

**h20**  
**DAS SCHÜLERMAGAZIN**  
für Hamburg  
für 14- bis 20-Jährige  
No. 8 // 8.13 // [www.h20-magazin.de](http://www.h20-magazin.de)

**HAUPTFACH //**  
**GEMÜSE IST MEIN FLEISCH**

**TEST // WELCHEM STAR BIST DU ÄHNLICH?**

**MUSIK // ON AIR**

**INFORMATIK // ZWITSCHERN MIT 140 ZEICHEN**

# Wir sagen **DANKE!**

## Das Bildungsprojekt h20 ist Anfang 2011 an den Start gegangen.

Es haben bereits acht Schüler-Workshops der h20-Redaktion stattgefunden und Sie halten die Ergebnisse des Sommer-Workshops der Jugendlichen mit dieser Ausgabe in der Hand.

Nur mit Hilfe von Förderern wie dem Europäischen Sozialfonds, der Privatwirtschaft und Vereinen kann diese Projektarbeit umgesetzt werden. Dafür möchten wir uns auch im Namen aller Schülerinnen und Schüler bedanken.

Wir suchen weitere Kooperationspartner. Interessiert? Infos unter:  
[bildungssponsoring@h20-magazin.de](mailto:bildungssponsoring@h20-magazin.de)

[www.h20-magazin.de](http://www.h20-magazin.de)

Partner der August-Ausgabe h20:

Das Projekt wird aus dem Europäischen Sozialfonds ESF und von der Freien und Hansestadt Hamburg finanziert.

  
Europäische Union  
Europäischer Sozialfonds ESF  
Damit ist Hamburg beschäftigt!

  
Hamburg

Handwerkskammer  
Hamburg

  
Lions Club  
Hamburg  
Klövensteen

JUGENDNETZ

  
GOAL  
Ausbildungs-  
agentur

  
JUBi

**DAS HANDEWERK**  
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NESENAK

  
Bundeswehr  
Wir. Dienen. Deutschland.

SCHÜLER  
REPUBLIK

HAMBURGISCHE  
BÜRGERSCHAFT

SchülerAustausch-Messe

  
DEICHTOR  
HALLEN  
HAMBURG

DEICHTOR  
HALLEN  
HAMBURG

KörperForum  
Kehrwieder 12

Diakonie  
Hamburg

HanseMerkur  
Reiseversicherung AG

## IMPRESSUM

h20 // Das Schülermagazin für Hamburg

## Redaktionsbüro //

Farnstieg 8a // 22559 Hamburg  
 fon // Redaktion 040-70 38 47- 0  
 fon // Anzeigen 040-70 38 47-26  
 fax 040-70 38 47-20  
 E-Mail info@h20-magazin.de  
 Website www.h20-magazin.de

Herausgeber // elbluft verlag e. Kfr.

Trägerverein // Jugendprojekte 21 e. V.

## Geschäftsführerin (ViSdP)

Yvonne Schüttke // y.schuettker@h20-magazin.de

## Projektleitung

Tobias Schüttke // t.schuettker@h20-magazin.de

Redaktion // Gaby Friebel, Isabelle Hofmann,  
 redaktion@h20-magazin.de

## Schülerredaktion dieser Ausgabe //

Merve Aydin, Christiane Schütze, Claudia Gnamedi,  
 Jolene West, Denisa Tura, Sebastian Ramke,  
 Esma Yakar, Ilirida Lazami, Lisa Behrend, Melisa  
 Gevreckci, Fidan Kocaoglu, Imran Sirmali, Lale Kurnaz,  
 Stephanie Grosse, Sandra De Souza, Merve Coskus,  
 Didem Dineci, Derya Acik, Jolin Einsiedler, Cynthia  
 Gabiam

Parallelklasse // 179: Leá Quedraogo, k50 Toni Massenber

Fotografen // Schülerredakteure, h20-Team

Bildagenturen // fotolia.de, jugendfotos.de

## Grafik &amp; Layout //

Axel Seifert, Wiebke Petersen, Yvonne Schüttke

Lektorat // Gaby Friebel

Druck &amp; Belichtung // Freiburger Druck GmbH &amp; Co. KG

Auflage // 25.000 Exemplare

Auslagestellen // Hamburger Schulen ab 8. Klasse,  
 Bücherhallen, Bürgerhäuser, Jugendzentren, BIZ, JIZ

Anzeigenberatung // elbluft verlag e.Kfr.

anzeigen@h20-magazin.de

## Druckunterlagenschluss für Ausgabe //

Nr. 9 // Dezember 2013 // 15. November 2013  
 Nr. 10 // März 2014 // 10. Februar 2013

Besuch uns unter [www.h20-magazin.de](http://www.h20-magazin.de)

Neu auch unter:  
[www.facebook.com/h20schuelermagazin](http://www.facebook.com/h20schuelermagazin)

Urheber des Konzepts und Layouts //



h20 ist Mitglied der



Das Projekt wird aus dem Europäischen Sozialfonds ESF und von der  
 Freien und Hansestadt Hamburg finanziert:



Europäische Union  
 Europäischer Sozialfonds ESF

Damit ist Hamburg beschäftigt!



## h20-Sommer-Workshop in den Deichtorhallen

## Kreativschmiede

**Es ist wieder soweit** – ein neues Schuljahr startet – wobei sich deine Lust auf Schule wahrscheinlich in Grenzen hält. Aber wenigstens gibt es wieder das neue **h20**. Das liefert dir Stoff für Pausengespräche, denn die engagierten Schüler-Redakteure des Juni-Workshops haben sich gefragt, ob es richtig ist, Tiere zu töten, um sie zu essen. Ob Schokolade glücklich macht. Warum Twitter Facebook überundet hat. Wie der Radio ENERGY-Moderator „Stübi“ seine Sendungen plant.

Auffallen wird dir an diesem Heft: Wir haben dieses Mal eine Menge witzige Bilder und spannende Fotostrecken abgedruckt, weil viele im Workshop Lust auf Kamera-Streifzüge hatten. Sieh selbst: Hair-Trends, Wasseransichten, die Stadt in Bewegung oder Natur in der City. Außerdem im Heft: Der **h20-Test** verrät dir, welchem Star du ähnelst, die Medienecke mit Buch- und DVD-Tipps und natürlich die Jobstarter-Seiten mit den Themen: Auslandsjahr, Bewerbungstipps, die im Herbst stattfindenden Handwerkswelten und dem Talent Day für alle Medieninteressierten. Vorgestellt werden die Berufe Zahnmedizinischer Fachangestellter und Einzelhandelskauffrau.

Und zum Schluss möchten wir uns bedanken:

beim Lions Clubs Hamburg Klövensteen, der das Schülermagazin **h20** bereits das zweite Jahr großzügig fördert. Beim Team der Deichtorhallen für die tollen Workshop-Räume mit fantastischen Macs. Und last but not least bei der Druckerei A. Beig in Pinneberg, die uns in ihre Hallen blicken ließ und zeigte, welcher Aufwand hinter der Produktion von Zeitungen und Zeitschriften steht und welche Berufe hier vertreten sind.

Und noch etwas in eigener Sache: Mittlerweile gibt es Schülermagazine wie das **h20** in fünf Bundesländern und Standorten: Freiburg, Hamburg, Köln, München und Schleswig-Holstein – alle eigenständig, aber doch vereint als Schülerrepublik mit insgesamt über 140.000 verbreiteten Exemplaren. Nicht schlecht!

*Gaby Friebel Isabelle Hofmann*

Viel Spaß beim Entdecken des Hefts

Gaby Friebel &amp; Isabelle Hofmann



h20 // 8.13

INHALT h20 // 8.13

**Seite 4-5 // Klassenfoto**

Wir sind h20! Die Blattmacher dieser Ausgabe

**Seite 6-9 // Hauptfach**

Gemüse ist mein Fleisch

**Seite 10-13 // Test**

Welchem Star bist Du ähnlich

**Seite 14-15 // Musik**

On Air: Interview mit „Stübi“

**Seite 16-17 // Biologie**

Schokolade macht glücklich?

**Seite 18-19 // Fotografie**

Straßenbilder

**Seite 20 + 28 // Parallelklasse**

Kochen: Fernweh auf dem Teller / Sport: Mit Disziplin zum Ziel

**Seite 22-23 // Informatik**

Zwischern mit 140 Zeichen

**Seite 24-27 // Kunst**

Fotografie und Stadtgeflüster

**Seite 30 // Hair Trends**

Hamburg von hinten

**Seite 31 // Medien**

Buch- und DVD-Tipps

**Seite 33 // Jobstarter**

Austauschschüler

**Seite 38-40 // Ausbildungsberufe**

Zahnmedizinischer Fachangestellter / Kauffrau/-mann

**Seite 42-45 // Tipps**

Gut zu wissen

**Seite 44-45 // Infotage**

Handwerkswelten / Talent Day

**Dein Thema ist nicht dabei?**

Werde selber h20-Reporter: kontakt@h20-magazin.de

DIE REDAKTION

DIESER AUSGABE:



CYNTHIA GABIAM

SCHULE // Stadteilschule Horn, Klasse 9  
 ALTER // 15 Jahre  
 BEITRAG // Fotostricke  
 ÜBER MICH // „Sei du die Veränderung in der Welt, die du dir wünschst.“



DIDEM DINECI

SCHULE // Nelson-Mandela- Schule, Klasse 10  
 ALTER // 15 Jahre  
 BEITRAG // Schokolade  
 ÜBER MICH // „Wo Informationen fehlen, wachsen die Gerüchte.“



DENISA TURA

SCHULE // Stadteilschule Horn, Klasse 9  
 ALTER // 15 Jahre  
 BEITRAG // Radio + Test + Jobporträt: ZFA  
 ÜBER MICH // „Ein Lächeln kostet nichts, bringt aber viel.“



Einfach scannen und einen Einblick vom Sommer-Workshop erhalten.

Parallelklasse f79:



LEA OUEDRAOGO

SCHULE // Deutsch-Französisches Gymnasium Freiburg, Klasse 11  
 ALTER // 15 Jahre  
 BEITRAG // Junge Sportler  
 ÜBER MICH // „Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen.“



TONI MASSENBERG

SCHULE // Heinrich-Mann-Gymnasium, Klasse 10  
 ALTER // 15 Jahre  
 BEITRAG // Fernweh auf dem Teller  
 ÜBER MICH // „The ice we skate is getting oretty thin, the water's getting warm, so you might as well swim.“



CHRISTIANE SCHÜTZE

SCHULE // Stadteilschule Horn, Klasse 10  
 ALTER // 16 Jahre  
 BEITRAG // Twitter  
 ÜBER MICH // „No matter how hard life can get, never give up.“



JOLENE WEST

SCHULE // Stadteilschule Horn, Klasse 10  
 ALTER // 14 Jahre  
 BEITRAG // Radio / Test  
 ÜBER MICH // „YOLO“



MERVE AYDIN

SCHULE // Stadteilschule Horn, Klasse 10  
 ALTER // 15 Jahre  
 BEITRAG // Twitter  
 ÜBER MICH // „Just close your eyes and enjoy the rollercoaster that is life.“



CLAUDIA GNAMEDI

SCHULE // Stadteilschule Horn, Klasse 10  
 ALTER // 16 Jahre  
 BEITRAG // Radio / Test



SEBASTIAN RAMCKE

SCHULE // Nelson-Mandela-Schule, Klasse 8  
 ALTER // 13 Jahre  
 BEITRAG // Comic / Fotostrecke / Sprüche  
 ÜBER MICH // „Jeder Zwang ist Gift für die Seele.“



JOLIN EINSIEDLER

SCHULE // Stadteilschule Horn, Klasse 12  
 ALTER // 17 Jahre  
 BEITRAG // Vegetarisch leben + ESF  
 ÜBER MICH // „Wer glaubt, gut zu sein, hat nur aufgehört, besser zu werden.“



STEPHANIE GROSSE

SCHULE // Nelson-Mandela-Schule, Klasse 8  
 ALTER // 13 Jahre  
 BEITRAG // Fotostrecke



MERVE COSKUS

SCHULE // Nelson-Mandela-Schule, Klasse 10  
 ALTER // 16 Jahre  
 BEITRAG // Schokolade  
 ÜBER MICH // „Sinnlos ist ein Leben ohne Unsinn.“



DERYA ACIK

SCHULE // Nelson-Mandela-Schule, Klasse 10  
 ALTER // 15 Jahre  
 BEITRAG // Fotostrecke  
 ÜBER MICH // „Lieber verrückt das Leben genießen, als normal langweilen.“



