

aha!

DAK MAGAZIN

special

make
up

step by step
zeigen Kim
und Viola

SEITE 16

Neue Berufe?

Neue Chancen!

SEITE 8

Gesundheit!

Und Alkohol?

SEITE 12

Spiele-Tipps
für den Computer

SEITE 30

new
disco

Glanz und Glitzer,
Spaß und Hits

SEITE 20

Tino erzählt

Leben
auf dem Land

SEITE 26

DAK

Unternehmen Leben

Make-up für
Kim (links) und Viola
16



Trend im Herbst:
Disco
20



Am Ende der Party
12



SPORT
ACHTKAMPF, RUDERN, BMX –
Welcher Sport für dich? ... **3**

BERUF
KINDER IN DER KITA HÜTEN
Erzieher und andere soziale Berufe ... **6**

ENTDECKE DIE MÖGLICHKEITEN
Berufe, neu und aussichtsreich ... **8**



Neue
Berufe –
was steckt
dahinter?
8

DAK AKTUELL
Du kannst gewinnen! ... **11**

GESUNDHEIT! ALKOHOL?
Paul will weg davon ... **12**

GESUNDHEITSTIPPS
Lächeln, Aids, DAK ... **14**

EXTRA MAKE-UP
Kim und Viola, tags und abends ... **16**

SCHENK MIR DEIN LÄCHELN
Unser Ferien-Foto-Wettbewerb ... **19**

MUSIK DISCO
Die neue Dance-Szene ... **20**

CD-TIPPS ... **23**

BERICHT AUS DER
DAK-SELBSTVERWALTUNG
Die Bilanz der DAK für 2007 ... **24**

BRIEFE UND MAILS AN ANNE
Eure Fragen und Sorgen ... **25**

AKTUELL WIE LEBT ES SICH
AUF DEM LAND?
Tino erzählt ... **26**



Ein Tag
im Leben von
Tino
26

BUCHTIPPS
für jeden ... **29**

GAMES
zu empfehlen ... **30**

SCHREIB UNS DOCH MAL
Wünsche und Ideen, Anregungen
und Bestellungen ... **31**

IMPRESSUM

DAK Zentrale
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg, www.dak.de
Telefon 040 2396-1416, Fax 2396-3778
E-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)
CvD: Gerd Brammer
Autoren: Maren Bock, Cornelia Gerlach, Renate
Giesler, Gitti Gülden, Sannah Koch,
Michael Krabs, Dorothea Wiehe
Dieter Brachtel, München
P&R Medienservice, Hamburg
Druck: Evers Druck, Meldorf

Redaktionsschluss: 24. Juli 2008

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 31.
www.dak.de

DAK

Unternehmen Leben

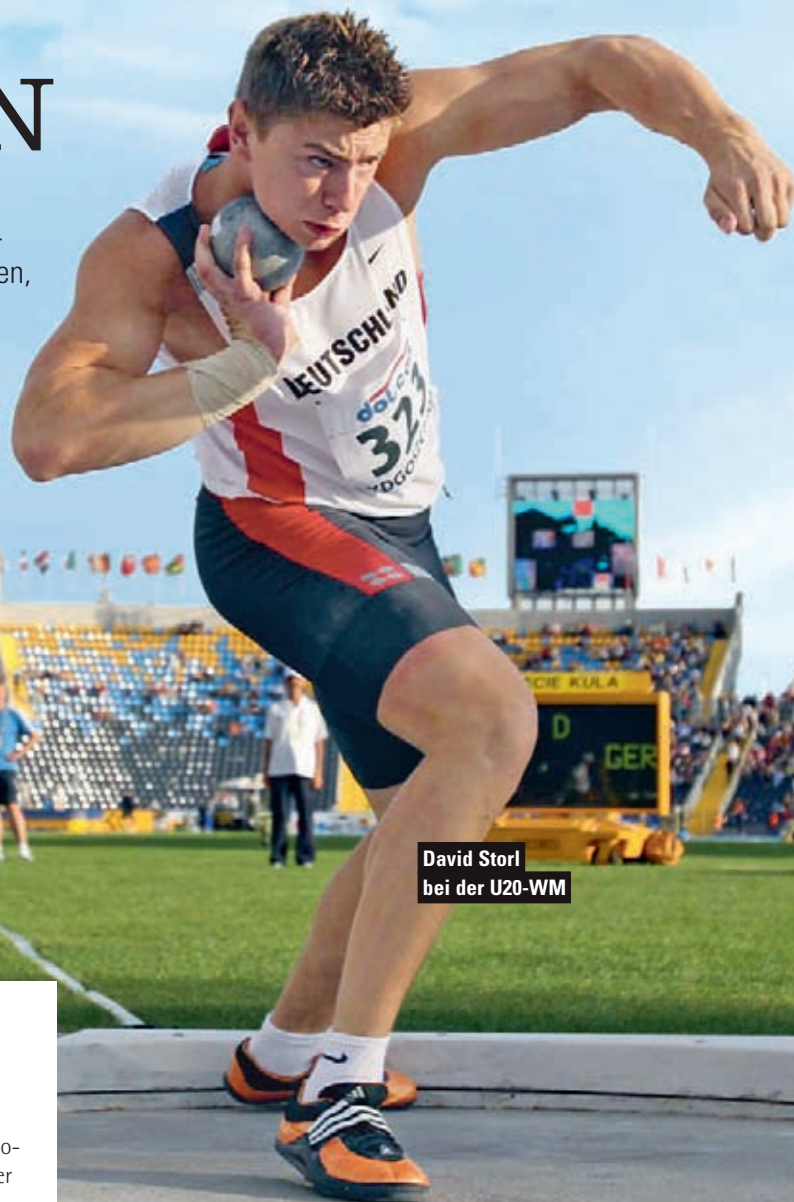


GENERATION SPORT

ZIELE SETZEN
UND
SIEGEN**David Storl**

hat das geschafft. Eben ist er Weltmeister geworden, im Kugelstoßen, bei der U20-WM.

Auch **Carsten Henning Matzat** hat schon eine Goldmedaille bei den Ruder-Weltmeisterschaften gewonnen, 2005 war das. Wie es sich anfühlt, ganz oben auf dem Siegereck zu stehen, das weiß auch **Stephan Dorn**, 2007 Deutscher BMX-Meister. Und **Florian Rantzsch**? Der 15-jährige Achtkämpfer hat noch vieles vor, aber ein Landesmeister ist auch er schon.



David Storl
bei der U20-WM

VON MICHAEL KRABS

„Auf dem Siegerpodest stehen - ein unglaubliches Gefühl!“

David Storl hat schon viele Titel gesammelt. Und er will noch mehr. Seine Bestleistungen: Mit dem Diskus 55,94 Meter, und die Kugel (6 Kilogramm) hat er bei der U20-WM 21,08 Meter weit gestoßen. Damit ist er Weltmeister geworden und hält nun auch den deutschen U20-Rekord.

DAVID STORL, DISKUS UND KUGELSTOßEN

„1999 habe ich mit dem Sport begonnen. Ein Schulfreund hatte mich zum Training beim VfL Rochlitzer Berg e. V. mitgenommen, und es hat mir von Anfang an Spaß gemacht. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass mir Kugelstoßen und Diskuswerfen am meisten liegen. Nach und nach habe ich mich dann voll auf diese Disziplinen konzentriert. Der Reiz liegt für mich darin, mich im Training voll anzustrengen und dann meine Fähigkeiten im Wettkampf unter Beweis zu stellen. Wenn ich dann am Ende ganz oben auf dem Siegerpodest stehe, gibt mir das ein unglaubliches Gefühl. »



v.l.n.r.: David Storl mit der Goldmedaille, Stephan Dorn, BMX-Fahrer, Carsten Henning Matzat, Ruderer, Florian Rantzsch, Mehrkämpfer



ZIELE SETZEN UND SIEGEN

Alle Sportler auf dieser Doppelseite sind der DAK verbunden – als Versicherte oder wie David als Partner.

» Dafür trainiere ich bis zu zehnmal in der Woche. Ich kann mir gut vorstellen, später einmal Profisportler zu werden.

Meine größten Erfolge waren die Deutsche U18-Meisterschaft, die U18-Weltmeisterschaft sowie dieses Jahr die U20-WM und die Deutsche Meisterschaft in der Halle.

Ich würde jedem, der Lust auf Leichtathletik hat, raten, erst einmal vielseitig zu trainieren, am besten Mehrkampf, später kann man sich spezialisieren.

Es ist nie zu spät, damit anzufangen, Leichtathletik kann man ja auch als Hobby machen.

Ob ich später vom Sport leben kann? Bisher habe ich mit Adidas einen Ausrüstervertrag für meine Sportkleidung. Ich möchte auf jeden Fall 2010 mein Abitur machen und danach zur Bundespolizei in die Sportfördergruppe gehen. Danach sehen wir weiter.“



„Einfach das Größte!“

Carsten Matzat war 14, als er mit dem Rudern anfang. Schon nach einem Jahr holte er im Vierer mit Steuermann Gold bei den U17-Meisterschaften und wurde in den Bundeskader berufen.

CARSTEN HENNING MATZAT, RUDERN

„Meinen Sport betreibe ich jetzt schon seit 6 Jahren. Ich bin durch Freunde dazu gekommen, die mich dafür begeistert haben.

Die größten Erfolge waren die Goldmedaille bei der WM in Brandenburg 2005 und 2006 dann die WM-Silbermedaille in Amsterdam. Es ist einfach das Größte, sich mit anderen Nationen zu messen, seinen Sport machen und das Gemeinschaftsgefühl erleben zu können.

Ich trainiere 8-mal die Woche, zur Vorbereitung auf Regatten werden es dann auch schon mal mehr als 12 Trainingseinheiten pro Woche.

Soviel Training kann man aber nur mit professioneller Hilfe bewältigen. Also mit einem Trainer, der mich auch in schwierigen Situationen unterstützt. Und mit Alternativsportarten, die das Training abwechslungsreicher gestalten, zum Beispiel Schwimmen oder Ballsportarten.

Die Verletzungsgefahr ist beim Rudern sehr gering. Es kann natürlich immer mal wieder sein, dass man sich überanstrengt und einen Kreislaufzusammenbruch bekommt. Das passiert aber sehr selten. Jeder kann jederzeit mit dem Rudern anfangen, man sollte am Anfang aber nicht gleich „in die Vollen“ gehen. Für das Ziel Leistungssport sollte man höchstens 13 bis 14 Jahre alt sein.

Ich werde zwar finanziell unterstützt, aber leben kann ich vom Rudersport nicht. Zurzeit besuche ich ein Wirtschaftsgymnasium in Hamburg, wo ich 2010 auch mein Abitur machen werde. Danach werde ich wahrscheinlich Kunst studieren.“

Carsten Henning Matzat, Weltmeister im Rudern 2005



„Ein Traum, später vom Sport zu leben“

Florian Rantzsch hat sich einen vielseitigen Sport ausgesucht. Er betreibt Achtkampf, mit den Disziplinen: Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 110-Meter-Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf und 1 000-Meter-Lauf.

FLORIAN RANTZSCH, ACHTKAMPF

„Seit meinem 13. Lebensjahr mache ich den Achtkampf. Schon in der 1. Klasse bin ich in den SC Trebbin eingetreten, einen Leichtathletikverein. Seitdem trainiere ich regelmäßig. Der Achtkampf ist sehr abwechslungsreich und anstrengend. Im nächsten Jahr kommen noch 2 Laufdisziplinen dazu, dann trainiere ich den Olympischen Original-Zehnkampf. Eintönig wird es nie! Am meisten liegen mir derzeit Hochsprung, 1 000-Meter-Lauf und Diskuswurf, am wenigsten Kugelstoßen und Stabhochsprung. Meine größten Erfolge? 3-maliger Landesmeister im Mehrkampf und der Sieg im Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ mit der Schulmannschaft. Bei der Aktion „Deutschland sucht

Florian Rantzsch,
SC Trebbin, beim Sprint
über die Hürden



den Supersprinter“ durfte ich im Berliner Olympiastadion am Finalsprint teilnehmen. Das war ein besonders tolles Erlebnis! Ich besuche derzeit die Sportschule in Potsdam. Dort haben wir neben dem normalen Sportunterricht noch das Wahlpflichtfach Sport. Außerdem trainieren wir jeden Nachmittag. Meine Familie unterstützt mich finanziell, wir kaufen meine Wettkampfausrüstung selbst. Ein Mehrkämpfer braucht viele verschiedene Spikes und Wurfschuhe. Deshalb hätte ich auch gern einen richtigen Sponsor, aber die sind für einen Nachwuchssportler oft schwer zu finden. Ich kann mir schon vorstellen, später vom Sport zu leben. Aber erstmal möchte ich das Abitur machen und dann auf eine Sportakademie der Bundeswehr gehen.“



Stephan Dorn fährt
bei den BMX-Meisterschaften
ganz vorne mit

„Mir gefällt die BMX-Gemeinschaft“

Stephan Dorn war schon 2003 Oberbayerischer Meister – und Nachwuchssportler des Jahres. Anfang April 2007 musste er verletzungsbedingt pausieren, trotzdem hat er bei den Deutschen Meisterschaften zwei 1. Plätze (20" und 24") belegt. Weitere Erfolge: Das Halbfinale bei der EM und Platz 6 auf der deutschen Rangliste.

STEPHAN DORN, BMX

„Das Besondere am BMX? Es ist einfach viel Spaß und Action, mir gefällt die BMX-Gemeinschaft, die Fairness untereinander. Ein Sport, der einem nicht nur Kondition, sondern auch Körpergefühl abverlangt. Die Beherrschung des Fahrrades, Übersicht und Reaktionsschnelligkeit sowie bei den Rennen Tempo und eine gute Technik – darum geht es im BMX-Sport.

Sicherheit ist bei den Meisterschaften (und auch sonst) oberstes Gebot: Zuerst werden immer das Bike und die Schutzausrüstung begutachtet und abgenommen. Danach fährt man sich ein, und dann brausen bis zu 8 Fahrerinnen und Fahrer

auf einer 300 bis 400 m langen Bahn über Tables, Doubles, Step-Jumps und Tripples. 1998 habe ich angefangen. Ein Freund erzählte mir von der Möglichkeit, hier in Garmisch BMX zu fahren. Nach einem Schnuppertraining war so fort klar, das ist mein Sport. Schon vier Wochen später fuhr ich mein erstes Race und belegte gleich Platz 3.

Leute, die bei BMX-Meisterschaften mitfahren möchten, sollten sich einen Verein in der Nähe suchen. Wer nach den ersten intensiven Trainingseinheiten in voller BMX-Montur (Helm, Handschuhe, langer Pulli und lange Hose) sicher und schnell genug ist, kann sein erstes Rennen starten.

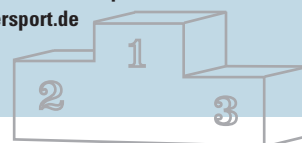
Manchmal ist es schwierig, Training, Schule und Ausbildung unter einen Hut zu bringen, aber trotzdem möchte ich bei Olympia 2012 in London dabei sein!“



Auch das Training
an Geräten gehört zum
Programm

WEITERE INFOS FÜR SPORTBEGEISTERTE:

www.deutscher-leichtathletik-verband.de
www.leichtathletik.de
www.dsjs.de (Deutsche Sportjugend)
www.rudern.de
www.bayerischer-radsportverband.de
www.rudersport.de





Erzieher/-in

TRAUM- BERUF ODER KNOCHEN- JOB?

Was erwartet Erzieherinnen und Erzieher im beruflichen Alltag?

Wir haben uns in einer Hamburger Kindertagesstätte umgesehen. Ergänzend kurze Infos über Ausbildung und Einsatzmöglichkeiten sowie nützliche Webadressen.

VON MICHAEL KRABS

Denise arbeitet zweimal in der Woche in der Kita Kunterbunt

Morgenritual:
gemeinsames
Frühstück

M

Mittwochmorgen in der Hamburger Kita Kunterbunt. Eltern bringen die letzten Kinder, ein Kleinkind weint, als die Mutter geht, und in einer Ecke streiten sich zwei Jungen. Es herrscht ein ziemliches Durcheinander. Dann: Ein Gong, letzte Küsse, alle Eltern verlassen den Raum. Plötzlich ist es ruhig. Alle Kinder sitzen zum Frühstück mit den Erziehern zusammen an kleinen Tischen. Das Morgenritual im Kindergarten.

