

aha!

DAK MAGAZIN

SCHON GEHÖRT?

neo
folk

SEITE 20

DER NEUE TREND

**WUSHU,
NICHT KUNG-FU**

Sport und
Selbstverteidigung

SEITE 3

SCHULARBEITEN

ohne Stress

SEITE 8

FINANZ-BILANZ

Lernen von
Dagobert Duck

SEITE 26

WER BIN ICH?

Ich bin
ich

SEITE 16

DAK

Unternehmen Leben



Devendra
Banhart macht
Neo-Folk
20



Karriere in der
Werbung: Louisa und
Franziska, Azubis
6

SPORT WUSHU

für die Harmonie von Körper und Geist ... 3

BERUF

KARRIERE IN DER WERBUNG ... 6

LERNEN UND ARBEITEN

mit Strategie ... 8

SCHREIB UNS DOCH MAL

Wünsche und Ideen, Anregungen und Bestellungen ... 11

GESUNDHEIT! HASCHISCH?

Matthes erzählt ... 12

GESUNDHEITSTIPPS

Gut essen, Yoga light und mehr ... 14

EXTRA WER BIN ICH? – ICH BIN ICH!

2 Jungen und 2 Mädchen präsentieren sich ... 16

MUSIK TREND: NEO-FOLK

Schön gehört? Kate Nash, Devendra Banhart, Sufjan Stevens und andere ... 20

CD-TIPPS

... 23

Dagobert Duck, 60 Jahre, liebt sein Geld. Und du? 26

BERICHT AUS DER DAK-SELBSTVERWALTUNG

Sind Männer gesünder als Frauen? ... 24

BRIEFE UND MAILS AN ANNE

Eure Fragen und Sorgen ... 25

AKTUELL FINANZ-BILANZ

Mehr einnehmen – weniger ausgeben ... 26



16
Selbstbewusst und anerkannt

BUCHTIPPS

für jeden ... 29

GAMES

zu empfehlen ... 30

DAK AKTUELL

Du kannst gewinnen! ... 31



IMPRESSUM

DAK Zentrale
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg, www.dak.de
Telefon 040 2396-1416, Fax 2396-3778
Mail anne.renken@dak.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Thomas Dillrogge, Leiter Kundenmanagement (V.i.S.P.)
Martin Kriegel, Leiter Marketing und Kundenservice

Redaktion: Anne Renken (verantwortlich)
Gerd Brammer
CvD:
Autoren: Maren Bock, Cornelia Gerlach, Renate Giesler, Gitti Gülden, Sannah Koch, Michael Krabs
Layout: Dieter Brachtl, München
Lithos: P&R Medienservice, Hamburg
Druck: Evers Druck, Meldorf

Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion identisch. Das Magazin wird auf Recycling-Papier gedruckt. aha! erscheint viermal jährlich, es ist kostenlos. Abonnementsbestellungen siehe Seite 11.

www.dak.de



Unternehmen Leben

Kung-Fu? Nein, Wushu!

VON MICHAEL KRABS

Im Westen wurde Wushu erst mit Bruce Lee bekannt und populär. Das lag vor allem an seinen spektakulären „Eastern“-Schinken, die neue Maßstäbe für Action-Filme setzten. Bald danach kamen moderne Kampfsport-Helden wie Jackie Chan, Jet Li oder Mark Dacascos auch in Hollywood groß heraus.

Im Westen wird oft der Begriff *Kung-Fu* verwendet, doch steht nur *Wushu* für alle Stilrichtungen der fernöstlichen Kampfkunst, vom eleganten Wing Tsun bis zum langsamen Tai Chi; auch Karate und Judo zählen dazu.

Wushu ist viel mehr als ein reines Kampftraining. Ein vielseitiges gymnastisches Programm, spezielle Atemtechniken und Konzentrationsübungen, Akrobatik, ballettartige Choreographien und sogar Philosophie gehören ebenso dazu. Denn Wushu soll der Harmonie von Körper und Geist sowie der Weiterentwicklung des Charakters dienen, auf der Basis einer ganzheitlichen Gesundheitslehre. »



Kung-Fu?



Nein,
Wushu!

KAMPFSPORT FÜR JEDEN

Der Gong ertönt, es beginnt die Wushu-Stunde mit einer Meditation. Es folgen Aufwärmtraining und schließlich die ersten Übungen. Torsten ist der Angreifer, doch Jacquelin drückt den Arm gegen sein Kinn. Torsten muss seinen Kopf weit nach hinten recken und den Angriff abbrechen. Abwehr geglückt!

Torsten ist ein Sifu („Lehrer“), so nennt man den Trainer in China. In den Shaolin-Klöstern, wo bis zu 20.000 Kinder und Jugendliche weit weg von ihren Eltern leben und trainieren, ist er oft eine Art Vater und übernimmt auch die Erziehung. Bis heute hat die Ausbildung in einem Shaolin-Kloster einen hohen Stellenwert und garantiert sichere Jobs.

Aber sie ist alles andere als ein Zuckerschlecken und läuft unter Bedingungen, die wir uns kaum vorstellen können. 15 Stunden am Tag wird bis an die Schmerzgrenze trainiert. Auch Ausländer können hier gegen entsprechende Bezahlung die chinesischen Kampfkünste erlernen. Aber das ist wirklich nur etwas für begeisterte Kampfsportfreunde, die auf gesprungene Spagats, Saltos oder den Umgang mit Lanzen oder Schwertern stehen.

Doch längst nicht alle Wushu-Arten erfordern unbedingten Einsatz. Auch nicht in China. Frühmorgens im Park sieht man hier Männer und Frauen jeden Alters zusammen Tai Chi oder Gymnastik praktizieren. Sanftere Formen wie Wing Chun oder Lang Quan sind weit verbreitet. Das ist das Besondere am Wushu: Es gibt für jeden die passende Kampfkunst, sogar spezielle Wushu-Übungen für blinde oder behinderte Menschen sind dabei. Wushu kann wirklich jeder lernen, ob Sportfreak oder Stubenhocker!

DER URSPRUNG: SHAOLIN-WUSHU

Der asiatische Kampfsport geht auf eine über 3.000 Jahre alte Tradition zurück. Schon um 1.400 vor Christus wurden Kampfkunstszene auf chinesischen Keramiken und Wandmalereien dargestellt. Im 6. Jahrhundert nach Christus erkannte ein indischer Mönch namens Bodhidharma, dass es den meisten buddhistischen Mönchen wegen ihrer schlechten körperlichen Verfassung schwerfiel, sich in der Meditation zu konzentrieren. So begann er, die Mönche des Shaolin-Klosters in Bewegungsabläufen zu unterrichten, die er aus chinesischen und indischen Kampfkünsten entwickelt hatte. Zur Förderung ihrer Gesundheit und für den Einklang von Körper und Geist.

Praktisch alle heute bekannten asiatischen Kampfkünste leiten sich von diesem Shaolin-Wushu ab. Es wird gelehrt mit den Schwerpunkten Wurftechnik, Waffentraining, Selbstverteidigung, Atemtechnik, Meditation, Abhärtung und Freikampf.

Wushu hat eine wechselhafte Geschichte. Zeitweise genoss es höchstes Ansehen, dann wieder wurde es verboten und konnte nur im Geheimen oder im Ausland praktiziert werden. Im Westen kannte man lange Zeit nur Judo und Karate. Bis Bruce Lee in seinen Kung-Fu-Filmen reihenweise die Gegner spektakulär besiegte. Mittlerweile gibt es auch in Deutschland Hunderte von Verbänden, Schulen, Vereinen und viele Lehrer, die über chinesische Kampfkünste informieren und sie unterrichten.

WELCHES WUSHU FÜR MICH?

Judo, Karate oder Kung-Fu? Shaolin-Kampfsport, Wing Chun, Taijiquan, Tang Lang Quan oder Hung Gar Kuen? Einige Kampfstile können wir hier vorstellen. Aber: Jeder Sifu („Lehrer“) ist anders, und jede Gruppe hat ihren eigenen Charakter. Wer sich in die Kurse traut, wird bestimmt das Passende für sich finden!

● **WING CHUN ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG**

Einer Legende nach wurde Wing Chun vor rund 300 Jahren von der buddhistischen Nonne und Wushu-Meisterin Ng Mui entwickelt, die, von Soldaten bedroht, in den Weißen-Kranich-Tempel am Fuße des Tai-Leung-Bergs fliehen musste. Dort entwickelte sie ein Kampfsystem, das dem Tao-Prinzip „Das Weiche siegt über das Harte“ folgte. Sie war nicht mehr die Jüngste, also musste die Technik an die Kräfte Schwächerer angepasst sein. Als eine ihrer Schülerinnen schließlich einen bekannten Schläger besiegte, wurde die neue Kampfkunst nach ihr benannt: Yim Wing Chun (Schöner Frühling).

FÜR WEN GEEIGNET?

Ob die Legende stimmt? Auf jeden Fall ist Wing Chun ideal für alle, die sich effektiv verteidigen wollen. Weil es keine unnötig artistischen Bewegungen gibt, sondern sich alle Techniken auf ein Minimum an Bewegungsaufwand beschränken, ist Wing Chun leicht zu erlernen.

● **JUDO ALS SPORT**

Millionen Anhänger in aller Welt hat Judo (sanfter Weg). Der Japaner Jigoro Kano hat es aus dem alten Selbstverteidigungssystem Ju-Jutsu entwickelt, indem er gefährliche Techniken wie Schläge und Tritte wegließ. Es gibt rund 40 verschiedene Würfe, die meist über Hüfte und Schulter ausgeführt werden. Dazu kommen spezielle Armhebel, Griffe und Haltetechniken für den Bodenkampf. Judo beruht auf den Grundsätzen des Nachgebens und der wirksamsten Anwendung der Kraft. Ein Gegner kann durch die Ausnutzung bestimmter Hebelverhältnisse besiegt werden. Das moralische Prinzip des Nachgebens meint, dass Partner und Freunde miteinander kämpfen können, ohne sich zu verletzen, und sich auf diese Weise gegenseitig helfen, ein Ziel zu erreichen. Nicht der Sieg ist das Ziel, sondern der Weg, in diesem Fall der Ablauf des Kampfes, die Übung selbst.

FÜR WEN GEEIGNET?

Ideal ist Judo für Menschen, die ihren Körper als Ganzes bewegen und trainieren wollen. Es stärkt das Bewegungsgefühl, den Gleichgewichtssinn, die Muskulatur und die Konzentration.

● **GESUNDHEITSTRAINING MIT TAI CHI**

Tai Chi bedeutet soviel wie „oberstes Prinzip des Faustkampfes“. Tai Chi dient der Gesundheit und Erholung des Körpers

sowie des Geistes und der Seele. Ziel ist nicht, die rohe Kraft zu stärken, sondern ein besonders feines und graziles Bewegungstraining. Durch Tai Chi sollen sich Geist und Muskeln entspannen, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern. Nach der chinesischen Lehre kommen Bewegungen nicht allein durch Muskelimpulse, sondern durch die Lebensenergie (Qi) zustande, die im menschlichen Körper durch bestimmte Leitungsbahnen, die Meridiane, fließt. Bei Störungen der Lebensenergie kann es zu Krankheiten kommen. Durch Tai Chi können diese Blockaden gelöst werden.

FÜR WEN GEEIGNET?

Tai Chi ist ideal für alle, denen es vor allem um eine bessere Körperwahrnehmung und mehr Gesundheit geht.



● **KAMPFSPORT KARATE**

Karate-Do ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n. Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen diese Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Als Sport ist Karate relativ jung. Erst Anfang des letzten Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk. Karate-Do bedeutet so viel wie „der Weg der leeren Hand“. Das heißt: Der Karateka ist waffenlos. Das Kara (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch:



Der Kämpfer soll sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, gleichmütig und angemessen handeln zu können. In Training und Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret. Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

FÜR WEN GEEIGNET?

Karate ist ein sportlich orientiertes Ganzkörpertraining, ideal für alle, die sich ausgiebig und längerfristig mit einer Kampfkunst befassen wollen. Kraft und körperliche Statur spielen nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit. ❌

**LESETIPPS
INFORMATIONEN
IM INTERNET**

Wushu allgemein

www.shaolin-wushu.de
Berichte über das Leben und Training im Shaolin-Kloster

www.wushu.de
Deutsch-Chinesische Wushu-Akademie

www.wuhun.de
Magazin für chinesische Kampfkünste. Probeexemplar kostenlos

www.kampfsport-online.com
Informationen über fast alle Kampfsportarten der Welt

Judo

www.judobund.de
www.judo.de
www.judosport.net

Tai Chi

www.tai-chi.de
www.tai-chi-qigong.org
www.tai-chi-lebenskunst.de

Karate

www.karate.de
www.karate-do.de
www.karate.zeitformat.de



Louisa Nix und Franziska Schlör sind Azubis bei d.pole, Tina Rozmarin (ganz links) ist Junior Art Directorin

EINE KARRIERE IN DER WERBUNG

VON MAREN BOCK

als Kauffrau / Kaufmann für
Marketingkommunikation

Was aus diesen Entwürfen geworden ist?
Schau auf die Rückseite! Mehr über die
DAK-Kampagne Ich liebe mein Leben: www.dak.de

Die Werbebranche boomt und sucht dringend Nachwuchs. Doch wer Erfolg haben will, muss vor allem eines: hart arbeiten. Das wird belohnt mit einem vielseitigen und interessanten Arbeitsalltag und guten Karriereaussichten.

DAS A & O: ZUSAMMENARBEIT

Damit aus einer Idee eine Kampagne, ein Fernsehspot, ein Plakat oder eine Anzeige wird, müssen die Abteilungen in einer Werbeagentur perfekt aufeinander abgestimmt zusammenarbeiten. Texte und Grafiker sind für die kreative Umsetzung verantwortlich. Doch muss auch entschieden werden, in welchen Medien für das Produkt geworben werden soll: Fernsehen, Internet oder doch lieber Zeitschrift? Und welcher Regisseur soll den Spot drehen? Wo soll das Foto-shooting stattfinden? Welcher Fotograf und welche Models sollen gebucht werden? Welche Firma soll die neuen Anzeigen druckfertig machen?

DER KUNDE IM MITTELPUNKT

Vor allem aber ist da der Auftraggeber, der Kunde, der natürlich über jeden Schritt informiert werden und seine Zustimmung geben muss. Kundenwünsche sind das A & O einer Werbeagentur. Da kann schon mal Stress aufkommen bei den Kaufleuten für Marketingkommunikation: Denn sie sind die Schnittstelle zwischen den Kunden und den verschiedenen Abteilungen der Agentur und steuern – vom ersten Anruf des Auftraggebers bis zur erfolgreichen Umsetzung des Auftrags – den Prozess, der hinter der Kampagne steckt. In zahlreichen Beratungsgesprächen werden Strategien und Konzepte erarbeitet, und die geplante Kampagne muss kreativ und wirtschaftlich so umgesetzt werden, dass der Kunde damit am Markt Erfolg für sein Produkt erzielt.

ANSPRUCHSVOLLE AUFGABEN

Die Aufgaben der Kaufleute für Marketingkommunikation sind spannend und vielseitig: Sie

- beraten Kunden,
- recherchieren und analysieren Werbetrends, Märkte, Zielgruppen und potenzielle Vertriebskanäle,
- arbeiten gemeinsam mit dem Kunden Werbestrategien aus,
- erstellen Briefings und koordinieren und steuern die kreative Gestaltung mit Textern und Grafikern,
- erarbeiten Kostenaufstellungen und verwalten Budgets,
- wickeln den Geschäftsverkehr mit Auftraggebern, Verlagen, Druckereien, Rundfunk und Fernsehanstalten ab,
- prüfen rechtliche Bestimmungen und vertragliche Grundlagen,
- beurteilen die korrekte Umsetzung und achten auf termingerechte Ausführung,
- präsentieren das Ergebnis dem Auftraggeber und nehmen Feedback und Änderungswünsche entgegen,
- kontrollieren den Erfolg: Zeigt die Kampagne Wirkung? Konnten neue Kunden hinzugewonnen werden?