Melisa Gevrecki,  
 Ilirida Lazami, Fidan  
 Kocaoglu, Esmâ Yakar,  
 İale Kurnaz,  
 İmran Sirmali

SCHULE // Nelson-Mandela-Schule, Klasse 8-10  
 ALTER // 13-15 Jahre  
 BEITRAG // Hair Trends / Fotostrecke



SANDRA DE SOUZA

SCHULE // Nelson-Mandela-Schule, Klasse 10  
 ALTER // 15 Jahre  
 BEITRAG // Schokolade  
 ÜBER MICH // „Ich bin nicht gestört – nur eine Limited Edition.“



LISA BEHREND

SCHULE // Nelson-Mandela-Schule, Klasse 8  
 ALTER // 13 Jahre  
 BEITRAG // Hair Trends  
 ÜBER MICH // „Life is easy if you were a smiley.“

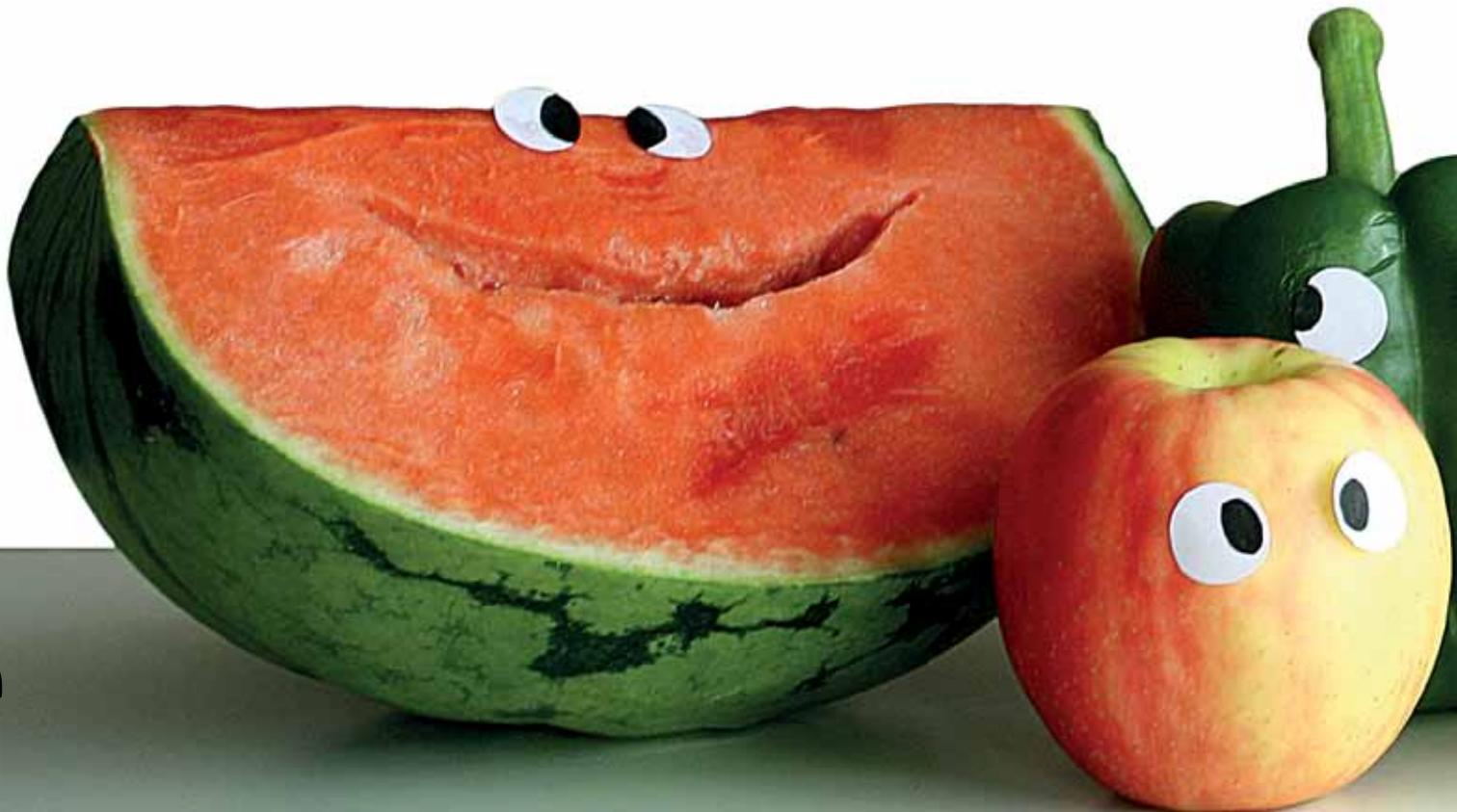
# GEMÜSE IST MEIN FLEISCH

**Ein Leben ohne Fleisch? Für die meisten Menschen unvorstellbar. Und doch: Immer mehr umweltbewusste Jugendliche verzichten auf Hühnchen oder Steak. Allerdings gibt es auch Vorurteile gegen Vegetarier und insbesondere gegen Veganer. h20-Reporterin Jolin schildert ihre Erfahrungen.**

Text // Jolin Einsiedler

Fotos // marshi / photocase.com (2)

**Ich bin 17 Jahre alt** und seit ungefähr drei Jahren Vegetarierin. Ich werde immer wieder gefragt, wie ich das aushalte. Manchmal mit einem spöttischen Lächeln im Gesicht. Manchmal mit einem Erstaunen in der Stimme, das Respekt signalisiert. Der Grund für meinen Verzicht ist recht plausibel: Ich möchte nicht, dass Tiere für mich sterben. Ich möchte nicht, dass sie für mich leiden. Aber es gibt noch mehr Gründe, die gegen Fleischkonsum sprechen: Ich weiß, dass über 800 Millionen Menschen in der Dritten Welt an Unterernährung und Hunger leiden, weil das Getreide, mit dem sie ernährt



werden könnten, an Tiere verfüttert wird, die für den Export bestimmt sind. Ich weiß, dass pro Jahr 45 Millionen männliche Küken vergast, erstickt oder bei lebendigem Leibe zerschreddert werden, weil man sie nicht für die Eierproduktion braucht. Und ich weiß, dass Puten, Schweine und Rinder so starke Antibiotika bekommen, dass wir durch den Verzehr ihres Fleisches Antibiotika-Resistenzen entwickeln. Außerdem erhöht Fleisch das Risiko, an Krebs zu erkranken, das belegt eine US-Studie des National Institutes of Health.

Meine Entscheidung, auf Fleisch zu verzichten, kam nicht über Nacht. Ich aß es einfach immer weniger und irgendwann gar nicht mehr. Meine Familie hatte keine großen Probleme damit. Doch einige meiner Freunde und Bekannten nahmen meinen Entschluss nicht wirklich ernst. Sprüche wie: „Das legt sich schon wieder“ waren an der Tagesordnung. Auch Vorurteile gegen Vegetarier sind mir oft begegnet. Zum Beispiel, dass Vegetarier blasse Besserwisser oder auch mangelernährte Schwächlinge seien.

Dafür hörte ich immer wieder Ausreden, die das schlechte Gewissen beruhigen sollen. Begriffe wie „artgerechte Haltung“ und „Bio“ beschwören Bilder von

grünen Wiesen und glücklichen Tieren herauf. Doch wer sich einmal bei YouTube oder Peta die wahren Umstände anguckt, unter denen die Tiere leben, wird eines Besseren belehrt.

Wir behandeln Hunde anders als Schweine, weil sie unsere Haustiere sind. Aber wer hat Schweine zu Nutztieren gemacht und Hunde zu Haustieren? Die Doppelmoral, die sich hinter dieser Haltung verbirgt, sollte zum Nachdenken anregen. Stattdessen wird sie akzeptiert. Dabei gibt es mittlerweile viele Alternativen zu Fleisch und tierischen Produkten. Immer mehr Restaurants wie das

*Piccolo Paradiso* am Großneumarkt, das *Leaf* in Altona oder das *fairy food* in St. Georg bieten vegetarische Kost an. Selbst Fast-Food Ketten haben mittlerweile Fleischalternativen im Angebot.

Dürfen wir entscheiden, wer lebt und wer nicht? Ich meine: Nein! Man muss ja nicht gleich alle tierischen Produkte vom Speiseplan streichen. Aber ich wünsche mir, dass alle Menschen bewusster mit Nahrung umgehen: Informiert Euch und probiert vegetarische Kost einfach mal aus. Wir sind jung, wir sind die Zukunft. Wenn wir jetzt nicht anfangen, die Welt zu verändern, wann dann? Sollen unsere Kinder an der schmutzigen Luft erstickten, weil wir nicht versucht haben, das Klima zu verbessern? Ich möchte das nicht. Mahatma Gandhi hat einmal gesagt: „Sei du der Unterschied, den du in der Welt sehen möchtest.“ Ich bin der Unterschied. Weil ich meine Kinder in einer besseren Welt aufwachsen sehen will.

Weiter auf der nächsten Seite ...



Hier die Fortsetzung!

## Fleisch ja oder nein?

**h20-Reporterin Jolin befragte Ökotrophologin Barbara Heidemann von der Verbraucherzentrale Hamburg**

*h20 // Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch und tierische Produkte. Woher kommt dieser Trend?*

**Barbara Heidemann** // Durch die Medien erfahren die Menschen, was auf dem Lebensmittelmarkt los ist und werden immer kritischer. Ich selbst bin durch die zahlreichen Skandale vorsichtiger im Umgang mit Fleisch geworden und achte verstärkt auf die Fütterung der Tiere. Es gibt erhebliche Qualitätsunterschiede zwischen konventioneller Massentierhaltung und Haltung aus zertifizierten Ökobetrieben.

*Stimmt es, dass man ohne Fleisch gesünder und vor allem länger lebt?*

Diese Frage ist schwierig zu beantworten, da die gesamte Ernährungssituation entscheidend ist. Fleisch weg zu lassen, macht einen noch lange nicht gesund. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und pflanzlichen Ölen. Wenn diese Punkte berücksichtigt werden, leben Menschen ohne Fleisch im Vergleich tatsächlich gesünder und länger. Wir von der Verbraucherzentrale Hamburg wünschen uns einen bewussteren und intensiveren Umgang mit Lebensmitteln. Jeder Einzelne sollte sich mit seiner Ernährung auseinandersetzen.

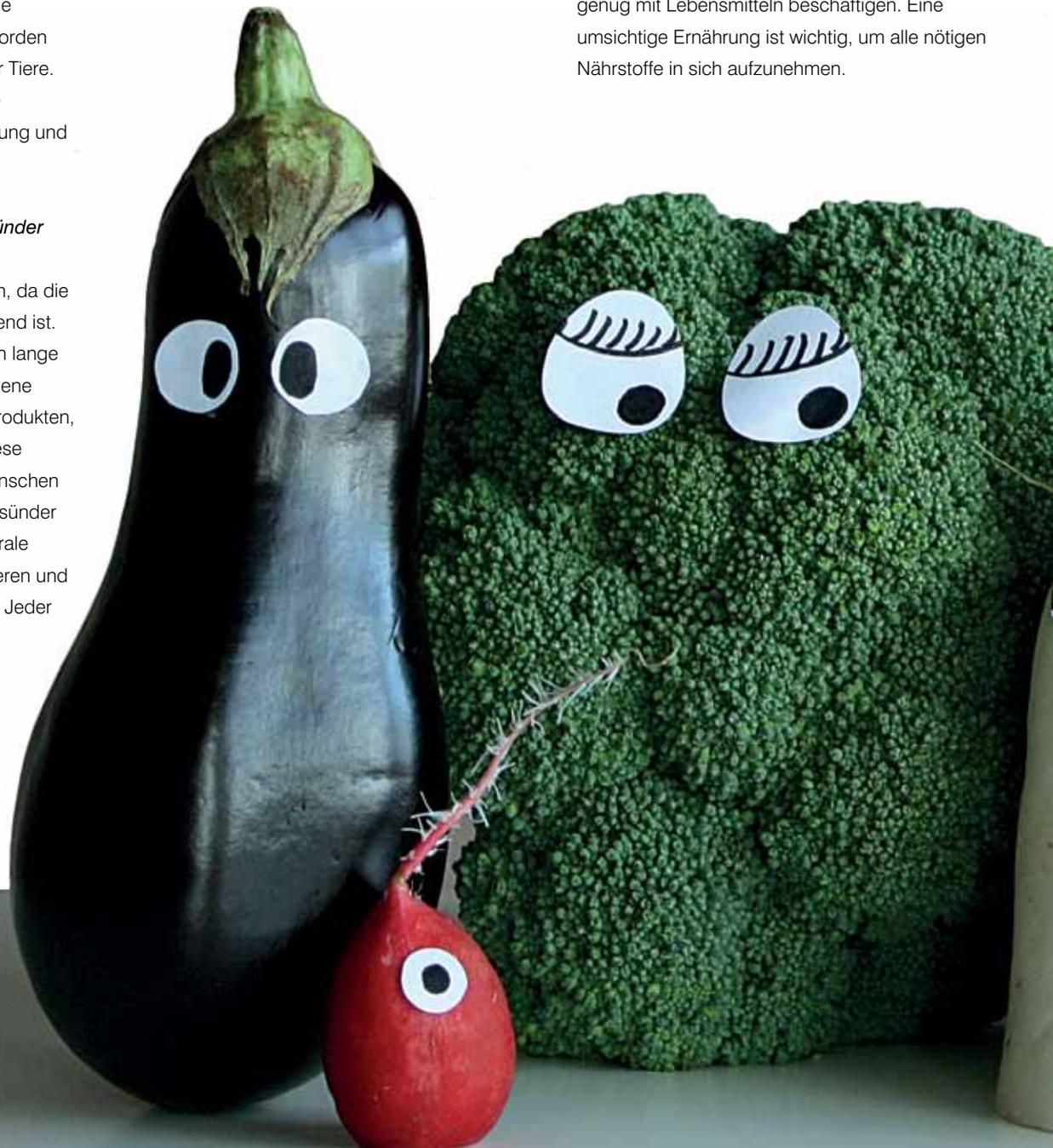
# GEMÜSE IST MEIN FLEISCH

*Ist eine Ernährung ohne Fleisch und tierische Produkte wie Eier und Milch kosten- und zeitaufwändiger im Vergleich zum Fleischkonsum?*