Wer um 9.35 Uhr in die Gruppe schaut, könnte den Beruf Erzieher/-in für einen Traumjob halten. Wer um 9.27 Uhr vorbeikommt, wird es sich vielleicht noch mal überlegen. Die Wahrheit liegt in der Mitte. Es reicht nicht, Kinder zu mögen. Die Arbeit ist auch körperlich anstrengend und erfordert ein hohes Maß an sozialer Kompetenz.

„**Der Job an sich ist toll**, doch man ist permanent Ansprechpartner und hat wenig Ruhephasen“, beschreibt Denise, Erzieherin im Kunterbunt, ihre Arbeit. „Eine gewisse Gelassenheit ist unverzichtbar.“ Die Ausbildung umfasst neben pädagogischen und didaktischen Inhalten oft auch Rhythmik, Sonderpädagogik, Jugend- und Familienrecht, Psychologie oder Kunst- und Werklehre.

„**Die Arbeit mit Kindern** macht mir seit Jahren viel Spaß“, sagt Birte, Erzieherin im Kunterbunt. „Aber“, fügt ihre Kollegin Kia hinzu, „aufgrund der schlechten Bezahlung würde ich mich nicht noch einmal für diesen Beruf entscheiden.“ Später kommt Boris hinzu und sagt, dass man die niedrigen Gehälter unbedingt erwähnen müsse. „Schau mal auf den Webseiten der Gewerkschaften nach“, rät er.

Boris, männlicher Erzieher im Kunterbunt, ist eine Ausnahme. Denn rund 95 % der Beschäftigten in den deutschen Kitas sind Frauen. Bei den Sozialpädagogen liegt der Männeranteil immerhin noch bei knapp 12 %, bei den Erziehern sind es gerade mal 3,5 %. Das liegt auch am „Zuschnitt“ der Arbeitsplätze. Nur ein Drittel der Angestellten hat eine Vollzeitstelle, die meisten arbeiten in Teilzeit. Das Grundgehalt der Kita-Erzieherinnen liegt bei etwa 1 764 bis 2 493 Euro brutto (je nach Dienstalter) und ist regional sehr unterschiedlich. Je nach Tarif werden auch bestimmte Zulagen bezahlt. Es gibt jedoch bisher wenig Aufstiegschancen, und die Anforderungen steigen.

In Zukunft wird von Erzieherinnen mehr erwartet. Zum Beispiel, dass sie die Kinder zusätzlich in den Bereichen Naturwissenschaften, Mathematik und Sprachförderung intensiver auf den Schulunterricht vorbereiten. Auch die Integrationsarbeit für Migrantenkinder soll ausgebaut werden. Dafür werden Pädagogen gebraucht, die an der Fachhochschule oder Uni studiert oder sich in entsprechenden Kollegs weiterqualifiziert haben. Wie diese Fachkräfte dann honoriert werden, ist noch völlig offen.



Fünf Jahre hat Denise als Vollzeit-Erzieherin im Kunterbunt gearbeitet, jetzt absolviert sie ein Lehramtsstudium für Berufsbildende Schulen und kommt zweimal die Woche zum Jobben in die Kita. „Die Arbeit im Kindergarten hat mir immer sehr viel Spaß gemacht, es fehlte nur eine Zukunftsperspektive. Als sich dann die Chance für das Studium eröffnete, habe ich mich sofort dafür entschieden“, berichtet sie.

Denise hat nur einen Realschulabschluss, trotzdem darf sie in Hamburg studieren, weil sie eine langjährige Tätigkeit als Erzieherin sowie eine Ausbildung an der Fachhochschule für Sozialpädagogik vorweisen kann. Nach dem Studium will sie selber Erzieherinnen ausbilden. Die Jobaussichten sind gut. Unter anderem weil in den kommenden sechs Jahren das Angebot an Betreuungsplätzen für die unter Dreijährigen verdreifacht werden soll und entsprechend ausgebildete Erzieherinnen gebraucht werden. ☒

W

WO ARBEITEN ERZIEHERINNEN?

Die Tätigkeits- und Berufsfelder von Erzieherinnen und Erziehern sind sehr vielfältig. Sie arbeiten in Kinderkrippen, Kindergärten, Horten, Schulen (vor allem Ganztageschulen), Behinderteneinrichtungen, Einrichtungen der Jugendhilfe (Heime) und Freizeiteinrichtungen sowie in Krankenhäusern oder auch in der Altenarbeit.



Regelmäßig machen die Kinder einen Ausflug

AUSBILDUNGSWEGE

Die Erzieher-Ausbildung ist in den Bundesländern sehr unterschiedlich geregelt. An den Fachschulen für Sozialpädagogik dauert sie ungefähr drei Jahre. Voraussetzung für die Aufnahme ist meist ein mittlerer Bildungsabschluss und eine berufspraktische Vorbildung. Hierbei kann es sich um ein- bis zweijähriges Vorpraktikum handeln, in einigen Bundesländern ist für die Aufnahme in die Schule aber auch eine vorangegangene Ausbildung vorgeschrieben (z. B. als Sozialassistent/-in). Seit dem Wintersemester 2007/2008 gibt es an 24 deutschen Fachhochschulen und vier Universitäten ein Studium der Frühkindlichen Pädagogik.

www.erzieherin-online.de

www.bildungsserver.de

www.gew.de/Bildungsbereiche_2.html

WWW

Entdecke die Möglichkeiten

BERUFSWAHL MIT PERSPEKTIVE

Hast du schon einen Plan,
wie es nach der Schule weitergeht?
Neue Ausbildungsberufe locken –
aber vielleicht findest du auch unter
den 350 Ausbildungsmöglichkeiten,
die es schon länger gibt,
deinen Traumberuf?

VON RENATE GIESLER

NEUE BERUFE

Ein paar Beispiele: Eis hat auch im Winter Konjunktur, und seit August 2008 kannst du dich zum *Speiseeishersteller* ausbilden lassen, das ist ein ganz neuer Beruf. Die Lehre dauert zwei Jahre, und du lernst alles über die Herstellung und Verarbeitung von Speiseeis, den Umgang mit Kunden, Service, Beratung und Verkauf.

Wer sich gern bewegt und flexible Arbeitszeiten gut findet, kann neuerdings *Sportfachmann/-frau* oder *Fachkraft für Kurier- und Expressdienstleistungen* werden. Oder lieber *Power-Worker*? Dahinter verbirgt sich der Beruf *Elektroniker/-in mit der Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik*: Power-Worker sorgen dafür, dass in es im gesamten Gebäude genug Energie gibt. Wer mehr auf Natur und Umwelt steht, kann unter 14 „grünen“ Berufen wählen: *Pferdewirt, Gärtner* oder *Winzerin*.

Oder möchtest du vor allem mit Menschen arbeiten? Wer Menschen mag und über handwerkliches Geschick verfügt, für den könnte *Podologe/Podologin* etwas sein. Aufnahmevoraussetzung ist ein Realschulabschluss oder Hauptschulabschluss mit Berufsausbildung. Zum Tätigkeitsfeld dieses neuen Gesundheitsfachberufs gehören medizinische Fußpflege sowie die Behandlung bei Nagelveränderungen und -erkrankungen. Auch Hörgeräte haben Konjunktur. Gute berufliche Perspektiven bietet die dreijährige Ausbildung zum *Hörgeräteakustiker*. Man stellt Hörgeräte für alte und junge Leute her, passt sie individuell an und berät die Kunden.

Ungewöhnlich ist der Beruf von Sarah Mosemann. Sie ist die erste weibliche *Bestattungsfachkraft* in Rheinland-Pfalz. Die Realschülerin faszinierte die Vielseitigkeit dieses neuen Ausbildungsberufs. Sarah kann sich gut in andere Menschen hineinversetzen, und das ist wichtig, wenn sie mit Trauernden spricht. Sie organisiert Blumenschmuck und sucht mit den Angehörigen die passende Musik für die Beerdigung aus. Häufig hat sie mit Behörden zu tun.

Mehr Informationen über diese und andere neue Berufe? Ganz einfach unter www.bibb.de. Klick den Menüpunkt Berufe an und finde den Beruf in der Berufeliste.

WELCHE BERUFSFELDER GIBT ES ÜBERHAUPT?

Zwischen 350 Ausbildungsberufen kannst du wählen; vom Altenpfleger bis zur Wasserbauern. Eine gute Übersicht bietet das BIZ, das Berufsinformationszentrum der örtlichen Agentur für Arbeit. Zu den meisten Berufen gibt es dort neben Kurzinfos und Broschüren auch Filme – und kostenlose Internetzugänge, zum Beispiel zu den nützlichen Webadressen, die auf Seite 10 im Kasten aufgeführt sind. ➔

Schritte zur Entscheidung**WELCHER BERUF SOLL ES SEIN?**

Es gibt eine Fülle von Informationen, und niemand kann alles über alle Berufe wissen. Aber das ist auch gar nicht nötig. Mit unserer Liste kannst du leicht abchecken, welches Berufsfeld für dich in Frage kommt. Wofür interessierst du dich? Was liegt dir und entspricht deiner Persönlichkeit? Was möchtest du tun? Hier sind die Möglichkeiten.

Frag dein Bauchgefühl und mach dein Kreuz. Und dann informiere dich. Zum Beispiel unter www.berufenet.de

- ☐ **Computer-Berufe**
bieten viele Möglichkeiten, nicht nur für Freaks.
Assistent Software-Technologie /
Technische Assistentin Informatik /
Mathematisch-technischer Software-
Entwickler / Web-Designer.
- ☐ **Soziale Berufe**
Wenn du gerne mit Menschen umgehst oder helfen möchtest.
Kindergärtner / Familienpflegerin /
Arzthelferin / Diätassistentin /
Masseur.
- ☐ **Recht und Ordnung**
schaffen kannst du z. B. als Polizistin /
Rechtspfleger / Steuerfachangestellte.
- ☐ **Handwerk**
Hier kannst du mit den Händen etwas Greifbares gestalten.
Tischler / Hörgeräteakustiker /
Segelmacherin / Maler oder
Lackierer / Klavierbauer.
- ☐ **Sport**
für Sportskanonen und Leute, die sich gerne bewegen.
Bademeister / Sport- und
Fitnesskauffrau /
Assistent für Freizeitwirtschaft /
Fachangestellte für Tanzschulen.
- ☐ **Technische Berufe**
für Technikbegeisterte.
Z. B. Informations-Elektroniker / Kfz-
Mechatroniker / Tontechniker beim
Radio / Kaminbauerin.
- ☐ **Abenteuerliche Berufe**
für Künstler und andere Leute, die mit extra Risiko leben können oder wollen, wie Fotografin / Gerüstbauer /
Rettungsassistentin.
- ☐ **Kaufmännische Berufe**
erfordern schriftliche Gewandtheit oder Verhandlungsgeschick.
Beispiele: Rechtsanwalts- und
Notarfachangestellte / Bankkaufmann /
Hotelkauffrau / Immobilienkaufmann.
- ☐ **Kreative Berufe**
sind richtig, wenn du etwas Neues schaffen möchtest.
Konditorin / Journalistin /
Kostümbildner beim Film /
Veranstaltungsassistentin.

DAS IST ÜBERHAUPT NICHT MEIN DING!

Es kann sein, dass einige Berufsfelder gar nicht in Frage kommen.

Wer feststellt, dass er keine Lust hat

- auf Kunst und Musik
- stundenlanges Arbeiten am Computer
- auf Berufe in der Natur
- mit Menschen zu tun zu haben
- Service leisten und immer freundlich zu sein
- sich mit Zahlen und Daten zu beschäftigen

der ist schon einen Schritt weiter und kann sich umso besser auf die vielen anderen Möglichkeiten konzentrieren. Es gibt Berufe genug!

.....

NOCH EINE CHECKLISTE: DEINE STÄRKEN

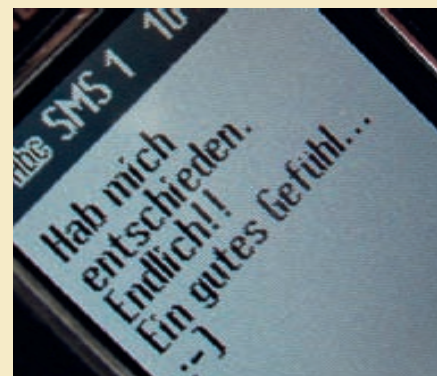
Natürlich geht es bei der Berufswahl auch um deine Stärken und das, was dich zur Leistung motiviert. Frage dich einmal ehrlich, was du kannst und wie du bist. Was stimmt?

Ich

- kann gut rechnen.
- bin handwerklich geschickt.
- kann gut mit Menschen umgehen.
- plane und organisiere gern und denke wie ein Kaufmann.
- gehe den Dingen so lange nach, bis ich eine Lösung habe.
- kann gut malen oder musizieren.

Das will ich!

- Mit Menschen arbeiten.
- Spaß haben.
- Im Job eine gute Figur machen.
- Eine Menge Geld verdienen.



LEHRE ODER ABITUR?

Dieser oder ein anderer Beruf?

Wenn du nicht weißt, was für dich richtig ist – hier sind einige Entscheidungstechniken.

1. Pro & Contra-Liste

Schreib in 2 Listen auf, was für das Abitur spricht und was für eine Ausbildung spricht.

2. Kosten/Nutzen-Rechnung

Wer nach der Realschule mit einer Lehre beginnt, wird früher Geld verdienen.

3. Brainstorming

Zum Beispiel mit der Clique – oder aber auch mit den Eltern. Frag Freunde: Was fällt dir zu mir ein? Würdest du mich als Koch oder als Mechaniker sehen?

4. Worst Case

Stell dir vor, was schlimmstenfalls passiert, wenn du dich für die eine oder andere Möglichkeit entscheidest. So wird dir schneller klar, wohin die Reise nicht gehen soll.

5. Fantasiereise

Suche dir ein ruhiges Plätzchen, setz dich bequem hin und schließe die Augen ... Wo siehst du dich? An der Uni oder am Arbeitsplatz? In dem einen oder einem anderen Beruf?

6. Deadline

Wenn du alle Argumente bedacht hast und weiterhin hin- und hergerissen bist, dann setz dir einen letzten Termin: 10 Uhr am nächsten Tag!



BERUFSWAHL – GANZ PRAKTISCH

Manchmal organisieren Lehrer einen Besuch im BIZ oder laden Berufsexperten in die Schule ein. In einigen Städten gibt es die Initiative „Handwerk macht Schule“. Gestandene Handwerker, vom Metallarbeiter über Tischler bis Heizungsbauer, berichten aus der Praxis und zeigen auch, wie sie arbeiten.

Sich persönlich bei der Agentur für Arbeit beraten zu lassen, das kostet nichts. Es gibt dort auch Berufsfindungstests, die helfen, den wirklichen Berufswünschen auf die Spur zu kommen.

Du weißt ungefähr, in welcher Branche du später gern arbeiten möchtest? Wusstest aber gern mehr darüber, wie es da zugeht und wie die Aussichten sind? Vielleicht hast du Bekannte oder Nachbarn, die Auskunft geben können. Nützlich sind auch die Selbstdarstellungen der Firmen im Internet.

KEINE ANGST VOR DER ENTSCHEIDUNG

Du hast dich umfassend informiert, weißt aber immer noch nicht, was du werden willst? Es ist auf alle Fälle besser, sich nach gründlicher Überlegung für einen Beruf zu entscheiden statt sich immer weiter alles offen zu halten. Auch wer nach ein, zwei Jahren merkt, es war doch der falsche Beruf, kann einen neuen Weg finden. Denn mit dieser Erfahrung kennt er/sie sich selbst besser und wird nun sehr wahrscheinlich eine passendere Lösung finden. ✖

Websites und mehr

www.dak.de/startklar

Unter dem Motto Training für die pole position gibt es hier weitere Infos für den Start in den Beruf. Nicht nur Berufe finden, sondern auch Bewerbung, Vorstellungsgespräch und viele Extras. Mach dich startklar!

www.berufenet.de

Eine Fülle von Informationen über alle möglichen Berufe, deren Zugangsvoraussetzungen, die Verdienstmöglichkeiten und die Ausbildungs- und Berufsinhalte.

www.machs-richtig.de/Berufswahlmagazin

www.interesse-beruf.de

Berufswahltest der Agentur für Arbeit

Vom Müllfahrer zum Manager -

Ein Quiz für Schulabgänger und Berufseinsteiger.
Hrsg. von der Erfurter Brücke
Preis: 4,10 Euro plus Porto und Verpackung
Zu bestellen unter info@erfurter-bruecke.de

Joblab

Interaktives Planspiel zur Berufswahl.
152 Berufe stehen zur Wahl.
Für 6,80 Euro zu bestellen unter www.joblab.de

Broschüren und Bücher

BALD AZUBI.