Kein Wunder, dass Kaufleute für Marketingkommunikation eine Menge Organisationstalent brauchen und auch an langen Arbeitstagen einen kühlen Kopf bewahren müssen. Fest steht: Langweilig wird es in diesem Beruf nie! ❌



INTERVIEW MIT MATTHIAS BERNDT,

Geschäftsführer der d.pole communication GmbH in Hamburg. d.pole entwickelt Werbekampagnen unter anderem für Mercedes-Benz Bank, Otto und die DAK.

Herr Berndt, was ist eigentlich so toll daran, in der Werbung zu arbeiten?

Die Werbebranche ist nicht mehr die Glamourbranche, sondern wirklich ein hartes Geschäft mit oft mehr als 40 Arbeitsstunden in der Woche. Aber die Arbeit ist abwechslungsreich, bietet jeden Tag neue Herausforderungen und jede Menge interessanter Menschen. Sie zwingt einen, sich permanent zu bewegen, und das ist spannend!

Worauf sollten Bewerber achten?

Grundsätzlich sollten Interessenten zunächst einmal ein Praktikum von mindestens 3-6 Monaten in einer Agentur machen. So finden sie schnell heraus, ob diese Welt die richtige für sie ist oder nicht.

Wie viel verdient man und wie sind die Aufstiegschancen?

Das Einstiegsgehalt nach der Ausbildung des Kaufmanns/ der Kauffrau für Marketingkommunikation liegt bei 1.800 bis 2.100 Euro brutto im Monat. Generell bietet die Branche sehr schnelle Aufstiegsmöglichkeiten und interessante Perspektiven; es wird viel verlangt, man kann aber auch viel erreichen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass man schon mit 25 einen großen Kunden und einen entsprechenden Etat ganz alleine betreut. Das ist ein Erfolgserlebnis. Viele machen sich nach ein paar Jahren Agenturerfahrung selbstständig. Noch etwas: Man muss kein Studium haben, um ganz nach oben zu kommen.

Welche Eigenschaften muss ein Kaufmann / eine Kauffrau für Marketingkommunikation mitbringen?

Ohne Talent geht es nicht. Aber in der Realität besteht der Arbeitsalltag zu 20 Prozent aus Inspiration (Ideen) und zu 80 Prozent aus Transpiration, also harter Arbeit. Daher sollten Bewerber vor allem 3 Dinge mitbringen: 1. Leidenschaft – für Produkte und für Menschen, 2. Leidenschaft – um problemlos viel und hart arbeiten zu können, und 3. Professionalität: Kommunikationsfähigkeit, Flexibilität, Durchsetzungsvermögen, Teamfähigkeit, Fremdsprachenkenntnisse und analytisches sowie strategisches Denken sind gefragt.

Da man als Vermittler zwischen Auftraggeber und Agentur agiert, spielt vor allem die soziale Kompetenz eine große Rolle. Und ein gewisses „Bauchgefühl“: Um Trends, aber auch um Anforderungen des Kunden schnell zu erkennen. Der Kaufmann / die Kauffrau für Marketingkommunikation muss kreativ denken, organisieren, präsentieren und verkaufen können.

Wie sollte die Bewerbung aussehen – klassisch oder kreativ?

Es ist besser, eine klassische, aber formell korrekte als eine kreative, aber fehlerhafte Bewerbung einzusenden. Die Bewerbung sollte aber „das gewisse Extra“ haben. Auf jeden Fall muss der Bewerber seine Persönlichkeit ausdrücken und klarstellen: Warum will ich in die Werbung?

DER WEG IN DIE WERBUNG

Die klassische betriebliche Ausbildung führt zum Beispiel zum Beruf der Kauffrau / des Kaufmanns für Marketingkommunikation. Sie / Er übernimmt kaufmännische Aufgaben in Werbe- und Mediaagenturen, in Werbeabteilungen von Wirtschaftsunternehmen oder Werbe- und Anzeigenabteilungen von Verlagen. Die Ausbildung dauert drei Jahre, Zugangsvoraussetzung sind Haupt- oder Realschulabschluss oder Abitur.

Studium an Fachhochschulen oder Universitäten Zum Beispiel ein Grafik- oder Designstudium. Für Führungsaufgaben: BWL mit Schwerpunkt Marketing. Aber auch die Fachrichtungen Kommunikation, Medien, Soziologie oder Psychologie sind ein guter Einstieg.

Berufsbegleitende Weiterbildung/Qualifizierung an Werbefachschulen, Kommunikationsakademien o. ä. Die Akademien sind überwiegend privat, also nicht kostenlos.

Quereinstieg

nach dem Studium oder aus verwandten Berufen. Zum Beispiel als Texter.

BERUFE IN DER WERBUNG

Strategische Planer werten Verbraucherstudien und Trends aus und entwickeln Werbestrategien und Kampagnen.

Multimedia-Konzeptioner entwickeln Kampagnen für verschiedene Medien.

FFF-Producer realisieren Kino-, Radio- oder Fernsehspots.

Mediaplaner entscheiden, in welchen Medien für ein bestimmtes Produkt geworben wird.

Mediengestalter erarbeiten Gestaltungskonzepte für Digital- oder Printmedien.

Grafiker/innen gestalten die Kampagne.

Texter entwickeln und schreiben Slogans, Anzeigentexte, Texte für Broschüren und Storyboards für Fernsehspots.

Art-Buyer organisieren Foto-Shootings für Werbekampagnen, wählen Fotografen und Models aus und sind für die Bildrechte verantwortlich.

Produktioner sind für die technische Umsetzung der Vorlagen verantwortlich. Sie kontrollieren den Ablauf bis zum Druck.

Mediaeinkäufer kaufen den Werbepplatz ein und kontrollieren, ob die Anzeigen am richtigen Platz und in der richtigen Farbe erschienen sind.

INFOS & TIPPS

www.gwa.de
www.adc.de
www.zaw.de
www.horizont.net/karriere/praktikantenboerse/pages/
www.wuv.de
www.designlinks.de/grafikdesign_hochschulen.htm

Focus – Das große Berufsjournal Kommunikationsberufe, Wege in Medien und Marketing
Downloaden unter www.focus.de/berufsjournal oder per E-Mail bestellen unter berufsjournal@focus.de





LERNEN UND ARBEITEN MIT STRATEGIE

VON RENATE GIESLER

Hausaufgaben machen, Referate halten oder für die nächste Klassenarbeit pauken – viele Schüler wissen nicht so richtig, wie sie das am besten machen. aha! hat erprobte Tipps, wie sie ihr Ziel erreichen können.





ine Note besser in Englisch! Oder in Deutsch? Oder in Mathe? Ist das dein Ziel? Das kannst du schaffen! Mit Konzentration und guter Zeitplanung, mit dem richtigen Schreibtisch und bewährten Lerntechniken. Der Trick: Ein möglichst genau festgelegtes Ziel wie: „Ich habe eine Drei in Englisch!“ ist viel leichter zu erreichen als ein vages. „Ich will in der Schule besser werden!“ Profis motivieren sich immer wieder mit solchen Gedanken. Und lächeln dazu. Manche sogar schon morgens vor dem Spiegel!

„SUPPENKOMA?“

ODER: OPTIMALE ARBEITSZEITEN

Menschen haben zu unterschiedlichen Tageszeiten ihre Leistungs-Hochs und -Tiefs. Paula Prigge zum Beispiel erledigt gleich nach dem Mittagessen die Aufgaben. Andere fallen in ein „Suppenkoma“, sie brauchen erst eine längere Pause, bevor sie wieder ans Lernen denken können. Finde deinen Rhythmus und dein Leistungshoch und teste aus, welche Zeiten zwischen Schulschluss und Abendessen für dich optimal sind. Generell ist die Zeit von 16 bis 20 Uhr gut zum Lernen.

Beginne mit den leichten Aufgaben. Das „wärmt an“ und motiviert mit schnellen Erfolgen. Abwechslung ist super: Wechsle schriftliche und mündliche Aufgaben ab. Und: Gönn dir nach 20 bis 30 Minuten eine Pause.

WENIG LERNEN – MEHR BEHALTEN, GEHT DAS?

Hausaufgaben sind viel schneller und gründlicher erledigt, wenn du dich gut konzentrieren kannst. Experten haben herausgefunden, dass häufige Unterbrechungen uns immer wieder aus dem Arbeitsfluss reißen und es immer mühsamer wird, sich zu konzentrieren und die Aufgabe fertig zu bekommen.

TIPP: STÖRQUELLEN AUSSCHALTEN

Schalte dein Handy aus. Oder vielleicht solltest du Freunde bitten, dich nicht anzurufen oder laufend SMS zu schicken, wenn du dein Problemfach paukst.

Soll die Tür zu deinem Zimmer offen stehen? Oder ist es besser, wenn du dich zum Vokabellernen von dem Familiengeschehen abschottest? Welche Musik ist richtig, wenn du Matheaufgaben machst? Welche ist gut bei Deutsch? Brauchst du wirklich Musik beim Lernen?

OPTIMAL AM SCHREIBTISCH

Die Unterarme sollten beim Schreiben waagrecht

sein und der Stuhl so hoch, dass die Füße gut auf dem Boden stehen. Sorge für gutes Licht (von links, wenn du Rechtshänder bist) und öffne zwischendurch immer mal wieder das Fenster. Behalte die Übersicht: Dein Schreibtisch ist aufgeräumt, Unterlagen und Bücher für ein Fach, Stifte und Papier liegen parat, du musst nicht lange suchen.

Eine Flasche Wasser sollte immer auf dem Schreibtisch stehen, und Obst ist natürlich gut.

NULL STRESS VOR DER NÄCHSTEN KLASSENARBEIT

Reserviere mindestens eine Woche vor dem Termin täglich eine feste Zeit zur Vorbereitung. Manche Schüler treffen sich, um gemeinsam zu lernen; das macht Sinn, wenn ihr euch ohne lange Anfahrt unkompliziert treffen könnt. Gerade gute Schüler erkundigen sich rechtzeitig vor dem Test: Was kann drankommen? Dann kannst du gezielt Mathe-Formeln und Vokabeln pauken und verzettelst dich nicht so leicht. Und was tun in Problemfächern? Plane regelmäßig, vielleicht sogar täglich, eine Viertelstunde ein, auch wenn keine Klassenarbeit ansteht. Profis erstellen sogenannte Lernlisten und machen einen Wochenplan.

SEHEN ODER HÖREN?

Wie behältst du optimal Formeln, Vokabeln oder Zusammenhänge? Es gibt verschiedene Lerntypen und Lernstile. Der visuelle Typ zum Beispiel nimmt sehend seine Umgebung wahr. Er lernt besser, wenn er sich Bilder ins Gedächtnis ruft. Für ihn könnte die Mind Map-Methode von Nutzen sein (siehe S.10). Oder bist du ein Mensch, der sich besser etwas merkt, wenn er Wörter und Begriffe hört und sie sich immer wieder laut vorsagt? Für diesen Zuhörer-Typ sind auf CD gesprochene Texte, Fakten oder Vokabeln ideal; er lernt leicht über das wiederholte Abhören.

ZEITDIEBE ENTLARVEN

Ältere Schüler wie Leo Lohmeyer, 17, wissen: Ab der 11. Klasse wird es richtig heftig. Da wird richtig viel verlangt. Sein Tipp: Entdecke deine Zeitdiebe!

Nimm deine Arbeitsweise und Zeitplanung unter die Lupe und schreib auf, wie viel Zeit du eigentlich für welche Tätigkeiten am Tag aufwendest. Diese Arbeit lohnt sich, denn sie hilft, auf einen Blick deine Zeitdiebe zu erkennen. Leo zum Beispiel hat herausgefunden, dass er an manchen

Tagen richtig genervt ist vom Chatten oder Telefonieren mit Freunden. Auch Fernsehen ist für ihn ein Zeitdieb. ➤



„Ich mache es mir leicht“
Paula Prigge (14)

MEINE LERNTECHNIK

„Ruhig bleiben: Morgen schreiben wir einen Test“
Ricarda Richter (14)

„Vokabeln lerne ich schnell, wenn ich sie auf Karteikärtchen schreibe und dann nacheinander laut lese. Ich habe einen Trick: Im Laufen lernen. Entweder drehe ich mehrere Runden um den Esstisch und pauke oder aber ich renne mit dem Hund von unseren Nachbarn durch die Wiesen. Zwischendurch nutze ich die Pause und hol aus meiner Jackentasche den Spickzettel oder aber den Text, um den es in der Arbeit gehen wird. Das klappt gut.

Ein Thema sind natürlich die Tests in Mathematik. Da suche ich mir Unterstützung. Mit meinem älteren Bruder konnte ich gut üben. Jetzt lebt er in einer anderen Stadt, aber meine Mutter paukt mit mir. Sie ist es auch, die mich daran erinnert, nicht alles auf den letzten Drücker zu erledigen.

Wenn es eng wird, lerne ich noch abends im Bett. Dann bin ich konsequent dabei, lass mich weder durch Telefonate noch SMS ablenken – denn ich will ja bald schlafen. Für das 2. Halbjahr habe ich mir vorgenommen, mich noch zu verbessern. Ich werde jeden Tag etwas lernen.“

„Meine Hausaufgaben mache ich gleich nach dem Mittagessen. Für Deutsch nutze ich das Internet und schlage im Lexikon nach. Bei politischen Themen frage ich meinen Vater oder schaue in meine Unterrichtsmappe. Nach den Hausaufgaben lerne ich für die nächsten Arbeiten. Bei Bio oder Physik lege ich mir, bevor es los geht, manchmal Süßigkeiten parat. Ich belohne mich mit einem kleinen Stück Schokolade, wenn ich etwas geschafft habe. Das kann ich mir leisten, weil ich viel Sport mache. Ich finde übrigens auch, erst muss ich das Gerüst verstehen, bevor ich wild drauflos lerne. Und ich wiederhole Lernblöcke.“



Ricarda Richter (14)

„Ich finde es toll, wenn andere Schüler ihr Referat mit Power-Point präsentieren. Es ist ansprechender, es macht einfach mehr Spaß, und ich kann besser folgen. Es ist lebendiger. Mir gefällt, wenn kleine Extras eingebaut sind, wie Clips oder Töne. Mit Power-Point ein Referat zu erarbeiten macht mir selbst auch Spaß und motiviert mich, bald damit zu beginnen. Da verschätze ich mich auch selten mit der Zeit.“

**REFERATE****Paula Prigge (14)**

„In zwei Wochen soll ich in Deutsch ein Referat halten. Ich muss ein Buch vorstellen. Nun habe ich mir einen Plan gemacht: Erst lese ich das Buch zu Ende. Dann notiere ich mir auf kleinen Karteikarten mit Stichworten das Wichtigste aus dem Buch. Im nächsten Schritt schreibe ich auf, was ich zu den einzelnen Kapiteln sagen will. Bevor ich das Referat halte, mache ich eine „Trockenübung“. Das heißt, ich erzähle einer Freundin, was ich sagen will. Dann bin ich später vor der Klasse nicht so aufgeregt, und es wird bestimmt nicht peinlich.“

**ZEITMANAGEMENT**

hat Vorteile. Es gibt weder Panik noch Chaos vor der nächsten Schulstunde oder der Klassenarbeit. Du fühlst dich gut und es bleibt noch Zeit, um Freunde zu treffen oder einfach nur zu relaxen.

Das sind die Regeln des Zeitmanagements:

- Konzentriere dich auf dich und deinen Erfolg, nicht darauf, was andere denken oder tun.
- Setze dir realistische Ziele.
- Unterscheide leichte von schwierigen Aufgaben und erledige sie abwechselnd.
- Versuche nicht, alle schwierigen Aufgaben auf einmal zu machen. Übertreib nicht, die Konzentration lässt nach einer gewissen Zeit nach.
- Mach Pausen (nach 15 oder 20 Minuten).
- Lass dir helfen, wenn du nicht weiter weißt: von Freunden, Eltern, Mitschülern.
- Beim Wiederholen experimentiere mit verschiedenen Techniken, Abwechslung schlägt die Langeweile.