Kostenaufwändiger nicht, frische Produkte sind viel günstiger als Fertigprodukte. Aber eine vegetarische und mehr noch eine vegane Ernährung ist auf jeden Fall zeitaufwändiger, weil man sich vermehrt mit Lebensmitteln beschäftigen muss.

*Viele Fleischkonsumenten glauben, dass eine Ernährung ohne Fleisch ungesund ist.*

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass vegetarisch und vegan lebende Menschen oft Probleme mit ihrer Ernährung haben, weil sie sich nicht genug mit Lebensmitteln beschäftigen. Eine umsichtige Ernährung ist wichtig, um alle nötigen Nährstoffe in sich aufzunehmen.



*Wie kann man die durch Fleischkonsum entstehenden Umweltbelastungen verringern?*  
 Der CO2-Ausstoß durch die Tiere schädigt unser Klima. Es ist wichtig, sich zu fragen, was man isst und woher die Lebensmittel stammen. Man sollte auf saisonale Produkte aus der Region achten. Nahrung aus der Region ist immer besser für das Klima, weil sie den CO2-Ausstoß gering hält. Die Massentierhaltung muss abgeschafft werden, denn Tiere sind keine Ware.

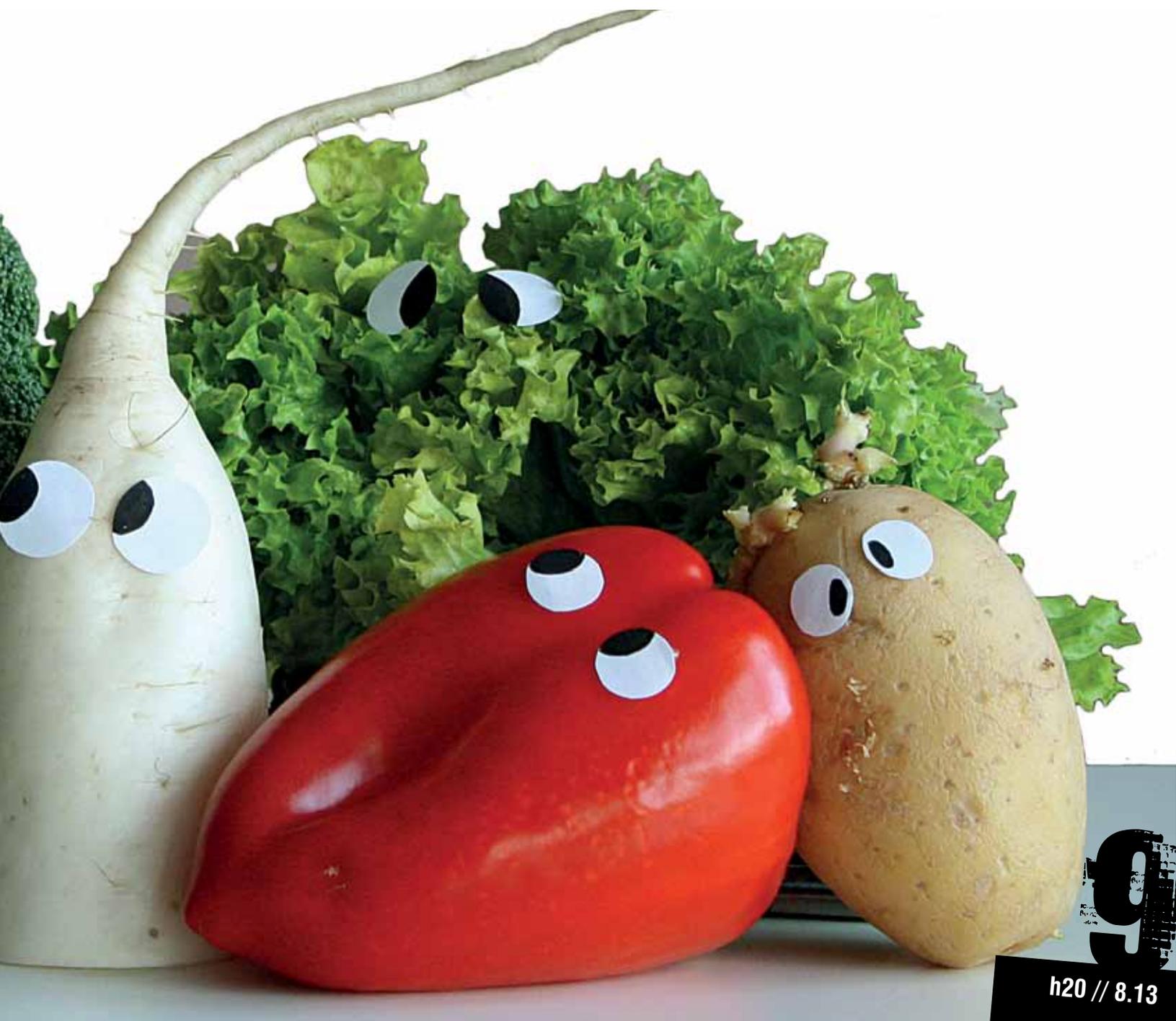
Weitere Infos bei der Verbraucherzentrale in Hamburg unter [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de),  
 Tel. 040 - 24 83 22 40

**Wusstet ihr,**  
 dass Schweine träumen und Puten Fußball spielen, wenn man ihnen einen Apfel in die Runde wirft?  
 Dass Fische Berührungen mögen und es sogar Meeressäuger gibt, die sich verlieben?  
 Es gibt Berichte, dass Tiere in Schlachthäusern doppelt leiden, weil sie erstens um ihre schreienden Artgenossen trauern und zweitens Angst vor ihrem bevorstehenden Tod haben.

Auf der Website von [peta.de](http://peta.de) und [vebu.de](http://vebu.de) findet ihr Informationen und Vorschläge zum Thema Vegetarismus und veganer Lebensweise.

[www.vegetarismus.ch](http://www.vegetarismus.ch)  
[www.peta2.de/web/fleisch.1234.html](http://www.peta2.de/web/fleisch.1234.html)  
[vegane-bewegung.de](http://vegane-bewegung.de)  
[www.vebu.de/umwelt/klimawandel/93klimawandel-tierisch-gut?start=3http](http://www.vebu.de/umwelt/klimawandel/93klimawandel-tierisch-gut?start=3http)

**Video-Link:** „Akte Fleisch“-Doku:  
[www.youtube.com/watch?v=Lw0rz3uHWhM&feature=player\\_detailpage](http://www.youtube.com/watch?v=Lw0rz3uHWhM&feature=player_detailpage)



# DIVA ODER

WELCHEM STAR ÄHNELST DU AM MEISTEN?

# BOSS?

Bestimmt hast du dich schon mal gefragt, warum dir manche Stars so sympathisch sind! Vielleicht weil ihr ähnlich tickt oder Seelenverwandte seid? Beantworte die zehn Fragen und finde so heraus, mit welchem Star du Ähnlichkeiten hast!

Text // Claudia Gnamedi, Jolene West, Denisa Tura  
Fotos // www.jugendfotos.de (4), Fotolia



Foto // Ellen von Unwerth/soficus

## 1. STELL DIR VOR, DU WIRST AM SAMSTAG ÜBERRASCHEND ZU EINER PARTY EINGELADEN. WAS DENKST DU?

- Super, dann kann ich mein neues Glitzer-Kleid anziehen. // D
- Ich bleibe lieber zu Hause. // B
- Klasse! Keine Party ohne mich! Ich gehe immer hin. // J
- Ich mache lieber meine eigene Fete, schließlich sind meine Partys der Burner! // L

## 2. WAS HÖRST DU FÜR MUSIK?

- Pop und Hip-Hop (z.B. Usher, aber auch „Mad in the mirror“ von Michael Jackson) // J
- R&B und Pop (z. B. Mariah Carey, Beyoncé) // D
- Pop!!! Teil finde ich „Skyfall“ von Adele und „Diamonds“ von Rihanna // B
- Hip-Hop, Funk und Soul (z. B. „Our Version of Events“ von Emeli Sandé und „Low“ von Florida) // L

## 3. WIE BIST DU IN DER SCHULE?

- Meine Noten könnten besser sein // D
- Kein Bock, ich schlafe lieber weiter // J
- Schule ist wichtig // B
- In den Fächern, die ich mag, strenge ich mich an, die anderen sind mir egal ... // L



Foto // New Press picture

Foto // © 2013 Warner Bros Entertainment Inc

**4. WAS ISST DU AM LIEBSTEN?**

- **Fastfood // J**
- **Ich mach' Diät // D**
- **Einfache Gerichte wie Kartoffelpuffer und Pfannkuchen sind mir am liebsten // L**
- **Ich ernähre mich gesund und bewusst // B**

**5. WAS GUCKST DU IM KINO?**

- **Dramatisch-Romantisches wie „Titanic“ // D**
- **Außergewöhnliche Filme wie „Die wunderbare Welt der Amélie“ // B**
- **Filme zum Lachen wie zum Beispiel „Ted“ // J**
- **Romantische und abenteuerliche Filme wie „Der Fluch der Karibik“ // L**

**6. WELCHE KLAMOTTEN HÄNGEN BEI DIR IM SCHRANK?**

- **Hauptsache, locker und bequem: Jeans, Top, Chucks // B**
- **Kurze Glitzer-Kleider, Monster High Heels // D**
- **Schicke Teile, Hauptsache, gute Qualität // L**
- **Alles, was In ist: Sneakers, Caps, bunte Jeans // J**

**7. WAS MACHST DU IN DEINER FREIZEIT?**

- **Am liebsten mache ich mit Freunden Quatsch oder Sport, Musik, shoppen. // J**
- **Ich geh' hauptsächlich shoppen und studiere Zeitschriften, wie die Stars sich so stylen. // D**
- **Ich höre viel Musik, bin aber auch viel in der Natur. // B**
- **Ich bin gerne mit meiner Familie oder mit Freunden zusammen. // L**

**8. UNTERNIMMST DU VIEL MIT DEINER FAMILIE?**

- **Die ist mir wichtig, aber ich habe nicht so viel Zeit für sie. // J**
- **Ich mache gern was mit meiner Family, aber ich will mich nicht mit ihr in der Öffentlichkeit blicken lassen. // D**
- **Ich verbringe viel Zeit mit meiner Familie. // B**
- **Bin immer bei ihnen, wenn sie Hilfe brauchen. // L**

**9. IST DIR DIE NATUR WICHTIG?**

- **Ja, Umweltschutz ist mir wichtig, ich trenne meinen Müll und bin gegen zu viele Autos in der Stadt. // L**
- **Ich liebe sie – draußen gibt es so viel zu sehen, Tiere, Pflanzen. // B**
- **Eigentlich ist die Natur mir nicht so wichtig. // J**
- **Ich hasse die Natur, am Strand ist zu viel Sand, in den Bergen stolpere ich über die Steine und am See nerven die Mücken. Campen ist für mich der Horror! // D**

**10. WELCHE ROLLE SPIELST DU IN DEINER CLIQUE?**

- **Ich stehe immer im Mittelpunkt – wer sonst! // D**
- **Ich bin lieber alleine und habe meine Ruhe. // B**
- **Ich mag keine Cliques und Gruppen, ich treffe meine Freunde lieber einzeln. // L**
- **Ich spiele keine bestimmte Rolle, meine Clique und ich – wir wollen einfach nur Spaß haben. // J**

Foto // BenWatts



**JUSTIN BIEBER // J**

Du bist voller Energie und machst viel Blödsinn. Deine Familie und Freunde sind dir sehr wichtig, und du unternimmst viel mit ihnen.