Stressfrei ans Ziel: orientieren, trainieren, siegen.

Eine DAK-Broschüre mit Anregungen zur Berufswahl und Informationen, wie man sich bewirbt.

Kostenlos zu bekommen mit Seite 31 aus diesem aha!-magazin. Oder unter www.dak.de/startklar



Sabine Fritz, Peter Ebner
Berufswahl

Das will ich – das kann ich – das mach ich

Lebensplanung spielerisch ausprobieren
Verlag an der Ruhr, 21,50 Euro
Eine Ausgabe, die sich lohnt.

Gina Schulze

Arbeit – Leben – Glück

Wie man herausfindet, was man werden will
dtv, 7,50 Euro
Das Buch ist leicht zu lesen und macht Lust auf die Zukunft.

Reinhard Selka,

Manfred Bergmann

Berufsstart für Hauptschüler

50 Berufe, 50 Chancen
wbv, 9,90 Euro
Rundum zu empfehlen.

Birgit Ostwald,

Reinhard Selka (Hg):

Berufsstart für Realschüler

56 Berufe, 56 Chancen
wbv, 9,90 Euro
Absolut empfehlenswert.

Uwe Peter Zimmer

Handbuch Berufswahl 2006/2007

Die wichtigsten Ausbildungsberufe und ihre Zukunft
Eichborn, 19,90 Euro
Eine Fundgrube.

„Berufswahl kann total Spaß machen“

INTERVIEW mit Knut Böhrnsen, Pressesprecher Agentur für Arbeit in Hamburg

Was spricht für Abitur, was für eine Lehre?

Das Abitur allein ist kein Garant mehr für gute Jobs; eine Lehre ist immer ein grundsolides Fundament.

Sie sind ja das beste Beispiel: Vom Postboten bis zum Pressesprecher. Wie haben Sie das denn geschafft?

Als Dienstleistungsfachkraft bei der Post fing ich an. Das war okay, aber ich wollte dann doch nicht bis zur Rente Briefe austragen. Also besuchte ich erst zwei Jahre die Abendrealschule, danach 3 1/2 Jahre das Abendgymnasium. Wechselte Job und Arbeitgeber, um Schule und Beruf besser unter einen Hut zu bekommen. Ehrlich gesagt, es war ein ganz schöner Schlauch! Danach habe ich in Mannheim studiert und wurde Arbeitsvermittler in Hamburg und später Pressesprecher – ein toller Beruf!

Wie findet man überhaupt das Passende in dem Dschungel von 350 Ausbildungsberufen?

Ausprobieren! Zum Beispiel mit einem Schülerpraktikum oder mit Ferienjobs. Es ist auch viel gewonnen, wenn du danach feststellst: Für diesen Beruf, für diese Branche bin ich nicht geeignet.

Wie finde ich heraus, welche Tätigkeit mir liegt?

Werde aktiv! Such dir Partner. Nimm dir deinen besten Kumpel – oder deine beste Freundin – und geht auf Entdeckungstour. Im Internet sind sogar „virtuelle Betriebsbesuche“ möglich (www.machs-richtig.de, www.joblab.de, www.berufenet.de). Das kann richtig Spaß machen. Du kannst auch Reporter spielen. Rede mit Leuten, die kürzlich mit einer Ausbildung begonnen haben. Andere Partner sind Eltern, Freunde und natürlich wir als Berufsberater.

Ein Berufsinformationszentrum, kurz BIZ, gibt es nicht in jedem Ort. Kommen Berufsberater auch in die Schulen?

Ja. Ein Hamburger Berufsberater zum Beispiel bietet in Schulen Sprechstunden zur Berufswahl an. Viele engagierte Lehrer und Lehrerinnen sind nah dran am Ausbildungsmarkt. Wir kooperieren auch mit Industrie und Handwerk. Auf Ausbildungsmessen können sich Schüler informieren.

Was halten Sie denn von den neuen Berufen wie zum Beispiel Automatenfachmann/-frau?

Es hat seinen Grund, wenn neue Berufe entstehen. Die Wirtschaft hat vorab einen Bedarf ermittelt.

Berufswahltests sollen bei der Entscheidung helfen, oder?

Sie sind wichtig für Selbstfindung, aber nicht das Maß aller Dinge. Mein Tipp: Schaut euch nach Alternativen zu eurem Traumberuf um. Und seid flexibel – auch was die Region angeht.

Vielen Dank für das Gespräch.

DAK

Unternehmen Leben

Beste Aussichten auf deine Prämien!

Es geht ganz leicht: Du brauchst nur einen neuen Kunden von der ausgezeichneten Leistung der DAK zu überzeugen. Als Dankeschön für deine erfolgreiche Vermittlung erhältst du zwei GeschenkCards von Globetrotter im Gesamtwert von 20,- €.* Sie gelten wie Bargeld bei deinem Einkauf! Und wenn du jemanden kennst, der zuerst einmal über den super Service der DAK informiert werden möchte, erhältst du eine GeschenkCard im Wert von 10,- €.* Die DAK ist eben immer eine Empfehlung wert!

Ende des Aktionszeitraumes: 31.12.2008.

**Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.*

Jetzt 2 GeschenkCards sichern



Globetrotter findest du in Hamburg, Berlin, Dresden, Köln, Frankfurt a.M. Katalog und online unter www.globetrotter.de

Globetrotter.de
Ausrüstung

Doppelter Spaß für Vermittler!

Beispiele aus über 25.000 Artikeln des **Globetrotter**-Sortiments



The North Face
Ultra 104 Woman

Leichter Laufschuh mit guter Passform und schönem Design.
BestellNr.: nf_4980908 € 99,95



Julbo Race
Sportbrille

Polarisierte Gläser mit Anti-fog-Beschichtung für Sportler und Wanderer.
BestellNr.: jul7570501 € 104,95



Arc'teryx
Apache AR Zip Men

Fleecepulli mit Tweedoptik.
BestellNr.: an_4875105 € 159,95

Sichere dir deine Prämie mit diesem Coupon. Kreuze Zutreffendes an und sende den Coupon ausgefüllt **bis zum 31.12.2008 an die DAK** (siehe Anschrift unten).

☐ **Ja,** ich habe einen neuen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft **2x** die Globetrotter GeschenkCards 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** die Globetrotter GeschenkCard 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 31.12.2008 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.

WENN DER PARTY-SPASS ENDET

VON SANNAH KOCH

„Ich bin alkoholabhängig!“ Diesen Satz zu sagen, fällt dem 19-jährigen Paul (Name geändert) aus Flensburg nicht leicht. Denn bevor er ihn überhaupt aussprechen konnte, musste er erst einmal einsehen, dass das Alkoholtrinken für ihn schon lange kein Party-Spaß mehr ist, sondern dass er den Alkohol richtig braucht. Dass er süchtig ist.

„Als ich mit dem Alkohol anfang, war das noch eine Sache nach dem Motto: ‚Dabeisein ist alles‘“, erzählt er. Paul hatte schon immer gerne und viel Party gemacht. Anfangs konnte er sich am nächsten Tag auch noch an alles erinnern. Doch nach einiger Zeit mit immer mehr Bier und Wodka-Lemon fehlten ihm immer häufiger Erinnerungen vom Vorabend: Filmriss! „Ich hatte es oft, dass die Leute mir später erzählten, was ich alles getan hatte. Das war mir oft echt peinlich“, gesteht er. Noch schlimmer findet Paul aber heute, dass er trotzdem weitergemacht und diese Anzeichen seiner Alkoholsucht nicht bemerkt hat.

Einmal wurde Paul sogar von der Polizei nach Hause gebracht, weil er auf einer Mauer eingeschlafen war. „Danach dachte ich das erste Mal darüber nach, was ich da eigentlich mache“, sagt er. Doch beim nächsten Bier auf der nächsten Party war alles wieder vergessen, er machte so

weiter, und die Blackouts wurden häufiger. „Oft bin ich erst am späten Nachmittag aufgewacht und wusste nicht mehr, wann und wie ich nach Hause gekommen bin.“

Paul begann, sich schlecht zu fühlen.

„Auf der einen Seite wollte ich mit meinen Freunden feiern, aber auf der anderen Seite wusste ich, was mich am nächsten Tag erwartet.“ Die Schule wurde zum Problem, den Abschluss schaffte er so gerade noch. In der Ausbildung wurde es nicht besser – jetzt kam noch der Arbeitsstress dazu: „Ich versuchte, durch das Trinken die Arbeit zu vergessen und durch die Arbeit die Besäufnisse vom Wochenende zu verdrängen.“

Erst vor einigen Monaten kam Paul zu dem Schluss, dass es so nicht weitergehen kann. „Ich suchte nach Menschen, mit denen ich sprechen konnte“, erzählt er, „aber bei den meisten Kollegen redete ich wie gegen eine Wand.“ Bei einer Freundin fand er zwar ein offenes Ohr, doch auch deren Leben bestand vor allem aus Party: „Sie trank zwar wenig Alkohol, aber in den Kneipen und Discos trafen wir immer wieder auf meine Clique, und dann war es nie weit bis zum nächsten Absturz.“

Paul hat es jahrelang krachen lassen. Jetzt ist er Alkoholiker. Und muss sich auf ein Leben ganz ohne Alkohol einstellen.

Paul suchte nun in Chatrooms nach Menschen mit ähnlichen Problemen. So kam er zu der Einsicht, dass er professionelle Hilfe braucht. Und traute sich irgendwann endlich in eine Beratungsstelle für Jugendliche. Dort analysiert er nun einmal pro Woche mit einer Therapeutin, warum er in manchen Situationen zur Flasche greift und warum es für ihn dann kein Halten mehr gibt. „Ich versuche jetzt erst mal, weniger zu trinken und früher aufzuhören“, erklärt Paul. Eigentlich hat ihm die Therapeutin klar gesagt, dass er ganz mit dem Alkohol aufhören muss; denn wer einmal alkoholabhängig ist, bleibt es sein Leben lang – sogar wenn er jahrelang „trocken“ war. Die Sucht setzt beim ersten Glas Bier oder Wein sofort wieder ein.

„Es ist ein beschwerlicher Weg, zu dem Punkt zu kommen, an dem man sich eingesteht, dass man ein Problem mit dem Alkohol hat“, sagt Paul. „Richtig schwer wird es dann aber, dem Alkohol aus dem Weg zu gehen.“ Überall wird Alkohol ausgeschenkt, und das macht den Weg aus der Abhängigkeit besonders kompliziert. Denn: „Du willst ja dein Leben nicht auf einer einsamen Insel verbringen und auch mal Freunde in der Kneipe treffen.“ Deswegen hat Paul sich zur Regel gemacht, in der Woche keinen Alkohol zu trinken und an den Wochenenden keine harten Drinks. Pro Abend trinkt Paul dann höchstens noch zwei kleine Biere und zwischendurch Wasser oder Säfte. „Das ist wenigstens ein Anfang“, glaubt er.

Einen Filmriss hatte Paul immerhin seit einigen Monaten nicht mehr. Trotzdem ist er sich bewusst, dass er noch lange nicht über den Berg ist. Er wird weiter zur Therapie gehen müssen und sollte eigentlich ganz auf Alkohol verzichten. Mit seiner Therapeutin spricht er auch darüber, ob es sinnvoll ist, sich einen neuen Freundeskreis aufzubauen, in dem weniger oder gar nicht getrunken wird. Aber auch das ist natürlich leichter gesagt als getan.

„Ich habe jetzt angefangen, mein Leben mehr zu planen und genauer über die Sachen nachzudenken, die ich tue“, erzählt Paul. Wenn er geahnt hätte, wie leicht Alkohol zu einem Problem werden kann, hätte er vermutlich schon längst die Bremse gezogen. ☹️

DU WILLST MEHR WISSEN?

Infos gibt es bei
DAK-Aktion Glasklar.



Schau nach unter
www.aktionglasklar.de oder
bestell dir die DAK-Broschüren
DIE BLAUMACHER oder
SPÄRMACHER-MIESMACHER?
kostenlos mit **Seite 31** aus
diesem **aha!**-Magazin oder
über www.dak.de/startklar

So erfährst du, wie Alkohol wirkt und warum es so schwierig ist, einen Kater wie der loszuwerden, was Alkohol in deinem Körper alles anrichten kann und noch vieles mehr. Zum Beispiel kannst du auch einen Test machen und bei einem Quiz – alleine oder mit Freunden – gewinnen. Der 1. Preis: 500 Euro, für eine Gruppe 750 Euro.

Die Aktion Glasklar ist eine Initiative der DAK in Zusammenarbeit mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT Nord), Kiel, und dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte.

Mach mit!

ALKOHOL – EINIGE FAKTEN

Alkohol macht dick. Ein Gramm Alkohol hat 7 Kalorien, also fast so viele wie Fett und mehr als Zucker.

Alkohol ist ein Zellgift. Er durchdringt sogar die Blut-Hirn-Schranke, die das Gehirn normalerweise vor Giftstoffen schützt. Bei jedem Rausch sterben dort Zellen ab. Im Extremfall ist das Gehirn irgendwann so geschädigt, dass du dich nicht mehr konzentrieren und nichts mehr lernen kannst.

Alkohol und Gewalt sind oft miteinander verknüpft, und für betrunkene Mädchen erhöht sich das Risiko, Opfer eines Sexualverbrechens zu werden.

Etwa eine Stunde braucht der Körper, um 0,1 Promille Alkohol abzubauen. Schneller geht es niemals, auch nicht mit Kaffee oder einem Rollmops.

Der Körper gewöhnt sich leicht an Alkohol und braucht dann immer mehr, um die gleiche Wirkung zu spüren. Der Weg in die Sucht ist schleichend.

Alkoholentzug ist schmerzhaft und quälend, und trotzdem bleibst du danach für immer (trockener) Alkoholiker. Ein Glas Bier oder Sekt nur so zum Spaß, das gibt es für dich nie mehr.

INFOS UND BERATUNGSSTELLEN

Sucht & Drogen Hotline

jeden Tag von 0 bis 24 Uhr
0 18 05 - 31 30 31

(12 Cent pro Minute aus dem Dt. Festnetz, mobil kann es anders sein)

Kinder- und Jugendtelefon

montags bis freitags 15 bis 19 Uhr
Telefon (kostenfrei):
0800 - 111 0 333

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Telefon 023 81 - 901 50

Unter www.dhs.de findest

du Beratungsstellen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Beratungsstellen unter www.bzga.de

oder über das Infotelefon: 02 21 - 89 20 31

(montags bis donnerstags 10 bis 22 Uhr, freitags bis sonntags 10 bis 18 Uhr, kostenpflichtig)

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de

www.drugcom.de

www.drogen-und-du.de

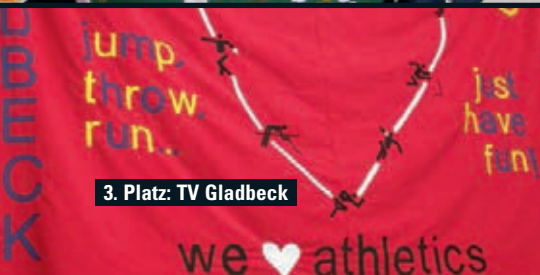
www.drugscouts.de



1. Platz: TG Herford



2. Platz: LG Göttingen



3. Platz: TV Gladbeck

Ich liebe die Leichtathletik!
Ich liebe meinen Verein!

Ich liebe mein Leben

Der Kreativ-Wettbewerb 2008
ist entschieden.

