte Verbindungen entstanden.

Am Ende kann ich nur sagen: Die EU ist so viel mehr, als man auf den ersten Blick denkt. Sie steht nicht nur für politische Verantwortung und harte Arbeit, sondern vor allem für Zusammenhalt, Hoffnung, Verständnis, Respekt und Freundschaft.

Marie Stroschein, 11

Aus dem Schulalltag

Ein unvergesslicher Abend – Die Lions Music Night



Foto: AFS

Am Morgen des 15.02.2025 bereitete sich die AFS Big Band aufgeregt auf die Lions Music Night vor. Die Generalprobe, verbunden mit einem Soundcheck, war ein voller Erfolg, und die Big Band war sich sicher, dass der Abend unvergesslich werden würde.

Bereits um 17:30 Uhr traf sich die Musiker*innen wieder, diesmal in ihrer Bühnenkleidung. Aufgeregt setzten sie sich ins Publikum und lauschten aufmerksam den Darbietungen der Schulen, die vor ihnen an der Reihe waren. Die Bands zeigten hervorragende Leistungen, was die Zuhörer*innen durch ihre Reaktionen hören ließen.

Um halb acht schlich sich die Big Band aus dem Publikum und begab sich in den Backstage-Raum, um sich vorzubereiten. Die Spannung stieg. Nun betrat die AFS Big Band die Bühne. Der Applaus war groß. Mit den ersten Tönen des Latin-Stückes „Curacao Blue“

wurden die Zuhörenden leiser, um aufmerksam zuzuhören. Die Stimmung im Raum stieg, und den Gästen war das Lachen ins Gesicht geschrieben. Das darauffolgende Stück „I Will Follow Him“ wurde begeistert aufgenommen. Bei dem nächsten Stück „It’s Only a Papermoon“ begann das Publikum zu klatschen und zu tanzen, wodurch die Atmosphäre noch lebendiger wurde. Mit dem Stück „Birdland“ brachte die AFS Big Band die Bühne zum Beben, und die Performance bot ein schönes Bild für die Zuschauenden. Und nach diesem Höhepunkt überraschte die Big Band mit dem weiteren Stück „La Bamba“.

Es wurde eindeutig klar, warum die WDR Big Band die Big Band der AFS für eine Kooperation ausgewählt hatte; so betonten es auch die NW und die Glocke.

Amalia Mulen Cepeda, 13

Aus dem Schulalltag

„Verschieden-gemeinsam-willkommen“ - Die AFS BIG BAND in der Vesperkirche



Foto: AFS

Am Sonntag, dem 9. Februar 2025, bereitete sich die AFS Big Band bereits um 9:00 Uhr auf ihr Konzert in der Vesperkirche Gütersloh vor. Der Sonntag war der letzte Tag der siebentägigen Aktion „Verschieden – gemeinsam – willkommen“, und der Vormittag wurde von der AFS Big Band musikalisch begleitet. Nachdem der Aufbau abgeschlossen war, stimmten die Musiker*innen ihre Instrumente, während das Publikum bereits gespannt wartete. Pünktlich um 10:00 Uhr eröffnete die AFS Big Band das Konzert mit dem Song „It's Only a Paper Moon“. Sofort stieg die Stimmung und den Zuhörern war das Lächeln im Gesicht anzusehen. Pastor Stefan Salzmann begrüßte das Publikum und weitere Programmpunkte folgten, während die Band Pause machte. Nach einem Gebet und einem gesungenen Lied übernahm die AFS Big Band erneut mit dem

Stück „Man in the Mirror“, das begeistert aufgenommen wurde, und nach weiteren Gebeten erklangen die geplanten letzten Titel des Programms: „I Feel Good“ und „Smoke on the Water“. Doch das Publikum hatte noch nicht genug von der Musik und forderte lautstark eine Zugabe. Spontan entschloss sich die AFS Big Band, „La Bamba“ zu spielen. Bereits nach den ersten Tönen standen einige Zuschauer*innen auf und tanzten. Die positive Energie füllte die Kirche, und immer mehr Menschen stimmten in die fröhliche Atmosphäre ein. Die strahlenden Gesichter der Zuhörer*innen überzeugten die Band, noch einen weiteren Zugabe-Titel zu spielen: „I Will Follow Him“, so dass das Konzert mit einem wunderbaren Höhepunkt ausklingen konnte.

Amalia Mulen Cepeda, 13

Aus dem Schulalltag

Jazz@School – AFS BIG BAND meets WDR Big Band



Fotos: Fabian Flöper

Am vergangenen Freitagmittag, dem 14.03.2025, war es so weit – die weltbekannte und gefeierte WDR Big Band besuchte die Anne-Frank-Gesamtschule im Rahmen des Projekts „Jazz@School“. Bei diesem Projekt können sich Big Bands von verschiedenen Schulen für einen Workshoptag im WDR-Funkhaus in Köln bewerben und zusätzlich die Chance auf einen Besuch der WDR Big Band an ihrer Schule erhalten. Dieses Jahr hatte die AFS Big Band zum zweiten Mal das Glück, bei diesem besonderen Projekt dabei sein zu können. Bereits vor zwei Jahren durften die

Bandmitglieder die WDR Big Band im Funkhaus live erleben und von zwei Profis gecoacht werden. Dieses Jahr kam die WDR Big Band jedoch erstmals an die Anne-Frank-Gesamtschule.

Die AFS Big Band bekam die Chance, als Vorgruppe der WDR Big Band aufzutreten – einer Band, die bereits mehrere Grammy-Awards im Bereich Jazz-Großensemble gewonnen hat. Von New York nach Gütersloh – die Profis waren kurz vor dem Auftritt noch in den Vereinigten Staaten unterwegs und hatten dort in dem legendären New

Yorker Jazzclub Birdland ein frenetisch gefeiertes Konzert gegeben. Dementsprechend ließ es sich die AFS Big Band nicht nehmen, das Konzert in der AFS mit dem Musikstück „Birdland“ von Josef Zawinul zu eröffnen. Es folgte das weltbekannte „Mack the Knife“ von Kurt Weill im Swing-Arrangement von Rich de Rosa, der vor 10



Jahren seines Zeichens Chef-Dirigent der WDR Big Band war. Danach übernahm die WDR Big Band unter der Leitung von Christian Elsäßer die Bühne und begeisterte das Publikum mit einer vielfältigen Auswahl an Stücken – von eigenen Kompositionen bis hin zu Werken legendärer Jazzgrößen.

Aylin Celik, Musikerin und Poetry-Slammerin aus Düsseldorf, die die WDR Big Band auf ihrer Jazz@School Tour 2025 begleitete, beeindruckte nicht nur mit ihrer Moderation, sondern auch mit einer Gesangsnummer. Mit ihrem eigenen Song „Avoid“ zog sie das Publikum in ihren Bann.

Zwischendurch stellte die WDR Big Band ihre Mitglieder vor und demonstrierte, wie unterschiedlich die Instrumente in Klang, Höhe, Lautstärke und Ausdruck sein können. Das Publikum hatte zudem die

Gelegenheit, den Profis Fragen zu stellen und mehr über ihre Arbeit zu erfahren.