BLOCKADEN VERMEIDEN

Wer auf den letzten Drücker lernt oder erst am Vorabend vor der Präsentation mit dem Referat beginnt, hat manchmal Glück. Aber öfter noch Probleme. Bei Schwierigkeiten hast du keine Ausweichmöglichkeit mehr. Sonntagabend zum Beispiel hat niemand Zeit, dir zu helfen. Oder es kommt eine plötzliche Verabredung oder Besuch dazwischen. Du spürst den Zeitdruck, bekommst Kopfschmerzen und bist genervt: Nichts geht mehr. Was tun? Besser planen. Wie viel Zeit brauchst du jeweils für die Hausaufgaben und das Lernen in Deutsch, Mathe, Englisch? Mach dir die Mühe und schreib die Minuten auf. So kannst du auch selbst überprüfen, wie lange du wirklich regelmäßig paukst. Und genug Zeit einplanen.

Unser Gehirn liebt

- **Struktur:** Nicht einfach wild drauflos lesen oder im Internet surfen. Erst Fragen notieren und dann googeln oder gezielt in die Bücher schauen.
- **Sieben Einheiten:** Zum Beispiel kann es sich 7 Vokabeln im Stück besonders gut merken.
- **Wochenplan oder „To-do-Listen“:** Sie erleichtern das Abarbeiten.
- **Den eigenen Bio-Rhythmus:** Die Menschen sind zu unterschiedlichen Zeiten besonders leistungsfähig.
- **Lernen nach Plan:** Hausaufgaben oder größere Lerneinheiten in überschaubare Teile einteilen.
- **Schlafen:** Schlafen dient zur Festigung des Gelernten. Neues lernen oder wiederholen direkt vor dem Schlafen ist besonders effektiv.

Tipps von Hans-Werner Rückert, Leiter der zentralen Studienberatung und psychologischen Beratung an der FU Berlin.

LERNTECHNIKEN NUTZEN

Zum Lernen von Vokabeln, Fakten, Zahlen. Bei der Geschichten-Technik zum Beispiel werden einzelne Vokabeln, Zahlen oder Fakten zu einer zusammenhängenden Geschichte verbunden. Dieser „rote Faden“ stellt für dein Gehirn eine Ordnung dar, so sind die Infos besser zu behalten. Zum Lernen von Vokabeln liest du dir vielleicht nach jeder Sprachenstunde den neuen Text aus dem Lehrbuch mehrmals durch. Ricarda Richter lernt Vokabeln mit Karteikarten oder einem Spickzettel. Gut sind kleine siebenstellige Einheiten. Die kann das Gehirn sich besonders gut merken. Starte also mit sieben Vokabeln, wiederhole sie, mach dann eine Pause und beginne mit einer neuen Lerneinheit.

LEICHTER REFERATE HALTEN

- **Zeitplan erstellen**
- **Inhaltsangabe machen**
- **Thema eingrenzen**
- **Material suchen**
- **Mind Map-Methode nutzen**
- **Trockenübung „Vortrag“**

MIND MAP-METHODE

Du brauchst ein großes Blatt Papier und (verschiedenfarbige) Stifte. Schreib das Thema in die Mitte. Dann zeichnest du für jeden Hauptpunkt – immer von der Mitte ausgehend – einen Ast. Unterpunkte fügst du als Seitenäste hinzu. Für die Äste finde Schlüsselwörter. Du kannst auch noch farbige Markierungen vornehmen oder Äste mit Symbolen versehen, deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wenn die Mind Map fertig ist, merke dir das Bild. Speichere es in deinem Gedächtnis ab, dann kommst du beim Referat nicht ins Stocken. ❌

Infos

Noch viel mehr Tipps und Hinweise stehen in der DAK-Broschüre **GESUND LERNEN**. Du kannst sie kostenlos haben, über www.dak.de/startklar oder mit Seite 11 aus diesem aha!-Heft. Hier kannst du weitere Informationen von der DAK finden und ebenfalls kostenlos bestellen.

Empfehlenswerte Bücher:

Lothar J. Seiwert, Dirk Konnertz
ZEITMANAGEMENT - FIT IN 30 MINUTEN
aus der Reihe: Kids auf der Überholspur
Gabal Verlag, 5,90 Euro

R. Müller, M. Jürgen, K. Krebs, J. v. Prittwitz
30 MINUTEN FÜR EFFEKTIVE SELBSTLERNTECHNIKEN
Gabal Verlag, 6,90 Euro

GESUND LERNEN
Gegen Prüfungsangst
und Klausuren-
stress
Seite 10



BALD AZUBI
Wenn du
einen
Beruf und
eine Stelle
suchst
Seite 10



FIT FÜR DEN JOB
Tipps für
den Start
in den
Beruf
Seite 10



STARTKLAR -
Alles für den Erfolg
CD-ROM
Seite 10



STRESS ... !?
Wege aus dem Stress.
Ausführlich
und
kompetent.
Seite 10



ECHT LECKER!
Schnelle Rezepte
für gutes
Essen
Seite 14



RAUCHSTOPP
Infos, Tests
und Tipps
Seite 14



**SPAßMACHER -
MIESMACHER?**
Wissens-
wertes
über
Alkohol
Seite 32



**Möchtest du DAK-
Infos? Kostenlos?
Einfach ankreuzen
und Brief oder Fax
abschicken!**
Die Adresse steht auf
der Rückseite oder
unten auf dieser Seite.

GUT GESICHERT
Infos über die
Sozialver-
sicherung
und die
DAK-Selbst-
verwaltung
Seite 24



**RUNDUM
GESCHÜTZT**
bist du in
der DAK
Seite 15



DEIN THEMA!

Worüber möchtest du in *aha!* etwas lesen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**ADRESS-
ÄNDERUNG?**
Hat sich deine Adresse
geändert? Wenn ja, bitte
hier ankreuzen und
die neuen Daten unten
aufschreiben.
Danke!

→ MITGLIED WERDEN IN DER DAK

interessiert mich - ich möchte Infos.

Ich möchte eine persönliche Beratung.

Handy/Telefon

Unterschrift (erforderlich)

MEINE ANGABEN

Deine Angaben werden bis auf Widerruf zur schriftlichen oder telefonischen Kontaktaufnahme und Beratung gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Alle Angaben sind freiwillig.

Name		Vorname	
Straße		Hausnummer	
PLZ	Ort	Geburtsdatum	
Schule		Klasse	Schulabschluss (voraussichtlich)
Telefon/Handy		Unterschrift (erforderlich)	

Bitte schicke diese Seite direkt an deine Geschäftsstelle; Adresse und Faxnummer findest du auf der Rückseite des *aha!*-Magazins. Oder klick an: www.dak.de/startklar. *aha!*-Bestellungen bitte direkt an die *aha!*-Redaktion, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg.



Matthes* war Kiffer

Aber das ist vorbei. Aus dem Eimer, den Matthes zu einer Art Wasserpfeife umfunktionierte hatte, trinkt nun sein Hund Moppel. Der freut sich jetzt regelmäßig, dass er raus kann zu seinem Spaziergang. Morgens, mittags und abends. **Weil Matthes sein Leben geändert hat.**

VON CORNELIA GERLACH

* Diese Geschichte ist authentisch. Wir haben allerdings den Namen geändert, und für das Foto hat sich ein Model zur Verfügung gestellt.

17 war Matthes, als er sich von einem Freund den ersten Joint geben ließ. Eigentlich ist Matthes eher schüchtern. Er sah auf zu denen, die zusammen kiffen, er fand sie klasse und wollte mit dabei sein. „Die ersten Male hab ich fast nichts gespürt“, erzählt er. „Erst später begriff ich, warum Leute das Kiffen auch schön finden können.“ Das war an einem Abend, als er mit Freunden zusammen bekifft Straßenbahn fuhr. „Wir haben nur noch gelacht und gekichert. Wir haben uns die Bäuche gehalten. Alles war komisch. Wirklich alles!“

So irre ist es danach nie wieder geworden. Obwohl Matthes es immer wieder versucht hat und sich immer mit den gleichen Leuten traf. Dann rauchten sie und spielten Computer. Fünf, sechs Mann waren sie. Er brauchte damals nicht viel, um „fett“ zu werden, wie er es nennt. Die anderen gaben ihm ein paar Krümel, er baute sich eine „Tüte“.

„Dann“, sagt er, „habe ich einen riesigen Fehler gemacht.“ Er hat angefangen, alleine zu Hause zu konsumieren. Tür zu, kiffen, ein Computerspiel hochfahren, eintauchen in die virtuellen Welten. Wieder und wieder. Bis es eine feste Gewohnheit war. Mit Folgen: Matthes hat sich völlig eingeeigelt und allmählich richtig Angst vor anderen Menschen entwickelt. Wenn jemand bei ihm klingelte, fing er an, am ganzen Körper zu zittern, und stellte sich tot. Niemand sollte hören, dass er da war. „Geht, geht!“ dachte er nur noch, „nun haut doch endlich ab und lasst mich in Frieden.“

„Ich konnte bekifft auch nur noch schwer mit Moppel rausgehen“, erzählt Matthes. „Auf der Straße schob ich Panik. Mir war klar, dass der Hund raus muss. Aber ich habe trotzdem gekifft.“ Was oft dazu führte, dass Moppel mit eingeklemmtem Schwanz an der Tür saß und fiepte. „Der Hund tut mir im nachhinein tierisch leid. Aber ich war wie gefangen.“

„Diese Angst vor Menschen“, erzählt Matthes, „kennen andere Kiffer auch.“ Sein Arzt hat ihm später erklärt, die Angst sei in ihm, unabhängig davon, ob er kiffte oder nicht. Durch den Drogenkonsum wird sie hervorgeholt, so wie sich andere Gefühle auch verstärken. Die positiven wie die negativen. Wer die Anlage dazu hat, könne vom Kiffen sogar schizophren werden.

Damals kam oft niemand mehr an Matthes heran. Nicht einmal Henrieke, seine Freundin. Die hat so ziemlich alles versucht. Sie redete stundenlang auf ihn ein: „Lass das. Du machst dich kaputt.“ Sie hat ihm die Adresse von der Drogenberatungsstelle herausgesucht, angeboten: „Wenn du möchtest, komm ich mit.“ Schließlich ist Henrieke allein in die Sprechstunde gegangen.

„Zeig ihm, dass er dir wichtig ist“, empfahl ihr der Psychologe, „aber kümmere dich vor allem auch um dich selbst. Denn man

kann anderer Leute Probleme nicht lösen. Es sei denn, sie wollen es selbst.“ „Ich war damals stinksauer“, erzählt Matthes. Er stellte sich stur. Bis sie im Begriff war, ihn zu verlassen.

Da hat Matthes endlich aufgehört mit dem Kiffen.

Was folgte? Das war erst mal schrecklich. „Ich war unausgeglichen“, erzählt er, „und ich hatte plötzlich unendlich viel Zeit. Denn die alten Freunde fuhren ja weiter die alte Schiene und wollten, dass ich wieder mitmache. Aber da war ich konsequent. Unbekifft neben Kiffern sitzen, ist einfach öde.“

Für Matthes gab es ein Happy-End. Inzwischen trifft er wieder Freunde von früher. Er hat Zeit für knifflige Spiele, für Henrieke und für Moppel. Und er hat auch wieder Ziele für die Zukunft: Informatik studieren, Spiele erfinden.

OFT HÖRT MAN: KIFFEN MACHT NICHT ABHÄNGIG

Wer regelmäßig konsumiert, landet irgendwann an dem Punkt, wo er das Gefühl hat, im Alltag nicht mehr ohne Cannabis zurechtzukommen. Man wird unruhig, wenn einem der Stoff auszugehen droht. Man wird nervös, gereizt, angespannt oder auch ängstlich, wenn man versucht, eine Pause zu machen. Oder man nimmt sich vor, aufzuhören, und schafft es nicht.

- **Der Konsum von Cannabis nimmt zurzeit stark zu.** In Hamburg zum Beispiel haben 44 Prozent der Jugendlichen zwischen 15 und 17 mindestens einmal ihrem Leben eine illegale Droge probiert - meist Marihuana oder Haschisch. Das sind doppelt so viele wie noch vor 7 Jahren. In anderen Städten ist der Trend ähnlich. Die meisten hören nach den ersten Versuchen wieder auf, aber 20 Prozent gaben an, in den vergangenen 30 Tagen mindestens einmal eine illegale Droge konsumiert zu haben, 5 Prozent sind regelmäßige Konsumenten.
- **Die Droge verstärkt Gefühle und Stimmungen.** Gleichzeitig wird das Denken flüchtig, die Aufmerksamkeit lässt nach, und man kann sich nicht mehr gut konzentrieren.
- **Experten sagen: Drogen lösen keine Probleme.** Sie lenken nur davon ab. Und: Es gibt keinen sicheren Drogengebrauch. Je negativer die Gründe sind, weswegen du kiffst (etwa Einsamkeit oder Traurigkeit), desto größer ist das Risiko, süchtig zu werden.
- **Achtung: Krankheiten wie Depressionen, Ängste oder gar Psychosen können durch Cannabis-Produkte ausgelöst werden!**
- **Bekifft Mofa, Motorrad oder gar Auto zu fahren, ist gefährlich.** Man reagiert langsam und übersieht Signale oder andere Menschen. Und riskiert, als fahruntauglich eingestuft zu werden und den Führerschein zu verlieren.
- **Nicht zuletzt: Der Besitz, Handel und Anbau auch geringer Mengen von Cannabis ist in Deutschland verboten.** Wo die Grenze liegt, ist von Bundesland zu Bundesland verschieden.

MEHR INFOS? BITTE UMBLÄTTERN!

Unser Interview mit dem Sucht-Experten Professor Dr. Rainer Thomasius steht auf Seite 14. ➤

HILFE!

Du kannst nicht mehr aufhören mit dem Kiffen? Du bekommst dein Leben nicht mehr auf die Reihe? Du hast das Gefühl, bei dir läuft etwas schief?

Hilfe bekommst du beim Infotelefon zur Suchtvorbeugung. Unter der Nummer 0221 - 89 20 31 kannst du erste Fragen klären und erfährst, wo in deiner Nähe eine Beratungsstelle ist.

Oder du wählst die Nummer gegen Kummer

0800 – 111 0 333.

Der Anruf ist kostenlos und erscheint nicht auf der Telefonrechnung.

Online-Beratung macht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Hier gibt es Infos über legale und illegale Drogen und Tests, mit denen du deinen Konsum prüfen kannst, sowie rund um die Uhr einen Chat und während der Sprechzeiten eine Online-Beratung. www.drugcom.de

Alle diese Einrichtungen arbeiten vertraulich.



BEGRIFFE



Cannabis ist eine Pflanze, deren Blüten, Blätter und Stängel den Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) enthalten.

Kiffen: Das Rauchen von Haschisch oder Marihuana. Dabei setzt

die Wirkung meist sofort ein, ist nach einer halben bis einer Stunde am stärksten und hält bis zu 4 Stunden an. Bei Haschisch-Keksen wirkt das THC sehr viel später und oft sehr plötzlich in schwer kalulierbarer Dosis.

Haschisch (heißt auch Dope oder Shit) wird aus dem Harz der Blütenstände der weiblichen Cannabispflanze gewonnen und zu Platten oder Klumpen gepresst. Der THC-Gehalt kann zwischen 5 und 12 Prozent schwanken.

Marihuana (heißt auch Gras) besteht aus getrockneten Stängeln, Spitzen, Blättern und Blüten der weiblichen Cannabispflanze. Der THC-Gehalt schwankt zwischen 1 und 7 Prozent, bei niederländischen Treibhaus-

züchtungen (Skunk), die immer häufiger angeboten werden, kann er sogar 15 Prozent erreichen.

CANNABIS KANN ABHÄNGIG MACHEN

VON SANNAH KOCH



INTERVIEW MIT PROFESSOR DR. RAINER THOMASIUŠ,

Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Hamburger Universitätsklinikum

? Cannabis, Haschisch und Marihuana galten lange als ungefährliche Drogen. Warum haben Sie an der Hamburger Uniklinik eine Ambulanz für Jugendliche mit Cannabiskonsum eingerichtet?

Weil wir hier im Jahr rund 350 jugendliche Cannabiskonsumanten behandeln, die mit vielen unterschiedlichen Problemen zu kämpfen haben – gesundheitlicher Art, aber auch mit sozialen und familiären Problemen.

? Was nennen Sie problematischen Drogenkonsum?

Problematisch ist es immer, wenn jemand regelmäßig konsumiert und wenn die Droge benötigt wird, um Probleme zu verdrängen, Spaß zu haben oder zu entspannen. Wir wissen heute auch, dass Cannabiskonsum umso gefährlicher ist, je früher man damit beginnt. Man wird schneller abhängig, und es kann zu gesundheitlichen Schäden wie beispielsweise Entwicklungsstörungen im Gehirn kommen.