Über 50 Plakate und Banner wurden
beim Kreativ-Wettbewerb der DLV-
Jugend und der DAK eingereicht und
bei den Deutschen Leichtathletik-
Jugendmeisterschaften im Berliner
Olympiastadion präsentiert.
Die Jury hatte es schwer, aus den
vielen unterschiedlichen und teilweise
sehr einfallsreichen Arbeiten die
besten auszuwählen.

Gewonnen haben:

TG Herford den 1. Platz und 250 Euro
LG Göttingen den 2. Platz und 150 Euro
TV Gladbeck den 3. Platz und 100 Euro

Herzlichen Glückwunsch!

**Allen Vereinen und Leichtathletikfans für die
Teilnahme DANKE!**

GESUNDHEITSTIPPS!

Ein perfektes Lächeln

UND EIN ATEM ZUM KÜSSEN

Dafür kannst du selbst eine Menge tun. Denn Mundgeruch,
kaputte Zähne und Zahnfleischbluten haben eine gemeinsame
Ursache: Bakterien. Hier die wichtigsten Tipps.

ZÄHNEPUTZEN – WIE OFT UND WIE?

Mit kreisenden Bewegungen und ohne Druck nach der Regel KAI: Kauflächen –
außen – innen. Morgens und abends nach dem Essen jeweils 3 Minuten lang.
Ein erbsengroßer Klecks Zahncreme genügt; sie sollte Fluorid und antibakterielle Zusätze
enthalten. Und wenn das Zahnfleisch blutet? Das ist ein Fall für den Zahnarzt.

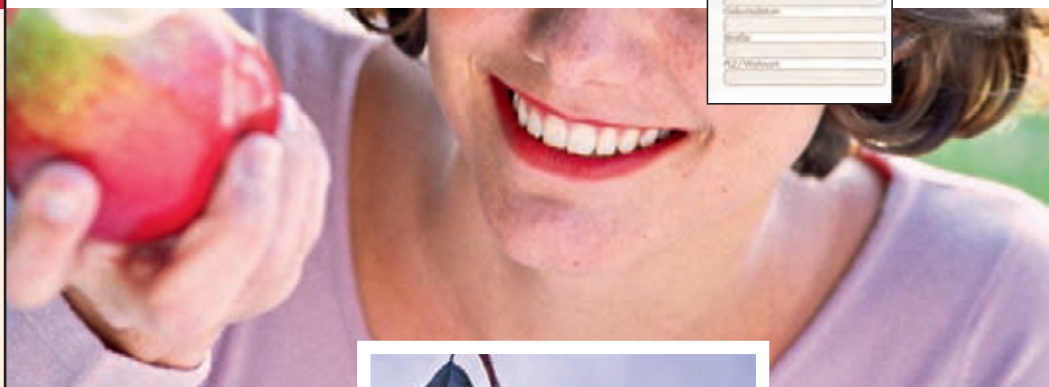
IST EINE ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTE BESSER?

Eine Handzahnbürste ist auch okay. Zahnärzte empfehlen häufig elektri-
sche Zahnbürsten, und zwar solche mit vertikaler Bewegung des
Bürstenkopfes. Ideal sind Bürsten mit kleinem Kopf und abgerundeten
Borsten. Die Bürsten sollten alle 2 Monate gewechselt werden

ZAHNSEIDE FÜR DIE ZAHNZWISCHENRÄUME – WARUM?

Dort sammeln sich Speisereste und Bakterien, die du mit der Bürste
nicht erreichst. Probiere flauchige oder gewachste Zahnseide.

Bei ausgefülltem
Bonusheft zahlt die DAK
erhöhte Zuschüsse für
Brücken, Kronen
und Co.



WAS SONST MACHT FRISCHEN ATEM?

Auf stark riechendes Essen
verzichten. Viel trinken; etwa
1,5 Liter pro Tag. Am besten
Wasser. Oder säurearme
Getränke. Nach dem Zähne-
putzen mit einem speziellen
Zungenreiniger oder einem
scharfen Teelöffel die Zunge von Belägen
reinigen, vor allem hinten. Damit Bakterien
sich nicht so gut vermehren können.



Nach säurehaltigen
Früchten oder Drinks
etwa eine halbe
Stunde mit dem
Zähneputzen warten.

MEHR INFOS

in den DAK-Broschüren **ZAHNPFLEGE FÜR
JEDES ALTER** und **RUNDUM GESCHÜTZT**.

**Kostenlos. Anfordern mit Seite 31 aus
diesem aha!-Magazin oder unter
www.dak.de**

Du hast Fragen?

**DAK-Medizinexperten antworten auf alle
Fragen zu medizinischen Themen**

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

Fragen zur Krankenversicherung:

DAKdirekt 01801-325 325

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

AIDS IST NACH WIE VOR EIN THEMA

Denn Aids ist nach wie vor nicht heilbar.

Auch wenn es inzwischen einige Medikamente gibt.

Schütze dich!

Sie lindern nur die Symptome und haben starke Nebenwirkungen. Das Gefährliche an der Krankheit ist auch, dass Menschen, die sich mit dem HI-Virus angesteckt haben und das noch gar nicht wissen, das Virus an andere Personen weitergeben.

Grund genug also, sich zu schützen. Und zwar wirklich bei jedem Geschlechtsverkehr. Die einzige Möglichkeit sind Kondome. Gut, dass sie auch noch „Nebeneffekte“ haben: Sie können auch vor anderen Geschlechtskrankheiten und vor ungewollter Schwangerschaft schützen.

WAS VIELE NICHT WISSEN:

Beim Küssen oder Händeschütteln kann man sich nicht mit Aids anstecken.



Ein Gerstenkorn ausdrücken?

Besser nicht

Gerstenkörner, das sind kleine, stark gerötete, schmerzhafte Kügelchen an den Augenlidern. Ursache ist der verstopfte und entzündete Ausführungsgang einer Talgdrüse am Lidrand.

Auf keinen Fall darf so ein Gerstenkorn ausgedrückt oder mit einer Nadel geöffnet werden, die Infektionsgefahr ist viel zu groß. Es soll von selbst verheilen. Zur Unterstützung eignen sich antibiotische Augentropfen und antiseptische Salben. Manchmal kann sich ein Gerstenkorn „verkapseln“, dann muss der Augenarzt es durch einen winzigen Schnitt öffnen.

Quelle: Apotheken Umschau 6/2008

Das Spiel ist vorbei

Du hast mitgemacht und mitgefeibert beim EM-Tippspiel der DAK? Wir haben unter allen Teilnehmern die Gewinner ausgelost. Wer gewonnen hat, ist per Post benachrichtigt worden.



Die DAK punktet!

AKTUELLE TESTERGEBNISSE ZEIGEN:

Die DAK ist kompetent im Service und ein guter Partner in Gesundheitsfragen. Unabhängige Experten verweisen seit Jahren auf die Qualität der Krankenkasse DAK.

So wurde die DAK jetzt nach intensiver Prüfung erneut ausgezeichnet für besten Service, und das Verbrauchermagazin ÖKO-TEST gab ihr den 1. Rang für alternative Behandlungsmethoden.

Überzeuge dich von unseren Leistungen! Ausführliche Infos unter www.dak.de/startklar oder in der kostenlosen Broschüre **RUNDUM GESCHÜTZT**, zu bestellen mit Seite 31 aus diesem **aha!**-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 existenzbedrohend sein.

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

Die Leistungen

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

So günstig ist z. B. **DAKplus 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.



Make-up? Oft genügt Puder.

VON MAREN BOCK

Day and Night

MAKE-UP

DAS TAGES-MAKE-UP

ist auffällig unauffällig und leicht nachzubessern

VORBEREITUNG

Bevor es losgeht, braucht die Haut eine gute Grundlage. Das Gesicht wird gereinigt und mit einer feuchtigkeitsspendenden Tagescreme gut eingecremt. Eine Creme mit Lichtschutzfaktor schützt vor der UV-Strahlung.

Tipp: Lass die Creme einige Minuten einziehen, dann hält das Make-up besser.

GRUNDIERUNG

Eine Foundation (Grundierung) ist bei junger und reiner Haut oft gar nicht notwendig, wenn die Haut nicht zu trocken ist. Conny rät, nur einen Puder zu verwenden und die Schatten unter den Augen sowie kleine Unreinheiten mit einem Concealer (Abdeckcreme) abzudecken. Oder du greifst zu einer getönten Tagescreme.

Der Farbton des Make-ups darf nicht dunkler oder heller als dein Hautton sein, das wirkt unnatürlich. Die Farbe kannst du am besten am Übergang vom Hals zum Gesicht testen. Bei Tageslicht, nicht bei Kunstlicht.

AUGENSCHATTEN UND HAUTUNREINHEITEN?

Concealer (Abdeckcremes) kaschieren Augenschatten und kleine Pickel oder Rötungen. Sie sollten immer eine Nuance heller als die Grundierung sein, sonst gibt es dunkle Flecken. Trage den Concealer am besten mit einem Pinsel an den äußeren und inneren Augenwinkeln bis in den Nasenwinkel hinein auf und klopfe ihn dann mit den Fingerspitzen oder einem Schwämmchen gleichmäßig ein. Besonders praktisch sind Concealer in Stift-Form, auch kleine Rötungen oder Pickel lassen sich damit gut abdecken.

Tipp: Du kannst den Concealer auch an den Nasenflügeln auftragen, das verdeckt Rötungen.

Schminken wie die Profis – das konnten unsere Modelle Viola und Kim beim **aha!**-Fototermin lernen. Visagistin Conny Busch hatte viele Tipps und Tricks für die beiden – und für dich! Step by step erklärt sie, wie ein typgerechtes Make-up gelingt.



Viola ist blond und hat eine helle Haut. Sie hat eine sehr natürliche Ausstrahlung und leicht gerötete Wangen, die eigentlich gar kein Rouge mehr brauchen. Ihr Tages-Make-up ist dezent, unterstreicht aber perfekt ihren Typ.

Puder immer nach unten streichen.



Helle Lidschattenfarben „öffnen“ die Augen, dunkle verkleinern sie.



Für den Abend bekommt Viola Smokey Eyes. Das sieht attraktiv aus und lässt ihr Outfit edel wirken.

Tipp: Alternativ zu einem Kajalstift kannst du auch mit einem Pinsel einen dunkleren Lidschatten am Wimpernrand auftragen, das macht die Linien weicher.

WIMPERN

Für den Tag reicht es, nur die oberen Wimpern zu tuschen. Für einen schönen Aufschwung ziehst du die Mascara (Wimperntusche) vom Lidrand bis zu den Spitzen. Wimperntusche verlängert entweder die Wimpern oder lässt sie voluminöser und dichter erscheinen – was passt besser zu deinen Augen? Die Farbe Schwarz kann jeder Typ tragen. Bei sehr heller Haut wirkt schwarz allerdings manchmal zu hart.

Tipp: Die Mascara in der Flasche nicht „pumpen“, sondern nur einmal die Bürste eintauchen und herausziehen. Sonst gelangt zuviel Luft (und Bakterien) in die Tusche, und sie trocknet schnell aus.

PUDER

Puder mattiert (verhindert, dass die Haut glänzt), und eine Grundierung wird dadurch erst richtig haltbar. Am besten ist ein Transparentpuder, den du mit einem Pinsel gleichmäßig über das Gesicht verteilst: Den Pinsel leicht abklopfen und dann von der Stirn nach unten über die Wangen streichen (in Wuchsrichtung der Härchen).

Tipp: Bei dunkler Haut genügt im Sommer ein schimmernder Bronzepuder, auf sehr heller Haut sieht er oft unnatürlich aus.

AUGENBRAUEN

Die Augenbrauen geben den Augen einen Rahmen. Mit einem Spiralbürstchen kannst du sie in eine schöne Form bringen: Immer in Wuchsrichtung bürsten. Wenn nötig, kannst du sie mit einem Augenbrauenpinsel in der Farbe deiner Brauen nachmalen oder verlängern.

LIDSCHATTEN

Für den Tag genügt schon ein Hauch Farbe. Nimm einen klassischen Lidschatten, am besten in einer Hell-Dunkel-Farbkombination. Trage den helleren Farbton mit dem Lidschattenpinsel auf das gesamte Oberlid bis unter den Brauenbogen auf. Der dunklere Ton wird in der Lidfalte platziert. Generell gilt: Helle Lidschattenfarben „öffnen“ die Augen, dunkle verkleinern sie.

Tipp: Für Frische sorgt ein Hauch Rouge auf den Augenlidern: Einfach einmal mit dem Pinsel darüber streichen, fertig.

KAJAL

Bei dunkleren Hauttypen sieht auch tagsüber ein Kajalstrich gut aus. Ziehe mit dem Stift am unteren Wimpernrand vom äußeren Augenlid bis zur Mitte einen Strich und verwische ihn dann leicht. Ziehe den Strich aber wirklich nur bis zur Hälfte des Wimpernrandes, sonst wirkt er für den Tag zu dramatisch.

ROUGE

Rouge betont das Gesicht und macht es frisch, am besten in den Farben Apricot oder Pfirsich. Mit einem Rougepinsel wenig Farbe aufnehmen und den Pinsel auf dem Handrücken abschlagen, damit die Farbe nicht zu kräftig wird. Für etwas mehr Frische: Schau in den Spiegel, lächle und fahre mit dem Pinsel von dem höchsten Punkt aus zum Haaransatz. Für mehr Farbe: Schau in den Spiegel und ziehe die Wangen etwas ein. Nun mit dem Pinsel von der Ohrmuschel aus in Richtung Nasenflügel fahren.

Tipp: Superschnell und einfach aufgetragen ist Crem Rouge, das einfach mit den Fingerspitzen auf die Wangen getupft und verteilt wird. Aber nur auf ungepuderter Haut, sonst wird es sofort fleckig.

LIPPEN

Tagsüber ideal ist Transparent-Gloss: Es sieht natürlich aus und lässt sich leicht auffrischen.

Tipp: Gloss mit einem Pinsel auftragen, so kannst du besser die Lippenränder ausgleichen. »



Unsere Visagistin Conny Busch mit Kim

Für das Abend-Make-up zieht **Kim** ihren Kajal nach und legt ein wenig mehr Rouge auf. Ihre Augen sind der Hingucker: Der knallgrüne Lidstrich passt nicht nur perfekt zu ihrer dunklen Haarfarbe, sondern auch zu ihrem grünen Top.

Augenbrauen nach oben in Form hürsten.



Kajal darf abends kräftiger sein.



Lipgloss, mit dem Pinsel aufgetragen, wirkt gepflegt.

DAS ABEND-MAKE-UP

ist glamourös und ideal für jede Party. Auch für abends reicht eine Basis aus Concealer, Tagescreme, Puder und Rouge völlig aus. Ob du lieber Augen oder Lippen betonst, ist Geschmackssache, beides gleich auffällig zu schminken, sieht nicht gut aus. Lenke die Aufmerksamkeit also entweder auf die Augen oder auf die Lippen.

LIDSCHATTEN UND LIDSTRICH

Schimmernder Lidschatten, über das gesamte Augenlid verteilt, lässt die Augen strahlen. Damit er besser hält, vorher die Lider mit Transparentpuder abpudern. Nun einen Lidstrich am oberen Lidrand ziehen: Tauche den Lidschattenpinsel kurz in kaltes Wasser, dann in den Lidschatten und ziehe vom inneren bis zum äußeren Lidrand eine Linie. Profi Conny zieht den Lidstrich von außen nach innen.

Der Lidstrich erfordert etwas Übung, sieht aber toll aus!

Tipp: Wenn du den Lidstrich nicht feucht, sondern trocken aufträgst, wirkt er weniger intensiv.

SMOKEY EYES

sind ein trendy Hingucker. Verteile zunächst einen hellen, schimmernden Lidschatten übers gesamte Augenlid. Nun einen trockenen Lidstrich ziehen: Mit einem schwarzen oder blaugrauen Lidschatten am oberen Lidrand und unter dem Auge. Den Lidstrich mit einem Pinsel oder einem Wattestäbchen verwischen. Richtig dramatisch werden die Smokey Eyes mit einem schwarzen oder dunkelgrauen Kajalstrich im unteren Innenlid. Zum Schluss Wimpern oben und unten mit schwarzer Mascara tuschen – fertig!