Insgesamt war die Stimmung im Forum der Anne-Frank-Gesamtschule sensationell. Von Jung bis Alt – jede und jeder im Publikum war begeistert. Es war eine große Ehre, dass diese weltberühmte Band an der Anne-Frank-Gesamtschule zeigen konnte, welche magische Kraft Musik besitzt und wie sie die Menschen auf eine musikalische Reise mitnimmt. Dieser Tag schuf einen unvergesslichen Moment, der allen lange in Erinnerung bleiben wird. Besonders für die AFS Big Band war es ein großartiges Erlebnis. Die Band nimmt diese Erfahrung mit auf ihren Weg, und vielleicht ergibt sich in Zukunft erneut die Möglichkeit, von der WDR Big Band zu lernen.

Aurora Sofia Aronica, 13

Aus dem Schulalltag

Das Werkstatt-Konzert der Klasse 5C



Fotos: Adam Gal

Am Mittwoch, dem 29. Januar 2025, sollte unser Werkstatt-Konzert stattfinden. Als es morgens zu einem Wasserrohrbruch kam, machten wir, die Klasse 5C, uns Sorgen, dass das Konzert möglicherweise nicht stattfinden könnte, aber am Nachmittag erhielten wir auf unseren Handys eine Nachricht von Herrn Gal, die uns sehr erfreute: Das Konzert konnte stattfinden!

Um 16:30 Uhr kamen die Kinder der Klasse ins Forum, um alles aufzubauen. Einige Eltern dekorierten die Teestube mit schönen Tischdecken. Anschließend bereiteten wir unsere Instrumente vor und

spielten uns gemeinsam warm. Danach verschwanden wir in zwei Räume, um unsere Instrumente dort zu lagern.



Langsam trudelten die Gäste ein, und das Empfangskomitee begrüßte die Familien, Freunde und

Lehrer. Im Hintergrund lief der Walzer „An der schönen Donau“. Alle waren sehr aufgeregt wegen ihres ersten Konzerts. Wir gingen zurück in die beiden Räume, holten unsere Instrumente und stellten uns auf. Die Musiker*innen gingen der Reihe nach zu ihren Plätzen.

Das Konzert begann mit dem Lied „Mickey Mouse March“. Es folgten „Go Tell Aunt Rhodie“, „Hänschen klein“, das Duett „London Bridge“ und eine Melodie von Mozart, auch bekannt als „Morgen kommt der Weihnachtsmann“. Alle hatten viel Spaß, und das Publikum klatschte begeistert. Drei Gruppen spielten das Weihnachtslied „Jingle Bells“, danach spielten wir es gemeinsam. Eine der drei Querflöten spielte ein kleines Solo vom Anfang des „Transsilvanischen Volkslieds“, und alle anderen kamen dann dazu.



Beim Lied „Cat Groove“ haben wir Beatboxing gemacht, und das

Schlagwerk kam richtig zur Geltung. Anschließend spielte ein bunt zusammengewürfeltes Ensemble „Hardrock Blues“. Mit ihren Hüten und Sonnenbrillen sahen sie aus wie die Blues Brothers.

Am Ende spielten wir das Stück gemeinsam. Das Publikum verlangte nach einer Zugabe, die wir in Form des bereits gespielten „Mickey Mouse March“ gaben. Nach dem Konzert räumten wir alles auf und feierten gemeinsam in der Teestube. Alle waren glücklich und es war schon spät, als wir uns voneinander verabschiedeten.



**Rosalie Bockholt und
Kate South, 5C**

Gütersloh

Interview mit dem Bürgermeister Matthias Trepper



Fotos: Fabian Flöper

1. Wie sieht ein ganz normaler Arbeitstag bei Ihnen aus?

Mein Tag beginnt mit zwei Tassen Kaffee, dann geht's ins Rathaus. Dort werfe ich als Erstes einen Blick in den Kalender – der ist meist gut gefüllt mit Terminen. Oft ändert sich der Tages-

plan spontan, etwa durch kurzfristige Ausschüsse oder Veranstaltungen. Neben vielen Gesprächen und Sitzungen lese und unterschreibe ich auch zahlreiche Unterlagen, zum Beispiel Verträge. Der Arbeitstag ist stark durchstrukturiert – manchmal bin ich erst abends um zehn wieder zu Hause.

2. Was war das Schönste, das Sie in den ersten 100 Tagen als Bürgermeister erlebt haben?

Am meisten hat mich begeistert, wie offen und herzlich ich im Rathaus aufgenommen wurde – mit guter Laune, Hilfsbereitschaft und echtem Teamgeist. Ein besonderes Highlight war außerdem der Reinhard-Mohn-Preis, bei dem ich sogar Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier begrüßen durfte. Dort durfte ich auch einige Menschen kennen lernen, die ich sonst nie getroffen hätte.

3. Was war in den ersten Monaten das Schwierigste für Sie?

Herausfordernd war, dass einiges liegen geblieben war, das wir erst aufarbeiten mussten. Gleichzeitig habe ich mich ins neue Amt eingearbeitet – mit Unterstützung der Kolleginnen und Kollegen. Zusätzlich lief mein Wechsel von meinem ehemaligen Arbeitsplatz bei der Sparkasse, bei der ich 37 Jahre lang gearbeitet habe, sehr schnell: Innerhalb von zwei Tagen war ich im Rathaus, musste aber meinen alten Arbeitsplatz noch ordentlich übergeben – oft abends oder am Wochenende. Schwierig war auch der städtische Haushalt: Wir mussten mehr Geld ausgeben, als eigentlich da war, und an vielen Stellen sparen – nur nicht bei Schule und Bildung, da setzen wir weiterhin Prioritäten, so weit dies möglich ist.



200 Jahre Gütersloh

Bild: Für den Autor, siehe, Public domain, via Wikimedia Commons

4. Was könnte man in Gütersloh besser machen?

In Gütersloh gibt es noch Luft nach oben – vor allem für Kinder und Jugendliche. Mehr Spiel- und Freizeitangebote wie Skaterbahnen, Parkourflächen oder Kletterparks wären wünschenswert. Auch mehr Grün in der Innenstadt wäre wünschenswert, denn der Klimaschutz ist ein wichtiges Thema. Außerdem wurden bessere Bahn- und Busverbindungen und sauberere sowie sicherere Bereiche rund um den Bahnhof häufig genannt. Das Thema Baustellen beschäftigt viele – leider sind manche Reparaturen unumgänglich. Aber wir arbeiten daran, die Stadt lebenswerter zu machen.

5. Wie möchten Sie die Stadt für Kinder und Jugendliche spannender machen?

Ich wünsche mir mehr Spiel- und Freizeitflächen, grüne Orte zum Toben



und Treffpunkte für Jugendliche – etwa in der Weberei, die wir dafür weiterentwickeln möchten. Wichtig ist auch das Jugendparlament: Dort bringen junge Menschen ihre Ideen ein, wie die Stadt für ihre Altersgruppe besser werden kann. Projekte wie die *Helpi*-Aktion zum Schutz im öffentlichen Raum zeigen, dass diese Vorschläge ernst genommen und umgesetzt werden. Eure Wünsche und Anregungen sind für uns dabei besonders wichtig.