? Ab wann ist eine Entzugsbehandlung notwendig?

Jugendliche, die Cannabis zur Problembewältigung brauchen, um einer Clique anzugehören, oder jedes Wochenende Joints rauchen, sollten auf jeden Fall über eine Therapie nachdenken.

? Was sind die körperlichen Folgen von regelmäßigem Cannabiskonsum?

Cannabis kann körperlich abhängig machen. Unsere Patienten leiden an Entzugserscheinungen, wie Unruhe, Schlaflosigkeit, erhöhtem Puls, Zittern. Allerdings nicht so stark wie bei anderen Drogen.

? Wie lange dauert ein Cannabisentzug?

Die körperlichen Nachwirkungen können etwa drei Wochen andauern. Ein Cannabisentzug ist nicht gefährlich, aber die Sucht ist stark.

? Und die Gefahren für die Psyche?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßiger Cannabiskonsum zu Depressionen führen kann, Mädchen sind davon stärker betroffen. Etwas seltener treten Angststörungen auf. Häufig kommt es zu Motivationsproblemen, das heißt, die Jugendlichen können sich zu nichts mehr aufraffen, vernachlässigen die Schule, ziehen sich von Freunden oder Familie zurück. Die hängen nur noch herum und haben keine Zukunftspläne mehr. Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis werden von Cannabis beeinträchtigt.

? Weitere Gefahren?

Durch Cannabiskonsum können Psychosen auftreten. Das sind Zustände mit Angst, Wahrnehmungsstörungen bis hin zum Verfolgungswahn. Im schlimmsten Fall kann auch eine Schizophrenie ausgelöst werden, das ist eine schwere, chronische Krankheit.

? Wer sollte auf jeden Fall die Finger von Cannabis lassen?

Jugendliche, die auf Cannabis mit Angst oder Wahrnehmungsstörungen reagieren. Denn sie sind besonders anfällig für psychische Störungen.

Danke für das Gespräch!

RICHTIG GUT ESSEN

VEGETARISCH?

Oft heißt es: Jugendliche sollten nicht auf Fleisch verzichten. Neuere Untersuchungen kommen jetzt zu einem anderen Ergebnis. Gegen eine vegetarische Ernährung ist nichts einzuwenden, allerdings müssen in den Lebensmitteln genügend Nährstoffe, vor allem Kalzium und Eisen, enthalten sein. Nüsse, Kerne und Vollkornprodukte sind daher unentbehrlich. Und einiges Wissen über gesundes Essen auch.

VEGAN?

Ernährungsexperten ratend dringend davon ab, sich vegan zu ernähren, also nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern auch auf Milchprodukte, Eier und Honig zu verzichten. Wer das tut, muss sich schon sehr genau in Sachen Ernährung auskennen, denn das Fehler-Risiko ist groß. Es kann etwa zu einem Kalziummangel kommen, der besonders für Jugendliche gefährlich ist.

FÜR EINE SCHÖNE HAUT?

Lange bekannt ist, dass manche Zusatzstoffe in Fertigprodukten, Alkohol und Nikotin die Haut belasten. Aber auch zuviel Zucker kann Entzündungen fördern. Eine Ernährung mit reichlich Vollkornprodukten, Gemüse und Obst, Kartoffeln und fettarmen Milchprodukten, ergänzt durch pflanzliches Öl, Nüsse, Fisch, Ei und etwas Fleisch ist also auch für die Haut ideal, und wer viel Wasser trinkt, tut seinem Körper in jedem Fall etwas Gutes. Und braucht keine extra Vitamine A, C oder E, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Super Tipps für gutes Essen und richtiges Abnehmen: www.dak.de/startklar



Ein Granatapfel ist reich an Kalium und enthält u. a. Vitamin C, Kalzium und Eisen

EIN GROSSER ERFOLG: DIE DAK-GESUNDHEITSPROGRAMME

Schon 430.000 DAK-Versicherte, die an schweren chronischen Krankheiten wie Diabetes, Brustkrebs, Herzkrankheit, Asthma oder COPD leiden, haben sich für die Teilnahme an DAK-Gesundheitsprogrammen entschieden. Sie bekommen nicht nur eine einmalige Prämie von 42 Euro, sondern auch eine Behandlung auf der Basis von Leitlinien, deren Wirksamkeit, Sicherheit und Nützlichkeit wissenschaftlich bewiesen sind.

Alles unter Kontrolle!?

Entscheidest du wirklich noch selbst, ob du eine Zigarette rauchen möchtest oder nicht? Wie abhängig bist du eigentlich vom Rauchen? **Mach den Just-be-smokefree-Test!** Und check deine Rauchgewohnheiten.

Wolltest du nicht sowieso schon lange mit dem Rauchen aufhören? Oder wenigstens weniger rauchen? Jetzt hast du die Chance!

Einige Tests, viele Informationen und auch ein Gewinnspiel: www.dak.de oder www.justbesmokefree.de



AUFGEWCKT!

Yoga light für Bauch und Gehirn

Manche springen morgens sofort aus dem Bett, andere lassen es langsam angehen. Sie gähnen, räkeln, strecken und dehnen sich erst mal - wie die Katzen.

Hier eine klasse Übung:

Einfach das Kissen unter den Po schieben, Beine hoch an die Wand legen, sodass der Körper wie ein gestütztes L aussieht. Das Becken ist etwas höher (auf ein Kissen) gelagert, die Arme sind ausgebreitet. So kann das Blut zum Herzen fließen, und das bringt Energie. Außerdem: Das Nervensystem ist entspannt, und das Atemvolumen erweitert sich - ein super Einstieg in den Tag!

Dieser Tipp stammt aus dem Buch:
Christa Gebhardt, Muntermacher für Morgenmuffel,
blv-Verlag, 12,95 Euro.



BESTNOTEN FÜR DIE DAK

Die DAK ist schnell, kompetent und ein guter Partner in Gesundheitsfragen. Bei einer aktuellen Bewertung durch 130.000 Versicherte aus über 700 Geschäftsstellen erhielt sie die besten Noten seit Beginn ihrer Befragungen im Jahr 2000.

Auch unabhängige Experten verweisen seit Jahren auf die Qualität der Krankenkasse DAK. So erhielt die DAK im Jahr 2007 nach intensiver Prüfung als einzige Kasse ein TÜV-Zertifikat für ihren ausgezeichneten Kundenservice. Das Verbrauchermagazin ÖKO-TEST bewertete die Leistungen und den Service insgesamt mit einem „Sehr gut“ und machte die DAK zum Testsieger unter 146 Kassen. Und als kürzlich das Preis-Leistungs-Verhältnis durch die Zeitschrift FOCUS-MONEY untersucht wurde, landete die DAK mit Platz 2 erneut auf dem Siebertreppchen!



Überzeuge dich von unseren Leistungen! Ausführliche Informationen unter www.dak.de/startklar oder in der kostenlosen Broschüre **Rundum geschützt**, zu bestellen mit Seite 11 aus diesem Heft.

DAK ZusatzSchutz



Exklusiv günstig!

DAK ZusatzSchutz. Für Jugendliche.

Krankheiten können schon im Kindes- oder Jugendalter schwerwiegende Folgen haben oder sogar zu einer Pflegebedürftigkeit führen. Das kann für Familien existenzbedrohende Folgen haben.

Gemeinsam mit der HanseMerkur haben wir Zusatztarife entwickelt, die Kinder und Jugendliche im Krankheitsfall optimal absichern.

Die Vorteile

- **Auslandsreise-Krankenversicherung**
- **Chefarztbehandlung** im Krankenhaus
- Zusatzleistungen für **Heilpraktiker** und **Krankengymnastik**
- Exklusiv **günstige Beiträge** für DAK-Kunden

So günstig ist z. B. **DAK_{plus} Pflege:**
Ab 1,50 EUR im Monat für eine 16-Jährige

Eine sinnvolle Entscheidung
für eine sorgenfreie Zukunft.

+++ Jetzt informieren +++

www.dak.de

Infos anfordern unter

HanseMerkur Hotline 0180-1 12 13 16

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

Die
 * Künstlerin
 Christina Ittershagen
 hat Jungen und Mädchen
 gefragt, **wie sie sich sehen**.
 Viele Bilder hat sie sogar
 ausgestellt, einige
 davon zeigen wir.

Wer bin **ich**? Wer will ich sein?

Wir leben in einer Gesellschaft der **unbegrenzten Möglichkeiten**. Wir können selbst entscheiden, wie wir leben möchten und was für einen **Sinn** wir unserem Leben geben. Das alles kann aber auch verwirren. Denn woher weiß man, welche der vielen Optionen die richtigen sind? Um zu wissen, wer und wie man sein möchte, muss man erst einmal herausfinden, wer man überhaupt ist.

Denn die eigene **Persönlichkeit** lässt sich nicht verbiegen, und jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Wer schüchtern ist, kann nicht aufspringen und plötzlich total extrovertiert sein. Oder wer immer geradeheraus seine Meinung sagt, kann sich nicht plötzlich zurückhalten. Und nur wer Spaß an einer Sache hat (zum Beispiel am Reden, Zeichnen, Tanzen oder Reiten), kann wirklich damit erfolgreich sein. Fazit: Je genauer man sich selbst und seine **Grenzen** kennt, desto besser gelingt es, den eigenen Weg zu finden und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Wie kannst du herausfinden, wo du stehst, was du kannst und was du damit anfängst? Mit dem Mut, zu wählen. **Entscheidungen zu treffen, kann man lernen**. Jeden Tag. „Ziehe ich den grauen oder den blauen Pulli an? „Gucke ich den Thriller oder die Komödie?“ „Gehe ich zum Sport oder treffe ich mich mit meinen Freunden?“ Sich zu entscheiden, macht Mut. Meistens ist die Entscheidung richtig. Aber auch, wenn sich später herausstellt, dass sie falsch war, hast du die Chance, darüber nachzudenken und daraus zu lernen: Welche haben dich wirklich glücklich gemacht?

Ich bin

ich

VON MAREN BOCK

**WER BIN ICH EIGENTLICH?
 WAS WILL ICH?
 WAS IST MIR WICHTIG IM LEBEN?
 WIE SCHAFFE ICH ES, INDIVIDUELL UND
 UNABHÄNGIG ZU SEIN UND DOCH VON
 FREUNDEN UND MITSCHÜLERN AKZEPTIERT
 UND GEMOCHT ZU WERDEN?**

*
 Wie hier, konnten sich auch viele andere Jungen und Mädchen im Rahmen eines Foto- und Videoprojekts der Künstlerin Christina Ittershagen vor der Kamera inszenieren. Sie präsentierten sich u. a. mit einer selbstgewählten Tätowierung, in ihrem Zimmer mit Dingen, die ihnen etwas bedeuten, oder in T-Shirts mit Texten, in denen sie sich selber beschreiben oder von anderen beschrieben werden. Alle setzten sich dabei spielerisch mit der Frage nach der eigenen Identität auseinander. Die Ergebnisse hat Christina Ittershagen im September 2007 in der Ausstellung **Vorbilder-Selbstbilder-Nachbilder** des Altonaer Museums in Hamburg gezeigt.

Ich bin ich

Wie seh ich aus? Und was sagt das über mich aus?

Wir behaupten gerne, auf **Äußerlichkeiten** würde es gar nicht ankommen. Dennoch werden attraktive Menschen oft als sympathischer bewertet, und viele denken, sie haben es einfacher im Leben. Aber stimmt das wirklich? Und sagt das Äußere etwas über das innere Wesen, über den Charakter eines Menschen aus? Und was bedeutet eigentlich „attraktiv“?

Fest steht, dass unser Aussehen bei der Suche nach der eigenen Identität eine große Rolle spielt. Zum Beispiel versuchen wir, durch einen bestimmten **Kleidungsstil** oder Gesten unsere Persönlichkeit auszudrücken. Einerseits wollen wir so unsere Individualität unterstreichen, andererseits unsere **Zugehörigkeit** zu einer bestimmten Gruppe oder Lebenseinstellung verdeutlichen. Ganz schönes Dilemma, beides miteinander zu vereinbaren.

Oft genug wird man schnell in eine Kategorie eingeordnet, in die man vielleicht gar nicht passt oder nie hinein wollte. Weil der **erste Eindruck** zählt!

*Ich bin 1.75 und
bin so breit
wie ein
Kleiderschrank.*



Wer bin **ich**? Wer will ich sein?

Als Jugendlicher wächst man aus der Welt seiner Eltern heraus in eine eigene, die man noch gestalten muss. Klar, dass es da zu Verunsicherung, **Orientierungslosigkeit** und zu einem Gefühlschaos kommt! Denn Herkunft und Erlebnisse aus der Kindheit prägen uns, und das ziemlich stark. Noch schwieriger wird es, wenn **unsere Wurzeln** in einem anderen Land oder Kulturkreis liegen. Wer aus einer fremden Welt in ein neues Umfeld kommt oder dort aufwächst, findet sich in einem Balanceakt: Zwischen den Werten und Anforderungen der Kultur der Eltern und Großeltern auf der einen und den Normen und Erwartungen der neuen Umgebung auf der anderen Seite. Passt man sich zu sehr an, kann man die eigene Kultur verlieren. Tut man es nicht, wird man schnell zum **Außenseiter**.

Dass man „zwischen zwei Welten“ nicht mehr wirklich weiß, wer man ist, ist ganz normal. Übrigens auch bei Erwachsenen. Denn die Suche nach dem ganz eigenen, nach dem perfekten Platz in einer dieser Welten – oder vielleicht auch in beiden? – ist schwierig und nicht von heute auf morgen vorbei. Das macht die Sache aber auch spannend: Nutze die Chance, die **Vorteile beider Welten** für dich zu entdecken!



WETTBEWERB!

Wie siehst du dich selbst?
Und: Liebst du dein Leben?
Schreib uns doch mal,
mit Foto!

Deine Geschichte drucken
wir in **aha!** ab, oder wir
stellen sie ins Internet.

1 iPod nano
ist zu gewinnen.

aha@dak.de
oder:
aha!-Redaktion
Postfach 10 14 44
20009 Hamburg

Einsendeschluss:
30. April 2008
Der Rechtsweg ist
ausgeschlossen.

Ich bin nicht irgendwer. Ich bin ich!

Je mehr man sich seiner eigenen Persönlichkeit bewusst wird, desto ausgeprägter wird auch das **Selbstbewusstsein**. Vorurteilen tritt man viel selbstsicherer entgegen, wenn man weiß, wer man ist – und dazu steht, wie man ist. Hat man diesen Schritt geschafft, fühlt sich das unglaublich gut an. Wer stolz auf sich ist, ändert seine Ausstrahlung, und auf einmal wird das Aussehen zur Nebensache. **Persönlichkeit beeindruckt**. Denn jeder kann etwas anderes gut. Das macht ihn einzigartig und besonders.

Die eigene Identität findet nur, wer sich loslöst von dem, was andere machen oder für wichtig halten. Klar, dass soviel Freiheit andere auch neidisch machen kann. Menschen, die ihre eigenen Meinungen und Ansichten haben, dazu stehen und sagen, was sie denken, gelten oft als eingebildet oder arrogant, wenn sie signalisieren: „**Ich bin nicht irgendwer. Ich bin ich!**“



Stabhochsprung ist ideal für Nico Weiler. Über 1.000-mal hat er sich im letzten Jahr über die Latte gedreht.



Der Überflieger



**NICO WEILER,
17 JAHRE,
STABHOCHSPRUNG-
WELTMEISTER**

5,34 m übersprang Nico im letzten Jahr – seine Bestleistung bisher, und Schulrekord! Sein Trainer Brandon Vance, der selbst diesen Rekord gehalten hatte, ist gar nicht neidisch, sondern stolz auf ihn und meint: Es ist ein Geschenk, ihn trainieren zu dürfen. „Nico ist begabt und fleißig. Er ist einfach ein guter Typ!“

Im sonnigen Los Gatos fühlt sich Nico sehr wohl. Eine Stunde vom kalifornischen Strand entfernt, lebt er nun schon im 2. Jahr bei einer netten Gastfamilie. Hier ist es leicht, Schule und Sport zu verbinden. Die letzte Stunde ist immer Training, und sogar im Winter kann Nico draußen trainieren.