Wenn du Zeit hast, chillst du gerne im Garten oder gehst shoppen. Alles, was mit Schule zu tun hat, hasst du. Dir ist es lieber zu chatten, zu twittern, zu telefonieren und mit Freunden raus zu gehen. Draußen bist du zwar unheimlich gerne, aber sonst ist dir die Natur eher egal – um Umweltschutz machst du dir keine Gedanken. Du bist sportlich und magst gerne verschiedene Sportarten, aber am liebsten Skaten. Du hörst viel Pop-Musik, singst laut dazu und spielst gern Gitarre. Ohne Sneakers gehst du nicht raus – am liebsten in knalligen Farben. Deine Klamotten sind dir super wichtig und du trägst nur, was modisch angesagt ist. Du probierst immer wieder neue Frisuren und Haarfarben aus.

Du bist ungeduldig und machst viele Sachen spontan, ohne nachzudenken. Um deine Energiespeicher aufzuladen, isst du gerne viel Pasta. Im Kino siehst du meistens Komödien – da kannst du dann mit deinen Kumpels so richtig abhachen.



Foto // Stefan Franke

**LEONARDO DICAPRIO // L**

Du fühlst dich in der Schule manchmal wie ein Außenseiter, weil du Gruppen und Cliquen nicht magst. Deine Lieblingsfächer dürfen nicht langweilig sein – Hauptsache, du hast Spaß und Erfolg. Du bist ruhig, offen und gelassen, setzt dich für die Umwelt und gegen die globale Erwärmung ein, so wie der Schauspieler Leonardo DiCaprio. Geld und Ruhm sind dir nicht so wichtig. Du willst überall helfen und bist sehr vielseitig. Du weißt, dass du ein Frauenschwarm bist und nutzt dies auch richtig aus. Eine Freundin scheint dir nicht genug zu sein. Das Gute an dir ist, dass du nachdenkst, bevor du was anfängst. Deine Partys sind legendär. In der Freizeit chillst du gerne mit deinen Freunden ab und machst gerne auch mal Quatsch. Jeder Tag ist ein Abenteuer für dich. Du bist ein Familienmensch und magst es,

wenn deine Familie um dich herum ist. Im Kino siehst du dir gerne Filme an, die romantisch und abenteuerlich sind. Am liebsten hörst du Hip-Hop, Funk und Soul. Gutes Essen ist dir total wichtig – gerne in schicken Restaurants, du liebst aber auch einfache Gerichte. Beim Klamottenkauf achtest du auf Qualität – du ziehst dich gerne auch mal schick an und versuchst auch etwas Neues aus.

Tipp für alle Leo-Fans: Der große Gatsby erscheint übrigens am 20. September auf DVD und Blu-ray 3D





## BEYONCÉ // D

Für deine Mitmenschen bist du manchmal ziemlich anstrengend und du kommst eingebildet rüber, da du öfters extra Wünsche hast und sich alles um dich drehen soll. Du liest sehr viele Zeitschriften und bist immer auf dem Laufenden, was die Stars so machen. Du singst, tanzst und schauspielerst für dein Leben gerne. Kurze Glitzer-Kleider gefallen dir besonders. Du magst es, dich zu schminken und zu stylen, das kommt bei deinen Mitschülern manchmal nicht so gut an, die halten dich deswegen für eine Diva. Du achtest dauernd auf dein Gewicht und isst nur Gemüse und trinkst Diät-Shakes. Auf Partys und in der Schule möchtest du immer im Mittelpunkt stehen und ständig brauchst du die Aufmerksamkeit der anderen Leute. In der Schule strengst du dich nicht besonders an – deine Noten könnten besser sein. Im Kino siehst du dir am liebsten dramatische Liebesfilme an und stellst dir vor, dass du auch mal so einen Traummann triffst. Die Natur interessiert dich nicht besonders, die findest du eher nervig. Du unternimmst gerne etwas mit deiner Familie, aber vor deinen Freunden gibst du das nicht zu, weil es dir peinlich ist. Am liebsten hörst du Pop und R&B.

Foto // Teida Zahsowik

## BIRDY // B

Du bist ein schüchterner Mensch, aber auch beliebt und erfolgreich in dem, was du machst. Deine wenigen Freunde, die du hast, sind vertrauenswürdig. Das Sprichwort „Stille Wasser sind tief“, trifft genau auf dich zu, du bist sehr ruhig, aber wenn du dich einmal zu Wort meldest, erstaunst du die Leute. In der Schule bist du gut, teilweise sogar spitze, aber du meldest dich ein bisschen zu wenig. Deine schriftlichen Arbeiten begeistern die Lehrer. Du bist natürlich und schminkst dich nur ganz wenig. Dein Klamottenstil ist ganz unkompliziert, Jeans, T-Shirt und lockere Kleider. Deine Leidenschaft ist die Musik, du kannst stundenlang Popmusik hören und selber spielen. Du bist tierlieb und hältst dich gerne im Park, am Strand oder in den Bergen auf. Ins Kino gehst du nur selten und wenn, dann siehst du dir ungewöhnliche Filme an, auf keinen Fall Blockbuster oder Mainstream-Filme. Du ernährst dich bewusst leicht und fleischlos – schließlich bist du Vegetarier aus Überzeugung. Partys sind nicht so deine Sache, aber wenn du hingehst, dann genießt du die Stimmung und die Musik. Deine Familie und deine wenigen, aber engen Freunde sind dir unheimlich wichtig.



Foto // Conny Pupps

# ONLINE

## RADIO-MODERATOR UND REDAKTEUR

### „STÜBI“ ÜBER SEINE ARBEIT BEIM SENDER RADIO ENERGY

Ob bei der Arbeit oder unterwegs, morgens, mittags und abends – Radio wird immer gehört. Aber wie wird es gemacht? Die h20-Reporterinnen Jolene, Claudia und Denisa haben den Moderator und Hörfunk-Redakteur Christian Stübinger (24) von Radio ENERGY im Studio interviewt und viel Spannendes erfahren.

Text // Claudia Gnedi, Jolene West und Denisa Tura (siehe Bild von rechts)  
Fotos // h20



Das vollständige Interview kannst du im Internet nachlesen. Dazu scanne diesen QR-Code mit deinem Smartphone ein.

**h20 // Wieso bist du Moderator geworden?**

**Christian** // Mich hat tatsächlich das Medium Radio fasziniert, weil es eine echte Herausforderung ist. Beim Fernsehen steht jemand vor der Kamera und im Hintergrund sind noch 40 Leute, die für ihn Sachen vorbereiten, Texte schreiben, sodass er das einfach „nur“ ablesen muss. Beim Radio musst du drei Komponenten beachten, du musst die Musik steuern, die Geräusch-Komponente und die eigene Stimme. Also drei Säulen, die irgendwie simultan ein Gesamtbild ergeben müssen, obwohl ihr eigentlich gar kein Bild habt. Natürlich ist es auch toll, spannende Leute kennen zu lernen, irgendwelche Stars. Wir haben hier bei Radio ENERGY ein junges Team, in dem ich mich wohlfühle und das Moderieren macht mir einfach wahnsinnig viel Spaß. Vor allem, weil es immer auch besondere Situationen gibt. Zum Beispiel hatte ich gerade Sendung, als der Tod Whitney Houstons gemeldet wurde: Dann kannst du im Radio innerhalb von einer Sekunde sagen: Übrigens – Whitney Houston ist gerade gestorben und in dem Moment erfahren es 100.000 Leute draußen, das ist einfach wahnsinnig schnell. Facebook geht natürlich auch fix, aber Radio ist immer noch eine Möglichkeit, Informationen blitzartig zu verbreiten. Total spannend ist auch, dass ich entscheiden kann, wie etwas verbreitet wird. Als nach der Papstwahl der weiße Rauch aufstieg, hatte ich ebenfalls Sendung und hab' Fernsehen geguckt und dann spontan gesagt: Wow, übrigens Leute, gerade kommt weißer Rauch raus, das ist einfach echt faszinierend. Obwohl ich nicht mal in der Kirche bin.

**h20 // Du bist also über ein Praktikum zum Radio gekommen? Und dann?**

**Christian** // Ja, während des Praktikums habe ich gemerkt, dass es mir Spaß macht und es

weiter verfolgt. Die einzige Voraussetzung ist: Du musst 18 sein und Abi haben, dann machst du ein Praktikum. Die Ausbildung ist dann quasi das Volontariat, das sind zwei Jahre, in denen du hier zum Redakteur ausgebildet wirst, ich arbeite ja nicht mehr nur als Moderator, das heißt, ich komme jetzt nicht zur Arbeit und steh' nur hinterm Mikro, sondern ich bereite meine Sendung vor. Ich führe Interviews, ich schneide Interviews, ich mache ganz viel redaktionelle Arbeit auch für andere Moderatoren, denn ich habe ja einen 9-Stunden-Arbeitstag und meine Sendung geht letztendlich nur 3 Stunden, und um die vorzubereiten, brauch' ich ungefähr 1 ½ Stunden. Letztendlich sind 4 ½ Stunden durch die Sendung weg und der Rest wird durch redaktionelles Arbeiten gefüllt, alles, was dazu gehört, zum Beispiel auch Verkehr.

**h20 // Wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?**

**Christian** // Das hängt von der Sendeschiene ab, wenn ich jetzt den Nachmittag moderiere, dann geht von 14-19 Uhr die Sendung. Ich beginne um 10 Uhr, weil ich um 19 Uhr Feierabend habe. Dann starte ich zuerst mit der Nachrichtensichtung, man liest alle Zeitungen durch: Bild, Mopo, Abendblatt, guckt natürlich verstärkt auf Hamburg-Themen, weil unser Sendekreis Hamburg umfasst. Ich suche für mich raus, was mich heute so interessieren könnte und dann bau' ich mir ein Raster für meine Sendung auf, eine Art Tabelle: 14 Uhr, 15 Uhr, 16 Uhr, 17 Uhr, 18 Uhr, ich hab' in jeder Stunde zwei Moderationsplätze, also zwei Stellen, an denen ich eine Minute sagen kann, was ich will und dann überlege ich mir, was ich mache und plane das genau durch, dann ist von 10.45 Uhr bis 11.30 Uhr die Redaktionskonferenz, wo alle Moderatoren des Tages erzählen, was sie heute so machen und dann wird auch noch erzählt, was die heute Morgen Lustiges gemacht haben in der Morning Show. Nach dieser Konferenz mach' ich mich ans Schreiben der Sendung, fünf Stunden dauern bei mir persönlich so ungefähr eine Stunde. Gegen 12:30 Uhr mache ich Mittagspause, so 30 - 45 Minuten, und guck dann, was aktuell passiert ist und dann geht's auch schon los.



„STÜBI“ PRIVAT +++ 1. Was sind deine Hobbys? **Sport, Musik, Lesen** +++ 2. Was ist deine Lieblingsfarbe? **Blauweißrot (HSV)** +++ 3. Welches Lieblingsfach hattest du in der Schule? **Sport, Englisch (das habe ich auch studiert)** +++ 4. Welches Fach hast du gehasst? **Mathe** +++ 5. Was ist dein Lieblingsessen? **Alles lecker – außer Pilze!** +++ 6. Hast du ein Lieblingstier? **Ein Hund wäre mal was für mich.** +++ 7. Hast du ein bestimmtes Lieblingslied? **Das ändert sich beim Radio fast täglich.** +++ 8. Welches ist deine Liebessportart? **Golf, Fußball – alles mit Bällen** +++ 9. Gibt es ein Land, wo du unbedingt hin möchtest? **USA** +++ 10. Hast du eine Lieblingsstadt? **Hamburg** +++ 11. Welches war dein bestes Konzert? **Deichkind** +++ 12. Welches ist dein größter Wunsch / Ziel? **Glück in der Liebe, Spaß am Job und irgendwann auch mal Geld auf dem Konto :)**



# SCHOKOLADE MACHT GLÜCK! KLITZCH!?

EIN BESUCH IN HAMBURGS  
SCHOKOLADIGSTEM MUSEUM

**„Schokolade ist fassbar, greifbar und vor allem essbar gewordenes Glücksgefühl“, hat der Regisseur Wim Wenders einmal gesagt. Stimmt das? Die h20-Reporterinnen Merve, Didem und Sandra wollten es genau wissen und haben das Chocoversum in Hamburg besucht.**

*Text // Merve Coskus, Didem Dineci, Sandra De Souza  
Fotos // Sebastian Ramke; kruemlmonster/photocase*

**Gleich gegenüber der Speicherstadt** liegt Hamburgs Schokoladen-Museum. Vor dem Eingang steht ein Schild mit der Aufschrift: „9,1 Kilo Schokolade isst jeder Deutsche im Jahr“. Heftig! Das hätten wir nicht gedacht. Warum essen wir bloß so gern Schokolade? Die Antwort erfahren wir später. Erst einmal begrüßt uns Birte Dendler, die Pressesprecherin des Museums, und führt uns durch die 1.200 Quadratmeter große Ausstellung.