6. Wie sieht die Zukunft der Weberei aus?

Die Weberei wird bald für etwa ein halbes Jahr geschlossen, weil wir sie

gründlich renovieren – mit neuer Küche, Lüftung und Technik. Danach soll sie wieder voll nutzbar sein, mit Veranstaltungen, einem Biergarten und vielen Angeboten, wie man es von früher kennt.

7. Was wollen Sie gegen Umweltverschmutzung und den Klimawandel in unserer Stadt tun?

Wir möchten in der Stadt mehr Grünflächen schaffen und Flächen möglichst wenig versiegeln, um gegen die Hitze im Sommer vorzugehen. Auch privat kann jeder mithelfen – zum Beispiel, indem man weniger mit dem Auto fährt oder im Garten Pflanzen

setzt. Gegen Umweltverschmutzung setzen wir auf eine gute Stadtreinigung und strengere Kontrollen: Wer Müll achtlos wegwirft, muss mit einer Strafe rechnen. Außerdem achten wir darauf, dass sich Unternehmen nachhaltig verhalten und umweltfreundlich arbeiten.

8. Warum, denken Sie, haben die Menschen Sie zum Bürgermeister gewählt?

Ich denke, viele Menschen kannten mich schon, weil ich vorher politisch aktiv war und in vielen Vereinen mitarbeitete. Außerdem bin ich in Gütersloh geboren und aufgewachsen – das schafft Vertrauen, weil ich die Stadt und die Menschen gut kenne. Wahrscheinlich hat meine Bekanntheit und vielleicht ein bisschen Sympathie eine Rolle gespielt.

9. Haben Sie einen Lieblingsplatz in Gütersloh? Wenn ja, welchen?

Ich sitze gern in meinem kleinen Garten, aber besonders mag ich das Stadtmuseum – dort kann man im Café gemütlich etwas trinken und Leute treffen. Wenn ihr das Stadtmuseum noch nicht kennt, besucht es doch gerne einmal. Auch der Wochenmarkt am Samstag gefällt mir, weil man dort viele Gespräche führen kann.

10. Was denken Sie über die Politik in Deutschland im Moment?

Ich bin froh, dass wir eine Regierung haben, die wichtige Themen anpacken will. Besonders wichtig ist mir, dass wir in Frieden leben, demokratisch bleiben und tolerant miteinander umgehen. Es macht mir Sorgen, wenn Menschen wegen ihrer Herkunft oder Meinung angefeindet werden. Wir sollten aus unserer Geschichte lernen und alle gemeinsam für ein offenes und faires Miteinander in Deutschland und Europa einstehen. Und ich freue mich darüber, dass wie in Gütersloh so viele engagierte Menschen haben.

11. Wie lange sind Sie noch Bürgermeister?

Ich wurde Ende 2023 für sechs Jahre gewählt, also bis 2030. Danach wird neu gewählt, und dann entscheidet sich, ob ich noch einmal kandidiere – und ob ich wiedergewählt werde. Aber jetzt freue ich mich erst mal auf die kommenden Jahre im Rathaus. Vielleicht habt ihr ja Lust, in sechs Jahren noch einmal zu kommen, damit wir uns dann über meine Zeit als Bürgermeister austauschen können.

Das Interview führten:
Joy Hassan, Kate South,
Lilli Kowalski, Malika Teschner,
Mila Stöttwig und Rosalie Bockholt

Neue Fahrrad-Achsen



Foto: Malika Teschner

In Gütersloh gibt es schon einige Fahrradstraßen, z.B. am Postdamm und in der Dalkestraße von der Innenstadt bis zum Stadtpark, aber das ist vielen Radfahrer*innen noch zu wenig.

Deshalb wird zurzeit diskutiert, ob ab dem nächsten Jahr zwei neue Fahrradachsen im Zentrum eingerichtet werden, und zwar eine im Bereich Münsterstraße und Hohenzollernstraße und die andere im Bereich Strengerstraße und Schul-

straße.

Wenn diese Pläne realisiert werden, können die Radfahrer*innen in der Innenstadt sich viel freier und entspannter bewegen. Fahrradstraßen bedeuten mehr Sicherheit, was auch dazu führt, dass mehr Leute mit dem Fahrrad fahren.

Allerdings müsste an den betroffenen Straßen auch einiges geändert werden. So müssten einige Parkplätze umgebaut und in

Längsrichtung angeordnet werden, da es in manchen Straßen wegen der jetzigen Anordnung der Parkplätze beim Ausparken für die Fahrradfahrer gefährlich werden könnte. Doch das ist noch nicht alles, denn manche der betroffenen Straßen müssten verbreitert werden. Wenn die Achsen also ins Leben gerufen werden, wird es noch mehr Baustellen als ohnehin schon geben.

Zum Glück kann der Baumbestand trotz der geplanten Verbreiterung weitgehend erhalten bleiben. Das ist gesund fürs Klima und natürlich für uns alle. Außerdem ist es angenehm, durch eine Straße mit Bäumen zu fahren.

Bei unserem Besuch beim Bürgermeister haben wir ihn gefragt, wann die Pläne realisiert werden. Laut Herrn Trepper soll 2026 erst mal eine Fahrradachse gebaut werden, und zwar die in der Hohenzollern- und Münsterstraße.

Doch jetzt müssen wir uns alle etwas gedulden und abwarten, was das Land zu diesem Vorhaben sagt, denn natürlich sind die Umbauten sehr teuer. Ich bin gespannt, ob es wirklich klappt und freue mich schon darauf, dass wir nach der Umsetzung bestimmt entspannter durch die Stadt und zur Schule fahren können.

Malika Teschner, 5F



Foto: AKrebs60/pixabay

Gütersloh

Erholung im Stadtpark



Foto: Fabian Flöper

Der Stadtpark in Gütersloh ist ein beliebter Ort für Einheimische und Besucher. Er bietet eine grüne Oase inmitten der Stadt, wo man entspannen, spazieren gehen oder einfach die Natur genießen kann.

Der Park ist bekannt für seine schönen Blumenbeete, schattigen Bäume und gepflegten Rasenflächen. Hier finden oft Veranstaltungen und Feste statt, die das Gemeinschaftsleben fördern.

Ein weiteres Highlight des Stadtparks ist der große Teich, der von Enten und anderen Vögeln bewohnt wird. Viele Menschen

kommen hierher, um zu joggen, Rad zu fahren oder einfach einen gemütlichen Nachmittag mit Freunden und Familie zu verbringen. Für Kinder gibt es Spielplätze, die ideal sind, um sich auszutoben. Insgesamt ist der Stadtpark in Gütersloh ein wunderbarer Ort, der sowohl Erholung als auch Freizeitaktivitäten bietet. Egal zu welcher Jahreszeit, der Park hat immer etwas zu bieten und ist ein wichtiger Teil des Stadtlebens.

Joy Hassan, 6A

Gütersloh

Umweltsünden



Fotos: Luna Knies - Goethestraße

Zum Thema Umweltprobleme in Gütersloh habe ich an verschiedenen Orten Fotos gemacht, die zeigen, wie häufig Müll nicht ordnungsgemäß entsorgt wird. So wird er zum Beispiel neben bereits vollen Mülleimern abgelegt oder wild in die Natur geworfen.