Über die Latte fliegen, das ist für Nico einfach nur „Genuss pur“. Über tausend Mal pro Saison.

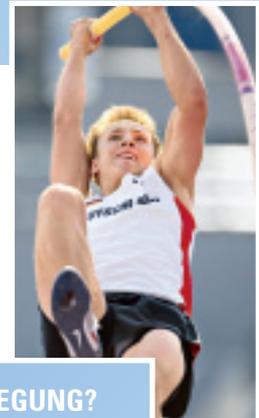
Mit 10 Jahren hat er angefangen, und sein Vater, dessen eigene Bestleistung bei 4,73 m liegt, hat ihn trainiert. Bis Nico nach Kalifornien ging. Doch wenn er in Deutschland ist, dann ist immer sein Vater sein Coach.

Kommt Nico dieses Jahr wieder nach Deutschland? Ja, er kommt. Er hat für 2008 einige Termine fest eingeplant und wird bestimmt für seinen neuen Verein VfL Sindelfingen starten. Erst bei den Deutschen Hallenmeisterschaften am 23./24. Februar und dann bei der DLV-Junioren-Gala in Mannheim am 21./22. Juni.

Ob Nico wieder Weltmeister wird?

Auf alle Fälle wird er, wie letztes Jahr bei der U18-WM (der Weltmeisterschaft für unter 18-Jährige), bei der U20-WM am 8. bis 13. Juli in Polen antreten! ☹️

**2007 ist
Nico Weltmeister
geworden.**



LUST AUF BEWEGUNG?

SMS-Hüpfen, Watussi-Sprung, Infotainment mit prominenten Sportlern und vieles mehr bieten die DLV-BewegungsCamps. Nicht auf dem Sportplatz, mitten in der Stadt.

TERMINE UND MITMACH-STATIONEN

29./30.04. Mainz, Gutenbergplatz
05.06. Bochum, Rathausvorplatz
24.06. Regensburg, Neupfarrplatz
26.06. Nürnberg, Jakobsplatz
18.09. Leipzig, Markt
24.09. Berlin, Alexanderplatz

MACH MIT!

NEWS VON DER LEICHTATHLETIK

Nationalmannschaften, Aktionen, Wettbewerbe und vieles mehr:
www.leichtathletik.de
www.dak.de

Kate Nash
hat den Brit Award 2008 in der
Kategorie Beste britische Künstlerin
bekommen.

Es war einmal vor langer
Zeit, als das Wünschen noch
half ... Die neuen Folkies
sind alle große Träumer.
Sie wollen sich die Welt neu
ersingen, und ihre Musik
verstehen sie als Rettungsanker
für die Welt.

neo folk

ENTSPANNTE
MUSIK
UND EHRLICHE
GEFÜHLE

VON GITTI GÜLDEN

ZEIT ZUM ZUHÖREN

José Gonzales war mal überzeugter Hardcore-Punk, ihm konnte es nicht laut, schrill und wütend genug sein. „Ich wollte anecken und dachte damals, man hört mir sonst nicht zu.“ Heute weiß er: „Wenn man leise und langsam seine Geschichten singt, wird man einfach besser verstanden.“ José ist aus Göteborg, ein Schwede mit argentinischen Wurzeln. Punk war er nur für eine kurze, aber heftige Zeit. Dann hörte er zufällig bei einem Freund alte Aufnahmen von Nick Drake.



José Gonzales

Punk war er nur für eine kurze, aber heftige Zeit. Dann hörte er alte Aufnahmen von Nick Drake.

STILL UND EIGENWILLIG

Vor ein paar Jahren war **Nick Drake**s traumhafter Folksong *Pink Moon* die romantische Hintergrundmusik für eine Autowerbung. Da fährt eine Gruppe Teens in einem Cabrio durch die laue Sommernacht. Eigentlich wollen sie auf eine Riesenparty, aber dann ist ihnen das alles viel zu hektisch und laut, und sie fahren einfach weiter, mit der wunderbar zarten Musik von Nick Drake unter dem leuchtenden Sternenhimmel.

Pink Moon erschien 1972 als gleichnamiges Album (Island).

Nick, ein groß gewachsener, stiller und sehr eigenwilliger Folkmusiker aus England, starb leider schon 1974 mit 26 Jahren. Bis heute gilt er als einer der besten Folkmusiker. Die Lieder seiner vier Alben sind für die meisten der neuen singenden Songschreiber und schreibenden Sängerinnen ein Vorbild, bewundert und immer gerne wieder entdeckt.

MUT ZUM GEFÜHL

„Nicks Songs sind unaufdringlich und gehen trotzdem ganz leise unter die Haut. Da stimmt jedes Wort. Nick konnte so unvergesslich singen. Seine einfachen Lieder sind bis heute noch deutlich unverändert schön. Das ist zeitlose, großartige Musik“, sagt José Gonzales. Auch José wurde über Nacht entdeckt, weil einer seiner Songs in der

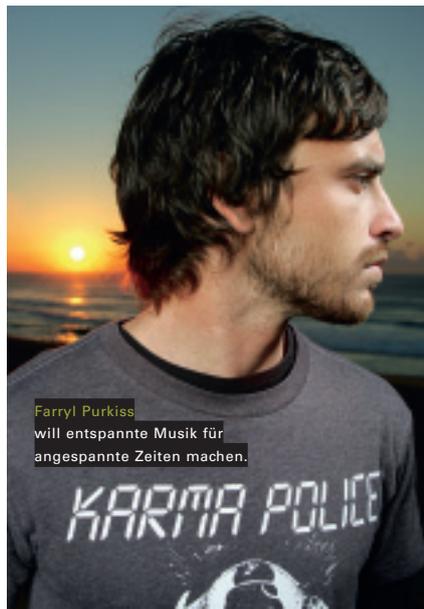
Werbung lief (*Heartbeats*). Mit seinem neuen, zweiten Album *Our Nature* (Imperial) hat der studierte Biochemiker gerade weltweit Erfolg. In der zeitlosen, fast minimalistischen Art des neuen Folk-Pop zeigt er viel Mut zum Gefühl und zur Einfachheit. Seine Musik klingt sehnsuchtsvoll, poetisch und steckt voller Wahrheiten. „Leise geht’s manchmal viel besser“, sagt der freundliche Ex-Punk, „da lenkt nichts ab. Man muss dazu nur fast noch mehr Mut haben, als wenn man laut schreit. Und man muss als Musiker auch mehr können.“

FOLK MIT POPHERZ

„Was ist eigentlich so schlimm daran, wenn man über Frieden singt? Was soll so brüllend komisch daran sein, wenn man zugibt, dass man geliebt werden will?“ Das fragt sich schon seit Längerem ein Mann, der seit fünf Jahren hauptberuflich Musical Director bei Superstar Robbie Williams ist.

Stephen Duffy schreibt nicht nur Songs für Robbie, er kümmert sich auch um die Band, um den Chor, das Orchester, die Arrangements, im Studio und auf der Bühne. Und wenn Robbie mal länger Sendepause hat wie im Moment, dann kann Stephen sich endlich wieder der eigenen Musik widmen.

Der Job bei Robbie Williams ist die erste richtige Anstellung mit regelmäßigem Einkommen für Duffy. Seit 20 Jahren ist er ein hoch angesehener Songschreiber, Sänger und Gitarrist und hatte eigentlich immer die besten Chancen, ein echter Pop-Star zu werden, etwa bei Duran Duran oder als Songlieferant für Madonna. Aber er blieb lieber seiner alten Band The Lilac Time treu. Und vor allem seiner eigenen Musik: „Für mich war das die Chance, einfach zu machen, was ich machen wollte“, sagt Duffy. „Ich bin ein Folkmusiker mit



Farryl Purkiss

will entspannte Musik für angespannte Zeiten machen.

Nick Drake:

Die Lieder seiner vier Alben sind für die meisten der neuen singenden Songschreiber und schreibenden Sängerinnen ein Vorbild, bewundert und immer gerne wieder entdeckt.



Popherz. Vielleicht kommt meine Zeit ja jetzt mit dem neuen Folk-Boom.“ Vielleicht mit seinem neuen Album *Runout Groove* (Edel)? Duffy meint: „Folk ist Musik für Leute, die Zeit haben zum Zuhören. Und für Leute, die unter Musik machen auch Handwerk verstehen. Robbie sagte mir, er würde auch gerne meine Folk-Songs singen. Das könnte er sich als großer Popstar aber leider nicht leisten, wäre sicher nicht gut fürs Image. Die Leute sehen ihn einfach nicht so.“

MUSIK FÜR SEELE UND GEWISSEN

Wie kommt es, dass Folk jahrelang als so peinlich angesehen wurde, dass manche Rock- und Popmusiker sich nur klammheimlich als Folk-Fans bekannten? Was macht den Reiz an Neo-Folk aus? Vielleicht, weil es um Musik geht, die die Seele, das Herz und das Gewissen anrühren soll? Hier wird nichts schön glatt gesungen, sondern leise angekratzt. Folk kommt von der Straße, bringt das, was normale Leute denken und fühlen. Und kann überall und nur mit einer Gitarre begleitet vorgetragen werden.

Im Folk wird das Private öffentlich gemacht, der eigene Kummer besungen und von anderen erkannt. Immer wieder gibt es politische Themen wie Krieg und Globalisierung. Ob das alles nun Neo-Folk, No-Folk, Freakfolk, Psycho-Folk oder Weird-Folk heißt – die Lieder sagen immer wieder: Keine Panik! Ihr seid nicht allein! Wir alle sind davon überzeugt, dass es besser geht und dass es besser werden kann auf dieser Welt!

SONGS ZUM NACHDENKEN

Farryl Purkiss hat einen komischen Namen, sieht dafür aber sehr gut aus. Das hilft ihm bei seinem Nebenjob als Fotomodell. So konnte sich der Südafrikaner aus Umhlanga Rocks bei Durban auch seinen Lebens-Traum erfüllen; er konnte es sich leisten, ein Album aufzunehmen, einfach mal so. *Farryl Purkiss* (Rough Trade) heißt dann auch das stolze Debüt, das er im November auch in Deutschland live vorgestellt hat und das ihm in Europa, Japan und Australien echt Erfolg gebracht hat.

Von *Better Days*, von besseren Tagen singt Farryl. Wir sollten nicht auf eine bessere Zukunft hoffen, die irgendwann mal eintritt, sondern uns unser Leben und die Welt jeden Tag, hier und heute, »

besser gestalten. „Das sind machbare Träume“, sagt Farryl. „Man muss vielleicht nur darauf aufmerksam machen. Ich kann den Menschen mit meinen Songs natürlich nichts versprechen, aber ich kann sie zum Nachdenken anregen. Das ist doch auch schon was.“ Er will entspannte Musik für angespannte Zeiten machen. Oft trifft Farryl sich mit befreundeten Musikern wie Jack Johnson oder Ben Harper, und dann hören sie gemeinsam ihre großen Vorbilder wie Bob Dylan oder auch Simon & Garfunkel. Oder sie musizieren zusammen – auch das hat Tradition in der Folkmusik. Einfach nur Musik machen, ohne dabei ans große Geld zu denken. „Musik ist ja auch Kommunikation“, meint Farryl. „Man braucht ein Gegenüber, Freunde, Zuhörer. Auch, um sich weiterzuentwickeln.“

STERNE UND MAGIE

„Das Folk-Revival hat sicher auch viel mit einer großen Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit zu tun“, meint **Sufjan Stevens** aus Illinois. Er sieht sich als moderner Märchenerzähler und singt von Elfen, Schwänen, Drachen und sprechenden Bäumen. Wenn er auftritt, sagt er schon mal: „Guten Abend! Ich komme direkt von den Sternen und habe die magische Drachenbrigade mitgebracht.“

Als sechstes Kind einer großen Hippie-Familie, die ständig umherzog, ist er zu seinem ungewöhnlichen Namen gekommen. „Unsere Eltern liebten uns viel Freiraum. Wir hatten auch dauernd Freunde zu Besuch. Es wurde viel gesungen und musiziert. Und ich habe einfach immer in meinem Zimmer gemalt, geschrieben und meine Fantasie ausgelebt. Keiner hat mich dabei gestört.“ Sieben Alben hat der überzeugte Christ inzwischen besungen, darunter ist auch eine wunderschöne Weihnachts-Box mit 42 Liedern (Cargo Records),



Sufjan Stevens:
Er sieht sich als moderner Märchenerzähler und singt von Elfen, Schwänen, Drachen und sprechenden Bäumen.

die man zu jeder Jahreszeit hören kann. Sufjan ist ein ausgesprochen fleißiger Musiker, der sich und die Welt mit Humor betrachtet. „Ich weiß, dass ich für viele als Vorläufer des Weir-Folk gelte, also zur abgedrehten Folkmusik-Szene zähle. Vielleicht sind ja Musiker wie ich, die quasi als Kinder einer ausgeflippten Hippie-Generation aufgewachsen sind, auch etwas exzentrischer als andere. Verrückt sind wir aber auf gar keinen Fall. Wir lieben einfach das Leben, und das wollen wir anderen so witzig wie möglich vermitteln.“



Devendra Banhart:
Wundersame Melodien und skurrile Texte. Für eine Welt ohne Krieg, Hass, Hunger und Gier

FRIEDEN UND FREUNDSCHAFT

Vor zwei Jahren hörte man zum ersten Mal von dem singenden Folkmusiker **Devendra Banhart**: Wundersame Melodien und skurrile Texte. Er gehört zur neuen Generation der Weir-, Freak- oder Twisted-Folk-Bewegung, meint aber: „Meine Musik braucht keine Zuordnung, aber vielleicht wäre Nu-New-Age passend.“

Der schöne Devendra mit den zwei Sternen auf der Brust wuchs in Mexiko und Venezuela auf. Schon als Kind hat er viele unterschiedliche Kulturen kennengelernt.

Auf seinen Alben (neu: *Smokey Rolls Down The Thunder Canyon*, XL Rec./Indigo) singt Devendra von einer besseren Welt. Es geht ihm um die Wiederentdeckung guter alter Werte, um eine gesunde Natur, um den Zusammenhang allen Lebens auf der Erde: „Eine Welt ohne Krieg, Hass,

Hunger und Gier, das kann sich doch jeder wünschen, ohne dass er dafür von jemandem belächelt wird. In der Folk-Szene zählen auf jeden Fall Rücksichtnahme und Freundschaft. Wenn wir zusammen musizieren, auch bei Aufnahmen, dann machen wir das immer zuerst aus Freundschaft und nicht, um mit irgendwelchen Namen auf dem Cover zu glänzen.“

Die neuen Folkies sind sehr bemüht, alles selbst zu gestalten, nicht nur ihre Musik. Fast alle zeichnen ihre Cover selbst, gestalten ihre Websites und halten per Internet engen Kontakt zueinander. Zum Freundeskreis von Devendra Banhart zählen die singenden Schwestern von Coco Rosie, die singende Harfenistin Joanna Newson und das Musik-Kollektiv Lavender Diamond (alle zu hören auf dem Compilation-Album *The Golden Apples Of*

Fotos: Fotex; Photoselection, Steve Gullick, Univers, Rough Trade

The Sun). „Unser Anliegen ist ganz einfach: Weg vom Glamour und Kommerz, hin zur Echtheit und Spiritualität“, sagt Devendra. „Mir ist es wichtiger, das Zirpen einer Grille aufzunehmen als den rumplenden Beat von Computer-Drums.“

FOLK-ROCK IM NETZ

Kate Nash aus London ist eine der neuen „Do-It-Yourself“-Musiker, die sich alle gegenseitig unter die Arme greifen, statt darauf zu warten, dass irgendeine Plattenfirma oder ein Manager auf sie aufmerksam wird. Vielmehr hat Kate ihr Laptop samt Blogs und MySpace genutzt. So konnte sie ihre Musik hören lassen und ihre Konzerte selbst arrangieren.