An der ersten Station zeigen Fotos, wie und wo Kakaofrüchte wachsen: In Mittelamerika – und nicht etwa an Zweigen, sondern direkt am Stamm des Kakaobaumes.

Auf anderen Abbildungen sehen wir, wie die Früchte geerntet und gepackt werden.

An der nächsten Station dürfen wir Kakaobohnen riechen. „Probiert gerne einmal“, sagt Birte Dendler. Das lassen wir uns nicht zweimal sagen. Die Bohnen riechen so intensiv, dass wir ordentlich zugreifen. Doch wir bereuen es sofort. „Igit!“ Die Bohnen schmecken total bitter. Birte Dendler lacht. Sie erklärt uns, dass die Kakaobohnen nur der Rohstoff sind und erst mit Milch und Zucker ihren süßen Schokoladengeschmack bekommen. Sie führt uns an einen Tisch mit verschiedenen Röstmaschinen und erklärt, dass beim Rösten die Geruchstoffe freigesetzt werden. Aha! Deswegen duftet es so verführerisch.

Richtig spannend wird es an der Melangeur: Das ist eine Mischmaschine. Die Schokolade wird verrührt - aber nur so grob, dass kleine Kakaostücke übrig bleiben. Frau Dendler bietet uns einen Probierlöffel Schokolade an. Hmm, wie lecker! Die Schokolade schmilzt im Mund, das schmeckt so wundervoll, dass wir am liebsten unsere Finger ablecken würden. Die Masse kommt dann in eine Walze. Im Zylinder dieser Walze ist kaltes Wasser, das die Schokolade abkühlt. Die nächste Station ist die „Conche“, zu Deutsch die Muschel. Diese Maschine wärmt die Schokolade auf, ähnlich wie ein Wasserbad. „Dadurch bekommt die Schokolade einen noch feineren Geschmack“, sagt die Expertin.

Natürlich dürfen wir wieder probieren. Oh, das schmeckt uns noch viel mehr! Am liebsten würden wir in der Conche baden. Diese Schokoladencreme wird dann in kleine Formen abgefüllt, gekühlt und zum Schluss aufwendig verpackt.

Nachdem wir den Produktionsprozess kennengelernt haben, kommen wir zu einer der wichtigsten Stationen. Hier ist eine Holzpuppe mit verschiedenen Sensoren am Körper aufgestellt - am Kopf, am Mund, am Arm, am Herzen und an den Hüften. Berührt man die entsprechenden Stellen, hört man über Lautsprecher, was Schokolade dort bewirken kann. Der Zucker kann zu Karies führen, das Theobromin wirkt anregend – und dann hören wir auch, was Schokolade in unserem Gehirn auslöst: Serotonin und Dopamin werden freigesetzt, beides wirkt stimmungsaufhellend. Es stimmt also: Schokolade macht glücklich! Das haben die Menschen auch schon gespürt, bevor man es nachweisen konnte. Der Französische Kardinal Alphonse de Richelieu soll 1642 Schokolade sogar als Medikament benutzt haben, um seine Anfälle von Melancholie zu mildern.

Wir finden das Chocoversum einfach supertoll. Und wir wissen jetzt: Lieber wenig Schokolade, aber dafür eine gute.

Denn nur so wird man wirklich glücklich.



*Kakao-Früchte und -bohnen*

*Chocoversum by Hachez, Meßberg 1,  
20095 Hamburg, Mo-So, 10-18 Uhr.  
Führungen tgl. ab 10.15 Uhr. Eintritt 14 €, Kinder 10 €. Schulklassen (pro Schüler) 7,50 €  
Im Eintritt enthalten sind eine Führung und eine Tafel selbst hergestellter Schokolade.*

**Die h20-Reporterinnen Didem, Sandra und Merve sprachen mit Chocoversum-Pressesprecherin Birte Dendler über Schokolade.**

*h20 // In welchen Ländern wird am meisten Schokolade gegessen?*

**Birte Dendler** // Die Schweiz liegt mit 10,2 Kilo pro Kopf im Jahr an der Spitze und Deutschland ist mit 9,1 Kilo pro Kopf im Jahr auf Platz zwei.

*h20: // Warum wurde das Chocoversum in Hamburg gegründet und nicht in Bremen, dem Sitz der Firma Hachez?*

Hamburg ist - nach Rotterdam - der zweitgrößte Hafen für Kakao in Europa. Über Jahrzehnte hinweg wurde der Kakao in der Speicherstadt gelagert. Deshalb erschien uns der Standort gegenüber der Speicherstadt ideal.

*Wie kann man gute und schlechte Schokolade unterscheiden?*

Ein guter, einfacher Trick: Guckt Euch die Zutaten-Liste an. Je weniger Zutaten in der Schokolade sind, desto besser ist in der Regel die Qualität.

*Kann man sich von Schokolade ernähren?*

Über kurze Zeit wahrscheinlich, Schokolade ist ein großer Energieträger. Aber einseitige Ernährung ist immer schlecht.

*Ist Schokolade schlecht für die Haut?*

Im Allgemeinen sind fettige Lebensmittel schlecht für die Haut und können Pickel auslösen. Die Kosmetikindustrie hat allerdings auch die positive Wirkung von Kakaobutter erkannt. Als Creme aufgetragen pflegt sie die Haut.

*Kann man Schokolade selbst machen?*

Ja, aber das ist ein langer, aufwändiger und mühsamer Prozess.

Schokolade wird aus der Kakaobohne gewonnen. Die Kakaopflanze stammt wahrscheinlich aus Südamerika, doch ihre Kultivierung begann in Mittelamerika. Vermutlich bauten schon die Maya um 600 n. Chr. den Kakaobaum an, um daraus ein Schokoladenge-trränk zu gewinnen. Über den Ursprung des Namens gibt es verschiedene Aussagen. Die Maya sollen das würzige Kakao-Getränk „**Chocolhaa**“ – heißes Wasser – genannt haben. Die Azteken, die die Kakaofrucht als göttlich verehrten, benannten das Getränk nach ihrem Gott **Xocóatl**. Kakao enthält die Inhaltsstoffe Theobromin (wirkt ähnlich anregend wie Koffein) sowie die Botenstoffe Dopamin und Serotonin, die auch als „Glückshormone“ bekannt sind.





## „Stadtkämpfer 1“

Fotos // Derya Acik

Alles, was gegen die Natur ist, hat auf die Dauer keinen Bestand.

# Straßenbilder



## „Stadtkämpfer 2“

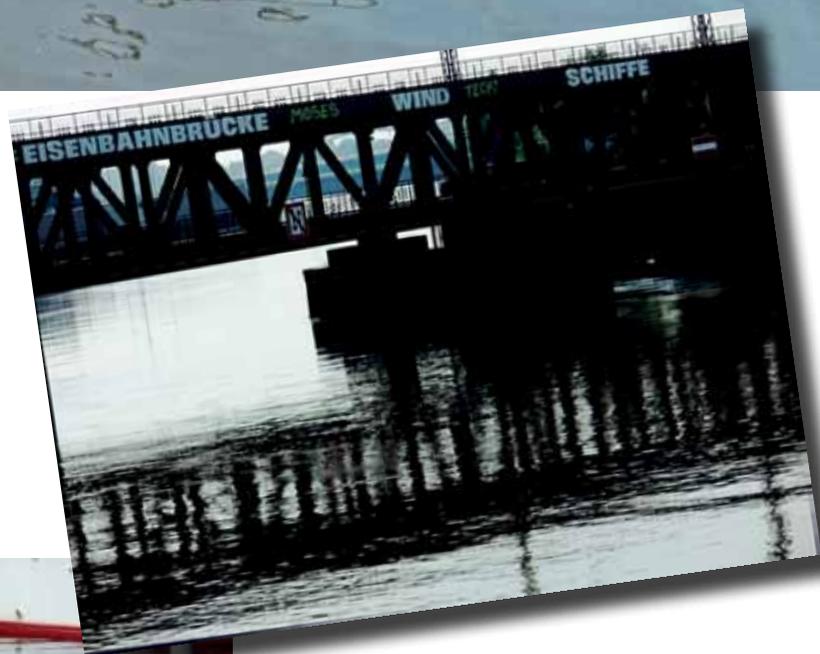
Fotos // Sebastian Ramke

Die Natur erkämpft sich ihren Weg durch die Stadt.



## Mit der Kamera in der City

In unserem h20-Sommer-Workshop haben wir uns nicht nur mit Texten, sondern auch mit Fotografie beschäftigt. Zuerst haben wir alle zusammen gesessen und überlegt, was wir fotografieren können. Da wir alle verschiedene Ideen für unsere Streifzüge hatten, sind wir mit unterschiedlichen Aufträgen losmarschiert. Dabei sind ungefähr 1.000 Fotos entstanden. Daraus haben wir eine Auswahl getroffen und mehrere Fotoserien entwickelt. Seht selbst ...



## „Wasserspiegel“

Fotos // Imran Sirmali

Wir haben die Alster und die HafenCity besucht und Hamburg im Wasser gesehen.



# Fernweh auf dem Teller

Eine kulinarische Reise durch Raum und Zeit? Sich mit Freunden durch verschiedene Länder essen? Kannst du auch. Ohne Flugticket und Reisebüro.

Über 200 Länder, noch mehr Kulturen, und jede hat Farbe, Form und einen ganz eigenen Geschmack. Klang und Umgebung kann man kaum einfangen, aber das Essen holt die entferntesten Länder auf den Tisch. Beim Kochen lernt man vielleicht, nicht nur über die Tellerränder zu schauen, sondern auch, wie man die Welt dazwischen holt.

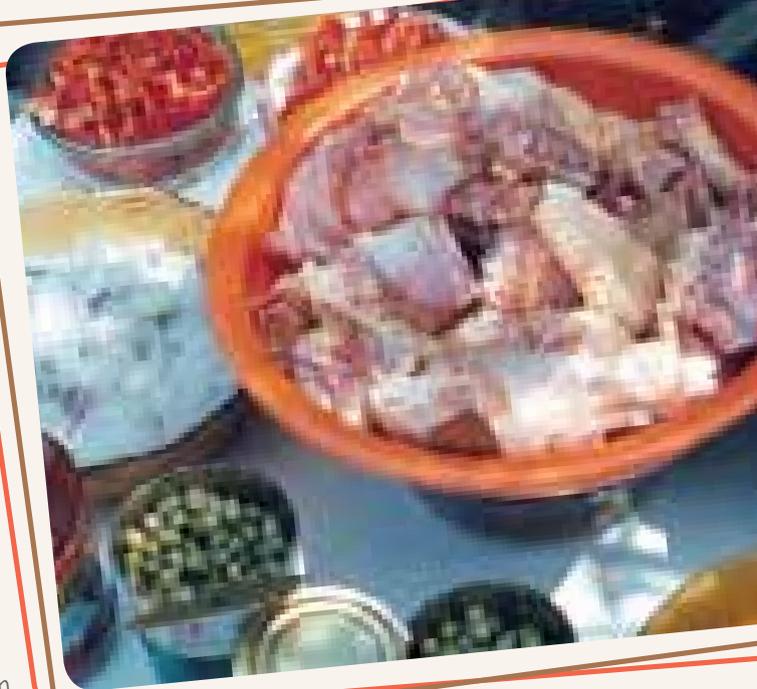
Text und Fotos // Toni Massenberg

## Spanien - Lebensfreude auf dem Feuer

So sonnig und fröhlich Land und Leute sind, so einfach und ehrlich ist spanisches Essen. Die typische Paella ist absolut fiestatauglich: Während der abschließenden Garzeit kommen schon die Gäste. Perfekt für einen Sommerabend mit allen Freunden.