Das ist nicht akzeptabel, und ich wünsche mir, dass die Menschen

ihren Müll an den richtigen Stellen entsorgen, zum Beispiel in ihren Hausmülltonnen.

Wenn ihr euch die Fotos anschaut, könnt ihr sehen, wie rücksichtslos sich einige Menschen verhalten!

Luna Knies, 6A

Wiesenstraße



Kaiserstraße



Eickhoffstraße



Wiesenstraße



Magnolienweg



Kahlertstraße



Verschiedenes

Sport beim TuS Friedrichsdorf



Foto: Joy Hassan

Allgemeines zum Verein

Der Turnverein Friedrichsdorf, gegründet im Jahr 1900, hat sich über die Jahre zu einem zentralen Ort für sportliche Aktivitäten in der Region entwickelt. Mit einer breiten Palette an Angeboten, die von Geräteturnen über Leichtathletik bis hin zu Tanz und Fitness reichen, spricht der Verein

Menschen jeden Alters an. Besonders die Kinder- und Jugendabteilungen sind sehr beliebt, da sie nicht nur sportliche Fähigkeiten fördern, sondern auch Teamgeist und soziale Kompetenzen stärken.

Der Verein veranstaltet regelmäßig Wettkämpfe und Feste, die das Gemeinschaftsgefühl stärken und

die Mitglieder zusammenbringen. Die qualifizierten Trainer und Übungsleiter setzen sich mit viel Engagement dafür ein, dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit hat, seine Fähigkeiten zu verbessern und Spaß am Sport zu haben. Zudem bietet der Turnverein spezielle Kurse für Erwachsene an, um auch ihnen eine aktive Freizeitgestaltung zu ermöglichen.

Insgesamt ist der Turnverein Friedrichsdorf mehr als nur ein Ort für sportliche Betätigung; er ist ein wichtiger Teil der Gemeinschaft, der Menschen zusammenbringt und einen aktiven Lebensstil fördert.



Logo: TuS Friedrichsdorf

Wie finde ich den Turnverein?

Ich nehme im Turnverein Friedrichsdorf teil, und ich kann nur Positives berichten. Die Atmosphäre ist sehr einladend, und die Trainer sind unglaublich engagiert. Sie nehmen sich die Zeit, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmer die Übungen versteht und sich wohlfühlt.

Die Vielfalt der angebotenen Sportarten hat mir besonders gefallen. Ich konnte nicht nur meine Fähigkeiten im Turnen verbessern, sondern auch neue Sportarten ausprobieren, die ich vorher nicht kannte. Die Gemeinschaft im Verein ist einfach toll – man fühlt sich sofort als Teil einer großen Familie.

Insgesamt bin ich sehr zufrieden mit meiner Erfahrung im Turnverein Friedrichsdorf und kann ihn jedem empfehlen, der aktiv werden und Spaß am Sport hat.

Joy Hassan, 6A

Verschiedenes

Buchtipp: „Versuche, dein Leben zu machen“ von Margot Friedländer



Foto: Marie Stroschein

Was bedeutet es, keine Staatsangehörigkeit, keine Hoffnung auf eine Zukunft und keine Familie mehr zu haben – weil man weiß, dass jeder Tag der letzte sein könnte? Genau diese Perspektive schildert Margot Friedländer in ihrem Buch „Versuche, dein Leben zu machen“, in dem die Holocaust-Überlebende ihre Geschichte

während des Zweiten Weltkriegs erzählt.

Als Jüdin wächst sie mit ihrer Familie – bestehend aus ihrem kleinen Bruder und ihren Eltern – in Berlin auf. Bereits in ihrer Kindheit erlebt sie schwierige Zeiten: Die Trennung der Eltern und die daraus resultierenden finanziellen Probleme

prägen ihr Leben. Gleichzeitig beobachtet sie, wie sich Deutschland unter dem Einfluss des Nationalsozialismus verändert. Viele Menschen verlassen das Land, um sich in Sicherheit zu bringen – doch ihrer Familie gelingt die Flucht trotz aller Bemühungen nicht.

Eines Tages erfährt Margot, dass ihre Mutter und ihr Bruder von SS-Männern abgeholt worden sind. Ihre Mutter hinterlässt ihr einen Brief mit den Worten „Versuche, dein Leben zu machen“ sowie eine Perlenkette – das einzige Erinnerungsstück, das ihr aus dieser Zeit geblieben ist. Getrieben von dieser kurzen Nachricht und der Erkenntnis, dass sie ihre Familie vermutlich nie wiedersehen wird, entscheidet sich Margot, in Berlin unterzutau-chen.

In dieser Zeit erlebt sie, wozu Menschen in Extremsituationen fähig sind – wie sie andere verraten, um selbst zu überleben, oder nicht helfen, wenn jemand dem Tod nahe ist. Doch sie erfährt auch, was Liebe und Hoffnung bedeuten können – selbst in den dunkelsten Momenten ihres Lebens, etwa im Konzentrationslager Theresienstadt.

Zusammenfassend kann ich sagen: Alle, die sich mit dem Zweiten Weltkrieg beschäftigt haben oder

noch beschäftigen möchten, sollten dieses Buch gelesen haben. Denn genau solche Geschichten dürfen nicht vergessen werden. Wir sollten den Mut besitzen, Sichtweisen und Meinungen zu äußern, die manche vielleicht nicht haben oder nicht äußern können, genau wie sie.

Leider ist Margot Friedländer in diesem Jahr am 9. Mai im Alter von 103 Jahren verstorben. Umso wichtiger ist es, ihre Bitten und ihre Aufklärungsarbeit weiterzutragen, damit diese Geschichten weiterleben und uns daran erinnern, was damals geschehen ist.

Wenn ihr dieses Buch lesen wollt, findet ihr es in Bibliotheken, wie in unserer Stadtbibliothek, oder in sämtlichen Buchhandlungen.

Und zum Abschluss möchte ich euch noch das folgende Zitat von ihr mitgeben: „Seid Menschen, seid vorsichtig! Denkt an euch, denkt an das, was war! Denkt daran, dass es Menschen waren, Menschen. Wir haben alle dasselbe Blut, kein christliches, jüdisches, muslimisches Blut – es gibt nur menschliches Blut.“

Marie Stroschein, 11

Verschiedenes

Buchtipp: „Unter Palmen aus Stahl“ von Dominik Bloh



Foto: Katrin Bamberger (von links: Rafael Tsaras, Dominik Bloh, Lia Schwebs)

Am 11. Juni 2025 besuchte der Autor Dominik Bloh unsere Schule und las aus seinem autobiografischen Buch „Unter Palmen aus Stahl“. Darin erzählt er von seiner Zeit als obdachloser Jugendlicher auf den Straßen Hamburgs. Es ist die wahre Geschichte eines jungen Menschen, der durch schwierige familiäre Umstände plötzlich ohne Zuhause war und sich mit viel

Energie und Willenskraft aus dieser Situation befreite.