Eigentlich wollte Kate Schauspielerin werden, brach sich aber bei einer Probevorstellung im vergangenen Jahr den Fuß. Da lernte sie Gitarrespielen und brachte sich per Computerkurs Songschreiben bei. Sie stellte ihre Demos ins Netz und wurde gehört. Im Gegensatz zu den Weird-Folk-Kollegen aus Amerika ist sie aber mit leisen Tönen nicht zufrieden; Kate wird gerne auch mal laut und frech. Ihre Songs sind eher dem Folk-Rock zuzurechnen, und am liebsten singt sie über „das ganz normale Leben von ganz normalen Leuten.“ Sie meint: „Die Leute wollen heute Musiker, die mehr zeigen als nur eine funkelnde Verpackung. Und wir wollen ganz einfach sagen, dass man in dieser Welt auch so Spaß haben kann.“ Kate überzeugt mit Mut zur Natürlichkeit, auch auf ihrem Debüt *Made Of Bricks* (polydor/Universal).

FOLK, DISCO UND SOUL

Jenny Lewis ist die Lieblingsmusikerin von Elvis Costello und Lenny Kravitz, von Drew Barrymore und Anne Hathaway. Ob solo oder mit ihrer Band Rilo Kiley – Jenny gehört zu den ganz Großen in der Neo-Folk-Szene. Das mag an ihrer zarten, verführerischen Stimme liegen oder an ihrem Wohnort Hollywood, denn sie ging mit einigen Kindern von Hollywood-Stars zur Schule. Vor Kurzem wurde sie sogar vom Stadtrat von Los Angeles für ihre Verdienste um die neue Folk-Musik als Pioneer Woman ausgezeichnet. Am liebsten mag Jenny romantische Songs, die tatsächlich von Liebe und

Frieden auf Erden handeln. Auf dem neuen Album *Under The Blacklight* (WEA) verbinden Rilo Kiley Disco und Soul mit wunderschönen, zuckersüßen Folk-Melodien. Auch das geht! ☘



Jenny Lewis: Disco und Soul mit wunderschönen, zuckersüßen Folk-Melodien.

weiterhören...

SONG OF AMERICA

Tigers Records



Diese 3-CD-Box ist etwas für alle, die den echten Überblick über die Folk-Szene haben wollen. Hier sind alle Songs gesammelt, die je im

Folk bekannt und wichtig waren und sind. Hier spiegelt sich die Geschichte der Einwanderer, von der Entdeckung Amerikas bis heute. Ohne diese Lieder gäbe es die heutige Szene von Pop und Rock, von Soul und R&B nicht. Songs aus der neuen Welt für die ganze Welt.

I'M NOT THERE

Columbia



Seit Januar läuft der hoch gelobte und verrückte Film über das unglaubliche Leben eines großen amerikanischen Musikers. Bob Dylan

gilt als wichtigster Pop-, Rock- und Folk-Musiker unserer Zeit. Seine Songs sind zeitlos und tausendmal gecovered. Für den Film über sein Leben, in dem er kein einziges Mal selbst auftaucht, haben 30 Musikstars 33 Dylan-Songs aufgenommen. Mit dabei: Calexico, Stephen Malkmus, Cat Power, Wilco und Sonic Youth. Beeindruckend!

NEW YOUNG PONY CLUB

Fantastic Playroom, Universal



Drei Mädchen und zwei Jungen aus Südengland wollten schon immer in einen Club aufgenommen werden. Das klappte nie. Also

gründeten sie ihren eigenen Club und ernannten sich selbst zu ihren Lieblingsfans. Natürlich machen sie auch ihre eigene Musik, und zwar in ihrem eigenen Stil, nach dem Motto: Hauptsache Spaß. Das klingt dann wie ein wilder Mix aus Funk, Pop, House und Disco und ist frech, tanzbar und originell. Toller Club!

JILL SCOTT

The Real Thing: Word And Sounds Vol.3



Ministry Of Sounds

Sie ist eine echte Soul-Diva. Miss Scott aus Philadelphia hat eine Riesenstimme, gospelgeschult

natürlich. Sie sieht toll aus und singt großartige Songs über die Liebe und über die Sehnsucht nach Liebe. Balladen und Up-Tempo-Nummern bringt sie mit Seele und großem Gefühl. Echt und pur und wirklich super.

WEEN

La Cucaracha, Rough Trade



Nicht viele Bands können ein Stück ganze 11 Minuten lang spielen, ohne dabei eine Sekunde zu langweilen, und es gibt auch wenige

Gruppen, die dermaßen unbekümmert um Blues, Pop, Rock, Country oder Disco ihre Musik so richtig durcheinanderwirbeln, ohne dabei völlig durchgeknallt zu klingen. Diese Musik kann man nicht erklären, sie macht ganz einfach glücklich.

MISS PLATNUM

Chefa, Four Music



Sie heißt Ruth, lebt in Berlin, kommt aus Timisoara in Rumänien und platzt förmlich vor Temperament, Selbstbewusstsein und

Lebenslust. Gerade konnte sie im Vorprogramm bei ihren Förderern Fanta Vier auch live überzeugen. In ihren Texten setzt sie sich mit ihrer Umwelt, falschen Schönheitsidealen und ihrer Vergangenheit auseinander. Das Singen hat sie richtig gelernt, im Schul- und Kirchenchor, in Musical-Rollen und bei Workshops, und das hört man besonders bei ihren schönen Balladen wie Life. – R&B mit jeder Menge Beats, Humor und Gefühl. Super Debüt.

Viele Jungen lieben den Nervenkitzel.

Ist ihre Lebenserwartung deshalb niedriger als die von Mädchen? Die DAK hat die Sache gründlich untersucht.

Volles Risiko?

Ein Indianer kennt keinen Schmerz. Männer sollen stark sein. Alles nur Klischees? Unbewusst handeln noch heute viele Jungen nach dem alten Indianerspruch und verkneifen sich die Tränen, wenn sie Schmerzen haben. Und viele Väter machen es genauso. Die DAK hat in ihrem Gesundheitsreport festgestellt: Männer gehen seltener zum Arzt als Frauen, lassen die Termine zur Krebsvorsorge eher ausfallen und melden sich auch weniger häufig krank in ihrer Firma.

Männer verlieren Lebenszeit. Sie haben durch ihren Lebenswandel ein höheres Risiko, ernsthaft krank zu werden. Sie sterben im Schnitt fünfeneinhalb Jahre früher als Frauen. Ein Mädchen, das heute zur Welt kommt, hat die Chance, über 81 Jahre alt zu werden, ein neugeborener Junge kann statistisch nur mit 76 Jahren rechnen.

Männer leben riskanter

- Vor allem jüngere Männer praktizieren mehr Risikosportarten wie Bungee-Jumping und Fallschirmspringen, und sie neigen zu gefährlichem Verhalten im Straßenverkehr.
- Ihre Strategie ist oftmals die Flucht in die Sucht: Rauchen und Alkohol.
- Männer ernähren sich weniger gesund und machen sich um das Essen nicht so viele Gedanken wie Frauen.
- Auch ein gesundheitliches Risiko: Männer können oft ihre Gefühle nur schwer ausdrücken oder Hilfe annehmen.

Es tut sich etwas! Viele Jungen wissen eine Menge über ihren Körper und tun schon mehr für ihre Gesundheit als ihre Väter. Die DAK unterstützt diesen Wandel. Zum Beispiel mit der Aktion *Just be smokefree* und der Aktion *Glasklar* zum Thema Alkohol. ☒



DAK-Aktion

Männer stark machen!

Der DAK-Verwaltungsrat unterstützt die Kampagne zur Männergesundheit



Hans Bender (links) und Dieter Fenske, Vorsitzender und stellvertretender Vorsitzender des DAK-Verwaltungsrates, beantworten Fragen zur Männerstudie der DAK.

Haben Männer selbst Schuld, wenn sie eine geringere Lebenserwartung haben als Frauen?

Bender: Wir Männer sind nicht ganz schuldlos. Die DAK-Studie hat ja gezeigt, dass es Männer mit ihrer Gesundheit nicht so genau nehmen. Sie sind zum Beispiel weniger häufig bei der Vorsorge als Frauen.

Fenske: Männer investieren außerdem deutlich weniger Zeit und Geld in gesundheitsfördernde Leistungen. In Kursen zu gesunder Ernährung, Bewegung oder Stressabbau sind höchstens zwei von zehn Teilnehmenden Männer.

Männer leben eben gern wild und gefährlich und sind nicht gerade Fans von Autogenem Training!

Bender: Das ist auch so ein Klischee! Aber tatsächlich haben Männer jahrelang mehr geraucht und getrunken als Frauen. Deshalb sind viele ernsthafte Krankheiten eine Männerdomäne: Lungenkrebs zum Beispiel und die alkoholbedingte Leberkrankheit.

Fenske: Junge Männer sind auch hinterm Steuerrad stark gefährdet. Im Alter zwischen 20 und 24 Jahren sterben die meisten an schweren Verletzungen, so wie sie bei Auto- und Motorradunfällen vorkommen. Und die Frauen holen übrigens auf bei der Raserei. Das zeigt die Verkehrssünderdatei in Flensburg.

Was verbirgt sich hinter der DAK-Kampagne zur Männergesundheit?

Bender: Die DAK wertet in jedem Jahr die Krankschreibungen ihrer erwerbstätigen Mitglieder aus, und in diesem Jahr hat sie damit eine große Männer-Befragung verbunden. Über diese Studie informiert die DAK jetzt eine breite Öffentlichkeit.

Fenske: Außerdem macht die DAK Männern gezielt flexible Präventionsangebote im Internet. Es ja so, dass Männer oft deshalb keine Kurse belegen, weil sie sich die Zeit nicht nehmen können oder wollen. Die DAK-Onlineprogramme aber funktionieren ganz ohne Termindruck – wann, wo und wie lange Mann will.

www.dak.de



Mehr Informationen über die Sozialversicherung und die DAK-Selbstverwaltung gibt es in der DAK-Broschüre **GUT GESICHERT**; sie ist kostenlos zu haben mit Seite 11 oder über www.dak.de/startklar

IHR SCHREIBT & ANNE ANTWORTET

❖ LISA mag ihrem Vater nichts von ihrem Freund erzählen,
❖ MARTINAS große Liebe ist wieder solo, und ❖ ELENA fühlt sich viel zu dick.

❖ **Lisa** ist in einen 30-jährigen Albaner verliebt und traut sich nicht, ihrem Vater, der sehr streng ist, davon zu erzählen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass du je länger die Beziehung nun schon dauert, umso besorgter bist, wie dein Vater reagieren könnte. Deshalb wäre es gut, wenn du Mut fasst und ihm ganz bald sagst, dass du einen Freund hast und ihn sehr lieb hast. Du brauchst ja (zunächst) nicht alles zu sagen, also nicht, wie alt er ist, welche Nationalität er hat und wie lange die Liebe nun schon dauert. Vielleicht freut sich dein Vater ja auch, dass du glücklich bist mit deinem Freund??

Es stimmt schon, viele Väter reagieren sehr eifersüchtig – aber schließlich bist du ja schon 21, und da muss er schon damit rechnen, dass du einen Freund hast, nicht? Und evtl. kann deine Mutter ja auch ein gutes Wort für dich einlegen – deine Eltern werden ja sicher miteinander darüber sprechen. Außerdem: Sie lieben dich doch, also werden sie beide versuchen, dich zu verstehen, meinst du nicht?

Wenn du dir ausmalst, welche Chancen für eine bessere Verständigung ein solches Gespräch bietet – bekommst du dann nicht gleich ein bisschen mehr Mut? Schließlich: Tu es auch für deine Mutter, damit ihr alle wieder offener miteinander umgehen könnt ...

Wie kannst du es praktisch anfangen? Am besten ist, du besprichst dein Vorgehen mit deiner Mutter. Oder: Wähle einen Moment, wenn dein Vater mit dir allein ist und ihr beide Zeit und Ruhe habt. Dann sag ihm, du möchtest etwas Wichtiges mit ihm besprechen. Sag ihm dann vielleicht ganz direkt: Du, ich habe einen Freund! Erzähle ihm, was du so toll findest an deinem Freund und warum es dir mit ihm so gut geht. (Aber nicht zu sehr schwärmen, das weckt Eifersucht.) Du musst ja nicht

gleich sagen, dass er Albaner ist und wie alt, okay?

Vielleicht könnte deine Mutter dabei sein oder im Nebenzimmer, damit sie dazukommen kann?

Nur Mut! Meistens sind solche Konflikte viel, viel leichter durchzustehen, als du es dir jetzt ausmalst in deiner Angst!

❖ **Martina**s große Liebe hat sich schon vor einigen Monaten von ihr getrennt, und sie hat darunter sehr gelitten. Jetzt hat er sich von seiner neuen Freundin getrennt. Soll sie auf ihn zugehen?

Vielleicht hast du inzwischen in all deinem Kummer gemerkt, dass die Pause in eurer Beziehung gut für dich war: Du kennst dich und deine Wünsche jetzt besser und bist dir auch darüber klar, was du von einem Mann möchtest. Lass dir doch noch etwas Zeit, bevor du dich jetzt endgültig wieder für deinen Freund entscheidest, du brauchst dich nicht unter Druck zu setzen.

Es kommt auch sehr darauf an, was dein Freund jetzt will. Will er frei sein von all den Problemen mit Mädchen, weil er zutiefst enttäuscht ist? Weiß er genau, was er nun von einer Frau erwartet, und braucht vorerst Abstand? Möchte er dich wieder, weil er nicht allein sein kann und merkt, dass du ihn auch willst und es ja so einfach wäre?

Oder hat er eingesehen, dass du genau die Richtige für ihn bist, und möchte dich wieder haben?

Wenn er nun von sich aus den Kontakt zu dir sucht, ermutige ihn. Aber bevor du wieder eine Beziehung mit ihm eingehst, versuche, herauszufinden, was er in dir sieht, was du von ihm möchtest und was ihr beide für eine Beziehung wollt. Sprecht euch darüber aus.

Ganz wichtig: Verzichtet vorläufig

darauf, miteinander zu schlafen, sonst bindet ihr euch gleich wieder, ohne genügend abgeklärt zu haben, was euch eure Beziehung wirklich bedeutet.

❖ **Elena** fühlt sich viel zu dick und hat schon alles Mögliche versucht, um abzunehmen. Jetzt fragt sie, ob sie nicht doch psychologische Hilfe braucht.

Ja, es könnte gut sein, dass du jetzt psychologische Hilfe brauchst. Es gibt im Internet viele Adressen, die für Leute mit Ess-Problemen speziell Hilfe und Rat anbieten, Beispiele sind www.hungrig-online.de und www.bulimie-online.de.

Auch diese Leute kennen sich mit Ess-Problemen aus und sind speziell für Jugendliche da: Dick & Dünn, www.dick-und-duenn-berlin.de, E-Mail: dick-und-duenn@freenet.de, Telefon 030 854 49 94.

Hier gibt es eine Liste mit Beratungsstellen in ganz Deutschland, und dort könnte man dir dann eine Psychologin nennen.

Hier ein allgemeiner Tipp für Leute, die sich mit Diäten schwertun: Versuche doch zunächst mal, öfter in dich hineinzuhorchen und zu spüren, was dir gerade in diesem Moment wirklich gut täte, worauf du sozusagen Heißhunger hast: Ein Telefonat mit der Freundin, eine CD hören, ein kurzer Spaziergang, eine Runde Sport, sofort an die Schularbeit setzen ...

Sehr gute Anhaltspunkte, um sich selbst zu helfen, gibt das neue Buch von einer bekannten Psychologin:

Doris Wolf, Übergewicht und seine seelischen Ursachen, Gräfe & Unzer, 14,90 Euro.
Schau es dir einfach mal an!



Meine Anschrift:
DAK, *aha!*-Redaktion
Anne antwortet
Postfach 10 14 44
20009 Hamburg
anne.renken@dak.de

Wenn du Fragen zu deiner Gesundheit hast, rufe an:

DAKGesundheitsdirekt
01801 325 326

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen

Über Geld reden

VON CORNELIA GERLACH

Dagobert Duck hat es gut. Jeden Morgen badet er - in seinem Geld. Überhaupt ist Geld zählen sein größtes Vergnügen, 50 Fantastilliarden hat er. Vielmehr, als er jemals ausgeben kann.

Im wirklichen Leben dagegen ist das Geld oft genug ziemlich knapp. Was tun, damit das Taschengeld reicht? Und vielleicht sogar mehr wird?