Tipp: Bei heller Haut die Smokey Eyes dezent, bei dunkler Haut kräftiger schminken.

LIPPEN

Wenn die Augen stark betont werden, bleiben die Lippen dezent; auch beim Abend-Make-up kann Gloss genügen.

Tipp: Farbiger Lipgloss wirkt glamouröser als transparenter, Gloss mit Glitzerpartikeln hat einen Push-up-Effekt.

Kim hat eine eher dunkle Haut, sie könnte im Sommer problemlos Bronzepuder verwenden, ohne dass es unnatürlich wirkt. Sie kann auch tagsüber ein kräftigeres Make-up tragen. Profi Conny trägt bei Kims Tages-Make-up einen Kajalstrich am unteren Wimpernrand auf.



DU TRÄGST EINE BRILLE? SO MALST DU DEINE AUGEN

Wenn du **weitsichtig** bist, lässt die Brille die Augen größer erscheinen, daher sollten sie optisch kleiner wirken. Also:

- Dunklen Lidschatten nur bis zur Lidfalte auftragen.
- Dunklen Kajal nehmen, in braun besser als in schwarz.
- Lidstrich um das ganze Auge ziehen, nur den inneren Augenwinkel aussparen.
- Wimperntusche sollte schwarz oder dunkelbraun sein.

Wenn du **kurzsichtig** bist, verkleinert die Brille optisch die Augen, daher sind helle Farben zu empfehlen. Also:

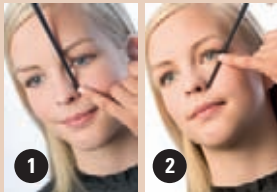
- Hellen Lidschatten bis fast unter die Brauen und in den inneren Augenwinkeln auftragen.
- Wenn Kajal, dann hell, auch gold oder silber sind okay.
- Schwarze Wimperntusche macht kleine Augen, besser ist braune oder graue.

MÖCHTEST DU DIE AUGENBRAUEN ZUPFEN?

Der Pinseltrick verrät die ideale Form (siehe Fotos). Stell dich vor einen Spiegel und leg einen langen, dünnen Pinsel (oder Bleistift) vom Nasenflügel bis über den inneren Augenwinkel an, dabei sollte der Pinsel den **Brauenanfang** treffen. Alles, was übersteht, wird gezupft. (Foto 1) Den **äußeren Endpunkt** findest du so: Lege den Pinsel vom Nasenflügel aus über den äußeren Augenwinkel hinaus an. (Foto 2)

Der ideale höchste Punkt ist da, wo der Pinsel, vom Nasenflügel aus mitten über die Pupille gelegt, auf die Braue trifft. (ohne Foto) Achte darauf, dass du die ursprüngliche Form beibehältst und nicht zuviel wegzupfst – natürlich breite Augenbrauen sind voll im Trend! Perfekt sind deine Brauen, wenn der Bogen über 2/3 der Länge ansteigt. Du kannst sie mit einem Augenbrauenstift in deinem Farbton verlängern oder dichter malen.

Tipp: Zupfen tut weniger weh mit einer speziellen Pinzette und wenn du die Haut mit den Fingern etwas straffst.



ABSCHMINKEN, SONST GIBT ES PICKEL

Make-up entfernst du mit einer Reinigungs lotion oder einem speziellen Waschgel für das Gesicht und wäscht es dann noch einmal mit klarem Wasser nach oder reinigst es mit Gesichtswasser.

Ganz wichtig: Gut eincremen, am besten mit einer reichhaltigen Creme für die Nacht, damit sich die Haut erholen kann.

DAS STEHT AUF DER PACKUNG

- Ob das Produkt ausdrücklich **nicht an Tieren getestet** wurde.
- Ob es **nicht komedogen** ist, also für unreine Haut geeignet.
- Das Symbol **Dose mit offenem Deckel** und einer Zahl zeigt an, nach wie vielen Monaten das Produkt aufgebraucht sein sollte, wenn es einmal geöffnet ist.

AKNE, PIERCING, TATTOOS ...?

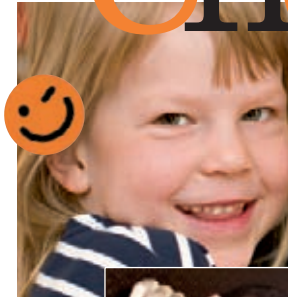
Mehr über die Haut und ihre Pflege und viele weitere Themen gibt es unter www.dak.de und in der kostenlosen DAK-Broschüre **HAUT-SACHE**. Zu bestellen mit Seite 31 oder über www.dak.de/startklar



Schnapp dir Handy oder Kamera.
Mach ein Foto von deinem besten Freund, kleinen Geschwistern oder beim Sport.

Cheese!

Lad das Foto hoch auf der Homepage der DAK:
www.dak.de
Bis zum 30. September.



Diese Preise sind zu gewinnen:



1x **Fujifilm FinePix S 100 FS**
11,1 Megapixel



30x **Oral-B Triumph TM SmartGuide**
Eine Hightech-Zahnbürste, die Zahnbeläge durch pulsierende Bewegungen löst und dann entfernt. Mit einem Display, das den Druck der Zahnbürste anzeigt und so hilft, Zahnputzgewohnheiten zu verbessern.

150x **Oral-B Vitality Precision Clean Farbedition**
Eine wiederaufladbare Zahnbürste in 3 modernen Farben



Die Fotos werden ins Internet gestellt, und einige zeigen wir auch im nächsten aha!-Magazin.
Viel Glück!



DISCO-KING CHILLY GONZALES

Er heißt eigentlich Jason Beck, kam vor neun Jahren nach Berlin und mischte die gesamte Club-Szene auf. Er fing an mit melodischem Elektro-Pop und nannte sein erstes Album *The Entertainer*. Lässig mixt er da Rap mit HipHop und Rock. Und legt als DJ Chilly G., The Worst MC oder The One-Eyed Jew gerne in Clubs und Discos auf. Mal trägt er dabei einen Tropenanzug mit Helm, mal einen ausgebeulten Trainingsanzug und Stirnband, mal einen rosa Glitzeranzug.



Justin Timberlake
will tanzbare und
glamouröse Hits

Gerade veröffentlichte er seine großartige Disco-CD *Soft Power* (Universal) mit original 70er-Jahre-Sound. „Ich hab Disco schon immer toll gefunden.“ Eigentlich ist Gonzales ein klassisch ausgebildeter Konzert-Pianist, der auch schon mal mit Klavierabendten glänzt. Und mit einem ruhigen Klavier-Album. Inzwischen ist er nach Paris umgezogen und produziert mit Erfolg Stars wie Jane Birkin oder Feist. Gonzales sieht sich als eine Art musikalischer Dienstleister, er will den Leuten auf jeden Fall etwas bieten und meint: „Mit Disco geht das ganz hervorragend.“

Es **glitzert**, glänzt und funkelt wieder, in der Musik und auf der **Tanzfläche**. Disco ist angesagt. **Disco** – das ist Musik, nach der man einfach nur super tanzen kann. Musik, die **Laune** macht. Wo der **Rhythmus** stimmt, und wo der Text so eingängig ist, dass man sofort mitsingen kann. Und einfach nur tanzen und **Spaß** haben kann.

VON GITTI GÜLDEN

disco

NEW-DISCO

New-, Retro-, Neo-Disco – da muss also mal etwas gewesen sein, das heute als *Old-School-Disco* gilt. Worauf beziehen sich die Produzenten von Madonna und Kylie Minogue, wenn sie den berühmten Ladies den Disco-Sound von früher auf ihre Songs zaubern? Ob **Justin Timberlake**, **Pink** oder **Mary J. Blige** – sie alle wollen tanzbare und glamouröse Hits. Ob das nun House oder HipHop heißt, ist im Grunde egal. Alles kommt letztlich aus der Disco-Szene der frühen Jahre. Und landet auch heute mit Sicherheit in den Charts.

AM ANFANG WAR DIE SCHALLPLATTE

Und das war äußerst praktisch für Tanzveranstaltungen, denn vorher mussten echte Bands mit echten Musikern aufspielen. Nun brauchte man nur noch einen nett dekorierten Raum, möglichst mit Glitzerkugel an der Decke, und einen DJ mit sicherem Geschmack für tanzbare Musik. Das Wort Discothek tauchte Anfang der 40er-Jahre zum ersten Mal in der französischen Umgangssprache auf (von engl. Disc = Schallplatte), und



Kylie Minogue
zaubert mit Disco-
Sound

Diskotheken und Clubs wurden Mitte der 60er Jahre in Amerika und Europa erfolgreich. Mit Soul- und Funk-Hits, nach denen man stundenlang tanzen konnte; Platten brauchen keine Pause.

DJS EROBERN DIE SZENE

Spätestens Anfang der 70er Jahre öffneten auch in deutschen Groß- und Kleinstädten mehr und mehr *Discos* und *Clubs*, und ein DJ mixte dort aus allen Stilrichtungen wie Funk (James Brown), Soul (Sam&Dave), lateinamerikanische Musik (Mambo/Calypso/Chachacha) seine ganz persönliche Non-Stop-Party-Musik. DJs wurden wichtig, und es entstand eine echte Disco-Kultur, ein Disco-Sound mit jeder Menge Synthie-Beats, taktgebenden Bässen und eingängigen Refrains im Text. *Rock Your Baby* (George McCray), *Kung Fu Fighting* (Carl Douglas), *Shame, Shame, Shame*

SATURDAY NIGHT FEVER

Auf dem Höhepunkt der Disco-Bewegung lief der Film *Saturday Night Fever* mit John Travolta als sexy tanzendem Superheld monatelang in ausverkauften Kinos. Die Filmmusik von den Bee Gees wurde zum Riesenerfolg, und auch Nachfolgefilme wie *Fame* und *Flashdance* sind heute noch echt Kult. Hier wird das Lebensgefühl der Disco-Generation



zeigt: Aus dem langweiligen Alltag ausbrechen, sich richtig aufbrezeln für den ganz großen Auftritt und auf der Tanzfläche ein Star sein – im Gefunkel der glitzernden Lichter, im großartigen Lärm der wummernden Beats. Wenigstens für eine Nacht.

KLAMOTTEN UND STIL

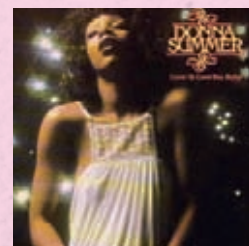
Für den großen Auftritt brauchte man damals das richtige Outfit. Wer sich auf die Tanzfläche wagt, will sich zeigen. Motto: „dress for effect“ im Disco-Style, passend zur glitzernden Disco-Kugel. Die Lichteffekte sollen sich in den Klamotten, im Make-up, in der Frisur spiegeln. Bei Jungen und Mädchen. Die Mädchen trugen enge elastische Leggings, Tops aus glänzenden Stoffen und glitzernde Accessoires, Gloss und schimmernde Lidschatten. Wer sich ins Stroboskop- oder Schwarzlicht wagt, wer von unten beleuchtete Tanzflächen betritt und im Trockeneisnebel schweben will – der muss einfach strahlen.

Und heute? In Großstädten gibt es Tanzkurse für den Disco-Stil, mit HipHop-Anleihen. Leggings sind auch wieder total in. Und einige Diskotheken bieten Glitzerstationen für Kurzsentschlossene. Wenn man sich also in allerletzter Sekunde am Samstag überreden lässt, in die Disco zu gehen, kann man sich dort schnell ein passendes Schimmer-Make-up auftragen lassen. Und das Alter spielt auch keine Rolle mehr. Ein Disco-Betreiber in Berlin sagt: „Wir haben am Wochenende manchmal am Nachmittag Tanz-Events. Da kommen Leute, die schon früher Disco liebten, mit ihren Enkeln. Es gibt Säfte und Pizza. Alle haben Spaß, und die Großeltern sagen hinterher, sie fühlen sich wie neu aufgezogen.“

WELTSTARS IM DISCO-SOUND

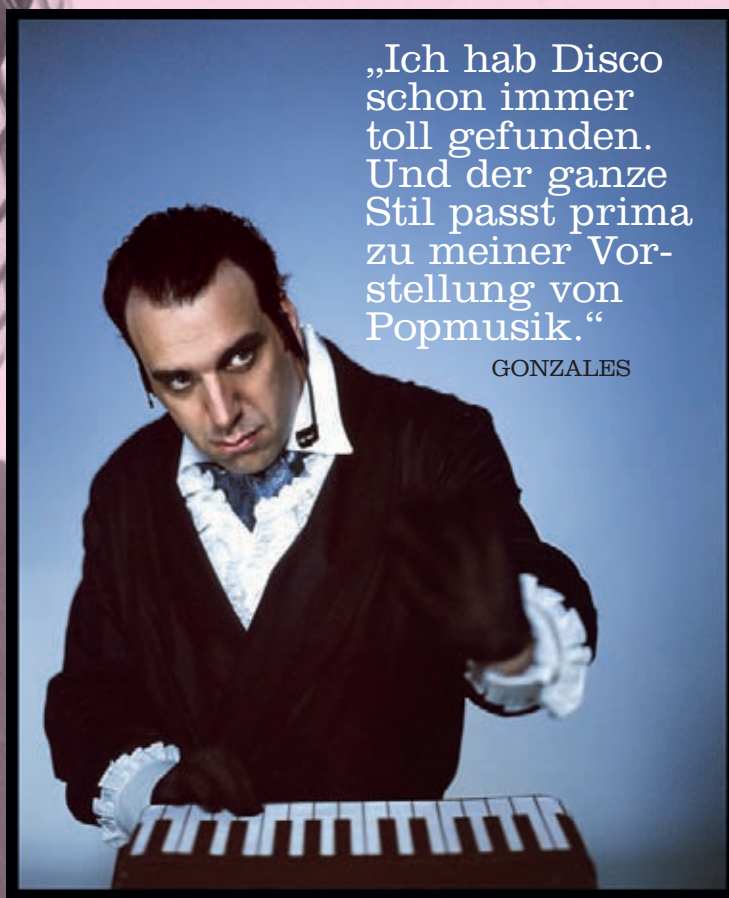
Donna Summer gilt seit 30 Jahren als ungekrönte Disco-Queen. Sie war die

erste Sängerin der Szene, die nacheinander drei Doppelalben in den Charts auf Nummer 1 platzieren konnte, und sie war die erste Künstlerin, der ein Grammy als beste Rock- und Dance-Sängerin verliehen wurde. Vor vier Jahren wurde sie gemeinsam mit legendären Kollegen aus der Disco-Zeit wie **Barry White** und den **Bee Gees** in die Dance Music Hall Of Fame aufgenommen. Gerade hat sie nach langer Pause wieder ein Album veröffentlicht: *Crayons* (Sony). ➤



„Ich hab Disco schon immer toll gefunden. Und der ganze Stil passt prima zu meiner Vorstellung von Popmusik.“

GONZALES



(Shirley & Company), *Sexy Thing* (Hot Chocolate) – das konnte man sofort mitsingen, danach musste man einfach tanzen. Die Platten liefen natürlich auch im Radio, und sie stürmten die Charts.

So entwickelte sich eine legendäre Szene in New York, in Chicago, in London, in Philadelphia (Philly Sound) und auch in Europa (Euro Disco). In München entstand der Munich Sound, geprägt durch die Produzenten Georgio Moroder und Frank Farian. Aus Songs wie *Love To Love You Baby* (Donna Summer), *Fly, Robin, Fly* (Silver Connection) und *Daddy Cool* (Boney M.) wurden absolute Welthits.

Mainstream oder Trend?

Interview mit **Michael Richter aka DJ Judge**

Welche Musik hörst du am liebsten?

Persönlich mag ich am liebsten House und Trance. Mit etwas Abstand kommen dann RNB und Hip Hop. Aber wenn ich auflege, dann geht das meist querbeet. Auch Hits der 80er und 90er werden heute noch gerne gehört. Das hängt von den Leuten und von der Location ab.

Was macht einen guten DJ aus?

Er geht fast immer auf das breite Publikum ein und spielt als typischer Mainstream-DJ mehrere Musikrichtungen in einer Mischung. Natürlich richtet er sich dabei nach den Vorgaben der jeweiligen Location. Er spult nicht bloß ein Set ab, also die Musik, die er sich vorab zusammengestellt hat. Und er sollte auch Trends setzen, also nicht nur Lieder aus den Charts spielen.