Eindrücke von der Veranstaltung

Die Lesung war ein großer Erfolg. Dominik Bloh schuf mit seiner offenen und ehrlichen Art eine besondere Atmosphäre, die das Publikum spürbar bewegte. Er erzählte eindrucksvoll, wie es dazu kam, dass er obdachlos wurde – und machte dabei deutlich, dass sein Schicksal

nicht nur tragisch, sondern auch vermeidbar war. Seine persönliche Geschichte regte viele Zuhörer*innen zum Nachdenken an und warf wichtige Fragen zu sozialer Ungleichheit, Ausgrenzung und gesellschaftlicher Verantwortung auf.

Kindheit und familiärer Hintergrund

Dominik Bloh wurde 1988 in Neu-Ulm geboren. Er wuchs in schwierigen Verhältnissen auf: Den leiblichen Vater lernte er nie kennen, seine Mutter lebte mit einem gewalttätigen Partner zusammen. Dominik musste häufig den Wohnort wechseln – mal lebte er bei der Mutter, mal beim Stiefvater, oft aber bei seinen Großeltern, die für ihn wie Eltern waren. Sie gaben ihm Stabilität und Geborgenheit.

„Meine Großeltern haben mir alles gegeben, was mir meine Mutter nicht geben konnte.“ (S. 13)

Nach dem Tod seiner Großmutter, kurz nach seinem 15. Geburtstag, begann sein „tiefer Fall“ (S. 54). Er musste erneut umziehen und kehrte schließlich zu seiner Mutter zurück, die ihn bald darauf vor die Tür setzte. Sie befand sich häufig in psychiatrischer Behandlung und erklärte, nicht mehr für ihn verantwortlich sein zu wollen.

Leben auf der Straße und Schulalltag

Mit nur 16 Jahren lebte Dominik Bloh auf der Straße – und versuchte gleichzeitig, die Schule zu beenden. Es ging nicht nur um Bildung, sondern ums Überleben: Schlafplätze, Essen, Sicherheit. Oft verbrachte er Nächte draußen oder in Fastfood-Restaurants, bis er auch dort nicht mehr geduldet wurde.

„Es ist ein Kreislauf: keine Wohnung, kein Job – kein Job, keine Wohnung. Irgendwann kein Konto mehr [...] Man fällt völlig aus dem System.“ (S. 112)

Trotz seiner schwierigen Lage zeigte er gute schulische Leistungen – was nicht immer anerkannt wurde. Manche Lehrer sahen in ihm eher eine Belastung als einen Schüler mit Potenzial. Ein Lehrer demütigte ihn regelmäßig vor der Klasse. Trotzdem schaffte Dominik sein Abitur – mit besseren Noten als viele seiner Mitschüler*innen unter normalen Bedingungen.

Erfahrungen mit Hilfseinrichtungen

In seiner Zeit auf der Straße suchte Dominik Hilfe – oft vergeblich. Viele Einrichtungen lehnten ihn ab, weil er nicht ins System passte oder weil es keine freien Plätze gab. Erst viel später, als er in einer Kleider-

kammer arbeitete, offenbarte er seine Situation. Ein ehemaliger Fußballer bot ihm schließlich Unterstützung an – ein Wendepunkt in seinem Leben.

Wendepunkt und neues Leben

Durch die Hilfe dieses Mannes – Marcel – fand Dominik wieder Halt. Er erhielt endlich staatliche Unterstützung, eine Unterkunft und die Chance auf einen Neuanfang. Bald durfte er für eine Hamburger Zeitung schreiben – ironischerweise genau die, die er früher als Decke genutzt hatte. Über die Kleiderkammer entstand auch der Kontakt zu einem Verlag. Sein Buch wurde veröffentlicht, und der Erlös ermöglichte ihm, ein eigenes Projekt zu starten.

Mit dem Verein GoBanyo entwickelte er gemeinsam mit anderen den Duschbus für Obdachlose. Seit Jahren fährt dieser durch Hamburg und bietet wohnungslosen Menschen die Möglichkeit, sich zu waschen. Das Projekt wurde mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Reflexion und Bedeutung

Das Buch hat mich sehr beeindruckt – obwohl ich eigentlich kein Fan autobiografischer Geschichten bin. Ich musste es mehrmals zur Seite legen, um zu verarbeiten, was

ich gelesen hatte. Es zeigt eindringlich, wie leicht Menschen durch das soziale Netz fallen können – und wo unser System versagt. Besonders die Auseinandersetzung mit psychischen Erkrankungen, vor allem Depressionen, hat mich beschäftigt.

„Ich glaube, Sie sollten sich unterstützen lassen. Ich mache mir Sorgen um Sie.“ – Worte eines Psychologen, die sich nicht an Dominik, sondern an seine Mutter richteten. (S. 29)

Dominik betont, dass seine Mutter keine schlechte Mutter war – sie stellte Essen bereit und kümmerte sich, soweit es ihr möglich war. Aber sie war krank, und das System ließ beide im Stich.



Quelle: Bloh, Dominik: Unter Palmen aus Stahl. Die Geschichte eines Straßenjungen, Rowohlt Verlag, Hamburg 2019, ISBN: 978-3-499-63443-2

Lia Schwebs, 9B

Verschiedenes

Buchtipp: „22 Bahnen“ von Caroline Wahl



Foto: Alexandra Wlasnew

Der Roman „22 Bahnen“ wurde von Caroline Wahl geschrieben und im April 2023 im Dumont Verlag veröffentlicht. Er erzählt die Geschichte der Studentin Tilda, die in schwierigen Verhältnissen lebt.

Tildas Alltag ist streng durchgetaktet: Studium, Schichten an der Supermarktkasse und die Verantwortung für ihre kleine Schwester Ida. An schlechten Tagen trägt sie auch die Last ihrer alkoholkranken Mutter. In der Kleinstadt, die Tilda verabscheut, wohnt sie im trostlosesten Haus der Fröhlichstraße. Während ihre Freunde längst in andere Städte und Länder gezogen sind, bleibt sie zurück, weil jemand für Ida sorgen muss. Doch plötzlich gerät ihr festgefahrenes Leben in Bewegung: Ein Promotionsangebot in Berlin

verspricht eine neue Zukunft, und Viktor, der ältere Bruder ihres früheren Freundes Ivan, taucht wieder auf – Viktor, der wie Tilda stets 22 Bahnen schwimmt.

Gerade als Tilda beginnt zu glauben, dass alles besser werden könnte, eskaliert die Situation zu Hause endgültig. Besonders berührend ist die unerschütterliche Liebe zwischen Tilda und ihrer kleinen Schwester Ida, die trotz aller Widrigkeiten Licht in Tildas Alltag bringt. Die Dialoge zwischen den Schwestern sind leicht und lebensfroh und bilden einen warmen Kontrast zur deprimierenden Situation zu Hause.

Caroline Wahl gelingt es, die Hürden des Familienlebens darzustellen, ohne sie zu beschönigen, und gleichzeitig Raum für Hoffnung und leise Freude zu lassen. Sie findet das Besondere im Alltäglichen und das Tröstliche im Schmerzvollen. „22 Bahnen“ ist ein Roman, der berührt und lange nachhallt, weil er mit großer Sensibilität von einem Thema erzählt, das vielen vertraut ist: dem Spannungsfeld zwischen Selbstverwirklichung und Verantwortung. Ein Buch, das zum Nachdenken anregt und die Leser*innen noch lange begleitet.