### Paella (für 6 Personen)

- 6 Hühnerbeinchen
- 250 g Garnelen
- 200 g Chorizo (spanische Salami)
- 500 g Rundkornreis (= Milchreis)
- 500 g Tomaten
- 300 g Tiefkühlerbsen
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 l Brühe
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 1 Dose (1g) gemahlene Safran
- Zitrone



- Hühnerbeine und Garnelen abspülen und abtrocknen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.
- Tomaten und Paprika waschen und klein schneiden.
- Brühe kochen und den Safran darin auflösen.
- Öl im Bräter heiß werden lassen, Hühnerbeine von allen Seiten ca. 10 Min. garen, rausnehmen, salzen und pfeffern.
- Garnelen in dem heißen Öl 2 Min garen und ebenfalls rausnehmen.
- Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Tomaten und Erbsen in den Bräter geben und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Paprika edelsüß würzen. Umrühren und den Reis und die Brühe dazugeben.
- Kurz zum Kochen bringen und ca. 15 Min. auf kleiner Flamme garen lassen.
- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Hühnerbeinchen, Garnelen und Chorizo auf dem Reis verteilen. Deckel drauf und ½ Stunde im Backofen garen lassen.
- Zitrone in Achtel schneiden und dazu servieren.

Typischer wäre die Zubereitung auf offenem Feuer in einer großen Paellapfanne.  
Aber ... wer hat die schon?

**Guten Appetit!**

# HAMBURGISCHE BÜRGERSCHAFT nächte der Jugend

VOL. IV



## gestalten Hamburg

**9.11.1938:** Stiefelgetrampel. Scheiben gehen zu Bruch. Nachbarn werden geschlagen und abtransportiert. Schreie. Quietschende Reifen. SA und SS zerstören jüdische Einrichtungen in der Innenstadt, in Harburg, Altona und Wandsbek. Überfälle auf Geschäfte. Passanten machen einfach mit. Die Polizei sieht tatenlos zu. Es wird geplündert, demoliert und wahllos zugeschlagen. Rund 1.000 Hamburger verhaftet, in Konzentrationslager verschleppt. Gestern ist vorbei, aber Intoleranz, Ausgrenzung und Gewalt sind auch heute eine Gefahr für unsere Gesellschaft. Entscheidend ist, dass Du Dich einmischst.

# 8.11.2013

## 19 bis 23 Uhr

**Rathaus Hamburg  
Eintritt frei**

[www.rathausnacht.de](http://www.rathausnacht.de)

**HIP-HOP • THEATER • KUNST • POP • FILM • RADIO  
JAZZ • ROCK • TANZ • REGGAE • LESUNGEN • GESPRÄCHE**

Veranstalter:

HAMBURGISCHE  
BÜRGERSCHAFT



Mit freundlicher Unterstützung von:



STROER |  deutsche städte medien

e-on

Hanse

Hamburg 1



# Zwitsche

## mit 140 Zeichen

Das soziale Netzwerk Twitter  
hat an Beliebtheit Facebook  
mittlerweile überholt

„Please follow us :) we LOVE you! Directioner forever! You are the best for us :) x <3“.

Diesen Tweet haben wir im Frühjahr an unsere Lieblingsband One Direction geschrieben. Leider haben wir noch keine Antwort erhalten. Wir, das sind die h20-Reporterinnen Christiane und Merve. Wir twittern seit knapp einem Jahr leidenschaftlich gern. Dieses Hobby teilen wir mit 1,5 Milliarden Menschen, die dieses soziale Netzwerk nutzen. Warum ist ausgerechnet dieses Medium so unglaublich erfolgreich? Wir haben nachgeforscht.

Text // Merve Aydin, Christiane Schütze

**Ursprünglich war Twitter** (auf Deutsch „zwitschern“) ein Forschungs- und Entwicklungsprojekt zur internen Kommunikation für Mitarbeiter einer Medienfirma in San Francisco. Twitter erschien am 15. Juli 2006 und gewann sehr schnell an Popularität. Die neue Kommunikationsform wurde zwar in den USA gegründet, verbreitete sich aber rasend schnell weltweit und wird heute in mehr als 20 Sprachen praktiziert. Täglich kommen mehr Sprachen hinzu. Twitter ist ein Echtzeit-Informationsnetzwerk, das heißt, durch Twitter kann man Nachrichten, Ideen, Meinungen und Fotos mitteilen, die im Augenblick passieren. Damit ist es schneller als jede Tageszeitung. Twitter wird sowohl von Privatpersonen wie auch von Printmedien genutzt, die auf diese Weise Nachrichten verbreiten und auf ihre Homepage hinweisen wollen.

Um selbst twittern zu können, muss man sich auf der Twitter-Homepage anmelden, es gibt allerdings eine Altersbegrenzung von 13 Jahren. Jedoch wird das Alter nicht wirklich kontrolliert.

Wie wichtig Twitter weltweit als Kommunikationsmittel ist, zeigen sowohl die Unruhen in der Türkei wie auch die jüngste Hochwasser-Katastrophe in Ost- und Norddeutschland. Jedes Twitter-Mitglied wird ständig auf dem Laufendem gehalten, ob es nun um den Hochwasser-Pegel der Elbe geht oder den brutalen Polizei-Einsatz auf dem Taksim-Platz in Istanbul. Nicht nur Stars wie Justin Bieber oder Lady Gaga, sondern auch der Präsident der USA, Barack Obama, nutzen dieses soziale Netzwerk, um für sich und ihr Anliegen zu werben.



# FOTOGRAPHIE

UND STADT-GEFLÜSTER



Ein Magazin besteht nicht nur aus Texten. Deswegen sind wir im Sommer-Workshop von h20 mit dem Fotoapparat zu Streifzügen durch die City aufgebrochen. Dabei sind ungefähr 1.000 Fotos entstanden, hier seht ihr eine kleine Auswahl davon ...



## Der schiefe Blick

Man muss nicht immer alles gerade sehen. Auch im Schiefen liegt etwas Schönes.



Fotos // Cynthia Gabiam



**Keine Zeit**

Eine ganze Stadt ist  
in Bewegung.



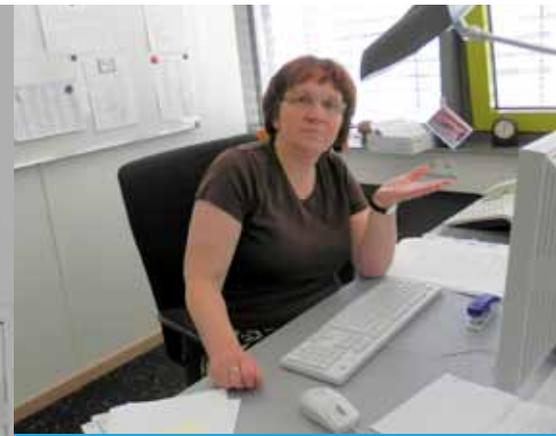
Fotos // Stephanie Grosse



**Aufgetreten**

Es gibt zweimal so  
viele Füße wie  
es Menschen gibt.





Fotos // Cynthia Gabiam



**Ohne Worte!!!**

Nicht alle Hamburger sprechen die gleiche Sprache. Aber man kann auch durch Mimik und Gestik sehr viel aussagen.



Fotos // Derya Acik, Lale Kurnaz



### Feder-Viecher

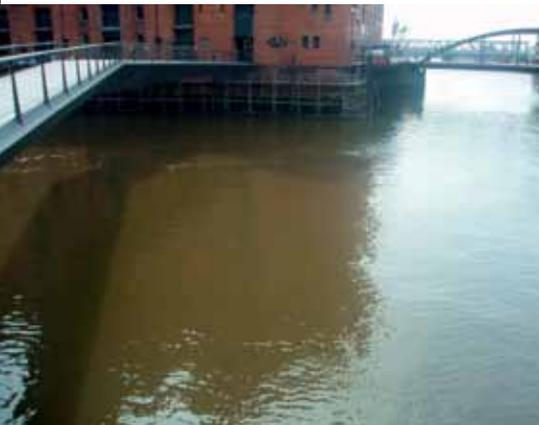
Auf unserer Suche nach Tieren in der Stadt sind uns am häufigsten Vögel begegnet.



Fotos // Fidan Kocaoglu

### Wasserwege

Wir mussten weite Wege auf uns nehmen, weil wir passende Wassermotive in Hamburg gesucht haben.





**Mit 18 Jahren schon in der ersten Basketball-Bundesliga auf Korbjagd gehen, zur Nationalmannschaft fahren und auf höchstem Niveau trainieren. Oder in einem Sportinternat fast 200 Kilometer von zuhause weg wohnen und sieben Mal in der Woche zum Fußballtraining gehen? Klingt wie ein Sportlertraum? Ist aber Realität – etwa für die Freiburgerin Ilka Hofmann und den Ravensburger Faiz Gbadamassi. Aber wie steinig ist der Weg für Top-Athleten? Wie schwierig ist es, Leistungssport, Schule, Familie und Freunde unter einen Hut zu kriegen? f79-Autorin Léa Ouedraogo hat mit Ilka und Faiz über Erfolg und Verzicht gesprochen.**

Text // Léa Ouedraogo  
Fotos // Patrick Seeger / Léa Ouedraogo

# MIT DISZIPLIN ZUM ZIEL

Wie junge Sportler Freizeit, Freunde und Profisport unter einen Hut bringen

**Die 18-jährige Ilka** befindet sich gerade in der stressigen Phase vor den Abiturprüfungen. Trotzdem hat sie siebenmal die Woche Basketballtraining, und auch am Wochenende bleibt ihr nicht so viel Zeit für die Schule. Es ist ihre erste Saison bei den Eisvögeln des USC Freiburg in der 1. Damen Basketball-Bundesliga. Ilkas Wochenplan ist sehr ausgefüllt, da muss sie sich natürlich gut organisieren. Die Mittagspausen und Freistunden nutzt sie, um ihre Schulsachen zu erledigen und die Hohlstunden werden mit Trainingseinheiten gefüllt.

**Basketball heißt** für Ilka: Spaß, Ausgleich zum Alltag und zur Schule: „Basketball ist mir sehr wichtig geworden, außerdem lernt man auch viele Leute kennen.“ Doch wie in allen Sportarten gibt es auch manchmal Zeiten, die nicht so gut laufen: „Also, es gibt schon Momente, in denen man denkt, es sei alles grad ein bisschen viel oder man sich darüber ärgert, so wenig Zeit mit Freunden verbringen zu können. Und auch im Sport gibt es Phasen, in denen es gut läuft und dann wiederum Phasen, in denen man nicht so erfolgreich ist. Aber ich könnte es mir einfach nicht ohne vorstellen.“

**Dafür muss sie** sich gut organisieren: „Mittwochs trainiere ich zweimal täglich, zwischen zwei Freistunden und abends noch einmal. Das kann dann schon ein langer Tag werden, aber man hat dann auch eben eine Auszeit von der Schule.“ Selbst wenn Ilka auf vieles verzichten und auch viele Enttäuschungen einstecken muss, bereut sie nicht die Entscheidung, vor vier Jahren den Wechsel von ihrem alten Verein aus Kirchzarten zum Erstligisten gemacht zu haben: „Natürlich muss ich auf manches verzichten, aber dafür erlebe ich Sachen, die andere in meinem Alter nicht erleben. Und seinen Sport so intensiv zu durchleben, bringt einen auch im menschlichen Sinne weiter. Man lernt Leute kennen und kommt in Situationen, in die man normalerweise nicht kommen würde.“

**Anderen jungen Sportlern** und Jugendlichen, die ihren Sport intensiver betreiben wollen, rät sie, niemals aufzugeben, „denn es wird immer Phasen geben, in denen es anstrengend und demotivierend wird.“ In solchen Situationen sollte man einfach weitermachen und sich

nicht unterkriegen lassen. Aber das Wichtigste ist, immer Spaß an der Sache zu behalten.