Was sind zurzeit die Trends, und wie hat sich der Mainstream entwickelt?

Etabliert hat sich gerade in den letzten 3 Jahren neben der Black Musik die House Musik. Durch Chart-Erfolge wie Eric Prydz – Call on me und auch The Disco Boys – For you wurde dem House der Weg in den kommerziellen Markt geebnet. Immer mehr Clubs und Discotheken bieten sogenannte „House-Partys“ an oder erweitern ihr Programm damit, und auch in den angesagtesten Dance-Charts nimmt House den größten Stellenwert ein. Im Frankfurter Raum zeigt sich wieder ein starker Trend in Richtung Elektronische Musik.

Wo hast du denn schon überall aufgelegt?

Hauptsächlich im Raum Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Hessen, Bayern und dem Saarland. In über 40 Discotheken.

Du hast die angesagtesten Dance-Charts erwähnt; gibt es da mehrere? Wie entstehen solche Charts?

Ja, es gibt mehrere Dance-Charts. Wöchentlich meldet eine festgelegte Anzahl ausgewählter DJs ihren Tipp, meist die eigenen Top 20, und daraus ergeben sich dann die Charts. So weiß auch die Musikindustrie, welche Lieder gefragt sind und welche nicht. Viele Discogänger orientieren sich an den Charts.

Ist die Musikindustrie auch daran interessiert, dass die DJs ihre Lieder in den Dance-Charts unterstützen?

Auf jeden Fall. Daher bekommen die DJs, die für die Charts tippen, gegen einen geringen Betrag oder gar umsonst neue Songs schon vor der Veröffentlichung zur Promotion. Im Gegenzug müssen sie innerhalb einer bestimmten Frist die Songs bewerten, z. B., wie sie beim Publikum ankamen und ob sie Chart-Potenzial haben.

Hat sich in den Clubs/Discotheken viel an der Technik geändert?

Ja. Als ich 1994 anfang, war es noch normal, zu 80 % mit Schallplatten zu arbeiten, obwohl die CD sich bereits als Standard durchgesetzt hatte. Gerade haben die MP3s den Markt innerhalb von kurzer Zeit erobert. Heute arbeiten die meisten DJs in Verbindung mit einem Laptop, auf dem die MP3s gespeichert sind, auch noch mit Schallplatten. Und zwar mit sogenannten Timecode-Vinyls, die mit einem Steuersignal versehen sind und mit Hilfe des Plattenspielers die Daten an eine Schnittstelle senden; über die geht dann das Lied aus der MP3-Datei direkt ans Mischpult. Eine bemerkenswerte Technik, die super umgesetzt wurde.

Gibt es sonst noch neue Techniken?

Ja. Viele CD-Player imitieren z. B. einen Plattenspieler; sie haben ein Rad auf dem Player, welches u. a. das Scratching möglich macht. Natürlich auf digitaler Basis. Auch verfügen die aktuellen CD-Player über eine MP3-Abspiel-Funktion sowie über einen digitalen Ausgang. Dazu gibt es auch schon einige Mischpulte, die das digitale Signal verarbeiten können und für einen besseren „Sound“ sorgen.

Wie wird man eigentlich DJ und was braucht man dafür?

Ich war schon immer musikbegeistert, und schon bei meinem ersten Discobesuch wusste ich, die Arbeit als DJ würde mir Spaß machen. Also beschäftigte ich mich mehr und mehr mit den Charts. Ich hatte schon damals einen guten „Riecher“, was zukünftige Hits anging. Das kann man nicht erlernen. Dann sparte ich mein Taschengeld für ein Mischpult und einen zweiten CD-Player, und nach vielen Monaten des Übens dachte ich mir, nun bewerbe ich mich einfach mal als DJ. Bereits beim zweiten Versuch hatte ich Glück. Also, wenn jemand meint, dass er Gespür für Musik hat und weiß, wie er Gäste im Club oder in der Diskothek zum Feiern bringen kann, dann soll er es einfach versuchen. Am besten einen erfahrenen DJ fragen, ob man ihm über die Schulter schauen darf.



» Die frühen Hits der Disco-Szene sind unendlich oft gesampelt und gemixt worden. Die neue elektronische Variante überzeugt aber auch die Stars von damals. Die Rolling Stones (*Miss You*), Queen (*Another One Bites The Dust*), Kiss (*I Was Made For Loving You*) und natürlich Madonna lassen ihre Songs oftmals selbst als Remixe im Disco-Sound aufpeppen.

MADONNA NEU GEMIXT

Madonnas Alben *Confessions on a Dance Floor* und *Hard Candy* (WEA) sind Retro-Disco-CDs. „Ich hab in New York in der Club- und Party-Szene angefangen. Und ich mag den Old-School-Beat von damals immer noch. Das war eine Zeit lang nicht so populär, aber ich finde, jetzt passt das wieder ganz wunderbar.“ Ihr neuer Song *Dance Tonight* klingt in der Tat so wie ihre frühen Klassiker *Everybody* oder *Holiday*. Madonna ist davon überzeugt, dass es ohne Disco weder House, Techno, Trance oder HipHop, sogar punkigen Pogo nicht gegeben hätte, Disco war der Vorläufer.

AKTUELLE DISCO-STARS

Die Gruppen **Daft Punk** oder die campigen **Scissor Sisters** bedienen sich ebenso erfolgreich bei der Old-School-Disco-Ära wie **Ali Love** oder **Hercules and Love Affair**.

Hercules & Love Affair kommen aus New York und sind der Charterfolg der neuen Dance-Szene. Gegründet wurde die singende Tanztruppe vom Produzenten und Club-DJ **Andrew Butler**. Mit Hilfe seiner besten Freunde Antony Hegarty (auch bei Antony & The Johnsons), Kim Ann Foxman (House-DJane) und Tim Goldsworthy hat Andy Butler eine großartige Mischung aus alt und neu gezaubert. Die Songs glitzern und funkeln, wie sich das für Disco gehört. Lieder zum Tanzen, die mit ihrem zügigen Beat clubtauglich sind, glücklich machen und auch chaotisch enden können. Hier wird der kleine magische Augenblick gefeiert, es geht um Leben, Erleben und Überleben, von Wiedersehen und Auseinandergelassen. Und das für einen kurzen, schönen Moment auf der glitzernden Tanzfläche.

neue cds

Panic At The Disco stammen aus der Spieler-Metropole Las Vegas. Ihre Konzerte erinnern denn auch eher an die zirkus-ähnlichen Auftritte mancher Ex-Stars in ihrer Heimat-Stadt, ihre Musik allerdings hat nur ansatzweise etwas mit Disco zu tun. Die ausgebufften, lustigen Entertainer spielen hauptsächlich klassischen Rock mit Beatles-Anleihen, also doch ein wenig retro. „Unsere Musik soll fröhlich machen, sagt Sänger Brendon. „Wir lieben bunte Farben und das bunte Leben. Manchmal wünschte ich, es gäbe noch mehr Leute, die Musik von früher machen. Die Musik was früher einfach besser. Egal. Wir sind glücklich, und das wollen wir mit unserer Musik vermitteln.“ (CD: *Pretty Odd*, WEA)



Panic At The Disco:
Konzerte wie Zirkusauftritte

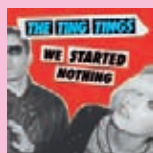
Disco Ensemble aus Finnland kombinieren Rock- und Punk-Elemente mit elektronischen Filmmusik-Schnipseln. „Innovativer Rock zwischen Wut und Anmut“, schreibt die Musikfachpresse. Mikka Kolviston singt auch gerne gefühlvolle Balladen, schreit aber am liebsten laute Rocksongs. Garantiert festivaltauglich, hat aber mit echter Discomusik eigentlich nichts zu tun. Trotzdem kann man danach prima tanzen. (CD: *Magic Reveries*, Universal)

DISCO IST TOT?

Stimmt nicht. Jedenfalls für eine gewisse Zeit, sagen DJs und Produzenten des Experimental-Disco, Retro-Disco oder Neo-Disco. Und die Leute tanzen und haben Spaß. Disco ist voll im Mainstream! ☺



Disco Ensemble kombinieren
Rock- und Punk-Elemente


THE TING TINGS
We Started Nothing

(Sony/BMG)

Sie haben Humor und einfach großen Spaß an ihrer

Musik. Das Elektro-Pop-Dance-Duo Katie White (Sängerin/Gitarre) und Jules de Martino (Sänger/Drums) aus Manchester wurde Anfang des Jahres als große Entdeckung gefeiert. Im letzten Sommer waren sie noch als kleine unbekannte Band auf irgendwelchen Newcomer-Bühnen aufgetreten. Ohne Platte, ohne Vertrag. Und bekamen einfach nicht mit, dass der britische Rundfunk ihre Konzerte mitschnitt und natürlich auch sendete.

Bald schwärmte das ganze Land von Songs wie *Great DJ* oder *Not My Name*. Umso komischer ist der Titel ihres Debüts *We Started Nothing* (*Wir haben nichts angefangen*; Sony). Natürlich haben sie das doch, denn ihr fröhlicher Punk-Pop mit den funky Grooves passt total richtig in die neue Disco-Welle. Ihre Musik jedenfalls läuft in den wichtigen Indie-Disco's rauf und runter, und die Single *Shut Up And Let Me Go* zum TV-Spot von iPod ist ebenfalls super erfolgreich. „So kann es weiter gehen“, sagt Katie lachend. Ja, klar!


JONAS BROTHERS
Jonas Brothers

(Universal)

Der eine stand schon mit 7 Jahren auf der Bühne und sang in Musicals

(*Les Misérables*), die anderen beiden begeisterten die Mädchen ihrer Schule in der örtlichen Band. 2005 haben sich die drei Jonas-Brüder aus New Jersey zusammengetan, um gemeinsam die Welt mit ihrem energiegeladenen Dance-Pop zu erobern. Nicholas (15), Joe (18) und Kevin (20) sind schon erfahrene Profis. Ihre Coverversionen (*Kids In America*) und Singles (*S.O.S.*) landeten direkt in TV-Serien, Filmen und in den Charts. Dieses zweite Album ist nun gespickt mit Reggae, Funk und knackigen Beats: „Wir lieben, was wir tun. Wir wollen noch lange weitermachen. Dies ist erst der Anfang.“ Ein gelungener Start!


SARA BAREILLES
Little Voice

(Sony/BMG)

Im Vorprogramm bei den Konzerten von Lenny Kravitz Anfang Juni hat

diese hoch begabte Newcomerin Eindruck gemacht. Nun startet Sara mit ihrem Debüt zu einer großen Karriere. Eigentlich will die junge Amerikanerin den Erfolg nur, um weitermachen zu können, und nicht, um ein berühmter Star zu werden. In ihren romantischen Liedern singt sie von Leuten, die an die Liebe glauben, aber doch mit beiden Beinen auf der Erde stehen. Und sie hat ganz sicher keine kleine Stimme (=little voice), sondern eine sehr beeindruckende Art, ihren Soul-Pop zu präsentieren.


JASON MRAZ
We Sing

We Dance

We Steal Things

(WEA)

Jason macht seit zehn Jahren

Musik. Er wuchs auf dem Land auf, versuchte sein Glück in New York und L.A. Nun lebt er als passionierter Surfer in San Diego. In Amerika ist er mit diesem offiziell dritten Album rasant auf Nr. 1 gestürzt, aber auch in Europa hat er gute Chancen. Und was macht er dann mit seinem hart ersungenen Erfolg? „Ich hoffe, immer glücklich zu bleiben. Und so normal wie möglich. Sonst kann ich nämlich keine Lieder schreiben.“ Schöne Songs sind das, passend für jede Stimmung und jede Jahreszeit.


THE GANG
Zero Hits

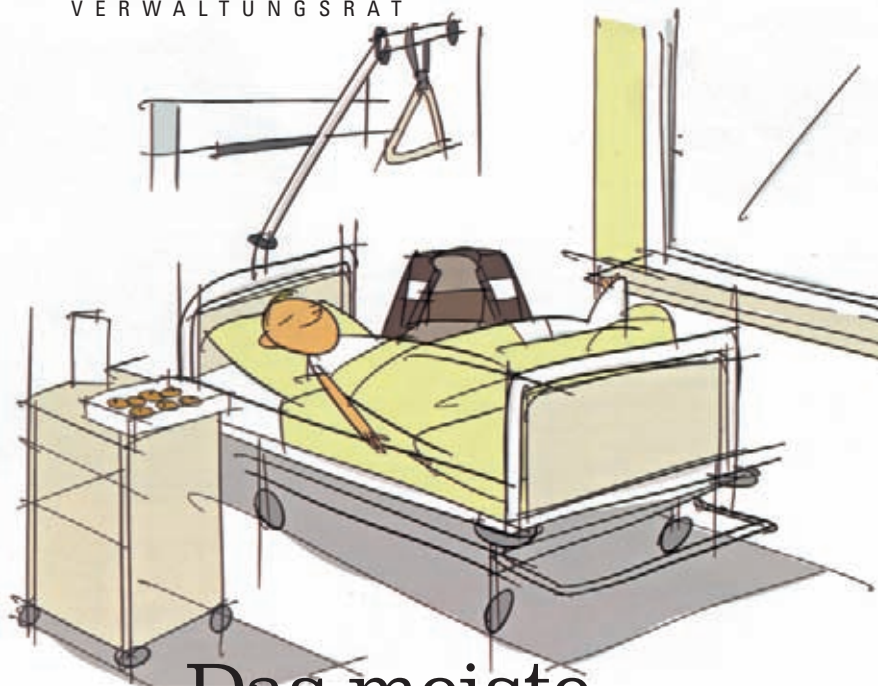
(Absolutely

Kosher/Cargo)

Natürlich ist der Album-Titel ein Scherz. Die vier

Jungs aus New York hätten überhaupt nichts dagegen einzuwenden, wenn sie mit ihrem kraftvollen Pop-Rock mit tanzbaren Funk-Anleihen ganz direkt an die Spitze der Charts schießen würden. Das könnte durchaus gelingen, denn sie machen lustige Musik zum Mitsingen, Mit-tanzen und Austoben. Möglichst laut, natürlich.

The Gang sind hitverdächtig. Spielen würden sie aber auch ohne den Riesenerfolg, sagen sie. Immer und überall, so lange alles gutgeht.



Das meiste Geld für Krankenhäuser

VON DOROTHEA WIEHE

So viel wie 2007 hat die DAK noch nie für ihre Versicherten geleistet. Fast 15 Milliarden Euro hat sie insgesamt ausgegeben. Dabei waren die Krankenhausbehandlungen der größte Posten. Ob Blinddarm oder Knochenbruch: Für Operationen und Klinikbehandlungen zahlte die DAK umgerechnet je Mitglied über 1 000 Euro.

Auch Pillen und Tabletten wurden 2007 teurer. Die Ausgaben für Arzneimittel haben sich in den vergangenen zehn Jahren mehr als verdoppelt. Seit ein paar Jahren gibt die DAK jedes Jahr sogar mehr Geld aus für die Medizin als für die Ärzte, die sie verschreiben.

Schöne, gesunde Zähne kosten ebenfalls gutes Geld. Über 200 Euro je Mitglied hat die DAK für Zahnärzte und Zahnersatz bezahlt – also für

Füllungen, Kronen und Co. Auch nicht billig sind Heil- und Hilfsmittel, also zum Beispiel Massagen und Krankengymnastik sowie Rollstühle und Prothesen. **Aber natürlich ist der Schutz der DAK** noch viel umfassender: Die Notfallfahrt im Krankenwagen ist genauso abgedeckt wie die medizinisch erforderliche Zahnspange.

Insgesamt kommen so Ausgaben je Mitglied von knapp 3 000 Euro zusammen. Gesundheit ist eben ein kostbares Gut! ☒

DAK-AUSGABEN 2007 JE MITGLIED

Krankenhaus	1 014,75 Euro
Arzneimittel	611,38 Euro
Ärztliche Behandlung	512,56 Euro
Zahnärzte und Zahnersatz	223,70 Euro
Heil- und Hilfsmittel	192,77 Euro

Die DAK-Leistungsausgaben betrugen im Jahr 2007 insgesamt 2 972,63 Euro je Mitglied.