Alexandra Wlasnew,
ehemalige Redakteurin

Verschiedenes

Buchtipp: „Willow“-Reihe von Sabine Bohlmann



Fotos: Rosalie Bockholt

„Unser Herz klopft mit dem Rhythmus des Waldes, unser Atem fließt mit dem Wasser des Flusses. Unsere Seele fliegt auf dem Rücken des Falken. Vertrauen wir der Kraft der Natur, dann sind wir Teil von allem.“ (Band 1)

Diese Buchreihe von Sabine Bohlmann handelt von der Natur, ihren Düften, Tieren und der herrlichen Stille. Doch auch bei Willow und ihren drei Hexenfreundinnen läuft nicht immer alles rund. Ihr Wald leidet unter Umweltverschmutzung, eine böse Hexe will Willows Hexenkraft stehlen, und zudem steht der Verkauf ihres geliebten Waldes bevor.

Viele Themen, die in den Bänden behandelt werden, sind aus dem wahren Leben bekannt, was mir an den Büchern besonders gefällt.

Beim Lesen fühlt man sich direkt mit den Ereignissen verbunden. Der Wald, die Tiere und die vier jungen Hexen sind alle miteinander verbunden. Die Geschichten sind spannend geschrieben und machen wichtige Themen wie Umweltverschmutzung greifbar.

Was mir ebenfalls sehr gefällt, sind die schönen Reime am Ende jedes Kapitels, die zum Nachdenken anregen. Es handelt sich um eine wunderschöne Buchreihe mit vielen wertvollen Themen, viel Freundschaft, lustigen Zaubertränken und süßen tierischen Begleitern. Die Bücher sind im Thienemann Verlag erschienen und möglicherweise auch in der Mediothek erhältlich!

Rosalie Bockholt, 5C

Verschiedenes

Filmtipp: „Ein Mädchen namens Willow“



Bild: Canva

Ich möchte euch einen interessanten Abenteuer- und Kinderfilm aus dem Jahr 2025 vorstellen, der auf der gleichnamigen Buchreihe von Sabine Bohlmann basiert. Das Mädchen Willow erbt neben einem magischen Wald und einem alten Häuschen auch die Hexenkraft seiner Großtante Alwina. Jeden Tag ist Willow von der Natur fasziniert, und es geschehen immer wieder wundersame Dinge, wie zum Beispiel, dass sich Bäume und Büsche wie von Zauberhand für sie öffnen und einen Weg bilden, oder dass ein von Efeu bewachsenes Klavier von ganz allein zu spielen beginnt. Diese Idylle hält jedoch nicht lange an: Der Wald gerät in Gefahr, da er für ein neues Einkaufszentrum abgeholzt werden soll. Höchste Zeit, die drei anderen Jungheksen mit dem „Zeig-dich-Zauber“ zu finden und so die volle Hexenkraft zu entfalten. Zum Glück sind sie nicht allein,

denn sie haben einen aus Buchseiten gefalteten Hexenlehrer namens „Grimmoor“. Werden die vier Junghexen es schaffen, den Wald zu retten?

„Ein Mädchen namens Willow“ ist ein musikalischer Familienfilm mit lustigen Charakteren, beeindruckenden Naturaufnahmen mit echten Tieren, selbst gesungenen Liedern und der Buchautorin selbst in der Rolle der Klassenlehrerin von Willow.

Ich fand den Film sehr schön, weil man merkt, wie wichtig die Natur für uns und die Tiere ist, und weil die Freundschaft, auf die man immer zählen kann, im Film sehr überzeugend dargestellt wird. Auch die wunderbare Musik, die während des Films im Hintergrund spielt, hat mir total gut gefallen. Ich liebe es, ihn zu schauen. FSK 0. Der Film ist derzeit in deutschen Kinos zu sehen.

Rosalie Bockholt, 5C

Verschiedenes

Serientipp: Star Wars – Rebels



Bild: Walt Disney Television

Es war einmal in einer weit, weit entfernten Galaxie... da gab es eine Serie, in der es um Freundschaft, Willenskraft und die Kraft, etwas zu verändern, die in jedem von uns steckt, ging. Und damit möchte ich euch meine Serienempfehlung vorstellen: Star Wars - Rebels.

Egal, ob ihr Star Wars-Fans seid oder euch noch nie in eurem Leben mit Star Wars beschäftigt habt, wenn ihr eine spannende, actiongeladene, animierte

Serie mit sympathischen Charakteren sucht, dann ist diese Serie definitiv etwas für euch.

Die Zeichentrickserie Rebels spielt zwischen den Star Wars-Filmen Episode III und Episode IV, in denen das Galaktische Imperium die Galaxie beherrscht und Schrecken sowie Ungerechtigkeit verbreitet. Sie besteht aus vier Staffeln mit jeweils 20-minütigen Episoden, die auf Disney+ zu sehen sind. Dabei

müsst ihr als Zuschauer nicht alles über das Star Wars-Universum wissen, denn die Serie kann auch ohne dieses Wissen angeschaut werden.

Während ihr eine kleine, aber mutige Gruppe von Rebellen auf ihrem Weg gegen das Imperium begleitet, wird euch alles erklärt und alle Fragen werden beantwortet, zum Beispiel, was genau die Macht ist und was ein Jedi ist.

In der Geschichte verfolgt ihr die Reise des Waisenjungen Ezra Bridger, der sich der Crew des Raumschiffs Ghost anschließt. Angeführt von Kanan Jarrus, einem ehemaligen Jedi, und zusammen mit den anderen Crewmitgliedern – der talentierten Pilotin Hera Syndulla, dem starken Krieger Garazeb „Zeb“ Orrelios, der cleveren Sabine Wren und dem frechen Droiden Chopper – kämpfen sie gegen dunkle Mächte und das Galaktische Imperium. Während Ezra seine eigenen Jedi-Fähigkeiten entdeckt, wird die Crew in immer größere Konflikte verwickelt und stellt sich mächtigen Feinden wie dem gefürchteten Inquisitor und sogar einem bekannten Sith namens Darth Vader.

Aber warum sollte man sich die Serie ansehen? Nun, Star Wars Rebels bietet nicht nur tolle Action und spannende Lichtschwertduelle, sondern auch eine fesselnde Geschichte mit viel Humor, Herz und starken Charakteren. Es werden Themen mit Tiefgang behandelt, wie zum Beispiel:

- Freundschaft
- Liebe
- Gefundene Familie
- Druck in der Gesellschaft
- Krieg
- Unterdrückung durch die Regierung
- Familienprobleme

und vieles mehr. Besonders cool ist auch, dass die Serie viele Bezüge zu den Star Wars-Filmen und anderen Serien wie The Clone Wars hat, was besonders für Star Wars-Fans interessant ist. Außerdem gibt es epische Momente mit bekannten Charakteren wie Darth Vader und vielen anderen.