**Ähnlich sieht das** auch Faiz Gbadamassi. Er ist 18 Jahre alt und ist mit 17 Jahren nach Freiburg in eine Gastfamilie gezogen, um hier bei der A-Jugend des SC Freiburg zu kicken. Ursprünglich stammt er aus Ravensburg, doch jetzt wohnt er im Internat der Freiburger Fußballschule und macht nächstes Jahr an der Max-Weber Schule seinen Abschluss. Im Internat herrscht familiäres Flair, Faiz fühlt sich hier wohl. „Hier ist es echt cool, wir werden viel betreut und unterstützt, sei es sportlich, schulisch oder anderweitig. Hier hab` ich sozusagen meine zweite Familie, und meine guten Freunde sind auch hier.“ Er muss ebenso wie Ilka seine freien Stunden ohne Training mit Schulaufgaben verbringen. Er trainiert siebenmal die Woche. Alles für seinen Traum: „Ich stehe unter Vertrag, und da muss man immer alles geben, denn wer das hier nicht durchsteht, hat wenige Chancen, Profi zu werden. Anfangs, als ich auch noch jünger war, wusste ich nicht so wirklich, wie ich mit dem Druck umgehen soll, aber mittlerweile hab` ich mich daran gewöhnt.“ Wer schon Bundesliga und im vergangenen Jahr für die U17-Nationalmannschaft gespielt hat, kann ziemlich stolz auf seine Leistungen sein. Trotzdem will sich Faiz nicht auf seinen Lorbeeren ausruhen:



„Ich glaube, der größte Fehler, den man machen kann, ist zu denken, man hätte schon alles erreicht. Man sollte immer bodenständig bleiben, wenn man abhebt, kann das ein Grund zum Scheitern sein.“

**Ilka und Faiz** wirken jedenfalls so, als wären sie noch lange nicht am Ende ihrer Karrieren angelangt.



# Mitreden.

Wir haben das Zeug dazu

Ob mit Freunden, im Bewerbungsgespräch  
oder am Frühstückstisch – mit aktuellen Infos  
und eigenen Eindrücken von Politikern,  
Vordenkern, Wissenschaftlern und Künstlern  
weißt du, was Sache ist.

- ★ Kostenlose Veranstaltungen im KörperForum
- ★ Streams, Podcast und Videos in der Mediathek  
[www.koerberforum.de](http://www.koerberforum.de)



KörperForum – Kehr wieder 12 | 20457 Hamburg |  Baumwall  
Telefon 040 80 81 92 - 0 | E-Mail [Info@koerberforum.de](mailto:Info@koerberforum.de)  
Veranstalter ist die gemeinnützige Körper-Stiftung.

**KörperForum**  
**Kehr wieder 12**

Für Menschen, die nicht alles wissen wollen, wie es ist.



# Hamburg von netnind

Hair-Trends  
in der City

Text + Fotos // Lisa Behrend, Melisa Gevrecki,  
Ilirida Lazami, Esma Yakar

**Früher hatten die Frauen** meistens einen Pferdeschwanz, geflochtene Haare oder einen Dutt. Männer trugen ihre Haare kurz mit Seitenscheitel. Heute fallen die Menschen gerne durch außergewöhnliche Hair-Stylings auf – zum Beispiel mit bunten Haaren, die rot, blau, grün, lila, pink, orange, gelb und türkis leuchten. Oder mit rasierten Glatzköpfen, Undercuts, Sidecuts, mit Rastazöpfen, gefärbten Spitzen. Wir von **h20** waren in der City unterwegs und haben festgehalten, welche Trends gerade in Hamburg angesagt sind.





## KITCHEN 2 GO

### - Kochen und Backen

Über 70 Lieblingsrezepte von Jugendlichen versammelt dieses Buch – und der Clou, alles ist auf Deutsch und Englisch! Ideal für alle, die ins Ausland gehen und für sich selbst oder für Gastfamilien, Freunde und Bekannte kochen und backen möchten. Die Zweisprachigkeit ermöglicht auch gemeinsamen Kochspaß mit Gastbruder oder

–schwester. Ob Kartoffelsalat, Schnitzel, Milchreis, Pfannkuchen, Eiscreme oder Erdbeertorte, ob einfach oder raffiniert – in „Kitchen 2 Go“ wird jeder fündig. Ob Down Under, USA oder Südamerika – mit den einfachen Anleitungen kannst du Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts, Kuchen und Snacks zaubern oder sogar komplette Menüs servieren. Sehr praktisch ist bei diesem Buch, dass nichts kompliziert abgewogen werden muss, sondern die Zutatenliste Mengenangaben für Becher, Esslöffel und Teelöffel aufführt – das funktioniert weltweit. Sehr hilfreich sind auch die Tipps, wie man beim Kochen und Backen in fremden Küchen zurechtkommt. Fazit: Ein ideales Gastgeschenk und ein kleines Stückchen Heimat in der Fremde!

Rezension // h20

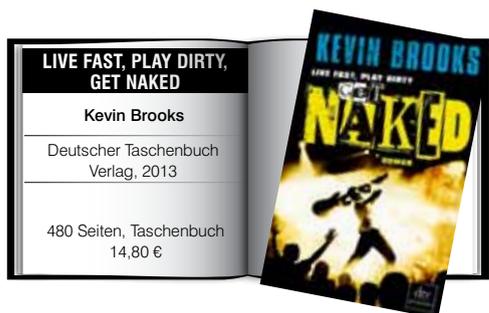


## WARM BODIES

Nicholas Hoult spielt in diesem Film R., den süßesten Zombie aller Zeiten – obwohl er anfangs alles andere als sympathisch über kommt. Düster schlurfend wankt er inmitten von Untoten und apokalyptischer Zerstörung durch den Airport zu seinem Flugzeugwrack, wo er es sich „gemütlich“ eingerichtet hat mit einer Plattensammlung. Denn Musik weckt in ihm schwache Erinnerungen an seine Zeit als

Mensch. Allerdings fühlt er sich auch beim Verspeisen von menschlichem Hirn „lebendiger“ ... Eines Tages trifft er mit seiner Zombie-Truppe auf eine Gruppe Menschen – und verliebt sich auf der Stelle in Julie. Er rettet dem Mädchen das Leben und entwickelt immer mehr menschliche Gefühle für sie. Blöd nur, dass er vorher ausge-rechnet das Gehirn ihres Freundes gefuttert hat. Mit der Zeit erkennt Julie dennoch, dass Untote charmant sein können – anders als ihr Vater, General Grigio, der um jeden Preis alle Zombies eliminieren will ... „Warm Bodies“ ist eine ungewöhnliche Horror-Komödie mit smarten Dialogen und Darstellern. Trotz Love-Story und Untoten ist dieser Film kein Abklatsch von „Twilight“ - er erinnert eher an „I am Legend“. Fazit: Sweet, mit hohem Herzfaktor, aber auch genügend Action & Horror!

Rezension // h20



## Live fast, play dirty, get naked

London 1976: Es brodelt in der Musikszene - immer mehr Punkbands drängen auf die Bühnen, verbreiten Chaos und Energie. Auch Curtis will mit seiner Schüler-Band „Naked“ dazugehören und überredet Lili, als Bassistin der Band beizutreten. Bald schon kann sich das junge Mädchen der Wucht der Musik und dem charismatischen Curtis nicht entziehen. Doch während Lili wegen ihrer kranken Mutter Verges-

sen und Geborgenheit bei Curtis sucht, pusht der begabte Sänger/Songwriter sein Lebensgefühl mit immer mehr Drogen auf. Curtis bricht die Schule ab, um sich mit Haut und Haaren der Musik und „Naked“ zu verschreiben. Doch erst als der begnadete Musiker William zur Band stößt, ist dies der Durchbruch. Auch für Lili, die sich Hals über Kopf in ihn verliebt. Doch Will hat ganz andere Sorgen, seine dunkle Vergangenheit in Irland mit der Terror-Organisation IRA ...

Kult-Autor Kevin Brooks ist ein grandioser Musikroman aus den Anfängen des Punk und eine bittersüße, zu Herzen gehende tragische Liebesgeschichte gelungen. Atmosphärisch dicht und sehr beklemmend erlebt man, wie Drogen und Terror Menschenleben zerstören.

Rezension // h20

ANZEIGE

**SCHÜLER  
REPUBLIK**



neu ab 2013!  
**SCHÜLERMAGAZINE  
IN 5 BUNDESLÄNDERN**

**f79** ... für Freiburg und Region  
**h20** ... für Hamburg  
**sh24** ... für Schleswig-Holstein  
**k50** ... für Köln  
**m80** ... für München

Sichern Sie sich Ihren  
**Anzeigenplatz!**

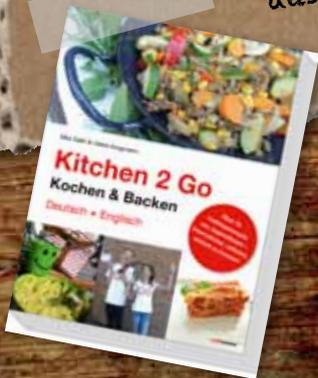
per E-Mail:  
[anzeigen@schuelerrepublik.de](mailto:anzeigen@schuelerrepublik.de)  
per Telefon:  
**0761-1 37 94 84**

# Verlosung

Nenne uns mindestens drei andere Schülermagazine, die im Verbund mit h2o arbeiten. (Tipp S. 3)

Das gibt es zu gewinnen:  
 3 x 1 Buch Kitchen 2 Go von Weltweiser  
 3 x 1 DVD Warm Bodies

Schicke deine Lösung per E-Mail an:  
 gewinnspiel@h2o-magazin.de  
 Nicht vergessen: Name, Adresse und dein Alter angeben. Einsendeschluss ist der 20. September 2013. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Comic // Sebastian Ramcke

## Werde Schüler-Reporter ...

... schreibe Artikel, fotografiere, oder zeichne Deinen eigenen Comic. Melde Dich jetzt an für den h2o-Herbst-Ferien-Workshop vom 7.-11. Oktober!  
 Infos und Anmeldung bis zum 20.9.:  
[info@h2o-magazin.de](mailto:info@h2o-magazin.de)  
 Tel. 040-70 38 47-26

## SPRÜCHE

1. MEIN HUND JAGTE IMMER LEUTE AUF DEM FAHRRAD, BIS ICH IHM DAS FAHRRAD WEGNAHM!
2. WAS KEINER KANN, DAS KANN ICH AUCH.
3. WER ZULETZT LACHT, HAT ES NICHT EHER BEGRIFFEN ...
4. DER KLÜGERE GIBT NACH. SOLANGE, BIS ER DER DÜMMERE IST.
5. ER SCHAUT, ICH NICHT. ER LACHT, ICH NICHT. ER FÄLLT, ICH LACH' - ER NICHT.
6. WER ORDNUNG HÄLT, IST NUR ZU FAUL ZUM SUCHEN.
7. PLANUNG BEDEUTET, DEN ZUFALL DURCH DEN IRRTUM ZU ERSETZEN.
8. WENN DIE KUH AM HIMMEL SCHWIRRT, HAT SICH DIE NATUR GEIRRT.

Text // Sebastian Ramcke  
 Fotos // fotolia

**n20**



**SPECIAL +++ SPECIAL +++ SPECIAL +++**

**JOBSTARTER**

**SPECIAL +++ SPECIAL +++ SPECIAL +++**

## Deine Zukunft beginnt hier

*Herzlich willkommen im Jobstarter-Teil von sh24! An dieser Stelle beschäftigen wir uns mit den Themen Ausbildung und Beruf, denn Hand aufs Herz: Wer weiß jetzt schon genau, was er später einmal machen möchte? Anregungen dazu findet ihr jedenfalls auf den vorhergehenden und kommenden Seiten. In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Beruf eines Zahnmedizinischen Fachangestellten und den Karrieremöglichkeiten als Kauffrau/-mann im Einzelhandel oder der Berufswahl bei der Bundeswehr. Außerdem dabei: Das Thema Auslandsjahr, Bewerbungstipps, die Berufsorientierungsmesse Handwerkswelten und der Talent Day für Medienberufe ...*

**Gaby Friebe**

## Was ist ein Testimonial?

Ein Magazin wie das **h20** herzustellen, kostet viel Geld. Es müssen Redakteure und Grafiker bezahlt werden, die die Schülerredaktion betreuen und anleiten, deren Texte redigieren und das **h20** layouten. Am Ende muss alles zusammengestellt, gedruckt und verteilt werden. Wenn da keiner etwas dazugeben würde, müsste das Schülermagazin sehr teuer verkauft werden. Für viele Jugendliche wäre es dann zu teuer. Daher suchen wir immer Firmen und Einrichtungen, die das Projekt toll finden und uns finanziell unterstützen. Diese Unterstützer nennt man Kooperationspartner. So eine Partnerschaft beruht immer auf Gegenseitigkeit. **h20** bekommt Geld und der Partner erhält dafür ein Logo, eine namentliche Nennung als Unterstützer oder er kann sich ein Redaktionsmodul wünschen. Letzteres nennen wir ein „Testimonial“.

Und wie funktioniert das? Schüler aus der Redaktion oder unser eigenes Redaktionsteam besuchen ein Unternehmen und befragen die Azubis nach ihren Aus- und Weiterbildungswegen. Hierbei entstehen Texte im Rahmen der Berufsorientierung für Schüler. Solche Texte sind als Testimonials gekennzeichnet.