INTERVIEW

Hauptsache gesund!

Rund 15 Milliarden Euro hat die DAK 2007 für ihre Versicherten ausgegeben. Unvorstellbar viel Geld?



aha! fragt beim DAK-Verwaltungsrat nach. Theo Neuendorf, Vorsitzender des Finanzausschusses, antwortet.

Der Verwaltungsrat prüft regelmäßig, wofür die DAK Geld ausgibt. Warum eigentlich?

Weil bei der DAK die Mitglieder selbst das Sagen haben. Wir im DAK-Verwaltungsrat sind 30 gewählte Männer und Frauen aus dem großen Kreis der DAK-Mitglieder. Wir arbeiten ehrenamtlich und bestimmen wie ein Parlament die Grundzüge der Kassenpolitik – und wachen dabei auch über die Ausgaben.

Warum gibt denn die DAK so viel aus?

Eine gute, umfassende medizinische Versorgung kann nicht billig sein. Außerdem entwickelt die DAK sehr fortschrittliche Gesundheitsprogramme, zahlt kostenfreie Untersuchungen beim Kinder- und Jugendarzt sowie Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen. All diese Maßnahmen helfen, die Kosten für Krankheitsfälle später gering zu halten, müssen aber erst einmal aufgebracht werden.

Rund 15 Milliarden Euro ist eine unvorstellbar hohe Summe.

Ja, und zum Glück sind in unserem Solidarsystem die Lasten auf viele Schultern verteilt. Die DAK hat immerhin rund 4,6 Millionen Mitglieder. Alle geben etwas und helfen damit im Krankheitsfall dem Einzelnen und im Ernstfall auch sich selbst.

Wenn jemand ins Krankenhaus muss, wird es besonders teuer, richtig?

So pauschal kann man das nicht sagen. Aber es stimmt, dass die DAK für Operationen und Krankenhausbehandlungen immer das meiste Geld bezahlen muss. Etwa ein Drittel aller Ausgaben entfallen auf den Klinikbereich.

Azubis zahlen nur sehr geringe Beiträge, bekommen sie trotzdem die gleichen Leistungen?

Die gesetzliche Krankenkasse zahlt im erforderlichen Umfang, ohne Rücksicht darauf, wie hoch die Beitragsleistung des Einzelnen ist.

Jugendliche und Studenten, die noch über ihre Eltern mitversichert sind, zahlen übrigens gar keine Beiträge und sind trotzdem geschützt. Das ist das Gute an unserer Sozialversicherung.

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 31 oder über www.dak.de/startklar

IHR SCHREIBT & ANNE ANTWORTET

❖ SVEN hat ein Mädchen ins Kino eingeladen, ❖ LISA ist sehr schüchtern, ❖ MARIE ist verliebt in ihren besten Freund, und ❖ NICOLE grübelt viel.

❖ **Sven** hat ein Mädchen ins Kino eingeladen, aber sie hat gesagt, dass sie zuviel zu tun hat.

Als Mädchen würde ich auch nicht unbedingt als erstes eine Einladung ins Kino annehmen, aber zum Eis essen – das ist eine gute Idee. Versuche dein Glück einfach noch mal!

❖ **Lisa** traut sich nicht, einen bestimmten Jungen anzusprechen, und sie redet auch immer sehr leise.

Wenn es um die Liebe geht, dann sind sogar Leute, die sonst wie Draufgänger wirken, auf einmal schüchtern!

Mit ihm in Kontakt kommen kannst du zum Beispiel mit Hilfe einer Freundin. Sie könnte zu einer Party wie zufällig auch ihn einladen. Oder du triffst ihn in einer Freizeitgruppe, wo man sich über gemeinsame Interessen ganz easy näher kommt. Oder eine deiner Freundinnen könnte ihm einen Tipp geben ...

Ihn anlächeln und Hallo! sagen, das wäre der direkte Weg. Eigentlich kein Problem, aber wenn man generell schüchtern ist?

Der Königsweg des Flirtens oder des Redens überhaupt ist das Üben. Mit Menschen, die dir zwar auch am Herzen liegen, aber nicht so wahnsinnig wichtig sind. Der Eisverkäufer zum Beispiel. Oder der Briefträger. Oder der Bruder deiner Freundin, der dich gar nicht so sehr interessiert.

Beim Reden über Themen, bei denen du dich sicher fühlst oder die dir nicht ganz so wichtig sind, bist du bestimmt nicht ganz so schüchtern, oder? Nutze in den nächsten Wochen solche Situationen und übe, dann lauter zu sprechen. Damit tust du anderen Leuten übrigens oft auch einen Gefallen, sie müssen sich dann nicht solche Mühe geben, dich zu verstehen, und du kommst auf alle Fälle besser klar mit ihnen.

Vielleicht musst du dir nur öfter mal einen Ruck geben?

❖ **Marie** hat sich in ihren besten Freund verliebt. Er macht gerade Abitur.

Jungen haben im allgemeinen soviel mit sich zu tun, dass sie eigentlich immer nur an das Nächstliegende denken können. Und dein Freund ist im Moment ja wirklich voll mit dem Abitur beschäftigt und hat schon von daher für nichts anderes Sinn.

Fazit: Dass er keine Zeit hat, muss also nichts mit dir zu tun haben. Andererseits: Prinzipiell kein so guter Zeitpunkt, ihm näher zu kommen.

Mein Rat: Das Wichtigste vorweg. Versuche, nicht so viel an ihn zu denken. Werde aktiv. Unternehme etwas mit Freundinnen oder Freunden und konzentriere dich auf deine Hobbys. Dann wirst du lockerer, selbstbewusster und unbefangener – gute Voraussetzungen für besseren Kontakt zu dem Freund.

Statt Treffen sind jetzt eher kurze Telefonate oder SMS angesagt.

Noch etwas: Lass ihn die Initiative ergreifen – auch, wenn es schwer fällt. Bitte Leute, die dich zur Party einladen, auch ihn einzuladen.

Wenn ihr euch trifft: Du kannst ihn immer auf das Abitur ansprechen oder darauf, was er jetzt machen will oder ihn ganz einfach fragen, wie es ihm geht. Hast du ihm eigentlich schon zum Abitur gratuliert oder ihm etwas geschenkt? Bei der Gelegenheit könntest du ihm auch dafür danken, dass er immer für dich da ist.

❖ **Nicole** hat überhaupt kein Selbstbewusstsein, fühlt sich wertlos und denkt, dass sie nie gut genug ist.

Gegen Grübeln gibt es Mittel. Sie sind alle in erster Linie dazu da, deine Gedanken zu beeinflussen. Hier sind zwei.

Eine Möglichkeit: Schreib einmal auf, was deine Freundinnen und Freunde alles an dir gut finden. Es sind bestimmt viele Eigenschaften und auch viele Dinge, die du für sie tust. Zuhören, zum Beispiel.

Diese Liste kannst du dir auf den Schreibtisch legen und extra an die Wand heften und immer wieder durchlesen. Der Trick: So lange du das liest, denkst du nicht, wie es dir sonst geht. Und je öfter du das liest, desto mehr verankern sich positive Gedanken über dich in deinem Gedächtnis.

Noch etwas. Deine Ansprüche an dich selbst sind möglicherweise zu hoch. So ein Perfektionismus kann blockieren. Ein Gegenmittel wäre zum Beispiel: Setze dir eine angemessene Zeit für die Erledigung der Hausaufgabe in einem bestimmten Fach und arbeite konzentriert, aber keine Minute länger daran. Sag dir, du hast dir jetzt Mühe gegeben und wenn du mehr tust, dann bringt es nicht mehr soviel. So wirst du ein besseres Gefühl bekommen für das, was du kannst.

Eine ähnliche Übung kannst du auch mit Make-up machen oder mit deinem Outfit. Entscheide dich zum Beispiel für ein Schuloutfit in maximal 5 Minuten oder schminke dich für Partys immer auf die gleiche Weise. Wende danach keine Gedanken mehr daran. So lernst du nach und nach, weniger „perfekt“ zu werden. Und gewinnst Sicherheit.

Noch viel mehr Tipps für das Selbstbewusstsein findest du in dem tollen Buch: *Schmetterlingsflügel für dich!* von Christina Arras und Ilona Einwohlt, es kostet 5,95 Euro.

Achtung: Wenn du aus deinen negativen Gedanken gar nicht herausfindest, könnte sich daraus eine Depression entwickeln. Dann brauchst du ärztlichen Rat oder die Hilfe einer Psychologin. Sprich am besten mit deinem Hausarzt und bitte ihn um einen Termin. Was meinst du, können deine Eltern dir auch helfen? Oder die Beratungslehrerin deiner Schule?



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

Ein Tag im Leben von Tino

Wie ist das, wenn man 15 ist und auf dem Land lebt? Weit von der nächsten Stadt und von den Freunden? Tino Kummerfeldt ist 15 und wohnt in einem Dorf in der Lüneburger Heide. Dort haben wir ihn besucht.

VON CORNELIA GERLACH

Das Handy gibt Laut. Eine SMS, von Tino. „Bin schon zu Hause“, schreibt er, „die ganze Schule hatte hitzefrei.“

Kommt ihr her?“ Tino lebt in einem kleinen Ort in Nord-Niedersachsen. Gleich hinterm Gartenzaun weiden Pferde, Nachbarn halten Hühner und Schweine. Die Mutter hat auf der Terrasse den Tisch gedeckt, im Schatten der großen Markise serviert sie Ravioli.

Warum haben sie hitzefrei? „Gestern“, erzählt Tino, „haben wir den Schulleiter darum gebeten. Er wollte nicht. ‚Nur, wenn ich ein Hawaii-Hemd, Badelatschen und eine Deutschlandfahne trage‘, hat er gesagt.“ Da haben die Jungs die Klassenkasse genommen. „Wir haben das Wort Deutschland auf eine Fahne geschrieben und ihm dazu ein Hemd und die Latschen überreicht. Da konnte er nicht anders. Dabei ist die Hitze heute ganz erträglich.“

Zwölf Kilometer sind es von Tinos Schule im Nachbarort bis zu ihm nach Hause. Hitzefrei, das bedeutet: Er konnte heute einen früheren Schulbus nehmen. Aber auch: Da war mehr Gedrängel als sonst. Der Bus fährt über sanfte, grüne Hügel. Jedes Mal, wenn er hält, steigen ein paar Kinder und Jugendliche aus. Eine halbe Stunde dauert die Fahrt.

Vor vielen Jahren sind Tinos Eltern aus Hamburg in die Lüneburger Heide gezogen, weil sie die Hektik nicht

mehr wollten und weil Tinos Mutter so gerne reitet. Jetzt steht ihr Pferd, ein stolzer Hengst namens Jimmy Diamond, in Fußgehentfernung auf der Koppel. Sein Vater hat das Büro nach Hause verlegt, sodass auch ihm Zeit bleibt, das Leben auf dem Land zu genießen. Sie haben ein Haus, einen eigenen Garten und zwei Autos, weil die Wege recht weit sind. Tino meint: „Es ist ziemlich schön hier. Es ist ruhig und grün. Aber besonders viel los ist hier nicht.“

Tinos bester Freund ist Snoopy, der große schwarze Hund. Der rennt zum Gartentor, wenn Tino von der Schule nach Hause kommt, und will erstmal toben. Er legt den Kopf schief, seine dunklen Augen betteln, eigentlich kann man ihm, wenn er so dasteht, keine Bitte abschlagen. Aber Tino, der sehr ruhig ist und ziemlich genau weiß, was er will, setzt sich durch. Jetzt hat er selbst erst mal Hunger. Kaum ist er mit dem Essen fertig, steht Snoopy schon wieder bereit. „Okay“, sagt Tino jetzt und hängt sich die Pfeife um den Hals, mit der er den Hund draußen auf den Feldern ruft.

Sie gehen durchs Dorf, vorbei an Fachwerkhäusern aus dem 17. Jahrhundert. Eins davon war mal die Poststation, hier wechselten die Kutscher die Pferde. Das Dorf liegt an der Strecke von Kassel über Hannover und Harburg nach Hamburg. Noch heute kann man den großen Ziehbrunnen

sehen, an dem die Tränke stand. Auch von der guten Verkehrsanbindung ist nichts mehr da. Zwar fährt tagsüber der Schulbus und auch jede Stunde ein Linienbus nach Lüneburg und einer nach Buchholz, aber um 19.18 Uhr ist Schluss.

Tino hat Glück. Seine Eltern sind fast immer bereit, ihn zu fahren. Morgens bringt der Bus ihn zur Schule, aber dreimal in der Woche fährt der Vater ihn zum Fußball-Training und an den Wochenenden zum Spiel. Zum Friseur fahren sie nach Hamburg, da geht ein ganzer Nachmittag drauf, weil sie auch noch anderes gleich mit erledigen. Klamotten kauft Tino in Lüneburg. Manches könnte er vielleicht auch bestellen. „Aber dann weiß man ja nie, ob das passt.“ »

Tinos Vater fährt ihn zum Fußballtraining. Und auch sonst



Tino und seine Mutter Birte mit Jimmy Diamond, der gleich nebenan auf der Koppel steht



Ein Tag im Leben von Tino

Wenn Tino seine Kumpels treffen will, muss er immer erst die Eltern fragen: Können ihr mich bringen? Und abholen? „Meistens klappt das“, sagt er, „sie machen das gerne.“ Aber manchmal wünscht Tino sich, die Wege wären kürzer. Dass er mit dem Fahrrad fahren könnte. Oder zumindest mit dem Moped.

Noch besser wäre es natürlich, wenn er einfach mal bei jemandem vorbei gehen könnte. Spontan, ohne viel zu organisieren. „Aber wenn dann niemand da ist und man den ganzen Weg umsonst gemacht hat, dann ist das doof“, sagt Tino. Stattdessen steigt er, um sich mit seinen Kumpels zu treffen, einfach die Treppe zu seinem Zimmer rauf und schaltet den Rechner an. Auf dem Monitor flackern meistens schon die ICQ-Logos seiner Freunde. ICQ (I seek you, *Ich suche dich*) ist eine Kommunikationsplattform im Internet. Auf einen Blick sieht Tino, wer von seinen Freunden gerade online ist. Manchmal chattet er einfach nur. Aber oft setzt er sich auch den Kopfhörer auf, loggt sich bei *Team-speak* ein und telefoniert damit über das Internet. Wobei *Teamspeak* viel besser ist als Telefon. Man kann mit mehreren Leuten gleichzeitig reden, es ist, als säße man in einem gemeinsamen Raum, alle quatschen durcheinander, erzählen sich, was in der Schule so los war oder welche Musik sie gerade hören.

Kurz vor fünf hat Tino es plötzlich eilig. Er kommt aus seinem Zimmer, packt die Sporttasche, isst schnell noch ein Stück Kuchen. Es ist Zeit fürs Fußball-Training. Schon fährt der Vater vor. Die 29 Kilometer bis Lüneburg sind für die beiden Routine. Tino spielt in der Bezirksoberliga, hat dreimal in der Woche Training und nahezu jedes Wochenende ein Spiel. Und fast jedes Mal fährt ihn sein Vater. Der kennt das. Bei ihm selbst ist es nicht anders gewesen, nur dass er Eishockey gespielt hat. Er war sieben, als er anfing, und auch sein Vater hat ihn lange unterstützt.

Auch in der kommenden Saison trainiert Tino beim VfL Lüneburg

Jetzt fahren Tino und Rainer Kummerfeldt vorbei an Rübenäckern und Eichenhainen, Pferdekoppeln und Bauerngärten. Zeit, sich ein bisschen was zu erzählen. Oder einfach miteinander zu schweigen. Wenig später trabt Tino in die Kabine, und sein Vater unterhält sich mit dem Trainer Marco Meurer. Eine Saison hat Tino für den VfL Lüneburg gespielt, seit Juli steht fest, dass er dort bleibt. Sein Traum? „Profifußballer zu werden.“ Auch wenn das heißt, noch mehr zu trainieren? „Na klar!“



Völlig gelöst läuft Tino auf das Feld.