Leute, die etwas von Geld und Finanzen verstehen, raten: Nur wer schaut, wie viel er einnimmt und wie viel er ausgibt, kann den Überblick behalten.



Seit 60 Jahren gibt es Dagobert Duck. So lange trägt er schon seinen alten Zylinder, und immer noch schaut er sich gerne seine erste selbst verdiente Münze an.

DIE EINNAHMEN

ODER: WIE BEKOMMST DU DEIN GELD?

Dagobert Duck erzählt gerne, wie er sein erstes Geld verdient hat. Damals, als er ein Kind war und im schottischen Hochland lebte. Taschengeld? Gab es nicht. Schuhe hat er geputzt und dafür seine allererste Münze bekommen. Die ist ihm viel wert, er bewahrt sie extra unter einer Glasglocke auf. Einnahmen - das ist das, was „hereinkommt“. Vor allem: Das Taschengeld. Geld für Jobs wie Babysitten oder Rasenmähen. Extra-Geld von der Oma oder von den Eltern. Geburtstagsgeld und Weihnachtsgeld. Zuschuss für größere Wünsche ... Aufschreiben hilft, den Überblick zu behalten.

DIE AUSGABEN

ODER: WAS MACHST DU EIGENTLICH MIT DEINEM GELD?

Dagobert Duck gibt sehr wenig aus, der ist ein Geizhals, lebt von Brot und Wasser und läßt sich, wann immer es geht, bei Donald und dessen Neffen zum Essen ein. Ein guter Trick? Die meisten Menschen gönnen sich ganz gerne mal was Gutes. Und haben entsprechende Ausgaben. Doch es ist gar nicht so einfach, herauszufinden, wie viel Geld man tatsächlich ausgibt. Bei den regelmäßigen Kosten ist das noch überschaubar. Aber:



Was ist mit der Handy-Flatrate? Wie viel Geld brauchst du wirklich für Klamotten? Was kostet ein Abend mit der Freundin im Kino – Popcorn inklusive – und wie oft gönnst du dir das? Wie viel gibst du für Geburtstagsgeschenke aus?

**DURCHBLICK!
WIE SIEHT DEINE FINANZIELLE BILANZ AUS?**

Dagobert Duck kann in seinem ganzen Leben nicht so viel Geld ausgeben, wie er hat, er braucht keine Bilanz.

Für normale Leute gilt: Nur wer wirklich weiß, wie viel er wann einnimmt und wie viel er wann ausgibt, kann den Überblick behalten. Tipp: Führe einige Wochen oder Monate ein Haushaltsbuch (im Buchhandel zu haben). Oder mach selbst eine Liste und schreib übersichtlich auf, was du wann bekommen hast und wann du was ausgegeben hast. In einem kleinen Heft. Oder direkt im PC.

**AUSGABEN SENKEN
ODER: WAS TUN, WENN MAN MEHR AUSGIBT, ALS MAN EINNIMMT?**

Dagobert Duck verzieht sich dann ins Sorgenzimmer, wenn er mal etwas Geld ausgeben muss. Tränen fließen. Er beklagt seinen baldigen Ruin. Und wird noch geiziger. Einen Zylinder oder neue Gamaschen hat er seit Jahrzehnten nicht angeschafft. Wer will schon so leben? Trotzdem: Über seine Ausgaben gelegentlich nachzudenken, ist nicht verkehrt. Welche Fallen lauern?

1. Falle: Klamotten, oder was?

Ausgehen, CDs, Hobbys, Haare - jeder hat so seine Schwächen und Wünsche. Welche sind es bei dir? Vielleicht ahnst du es schon, auf die Schliche kommen kannst du dir mit einem Haushaltsbuch.

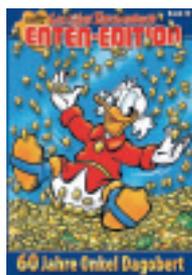
2. Falle: Das brauche ich jetzt!

Es gibt viele Gründe, etwas zu kaufen, was man eigentlich nicht wirklich braucht. Die neuen T-Shirts im Schaufenster, weil du einen Ruf als Trendsetterin zu verlieren hast. Das Mofa, um das du deinen Freund beneidest. Das angesagte Spiel, um Frust zu betäuben.

3. Falle: SMS

SMS ist super? Schnell, billig, leise? Nicht immer. Ganz schön teuer kann es werden, wenn man anfängt, über Alltägliches hin und her zu simsen: „hei, na, was machst du?“ „sitz hier in Mathe und langweil mich“ „du arme. kommste nachher mit zum bäcker?“ „würd ja gerne, aber ich hab grad kein geld“ „ich leih dir was, ist doch klar“ „super, danke, bis gleich“. Macht 6 SMS pro Nase, also 1,14 Euro – die Rechnung kommt ... ➔

60 Jahre
Onkel Dagobert
Disney, Ehapa,
16,00 Euro
Das Jubiläums-
buch.



Fotos: © Disney

Warum geben Menschen Geld aus?

Zunächst mal: Weil sie etwas zu essen brauchen, Kleidung und ein Dach über dem Kopf; diese so genannten Grundbedürfnisse müssen abgedeckt sein. Aber auch Dinge, die wir nicht unbedingt brauchen, wollen wir manchmal unbedingt haben. Sogar, wenn wir sie uns gar nicht leisten können. Warum eigentlich?

DER „ICH WILL, DASS MICH DIE ANDEREN MÖGEN“-KAUF

Manchmal muss es ein ganz bestimmtes Teil sein. Eins, das auch die anderen haben. Oder eins, das sogar noch besser ist als das von den anderen. Das ist ziemlich normal: 18 Prozent aller Jugendlichen sagen, sie kaufen Dinge, um bei Freunden Eindruck zu machen, und 13 Prozent kaufen Dinge, um in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis dazuzugehören.

DER „ICH WILL MEINEN FRUST AUSGLEICHEN“-KAUF

Wir kennen alle dieses Muster: Man hat schlechte Laune und kauft etwas Süßes, um sich ein bisschen aufzumuntern. Und ärgert sich hinterher. Weil man doch eigentlich gesund essen sollte. Oder das Geld für eine neue Klamotte sparen wollte. Oder für Extras in den Ferien. Nur: In der Situation selbst war das Gefühl, nicht anders zu können, übermächtig. Und dann waren da diese tolle Werbung, der schöne Laden, die nette Verkäuferin ...

WARNUNG: Ein solches Muster kann zur Gewohnheit werden und zu einer Abwärts-Spirale führen: Ich habe Frust, kaufe deswegen, was ich mir eigentlich nicht leisten kann oder will, schäme mich dafür, fühle mich schlecht und mickrig, habe Frust ...

Was hilft dir wirklich gegen Frust? Sich mit einer Freundin zu treffen, Sport zu machen, ein Hobby? Manchmal reicht es, sich ganz einfach klar zu machen, wie viel doch richtig gut läuft.

Tipps für Verbraucher

www.checked4you.de

von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen bietet eine Menge Tipps speziell für junge Verbraucher, nicht nur rund um das Thema Handy und darüber, wie du Klingeltöne selber machen kannst.

www.fit-fuers-geld.de

von der „Schuldnerberatung für junge Leute“ in Dortmund. Du kannst ausrechnen, wie viel Geld du jeden Monat tatsächlich zur Verfügung hast, und bekommst viele praktische Tipps.

www.ohne-moos.de

Was tun, wenn Schulden drücken? Einfach anklicken, das ist der erste Schritt. Diese Website macht Mut, die Sache anzugehen!

Bücher

**Sabina Wefing
DER KLEINE
FINANZCOACH**

„Es ist nie zu früh“
Graf Thieme, 6,50 Euro
Grundwissen und viele gute Tipps.

**Susanne Fülcher
NUR NOCH DAS ROTE
KLEID**

dtv junior, 7,00 Euro
Die Geschichte von Steffi, die für ihr Leben gern shoppen geht.

**ERFOLGREICH JOBBEN
Geld verdienen neben
Schule und Studium**

Ratgeber der Verbraucher-
zentrale in Nordrhein-
Westfalen, 9,80 Euro
Zu bestellen über:
www.vz-nrw.de/ratgeber

**Nikolaus Piper
FELIX UND DAS LIEBE
GELD**

Roman, Beltz, 8,95 Euro
(erscheint im März)

**Nikolaus Piper
GESCHICHTE DER
WIRTSCHAFT**

Beltz & Gelberg, 8,95 Euro
Mehr Wissen über die
Wirtschaft allgemein.

**Elmar Lange,
Karin R. Fries
JUGEND UND GELD 2005**

Münster/München, im
Internet herunterzuladen.
Eine wissenschaftliche
Untersuchung.

Über Geld reden



4. Falle: Handy

Alle Handy-Besitzer kennen das: Man hat das Gefühl, nur ganz sparsam zu sein – aber viel zu oft gibt es richtig viel zu reden. Nicht nur bei Liebeskummer, Stress mit den Eltern, Ärger in der Schule. Besonders teuer kann es werden, wenn man ein Handy mit Vertrag hat – aber auch eine Prepaid-Karte ist ganz schnell leer.

Tipp: Handy öfter mal abschalten

und über das Festnetz telefonieren. Sich vor bösen Überraschungen schützen, zum Beispiel kann man bei manchen Handy-Anbietern die Kosten für einen Vertrag begrenzen. Mehr gute Hinweise gibt's unter www.checked4you.de

Tipp: Internet-Telefonie

Stundenlang telefonieren, ohne dafür zu bezahlen? Das geht, per Computer mit Internet-Flatrate. Das Verfahren nennt sich Voice over IP oder

Internet-Telefonie und wird zum Beispiel von www.skype.com angeboten. Beide Gesprächspartner sitzen an ihrem Rechner und sind über Kopfhörer und Mikro verbunden. Für das Gespräch fallen keine Gebühren an, nur die Internet-Verbindung ist zu bezahlen, was bei einer Internet-Flatrate ja nicht ins Gewicht fällt. Skype bietet auch die Möglichkeit, ins Festnetz oder auf das Handy zu telefonieren – aber das kostet ähnlich viel wie bei anderen Telefonanbietern.

5. Falle: Schulden

Kauf jetzt, zahl später? Kaufhäuser und Elektronikmärkte werben mit 0,00 Euro Anzahlung. Zwar dürfen Jugendliche unter 18 Jahren in Deutschland keinen Kredit aufnehmen, aber vielleicht denkst du darüber nach, die Eltern darum zu bitten?

Bring dich/euch lieber nur ausnahmsweise in diese Verlegenheit. Denn: Es ist einfach kein gutes Gefühl, Schulden zu haben. Und wer auf Kredit kauft, ohne über ausreichende feste Einnahmen zu verfügen, nimmt sich den Spielraum für die Zukunft. Das Geld für die Raten (und die Zinsen) fehlt in den folgenden Monaten, und die Verschuldung ist groß, weitere Schulden zu machen.

6. Falle: Dispo-Kredit

Viele Banken gewähren ihren Kunden, sobald sie volljährig sind, einen so genannten Dispo-Kredit. Das heißt, auch wenn das Konto abgeräumt ist, bekommt man noch Geld. Allerdings zu heftigen Zinsen: Ein Dispo-Kredit über 200 Euro mit 12 Prozent Zinssatz kostet dich in fünf Jahren 120 Euro – Zinsen an die Bank. Auch ein so genannter Abruf-Kredit muss abbezahlt werden. Besser ist: Ein kleines Plus auf dem Konto. Finanzexperten raten, etwa drei Monateeinnahmen auf dem Girokonto zurückzulegen.

EINNAHMEN STEIGERN MEHR TASCHENGELD. ODER?

Dagobert Duck erzählt gern, wie er seine erste Million beim Goldschürfen am Klondike verdient hat. Natürlich kann nicht jeder Gold waschen, wie kannst du also deine **Einnahmen steigern**?

Finanzberater empfehlen Jugendlichen als Erstes, ein höheres Taschengeld auszuhandeln. Fragen kostet nichts – und vielleicht stocken die Eltern sofort auf. Was tun, wenn sie gar keine Idee haben, wie viel Geld man als Jugendlicher so braucht? Es lohnt sich, ein solches Gespräch gut vorzubereiten. Verschaff dir einen Überblick über deine Ausgaben und Einnahmen und zeige ihn den Eltern. Du wirst sie überzeugen, wenn du

gelegentlich im Haushalt geholfen oder wenn du gut und sparsam gewirtschaftet hast, etwas gespart oder für größere Wünsche sogar einen Nebenjob hast. (Und sie in der Vergangenheit selten um Vorschuss bitten musstest.) Klar: Wie viel Taschengeld du bekommen kannst, hängt nicht nur vom Wohlwollen der Eltern ab, sondern auch vom Familieneinkommen. Und das ist durch feste Ausgaben oft ziemlich belastet. Von Experten empfohlen wird ein Taschengeld in Höhe von 22,50 Euro für 14-Jährige, 25,50 Euro für 15-Jährige, 30,50 Euro für 16-Jährige und 41 Euro für 17-Jährige.

Plan B: Ein Job. Experten schätzen, dass die 13- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland pro Jahr rund 1,5 Milliarden Euro verdienen. Wie du zu einem Job kommst? Hier ein paar Tipps:

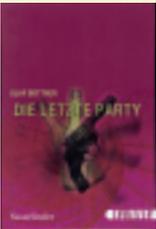
- Erzähle allen, dass du einen Job suchst, auch Onkeln und Tanten, Nachbarinnen und den Eltern deiner Freunde, älteren Freunden und Geschwistern. Die meisten Schüler finden ihre Jobs über persönliche Kontakte.
- Oder überlege, wo du gerne jobben möchtest, und frage in den entsprechenden Läden oder Betrieben persönlich nach.
- Oder mache einen Aushang im Supermarkt, zum Beispiel: Schüler sucht Job. Babysitterin hat Termine frei. Jugendlicher Tierfreund führt ihren Hund aus. Mathe-Freak (17 Jahre) gibt Nachhilfe. Drei Freunde bringen ihren Garten in Ordnung. Hilfe älteren Menschen im Haushalt. Kaufe ein oder lese vor.
- Oder suche in der Zeitung, in Anzeigenblättern und im Internet (www.schuelerjobs.de). Aber Vorsicht: Vieles, was dort angeboten wird, ist nicht seriös. Auf keinen Fall solltest du dich auf sehr vage Jobbeschreibungen melden. Und nie vorab Geld bezahlen.

SPAREN ODER: DAS GELD ARBEITEN LASSEN

Dagobert Ducks Fantastilliarden vermehren sich wie von selbst. Das kann dein Geld auch!

Banken und Sparkassen bieten verschiedene Modelle an: Man kann wählen, ob man quasi jederzeit über sein Geld verfügen möchte oder es für eine längere Zeit fest anlegt und dafür mehr Zinsen kassiert. Man kann einen festen Betrag anlegen oder jeden Monat eine kleine Summe. Es lohnt sich, bei mehreren Banken Angebote einzuholen und zu vergleichen. Achtung, genau nachfragen! Einige Banken werben zwar mit attraktiven Zinsen, verlangen aber von Kleinsparern hohe Kontogebühren. ☹️

Olaf Büttner
DIE LETZTE PARTY



Lukas und David sind enge Freunde. Lukas ist der Boss, und David macht mit. Auch wenn es ihm manchmal unheimlich ist, was Lukas sagt und macht. Was ist zum Beispiel mit der Party? Warum lädt er

Leute ein, die er verabscheut? Welche Rolle spielt Sara? – Einfach zu lesen, super spannend und vielschichtig. *Sauerländer Thriller, 9,90 Euro*

Henriette Wich
MEINE DAILY SOAP



Rosenhof – das ist die Lieblingssoap von Janina, 16. Obwohl sie schüchtern ist, will sie unbedingt Schauspielerin werden, genau wie Celine, ihre lustige Freundin. Beide schaffen die Aufnahmeprüfung ...

Spannend und dazu ein guter Einblick in die Branche. *Sauerländer Reality, 9,90 Euro*

Marliese Arold
SO FREI WIE IHR?



Hatice trägt Kopftuch und lebt in einer traditionellen türkischen Familie. Ihr Bruder Murat kann tun und lassen, was er will. Ganz anders Tülay, sie teilt ihre Pflichten mit ihrem Bruder Kenan. Die

Mädchen werden Freundinnen, und Hatice fasst Mut. Was wohl aus ihr wird? Eine fesselnde Geschichte!