Egal, ob man schon ein Star Wars-Experte ist oder gerade erst in die weit, weit entfernte Galaxis eintaucht, Star Wars: Rebels bietet für jeden etwas. Es mag zwar eine Animationsserie sein, aber der Zeichenstil ist wirklich gut, und wenn das das Einzige ist, was euch stören könnte, dann kann ich euch sagen, dass die Handlung es wieder ausgleicht. Denn die Mischung aus Abenteuer, Freundschaft und epischen Kämpfen macht die Serie zu einem echten Highlight.

Also schnappt euch euer Popcorn, schaltet Disney+ ein und begleitet die Crew der Ghost auf ihrer spannenden Reise durch die Galaxie!

Aurelia Heinrich, 7A

Verschiedenes

Chaos im Kopf – ein Bericht über ADHS



Foto: Levi Axmann

Die meisten Leute sind nicht über ADHS aufgeklärt, und das möchte ich in diesem Bericht ändern. Denn allein in Deutschland haben 2 % bis 6 % aller Menschen ADHS. Das bedeutet, es betrifft von 100 Menschen 2 bis 6 Personen. Das hört sich vielleicht nicht so viel an, doch es ist viel.

Hinzu kommt, dass durch häufige Handynutzung die Aufmerksamkeitsspanne und die Fähigkeit sich zu konzentrieren rasant sinken, was für Menschen mit ADHS ein zusätzliches Problem darstellt.

Aber was ist ADHS überhaupt? ADHS ist eine Störung der neuronalen Entwicklung, das bedeutet, dass jemand ein Durcheinander im Gehirn hat. Man kann also sagen, ADHS ist „Chaos im Kopf“. Es tut nicht weh, doch manchmal kann es nervtötend sein, wie man sich sicher gut vorstellen kann.

Häufig muss man Tabletten nehmen, was auch nicht so angenehm ist. Das bekannteste Medikament ist Ritalin (Bild 1), das nach der Frau des Chemikers Leandro Panizzon benannt wurde, deren Spitzname Rita war. Es gibt zwei Arten

von Ritalin: einmal als gut zu schluckende Pille und einmal als bittere Tablette.

Als nächstes möchte ich euch, liebe Leser*innen beschreiben, was die Anzeichen von ADHS sind. Dazu gehören vor allem Konzentrationsschwäche und der ständige Drang, etwas zu tun, aber auch eine hohe Intelligenz und eine große Ehrlichkeit. Jeder ADHSler hat andere Symptome, es ist wie eine bunte Tüte voller Süßigkeiten.

Leider wird ADHS noch nicht als Behinderung eingestuft, doch das kann sich noch ändern. Meiner Meinung nach ist das wünschenswert, da Menschen mit ADHS mehr Unterstützung gebrauchen könnten.

Und hier sind einige Tipps zum Umgang mit Menschen mit ADHS:

Tipp 1: Behandelt sie wie normale Menschen, denn das sind sie – stinknormale Menschen.

Tipp 2: Seid ehrlich zu ihnen, denn die meisten Menschen mit ADHS haben Probleme damit, andere Menschen einzuschätzen, und wissen oft nicht, was sie fühlen.

Tipp 3: Hört ihnen zu, wenn ADHSler etwas zu sagen haben.

Tipp 4: Provoziert sie nicht, denn manche ADHSler kommen damit nicht klar.

Wie ihr sicher bemerkt habt, habe ich nur die männliche Form des Wortes „ADHSler“ benutzt. Das liegt daran, dass

ADHS bei Frauen seltener diagnostiziert wird, da die Symptome deutlich weniger auffällig sind als bei Männern.

FUN FACT:

ADHSler wären die perfekten Jäger in der Steinzeit gewesen, denn anders als „normale“ Menschen, die sich bei Geräuschen weiter auf ihre Arbeit konzentrieren, würden sich ADHSler, die z. B. in der Höhle sitzen und ein Rascheln im Gebüsch hören, sofort ablenken lassen und den Säbelzahn tiger sehen und erlegen.

Auch ich bin von ADHS betroffen und möchte euch einen typischen Morgen beschreiben:

Ich ziehe mich an, esse zuerst etwas (denn Ritalin geht auf den Magen) und nehme dann zu einer festgelegten Zeit das Ritalin ein. Fertig, mehr ist nicht anders als bei euch anderen auch.

Falls ihr noch mehr über ADHS lesen oder sehen wollt, empfehle ich euch entweder die Website: ADHS-Info.de, das Video „ADHS“ von dem Kanal Tech-tastisch auf YouTube oder ihr sprecht mit einer Psychologin oder einem Psychologen.

Levi Axmann, 6A

Verschiedenes

Mein Leben mit Neurodermitis



Fotos: Luna Knies

Neurodermitis, auch bekannt als atopische Dermatitis, ist eine nicht ansteckende, aber chronische Hauterkrankung. Sie kann genetisch veranlagt sein und durch übermäßige Pflege, Allergien, trockene Luft, zu hohe Luftfeuchtigkeit oder Hormonschwankungen ausgelöst werden. Die Erkrankung tritt meist in Schüben auf und kann am ganzen Körper ausbrechen.

Ich selbst leide an dieser Hautkrankheit, und meine Schubstellen sind hauptsächlich an den Armen, in den Kniebeugen und im Gesicht. Diese Schübe werden auch durch zu viel Zucker oder Säure begünstigt, weshalb ich darauf achten muss, wie viel ich von bestimmten Lebensmitteln esse. Ich muss mir diese Nahrungsmittel nicht vollständig verbieten, sondern sie lediglich reduzieren.

Histamin, ein Hormon und Botenstoff, trägt ebenfalls dazu bei, dass ein Schub entstehen kann oder einen bereits vorhandenen Schub verschlimmert. Histamin

ist ein Stoff, der Juckreiz auslöst und in Lebensmitteln wie Rotwein, Tomaten, Trauben, Weizenmehl und einigen Käsesorten vorkommt.

Eine Heilung der Neurodermitis gibt es nicht; es wird immer nur von der Behandlung der Symptome gesprochen. Das bedeutet, dass man bei einem akuten Schub eine Cortisoncreme verwendet, um die Symptome zurückzudrängen.

Auch wenn man keinen akuten Schub hat, sollte man die Haut gut fetten, zum Beispiel mit Pflegecremes ohne Parfümstoffe. Olivenöl-Umschläge an den betroffenen Stellen können ebenfalls dazu beitragen, dass ein neuer Ausschlag nicht so schnell wieder auftritt.

Neurodermitis kann auch die Psyche belasten. Ich weine manchmal, wenn die Ausschläge um meinen Mund herum ausbrechen, weil es nicht nur wehtut, sondern mir auch unangenehm ist, weshalb ich mich sehr unwohl fühle.

Außerdem stellt man mir häufig die Frage, ob ich ansteckend sei, was mich auf Dauer belastet. Insgesamt geht es mir aber mittlerweile etwas besser, denn ich habe eine Creme gefunden, die mir gut hilft und die Symptome relativ schnell lindert.

Falls euch die Krankheit auch betrifft und es euch ähnlich geht wie mir: Versucht immer, offen damit umzugehen. Wir müssen uns nicht verstecken, denn wir können nichts dafür.