Warm machen, verordnet der Trainer. Locker laufen, dann harte Sprints.

Hinlegen, hochkommen, rennen. Bald steht Tino der Schweiß auf der Stirn. Der Trainer wirft ihm den Ball zu, er nimmt ihn an. Schießt aufs Tor. Verfehlt. Und gibt nicht auf. Der nächste Schuss trifft schon besser.

Die Mannschaft ist bunt zusammengewürfelt, da spielen Türken, Iraner, Bosnier, ein Franzose, ein Kosovo-Albaner, ein Grieche und auch einige Deutsche – eben die besten aus der Region. Die Kunst des Trainers ist, sie zu einem

Team zu formen. „Und kaum hat man es geschafft“, sagt Marco Meurer, „da ist die Saison auch schon wieder vorbei. Einige steigen in die A-Jugend auf, dafür rücken neue Spieler nach. Und die Arbeit beginnt von Neuem.“

Müde kommen Tino und sein Vater kurz vor neun nach Hause. Meistens ist das Abendprogramm eher schlicht: Essen, ein bisschen Fernsehgucken, schlafen.

Nachtleben? „Ist nicht“, sagt Tino. Manchmal treffen sie sich bei einem Freund, der einen Partykeller hat, bringen ihre Rechner mit, knüpfen ein Netz und spielen. Manchmal gehen sie zum Schützenfest oder zum Faslam, was die lokale Form des Karnevals ist und ein großer Spaß für alle jungen Leute. Manchmal schläft er am Wochenende bei seinem Kumpel.

Wenn du König von Deutschland wärest, Tino – was würdest du ändern? „Ich würde gerne lernen

ohne Notendruck“, sagt er. „Und dafür sorgen, dass die Busse die ganze Nacht fahren.“ ☹️



66 Prozent der Jugendlichen auf dem Lande fühlen sich dort, wo sie wohnen, sehr wohl.

Das ergab eine Studie, die der Landjugendverband Schleswig-Holstein 2006/2007 durchgeführt hat. Nur zehn Prozent möchten lieber woanders leben.

Zum Vergleich: 68 Prozent der Jugendlichen in der Stadt fühlen sich dort sehr wohl, fünf Prozent möchten lieber woanders leben.

Jugendliche, die sich in Vereinen engagieren oder in feste Gruppen eingebunden sind, fühlen sich deutlich wohler an ihrem Wohnort als andere.



Andreas Thalmayr LYRIK NERV!



Erste Hilfe für gestresste Leser

Auch was für Hip-hopper. Wer Texte macht oder dichtet, findet hier, kurz und witzig präsentiert, alles, was man über Lyrik wissen muss.

Angefangen von Kinderreimen und klassischen Werken aus der Antike, werden Gedichte aller Art erklärt. Übrigens auch schlechte. Bis hin zur modernsten Dichtung.

Dazu Anregungen ohne Ende. Beispiele gefällig? Ein Kurzgedicht ist: Du bist – Buddhist. Oder das Gedicht *ottos mops* von Ernst Jandl, dessen Wörter nur den Vokal o enthalten. Das klingt dann so: *ottos mops trotz / otto: fort mops fort / ottos mops hopst fort / otto: soso ...* dtv Reihe Hanser, 7,95 Euro

Katharina von Bredow ZUM GLÜCK ALLEIN



Fanny, 17, hat Johan erobert, ihre große Liebe. Johan, den Schwarm aller Mädchen. Mr. P. wie Perfekt. Aber ist er das tatsächlich? Fanny will nicht zweifeln. Aber was sucht ihre Freundin

Sanna bei ihm? Und dann muss sie sich auch noch um ihre alkoholsüchtige Mutter sorgen. Das Buch macht Mut, sich zu entscheiden und der inneren Stimme zu folgen.

Beltz & Gelberg, 14,90 Euro



Joyce Carol Oates SEXY

Der viel gelobte Roman einer berühmten Erzählerin.

Sexy, das ist Darren ganz zweifellos. Alle Mädchen schwärmen für ihn. Weil er super

aussieht und ein erfolgreicher Schwimmer und Springer ist.

Doch Darren ist anders als seine Clique. Sein Aussehen macht ihn eher unsicher, und eigentlich ist er auch nicht einverstanden mit der Intrige gegen einen Lehrer. Darren kann sich niemandem anvertrauen ...

Vielschichtig, spannend und absolut meisterhaft.

dtv Reihe Hanser, 7,95 Euro



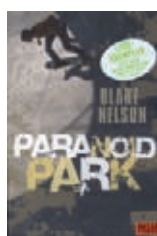
BUCH DES QUARTALS SANTIAGO GARCIA-CLAIRAC DIE SCHWARZE ARMEE

Das Reich der Träume

Arturo Adragon, genannt Drachenkopf, ist ein freundlicher Junge. Aber das nützt ihm nichts bei Horacio, dem Klassenbesten, und der ganzen Klasse, er ist und bleibt ein Außenseiter, wie sein Vater – keine Chance. Oder doch? Nachts, da träumt er immer wieder von einer fremden Welt, wo er als Schüler des Zauberers Arquimaes in spannende Kämpfe zwischen Gut und Böse gerät und zum Adragon, dem Drachentöter, wird. Durch die Macht der Buchstaben auf seinem Körper.

Der viel versprechende 1. Band einer Trilogie. Originell, spannend und auch sprachlich schön.

Baumhaus Verlag, 18,90 Euro



Blake Nelson PARANOID PARK

„Es ist etwas passiert.“ Als der Skater das zu Macy sagt, gibt es kein Zurück. Er schildert ihr in Briefen, was los war, damals, an dem dunklen Abend im Paranoid Park, und was er seither erlebt hat: Einen Albtraum von Angst und Schuld. – Super spannend und beklemmend. Weiß er wirklich nicht, was er getan hat?

Beltz & Gelberg, 12,90 Euro



Fleur Beale SCHERBENPARADIES Ein Sektenroman

Von einem auf den anderen Tag muss Kirby zu ihrem Onkel Caleb und seiner Familie ziehen, von der ihre Mutter ihr nie etwas erzählt hat. Erst rebelliert sie, aber dann gewöhnt sie sich allmählich an ihren neuen Namen Esther, die Kleider und die strengen Regeln. Sie freundet sich mit der kleinen Maggie an, die immer von ihrer toten Schwester spricht, und mit Daniel, dem ältesten Sohn. Bald schaut sie hinter die Fassade ... Ein Buch, das nachdenklich macht. Arena LIFE, 7,95 Euro



Christine Féher VINCENT, 17, VATER

Vincents Freundin Nina, 16, ist schwanger und will das Kind auf jeden Fall bekommen. Damit sie nicht mehr so allein ist. Er kümmert sich um sie, aber passen sie wirklich zusammen? Und was wird aus dem Kind? Und dann sind da noch Eltern, Freunde und die Schule. – Viele Sachinfos und eine berührende Geschichte. Sauerländer, 9,90 Euro

Rachel Maude DAS PERFEKTE OUTFIT



Ein Sonderkurs Trend Set an der High School. Janie, ein Mauerblümchen, hat ihrer Freundin das perfekte Kleid versprochen. Charlotte, das kleine Miststück, will Janies Bruder. Petra, wunderschön und

unglücklich, plant T-Shirts aus „moralischen Fasern“. Und Melissa möchte die Marke Melissa Moon entwickeln. – Nett zu lesen, vor allem für Modefreaks. cbj, 9,95 Euro

KLEINE IDEEN FÜR GROSSARTIGE WÄNDE



Mit Schablonen, Stickern und mehr

Der Winter kommt, und du verbringst wieder mehr Zeit zu Hause. Also eine gute Gelegenheit, die eigenen vier Wände neu zu dekorieren.

Das geht ganz einfach mit Mustern und Schablonen aus diesem Buch. Bestimmt bringt es dich auf noch mehr tolle Ideen!

Frech-Verlag, 12,90 Euro

Bernd Dicks LEHRER



Eine Gebrauchsanweisung Das ultimative Schüler-Buch

Mit den besten Tipps, wie man Noten noch retten kann und welche Lehrertypen es gibt.

Auch Stars erzählen,

was sie gelernt haben. Fragen wie „Warum haben Lehrer Angst vor Zeugnissen?“ werden lustig und sehr interessant beantwortet.

Fast alles, was dort berichtet wird, trifft auf das reale Leben zu.

Ein Schülerpraktikant hat dieses Buch für **aha!** gelesen und würde es sofort weiterempfehlen. Einfach eine gute Gebrauchsanweisung!

KiWi, 5,00 Euro

FLUTER

Material für Schulvorträge, Argumente, unterhaltsamen Lesestoff und Anregungen für's Leben – all das bietet die Magazinreihe **fluter** mit vierteljährlichen Themenheften. Zum Beispiel über Sport, Megacitys, Wasser. Kostenlos. Infos und Abo-Bestellung: www.fluter.de

X-PLANE 9 (PC)

X-Plane 9 bietet grenzenlose Freiheit. Wer genug Speicherplatz hat, kann auf dem gesamten Globus die exakten Positionen von Flughäfen, Städten, Flüssen und Tower-Stationen an-

fliegen. Während der Installation dürfen sich alle PC-Piloten auf einer Weltkarte aussuchen, in welchem Bereich sie ihre Runden drehen möchten. Klickt man auf „Alles“, packt das Programm satte 60 Gigabyte Daten auf die Festplatte; wer sich aber mit Mitteleuropa und den USA begnügt, braucht 6 Gigabyte.

Abgesehen von dieser Speicherplatz-Örgie blieben die Entwickler dem Konzept der Reihe treu. Alles wird möglichst exakt dargestellt: Aerodynamik, Scherwinde, Thermik ...

X-Plane 9 ist vor allem für Liebhaber detailgenauer Simulationen zu empfehlen, Arcade-Fans sollten lieber zu anderen Games greifen. www.x-plane.com

BEIJING 2008 - THE OFFICIAL VIDEO GAME OF THE OLYMPIC GAMES

(PS3, XBOX 360, PC)

Schon immer waren die Olympischen Spiele ein Anlass für derartige Veröffentlichungen, doch dieses Sportspiel toppt alles, was bisher in dem Genre existiert

hat. 38 Olympische Disziplinen bietet *Beijing 2008*, und du trittst wahlweise gegen die internationale Sportelite oder gegen deine Freunde an.

Liebevoll gestaltet und nicht allzu anspruchsvoll, ist *Beijing 2008* ein perfektes Partyspiel. Die verschiedenen Disziplinen sind unterschiedlich zu erlernen und zu bedienen, was zum Facettenreichtum beiträgt.

www.olympicvideogames.com

GEHEIMAKTE 2 (PC)

Kaum ist das erste Kapitel der Geheimakte gelöst, da steht bereits der Nachfolger an. Wieder geht es um uralte Geheimnisse, finstere Machenschaften und fiese Typen. Es gibt wohl kein

zweites Adventure, bei dem die Rätsel derart zum Weiterpuzzeln verlocken wie bei *Geheimakte*. Sie machen Spaß, weil man sie meist gerade eben noch schafft. ↗



**Spiel
des
Quartals**

**Panda
Power****KUNG FU PANDA** (ALLE PLATTFORMEN)

Das Spiel zum Film. Po, ein verfressener und fauler Pandabär, soll gegen den übermächtigen Schneeleopard Tai Lung antreten. Dafür muss er sich erst mal einen vernünftigen Kampfstil aneignen ...

Kung Fu Panda überrascht durch eine filmreife Optik, erstklassige Effekte, perfekten Sound und Witz. Als Spieler entwickelt man sich nach und nach mit dem drolligen Panda. Anfangs beherrscht man nur wenige Kampfmethoden, doch mit der Zeit gestalten sich die Kämpfe immer anspruchsvoller. Das sorgt für lang anhaltenden Spaß, das Spiel wird nie eintönig. Die liebevolle und lustige Grafik tut ein Übriges.

Ein echtes Top-Game für die ganze Familie!

www.kungfupandagame.com



Geheimakte 2 wird ein ganz klassisches Adventure sein. Ihr werdet euch an Inventar-, Kombinations- und Logikrätseln versuchen, es gibt jedoch keine Dialogrätsel. Meist lassen sich die Rätsel durch Überlegen im Raum selbst lösen, sodass man sich nerviges Hin- und Her sparen kann. Die Geschichte steigert sich nach und nach im Schwierigkeitsgrad. Da auch Grafik und Ton vom Feinsten sind, ist das Spiel wirklich top für jeden Adventure-Freund. www.geheimakte-game.de

BUZZ!: QUIZ TV (PS3)

Bei *Buzz!* fühlt der Spieler sich wie ein Kandidat bei „Wer wird Millionär?“ Nun erscheint das spannende Quiz-Spiel auch für die PS3. Allerdings mit einigen inhalt-

lichen und technischen Neuheiten: So kann man jetzt eigene Raterunden kreieren und sie auf dem sog. *MyBuzz!*-Kanal anderen Spielern zur Verfügung stellen. Oder man tritt im Onlinemodus global gegen Rate-Freaks an. Durch eine ganze Menge netter Einfälle bei der Gestaltung der Quizrunden und der Figuren wird *Buzz! Quiz TV* zu einem erstklassigen Rate-Vergnügen. Positiv ist auch, dass dem Spiel die Fragen nie ausgehen. www.buzzthegame.com/de-de/

WINDCHASER (PC)

Überraschende Wendungen, interessante Optik und ein herausragender Sound machen aus *Windchaser* ein großes Erlebnis. Nur der hohe Schwierigkeitsgrad kann ungeübte Spieler

zur Verzweiflung bringen. Als Kommandant des Luftschiffs *Windchaser* startet der junge Held Ioan mit der schönen Shara und dem erfahrenen Soldaten Caine zu einer abenteuerlichen Reise ins Fantasy-Land Ensai, wo der Frieden durch religiöse Konflikte bedroht ist. Die insgesamt 15 Missionen umfassenden Kampagnen werden von einer ausladenden Story voller Überraschungen getragen. Nach dem Stein-Schere-Papier-Prinzip verfügt jede Figur über einen der drei Kampfstile „Konzentration“, „Disziplin“ oder „Chaos“. Den Kampfstil seines Gegners mit einem anderen, überlegenen Stil zu kontern, wird mit der Zeit extrem schwierig. *Windchaser* ist das ideale Spiel für Liebhaber anspruchsvoller Strategie, aber weniger für Freunde kurzweiliger Vergnügungen.

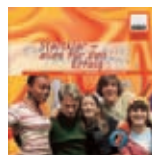
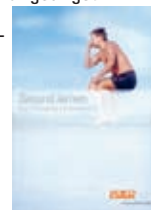
www.windchaser-game.de

BALD AZUBI

Wenn du einen Beruf und eine Stelle suchst
Seite 10

**FIT FÜR DEN JOB**

Tipps für den Start in den Beruf

**STARTKLAR** - alles für den Erfolg CD-ROM**GESUND LERNEN**
Gegen Prüfungsangst und Klausurenstress

INFOS SATT

DIE BLAUMACHER

Grundwissen über Alkohol
Seite 13

**SPASSMACHER – MIESMACHER?**

Für Leute, die mehr über Alkohol wissen wollen
Seite 13

**ZAHNPFLEGE FÜR JEDES ALTER**

Ausführliche Informationen
Seite 14

**HAUT-SACHE**

Akne, Piercing, Tattoos ... Und noch viel mehr
Seite 19



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 Sozialversicherung und die DAK-Selbstverwaltung
Seite 24

**RUNDUM GESCHÜTZT**

bist du in der DAK
Seite 15



DEIN THEMA!

Worüber möchtest du in **aha!** etwas lesen?



➔ MITGLIED WERDEN IN DER DAK

- ☐ interessiert mich - ich möchte Infos.
☐ Ich möchte eine persönliche Beratung.

Handy/Telefon

Unterschrift (erforderlich)

ADRESS-ÄNDERUNG?

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



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	E-Mail	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.



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

DAK • PF 10 14 44 • 20009 Hamburg
PVSt 5598 • 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

Gut versichert. Gut drauf.

Die DAK, Deutschlands innovativer Krankenversicherer, bietet ausgezeichnete Angebote für junge Leute wie dich. Wenn du uns also brauchst: Wir sind da.

www.dak.de/startklar