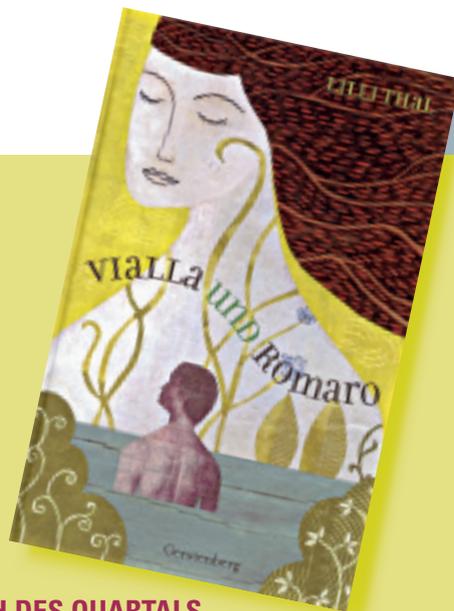
Fischer generation, 6,95 Euro

Berlie Doherty
DAS MÄDCHEN, DAS LÖWEN SAH



Nein, Rosa will keine Schwester, sie ist glücklich allein mit ihrer Mutter in England. Die tapfere Abela aus dem Massailand dagegen ist ganz allein, die Mutter und die kleine Schwester sind gestorben. Der

Roman verknüpft die Schicksale der beiden Mädchen. – Eine bewegende Geschichte, und sie ist meisterhaft erzählt. *Arena, 12,95 Euro*



BUCH DES QUARTALS
LILLI THAL
VIALLA UND ROMARO

Ein Dorf, mitten im Wald, weitab von anderen Dörfern. Beim Brautzug verlieben sich Violla und Romaro auf den ersten Blick. Die Alten aber verbieten die Hochzeit, weil die beiden sich gleichen wie ein Ei dem anderen. Endlich können sie fliehen. Im wilden Wald treffen sie ein Mädchen mit goldenem Haar, von dem Romaro sofort fasziniert ist. Violla unterliegt dem Zauber nicht, sie sieht, dass es ein Dämon ist. Mutig nimmt sie den Kampf auf. Fantasy, poetisch und märchenhaft. *Gerstenberg, 14,90 Euro*

Patricia McCormick
VERKAUFT



Schon seit einiger Zeit sieht ihr Stiefvater Lakshmi so an wie die reifen Gurken. Wie viel wird sie wohl bringen? Er will sie in die Stadt verkaufen, damit er wieder Geld hat für sein müßiges Leben. Lakshmi dagegen wünscht sich ein Blechdach für die armselige Hütte. Sie landet in der Stadt, aber nicht als Dienstmädchen ...

Ein Roman über den Mädchenhandel in Nepal, sorgfältig recherchiert und engagiert geschrieben. *Fischer Schatzinsel, 13,90 Euro*

Sonya Sones
SPIEL NICHT VERRÜCKT



Cookies geliebte Schwester ist auf der Psycho-Station. So gerät die Familie in eine Krise: Die Eltern und sie selber sind überhaupt nicht mehr nett und beherrscht. Und in der Schule fühlt Cookie sich fremd und ausgestoßen. Manchmal aber ist es mit ihrer Schwester wie früher. In Versen hat Cookie ihre widersprüchlichen Gefühle ausgedrückt. Offen und klar und ohne sich etwas vorzumachen. Man merkt, dass die Autorin eigene Erfahrungen verarbeitet hat. *Fischer generation, 6,95 Euro*

Gerda van Erkel
DER SALZIGE KUSS



Kobe ist sehr dick, 50 Kilo muss er abnehmen, und das geht nur in einer Klinik. Wo er Nienke kennenlernt. Sie kann kaum atmen und ist sterbenskrank. Eine Geschichte von Liebe und Tod. Und vom Glück! *rororo rotfuchs, 8,95 Euro*

Jack Canfield, Mark Victor Hansen
HÜHNERSUPPE FÜR DIE SEELE



Für Jugendliche
Kurzgeschichten zum Lachen und Weinen, zum Nachdenken und Aufmuntern. Super zum Verschenken! *Goldmann, 7,50 Euro*

Simone de Beauvoir
MEMOIREN EINER TOCHTER AUS GUTEM HAUSE



Simone, hübsch, intelligent und der Liebling ihres Vaters, ist 5 Jahre alt, als der 1. Weltkrieg ausbricht und der Reichtum der Familie verloren geht. Mit unglaublicher Energie baut sie sich ihr eigenes

Leben auf, befreit sich von den Fesseln ihrer bürgerlichen Herkunft und gesellschaftlicher Regeln. Erst bei der Arbeit an ihrem berühmten Hauptwerk *Das andere Geschlecht* hat sie erkannt, wie sehr das Sein als Frau ihr Denken geformt hat. Dem ist sie in dieser Biografie weiter nachgegangen. *rororo, 9,90 Euro*

Dieter Lamping und Simone Frieling
ALLGEMEINBILDUNG

Werke der Weltliteratur
Das muss man wissen
Eine Fundgrube für Leserinnen und Leser! *Arena, 8,50 Euro*

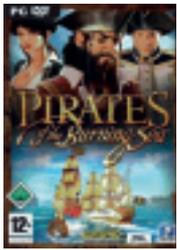
Gerhard Staguhn
WARUM DIE MENSCHEN KEINEN FRIEDEN HALTEN



Eine Geschichte des Krieges
Ausgehend von der Vorstellung der Erde als Raumschiff beantwortet der Autor Fragen wie: Welche Ursachen hatten Kriege in früherer Zeit? Wie

hat man versucht, den Krieg zu rechtfertigen? Welche Konflikte erwarten uns in Zukunft und was können wir tun? Faktenreich, differenziert und dabei anschaulich und sehr gut verständlich. Ein wichtiges Buch! *dtv Reihe Hanser, 9,95 Euro*

PIRATES OF THE BURNING SEA (PC)

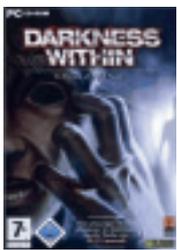


Willst du als hinterhältiger Pirat durch die Karibik ziehen oder lieber als Spanier Jagd auf die Freibeuter machen? Wähle einen Beruf und das passende Outfit aus, und los

geht's. *Pirates of the Burning Sea* greift das Spielprinzip von *World of Warcraft* auf. Waren werden von Spielern hergestellt und verkauft, Städte erobert, Erfahrungspunkte und Geld gesammelt, um aufzusteigen oder bessere Schiffe zu bauen. Natürlich kommt du auch umsonst an Wertgegenstände: Das Piratendasein macht's möglich. Das Schöne an diesem Spiel ist die Vielfalt: 65 Schiffstypen und 80 karibische Hafenstädte warten auf dich. Mehrere Kampfstile, Nationen und Berufe sorgen für Abwechslung. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz: So wachsen den Spielfiguren nach schweren Verletzungen ganz flott Holzbeine oder Hakenarme, und Gegner lassen sich im Kampf durch einen Tritt auf den Fuß verwirren.

Klasse Spiel mit Witz und Action.
www.burningsea.com

DARKNESS WITHIN - PURSUIT OF LOATH NOLDER (PC)



Mal wieder ein Spiel für Denker und Tüftler. Der Privatschnüffler Loath Nolder soll für den gewaltsamen Tod eines gewissen Clark Field verantwortlich sein. Je mehr der Held

darüber herausfindet, desto tiefer gerät er in einen Strudel aus uralten Geheimnissen und tödlichem Wahnsinn. Kann er sich – pardon! – kannst du ihn noch retten? Das über zehn Stunden laufende Abenteuer ist nicht nur atmosphärisch interessant, es gibt auch viel zu tun: Um in der Story weiterzukommen, musst du allerlei Rätsel lösen und seitenlange Berichte auswerten. Das soll Spaß machen? Und wie! *Darkness Within* ist nämlich eines jener feinen Grusel-Adventures, die uns ab und an den Schlaf rauben.

Wer sich gerne gruselt und Adventures mag, kommt hier voll auf seine Kosten!
www.lighthouse-interactive.com

Guitar Hero III & Rock Band

Spiel des Quartals

ZWEI SPIELE EROBERN DIE WELT

Eine kleine Luftgitarrenshow gehörte schon immer zum Nachtleben dazu, doch was sich momentan in den Kneipen und auf Partys abspielt, geht weit darüber hinaus. In Amerika hat *Guitar Hero III* alle Rekorde gebrochen. Und mit *Rock Band* steht bereits der Nachfolger bereit. Auch in Europa ist der neue Hype angekommen.

GUITAR HERO III (PSP3, XBOX360)

Guitar Hero III gehört bereits jetzt zu den erfolgreichsten Computerspielen aller Zeiten. Dabei ist die Idee gar nicht neu: Zusammen mit dem Spiel erhältst du eine Gitarre, auf der du Noten vom Monitor nachspielst. Dazu bietet das *GH3* 70 geniale Songs – von den Stones bis zu den Sex Pistols. Das Besondere: Man spielt nicht für sich alleine, sondern lässt andere zuschauen. Egal ob Party oder Wohnzimmer, es ist ein Spaß-Wettkampf ohne Gleichen.

Je nach Schwierigkeitsgrad fliegen dir mehr oder weniger Noten entgegen, die du zum richtigen Zeitpunkt treffen musst – dann erschallen schöne Klänge, der Multiplikator schnell in die Höhe, das Publikum zappelt in Ekstase. Falls du es vermasselst, macht es »Klink!« und »Klonk!«, der Punktestand gefriert und das Publikum buht. Aber immerhin lässt sich mit der „B“-Note für die gezeigte Performance noch einiges ausbügeln. Die mitgelieferte Gitarre sieht super aus und bietet auch viele nette Features – mal ganz davon abgesehen, dass sie kabellos ist!

www.guitarherogame.com

ROCK BAND (PSP 2 UND 3, XBOX360)

Rock Band treibt das *GH3*-Prinzip auf die Spitze. Aus der One-Man-Show wird nun ein Team-Auftritt. Zur Gitarre kommen Bass, Schlagzeug und Karaoke-Gesang hinzu. Die Verpackung hat die stolze Größe eines Umzugskartons. Darin: Gitarre, Drum-Pads, Mikrofon, ein Erweiterungskabel, damit sich das Ganze auch an der Konsole anschließen lässt, und natürlich die Spiel-DVDs. In Amerika hat *Rock Band* mehrere Preise für das innovativste Gameplay eingestrichelt. In Europa wird das Spiel frühestens Ende März erhältlich sein.
www.rockband.com



VIVA PINATA (XBOX360, PC)



Du hast die Aufgabe, auf der sagenumwobenen Insel Piñata Island einen Garten aufzubauen, um dort niedliche Viecher aus Pappmaché anzulocken, sie davon zu überzeugen, bei euch

sesshaft zu werden und im besten Fall Junge zu bekommen. Klingt verrückt? Ist es auch. Verrückt gut nämlich! *Viva Piñata* ist ein angenehmer Kontrast zu den Baller- und Grusel-Szenarien der meisten Games. Deinen Garten kannst du nach eigenem Gutdünken gestalten, Experimente mit Dünger oder Futtermitteln wagen und dich auf eine traumhafte Kulisse einlassen. Tag- und Nachtwechsel sowie dynamisches Wetter inklusive. Das ausgefeilte KI-Verhalten der Piñata-Rasse sorgt immer wieder für Überraschungen. Das sensible Geflecht aus Anforderungen, die dein Garten erfüllen muss, um seltene Piñatas anzulocken, steigert die Motivation.

Ein Spaß für die ganze Familie!
www.vivapinata.com

UNIVERSE AT WAR: ANGRIFFSZIEL ERDE

(PC, XBOX360)



In naher Zukunft attackieren drei Alien-Rassen die Erde. Jede von ihnen will die Kontrolle über den blauen Planeten gewinnen. Die „Hierarchy“ starten die Kettenreaktion der

Angriffe, da sie liebend gerne fremde Welten plündern. Ihre Erzfeinde, die kybernetischen Roboterwesen vom Typ „Novus“, wollen das nicht zulassen und leiten einen Gegenangriff ein. Durch die Kämpfe an der Oberfläche werden wiederum die „Masari“ aus dem Erdinneren angelockt. Die drei Fraktionen spielen sich völlig unterschiedlich und bieten deutlich mehr Abwechslung als zum Beispiel Command & Conquer. Allerdings ist die Lernphase bedeutend länger, da es mehr Taktiken zu berücksichtigen gibt. Trotz der Spieltiefe gehen die Partien meist schnell zu Ende. *Universe at War* ist ein interessantes Echtzeitstrategiespiel mit hohem taktischen Anspruch. Ideal für Strategie-Experten und solche, die es werden wollen.
www.universeatwar.de

DAK

Unternehmen Leben



Doppelte Prämienpower für dich!

Wirb jetzt einen neuen Kunden. Und du erhältst als Dankeschön zwei Geschenk-Gutscheine von SportScheck im Gesamtwert von 20,- €.* Die DAK ist immer eine Empfehlung wert! Wenn du uns jemanden nennst, der zuerst einmal über die Top-Leistungen der DAK informiert werden möchte, erhältst du einen Geschenk-Gutschein im Wert von 10,- €.* Auch der neue Kunde wird sich freuen, denn er nutzt vom ersten Tag an alle Leistungen einer ausgezeichneten Kasse! Ende des Aktionszeitraumes: 30.06.2008.

*Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

2faches Dankeschön sichern.

SportScheck

SportScheck

€10,-

Geschenk-Gutschein



www.sportscheck.com

Deine Gutscheine gelten für einen Einkauf in den Filialen oder für deine Katalog-, sowie Internetbestellung unter www.sportscheck.com

Doppelter Fun für deine Vermittlung!

Beispiele aus über 20.000 Artikeln des SportScheck-Sortiments



Dainese Shorts Männer

Freerideshorts im Baggy-Style.
Bestellnr.: 1023801 ab € 84,95



Dainese J3 Shirt

aus CoolMax® Funktionsmaterial.
Bestellnr.: 1023479 ab € 69,95



SCOTT MTB Scale 50

Mountainbike mit Aluminium.
Bestellnr.: 2785521 € 1.000,-

SportScheck

Wir machen Sport.

0180/550 50* 8.000er Rufnummern sind ab dem 1. Juni 10.000 pro Monat
www.sportscheck.com

Sichere dir deine Prämie mit diesem Coupon. Kreuze Zutreffendes an und sende den Coupon ausgefüllt bis zum 30.06.2008 an die DAK (siehe Anschrift unten).

- Ja,** ich habe einen neuen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft **2x** die SportScheck-Gutscheine im Wert von je 10,- €.
- Ja,** ich nenne nebenstehend jemanden, der persönlich über die Leistungen der DAK informiert werden möchte. Für diesen Tipp erhalte ich **1x** den SportScheck-Gutschein im Wert von 10,- €.

- Ja,** ich werde Kunde der DAK.*
- Ja,** ich bin an einer Mitgliedschaft interessiert. Ich bitte um eine persönliche Beratung und bestätige dieses durch meine Unterschrift (siehe unten).

VORNAME/NAME KRANKENVERS.-NR

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

Sende den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2008 an:
DAK Redaktion, Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg

VORNAME/NAME GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER PLZ/ORT

TELEFONNUMMER UNTERSCHRIFT

*Deine Angaben werden bis auf Widerruf zur schriftlichen oder telefonischen Kontaktaufnahme und Beratung gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Alle Angaben sind freiwillig.

Ändert sich deine Anschrift?
Oder hast du Fragen? **Dann ruf an:**

DAK • PF 10 14 44 • 20009 Hamburg
PVSt C5598 • DPAG • **Entgelt bezahlt**

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen

DAK

Unternehmen Leben

Klarer Kopf. Klarer Vorteil.

Nachdenken vor dem Einschenken: Mach mit bei unserer Aktion Glasklar! Dann bist du nicht nur stark für jede Party, sondern kannst auch 750 € Preisgeld für deine alkoholfreie Party gewinnen. Damit du auch in Zukunft selbstbewusst und selbstbestimmt dein Leben genießen kannst.

DAKdirekt 01801-325 325 oder **www.aktionglasklar.de**. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