Luna Knies, 6A

Verschiedenes

Reiseziel Timmendorfer Strand



Foto: Malika Teschner

Aussichtsplattform mit Blick zur Seebrücke mit dem japanischen Teehaus

Der Timmendorfer Strand an der Ostsee ist ein wundervolles Urlaubsziel und ein beliebter Badeort.

Aber man kann dort nicht nur schwimmen, sondern es gibt noch vieles andere zu erleben. Hier sind einige Tipps für euch:

Zunächst einmal laden die abwechslungsreichen Strand- und Waldabschnitte zu entspannenden Spaziergängen ein. Wenn ihr am Strand entlanglauft, könnt ihr die Seeschlösschenbrücke sehen, die sich 150 Meter weit ins Wasser erstreckt. Es lohnt sich auf jeden Fall, sie zu begehen – nicht nur wegen der schönen Aussicht, sondern auch, um eine Pause im Restaurant „Wolkenlos“ am Ende

der Brücke einzulegen, dessen Form an ein japanisches Teehaus erinnert. Nach der Stärkung könnt ihr euch auf dem Abenteuer-Minigolfplatz „Strandgolfer“ so richtig auspowern. Anschließend bietet sich ein Spaziergang auf der Kurpromenade an, wo ihr entspannt von Brunnen zu Brunnen schlendern könnt. Von dort aus werdet ihr irgendwann in den Wald und zum Sealife, einem großen Aquarium, gelangen. Bestimmt findet ihr auch die Aussichtsplattform mit Blick über den Strand und den Wald.

Und wenn ihr nach dem Minigolfen oder Laufen eine kleine Pause braucht, dann genießt ein Softeis bei „Softeis No. 1“ und lauscht dabei den Wellen.

Malika Teschner, 5F

Verschiedenes

Frisurentipps

Zopf Nr. 1



Foto: friseurblog.at/KLIIPP Frisör

Schritt 1: Einen halben Zopf machen.

Schritt 2: Diesen Zopf flechten.

Schritt 3: Danach die Finger in den Zopf stecken und den anderen Zopf dort hineinlegen.

Zopf Nr. 2:

Schritt 1: Oben einen Zopf machen.



Fotos: cosmoty.de

Schritt 2: Diesen Zopf in zwei Partien teilen.



Fotos: cosmoty.de

Schritt 3: Nur einen Teil um den Zopf herumwickeln.



Fotos: cosmoty.de

Schritt 4: Das, was wir gedreht haben, einmal mit Haarspangen befestigen.



Fotos: cosmoty.de

Schritt 5: Die übriggebliebene Strähne flechten und um den Dutt herumwickeln.



Fotos: cosmoty.de



Fotos: cosmoty.de

Xenija Bärğ und İrem Önder, 6A

Verschiedenes

Rezept: Kuchen am Stiel



Fotos: Kate South

Zutaten für den Teig:

350 g Weizenmehl
1 Pck. Backpulver
1 Prise Salz
250 g Butter
1 Pck. Vanillezucker
5 Eier
200 ml Zitronen-Limonade (z.B. Sprite)
130 ml Sonnenblumenöl

Für die Deko:

15 Holzstäbchen
Schokoladen-Kuvertüre
Bunte Streusel

Zubereitung:

Eine Auflaufform (ca. 30 x 25 cm) einfetten und den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Für den Teig Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Dann mit

allen restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren, in die Form geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Anschließend den Kuchen vollständig auskühlen lassen.

Den Blechkuchen in 15 rechteckige Stücke schneiden (wenn man möchte, kann man auch kleinere Stücke schneiden). Die Kuchenstücke mit etwas Abstand auf einem Stück Backpapier platzieren und je ein Holzstäbchen in jedes Stück stecken.

Ihr könnt die Küchlein so verzieren, wie ihr es möchtet.

Kate South, 5C und Lilli Kowalski, 5C

Verschiedenes

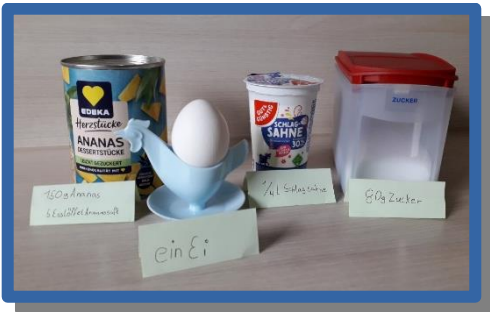
Rezept: Ananas-Eis



Fotos: Malika Teschner

Hallo meine Lieben,

für diesen Sommer habe ich ein perfektes Rezept ausgedacht: Ananas-Eis! Dafür benötigt ihr die folgenden Zutaten:



Zuerst nehmt ihr 150 g Ananas aus der Dose und schneidet sie nach dem Abtropfen in kleine Stücke. Anschließend gebt ihr 5 Esslöffel Ananassaft, 80 g Zucker und ein Ei in eine Schüssel und

rührt alles schaumig. Danach schlägt ihr die Sahne steif, die ihr zuvor aus dem Kühlschrank geholt habt. Wenn die Sahne fertig ist, hebt ihr sie zusammen mit den Ananasstückchen vorsichtig unter die anderen Zutaten. Wartet nicht zu lange und füllt die Masse in einen Behälter, den ihr dann in den Gefrierschrank stellt. Jetzt ist Geduld gefragt.

Endlich ist das Eis gefroren und bereit zum Probieren! Wenn ihr möchtet, könnt ihr euch noch Toppings aussuchen. Ich persönlich mag Früchte dazu, aber es schmeckt bestimmt auch mit anderen Köstlichkeiten richtig gut. Seid einfach kreativ!

Malika Teschner, 5F

Impressum

Redaktion:

Alina Maria Stefureac
Amalia Mullen-Cepeda
Aurelia Heinrich
Aurora Sofia Aronica
Jamilia Norris
Joy Hassan
Kate South
Levi Axmann
Lia Schwebs
Lilli Kowalski
Luna Knies
Malika Teschner
Marie Stroschein
Mila Stöttwig
Rosalie Bockholt
Vladalina Sirghi

Fotos, Grafiken und Illustrationen:

Adam Gal
Alexandra Wlasnew
Dirk Stegehake
Fabian Flöper
Jamilia Norris
Joy Hassan
Lia Schwebs
Kate South
Katrin Bamberger
Malika Teschner
Marie Stroschein
Mark Graff
Luna Knies

Levi Axmann
Rosalie Bockholt
Vanessa Dreibrodt

Weitere Fotos und Grafiken:

Canva
Cosmoty.de
friseurblog.at/KLIPP Frisör
Pixabay
Walt Disney Television

Layout:

Fabian Flöper

Betreuung der AG:

Fabian Flöper

Danksagung:

Wir danken Dirk Stegehake und Matthias Trepper für die beiden Interviews.

**Ein besonderer Dank gilt
Beate Hinrichs für die gewinnbringende
Unterstützung!**

Druck:

Gemini mediasolutions
Inh. Thomas Heiden, Gütersloh

06.07.2025

Anne-Frank-Gesamtschule
Saligmannsweg 40
33330 Gütersloh
www.afs-gt.de