**h20**



**Ein Jahr ins Ausland. Abstand von der Schule gewinnen. Neue Menschen kennen lernen. Sprachen erlernen oder vertiefen. In einer fremden Kultur leben. Die Zeit bis zum Studium überbrücken. Erfahrungen im Ausland sammeln ...**

**Es sind die unterschiedlichsten Gründe, aus denen immer mehr Jugendliche für einige Monate oder ein Jahr ins Ausland gehen. Wege, um andere Länder und Kontinente zu entdecken, gibt es viele. Ob als Austauschschüler, Au Pair, über Travel & Works, kommerzielle Anbieter, gemeinnützige Organisationen oder über Vereine - wichtig ist, dass man sich rechtzeitig informiert, welcher Weg zu einem passt und wie man den Auslandsaufenthalt finanziert.**

**Text & Fotos // Yannic Schüttke**

Bis Anfang der 10. Klasse hatte ich keine konkrete Vorstellung, ins Ausland zu gehen. Doch je näher die Prüfungen für den Realschulabschluss und die Frage: „Was mache ich nach der 10. Klasse? Abitur oder Ausbildung?“ auf mich zukamen, umso größer wurde der Wunsch, Abstand zum Schulalltag zu gewinnen. Also forschte ich nach unterschiedlichen Organisationen. Die Bedingung meiner Eltern für einen Auslandsaufenthalt waren klar: dass ich einen passablen Realschulabschluss hinlege und nach meinem Auslandsjahr die gymnasiale Oberstufe besuche. Denn dies ist Voraussetzung, um Bafög zur Finanzierung zu beantragen.

Nach Bewerbung, Auswahlgespräch und der freudigen Botschaft, einen Austauschplatz in Argentinien zu erhalten, begann ein Marathon im Unterlagen zusammentragen: Visa, Bafög, Impfungen ... Und plötzlich war er da, der Tag, an dem ich mit einigen anderen am Hamburger Flughafen stand, um - ohne Sprachkenntnisse - nach Buenos Aires aufzubrechen und von dort weiter zu meiner Gastfamilie zu fahren.

Freundlich wurde ich, nach drei Tagen Reise, nachts um vier Uhr von meinen Gastgeschwistern und -eltern mit einem selbst gebastelten Plakat empfangen. Mit einem Wörterbuch und per Google Translator versuchten wir dann, die ersten Tage zu kommunizieren.

Meinen ersten Kulturschock hatte ich schon in den ersten vier Wochen. Mir war von Anfang an klar, dass in Argentinien die Lebensumstände anders sind und ich wahrscheinlich schlichter leben würde, als wir es in Deutschland gewöhnt sind. Auch dass Klopapier nicht in die Toilette geworfen wird, sondern in einen Eimer, wusste ich durch unser Vorberei-



tungstreffen, doch mit sechs Personen in einem Mini-Haus mit Schimmel an den Wänden und einem nicht funktionierenden Badezimmer für ein Jahr zu leben, war mir dann nach einigen Wochen doch zu viel. Nach knapp vier Wochen wechselte ich aus gesundheitlichen Gründen die Familie und zog von einem kleinen Städtchen in die Millionen-Stadt Tucuman in den Norden Argentinien. Nur mit kurzen spanischen Spickzetteln in der Tasche - die mir meine Familie aus Hamburg vorher zugemalt hatte - ging ich mit meinen dürftigen Sprachkenntnissen auf die 1.000 Kilometer lange Fahrt. Ein Abenteuer für sich.

Mit meinen neuen Gastbrüdern habe ich dann viele andere Austauschschüler aus aller Welt kennen gelernt. Wanderungen unternommen und mich zu einem Salsa-Kurs überreden lassen. Auch in die Geheimnisse des Mate-Tees wurde ich eingewiesen und wurde beim Kauf meines ersten Mate-Bechers doch gleich vom Händler - als offensichtlich noch Ortsunkundiger - mit dem dreifachen Preis abgezockt. Was mir danach nie wieder passierte ;-)

Einige Monate besuchte ich eine katholische Schule, wo ich von 14 - 18 Uhr Unterricht hatte. Ihr habt richtig gelesen - die Schule begann wirklich erst um zwei Uhr nachmittags! Vor jeder Stunde wurde gebetet und abends die Flagge mit der Nationalhymne eingeholt. Auch der Lebensrhythmus war (und ist) komplett anders. Von 13 -17 Uhr fiel die ganze Stadt in Siesta-Starre. Dann wurde noch mal bis abends um 22 Uhr gearbeitet, bevor das eigentliche Leben begann. Für mich war das Jahr eine tolle Zeit, die ich genossen habe. Spanisch spreche ich jetzt fließend und auch mein Englisch ist top. Jetzt freue ich mich auf meine Freunde und die Schule in Hamburg und starte neu durch.

# SchülerAustausch-Messe

Ausstellung • Erfahrungsberichte • Vorträge



**High School  
Sprachreisen**



**Ferien- und  
Sommercamps**



**Freiwilligendienste**

**Work and Travel**



**Praktika**

**Stipendien**



**Au Pair**

**Eintritt frei**



**Sprachreisen-  
Wettbewerb 2013/14  
10 mal 500 Euro  
zu gewinnen**

Für Hamburger Schüler von Klasse 8 bis zum Abitur

## Bargteheide bei Hamburg

Kopernikus Gymnasium Bargteheide  
Am Schulzentrum 1, 22941 Bargteheide

**Samstag, 7. Sept. 2013, 10 bis 16 Uhr**

[www.SchuelerAustausch-Portal.de](http://www.SchuelerAustausch-Portal.de)



HanseMerkur   
Reiseversicherung AG

## Reiseschutz vom Testsieger

EINFACH CLEVER!



Young Travel, die Spezial-Produkte der HanseMerkur für:

- ✓ Junge Leute
- ✓ Schüler
- ✓ Au-Pairs
- ✓ Work & Travel
- ✓ Studenten
- ✓ Praktikanten
- ✓ Doktoranden

... und vieles mehr. Informieren lohnt sich!

Service-Hotline: 040 4119-3000  
E-Mail: reiseservice@hansemerkur.de

Stiftung  
Wertentest  
Finanztest

**SEHR GUT (1,2)**

1

Teil II Young Travel Basic Ausgabe 06/2012

Stiftung  
Wertentest  
Finanztest

**TESTSIEGER (1,0)**

1

Teil Young Travel Premium Ausgabe 06/2012



## Die Welt entdecken

### SchülerAustausch-Messe: Informationen, Stipendien und Sprachreise-Wettbewerb

Schüleraustausch, High School, Au Pair, Freiwilligendienste, Sprachreisen Work and Travel – Themen, die für viele junge Leute in Hamburg interessant sind. Das Angebot ist vielfältig.

Die SchülerAustausch-Messen der Deutschen Stiftung Völkerverständigung geben einen umfassenden Überblick.

Zusätzlich zur Ausstellung gibt es Erfahrungsberichte und Vorträge von Fachleuten, Konsulaten und Botschaften. Dazu kommen der **Sprachreise-Wettbewerb** mit 10 Gewinnen zu 500 €

sowie die **Austausch-Stipendien** im Gesamtwert von 260.000 €.

Rund 50 Organisationen sind vor Ort und informieren über mehr als 60 Zielländer. Die SchülerAustausch-Messe wendet sich an Schüler von Klasse 8 bis zum Abitur, Familien und Lehrer. **Der Termin:** Samstag **7.9. im Kopernikus Gymnasium in Bargteheide** (ab Hbf mit der R10 direkt erreichbar). Der Eintritt ist frei. Programm, Ausstellerliste und Stipendien:

[www.SchuelerAustausch-Portal.de](http://www.SchuelerAustausch-Portal.de)



## WELCHER BFD/FSJ-TYP BUNDESFREIWILLIGENDIENST FREIWILLIGES SOZIALES JAHR BIST DU?

MACH DEN TYPENCHECK  
UND FINDE ES HERAUS!



## LEBENSKÜNSTLERIN IM KRANKENHAUS DER DIAKONIE HAMBURG




[WWW.TYPENCHECK.DE](http://WWW.TYPENCHECK.DE)

## Versicherung

Wichtig für den Ernstfall

**Du planst einen Auslandsaufenthalt?** Neben dem üblichen Papierkram wie Visum und Impfungen musst du dich auch um eine gute Reiseversicherung kümmern. Die Auslands-Krankenversicherung ist hierbei die wichtigste, ohne die niemand in ein anderes Land verreisen sollte.

Vor einer akuten Krankheit oder einem Unfall ist niemand geschützt, egal, ob er sich auf einem Schüleraustausch, einer langen Weltreise, einem Strandurlaub oder einem Wochenendtrip befindet. Ob privat oder gesetzlich krankenversichert - auf eine Auslands-Krankenversicherung sollte niemand verzichten.

Eine Auslands-Krankenversicherung deckt nicht nur Behandlungskosten bei einem Arzt oder in einem Krankenhaus ab, sondern ersetzt auch die Kosten für Medikamente und der Kranken-Rücktransport. Besonders ein Rücktransport nach einem schweren Unfall oder einer Operation kann mit ausgesprochen hohen Kosten verbunden sein, die eine enorme finanzielle Belastung bedeuten, wenn man sie aus eigener Tasche zahlen muss. **www.hansemerkur.de** Infos auch direkt auf der SchülerAustausch Messe am Samstag 7.9. in Bargtheide!



# Fernweh schnuppern!

Für junge Weltentdecker aus dem Norden  
Jugendbildungsmesse zu Auslandsaufenthalten

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“, sagte einst Franz Kafka. Schülerinnen und Schüler aus Hamburg und der Region können sich am Samstag, den **17. August**, zusammen mit ihren Eltern im **Gymnasium Christianeum** darüber informieren, welche Wege in die Ferne ihnen offen stehen. Experten der deutschen Austauschbranche präsentieren ihre Programme zu Schüleraustausch, Sprachreisen, Work & Travel, Au-Pair, Praktika, internationale Freiwilligendienste und Studieren im Ausland. Über 40 Aussteller aus dem gesamten Bundesgebiet stehen Schülerinnen und Schülern (8-13 Klasse) sowie deren Eltern auf der **Jugendbildungsmesse** Rede und Antwort. Man sollte folglich die Chance nutzen, von

dem „geballten Sachverstand“ in seiner Nähe zu profitieren. Da die Programme nicht selten mit hohen Kosten verbunden sind, können sich die Besucher auch rund um das Thema alternative Finanzierungsmöglichkeiten wie Auslandsbafög oder Stipendien beraten lassen. Im Rahmen der „JUBi“ werden zahlreiche **WELTBÜRGER-Stipendien** ausgeschrieben.

Infos, Ausstellerliste und Stipendieninformationen unter [www.weltweiser.de](http://www.weltweiser.de)

**7. „JUBi“** – 17. August  
Gymnasium Christianeum  
Otto-Ernst-Straße 34,  
Hamburg-Othmarschen  
10 bis 16 Uhr

**Der Eintritt ist frei!**

## SchülerAustausch-Preis

Hamburger Schulen können sich noch bis November bewerben



Ein Schuljahr im Ausland ist bei jungen Menschen in Hamburg begehrt. Die Deutsche Stiftung Völkerverständigung will dies fördern. Sie schreibt in diesem Jahr zum zweiten Mal den SchülerAustausch-Preis aus. Senator Ties Rabe wird den Preis im Rahmen einer Festveranstaltung übergeben.

Die Preisträger 2013 waren das Gymnasium Rahlstedt und die Stadtteilschule Bergedorf. Jetzt können wieder zwei Schulen ein Preisgeld von je 5.000 € gewinnen - ein Gymnasium und eine Stadtteilschule.

Bewerbungen sind bis Ende November möglich. Die Unterlagen gibt es hier: [www.SchuelerAustausch-Portal.de](http://www.SchuelerAustausch-Portal.de)



**Die Jugendbildungsmesse**

Auslandsaufenthalte weltweit

Schüleraustausch  
Austauschjahr  
Freiwilligendienste  
Work & Travel  
Sprachreisen  
Praktika  
Studium  
Au-Pair  
Internate  
High School



**JUBi-Spezial**

**WELTBÜRGER**  
Stipendien



**HAMBURG**  
**17.08.2013**

Christianeum  
Otto-Ernst-Straße 34  
22605 Hamburg  
(S1 bis Othmarschen)

**10 - 16 Uhr**  
**Eintritt frei!**

Infos und Rückfragen:  
[www.weltweiser.de](http://www.weltweiser.de)  
0228 - 391 84 784



# ZAHN UM ZAHN (Einmal Kämpfer, immer Kämpfer)

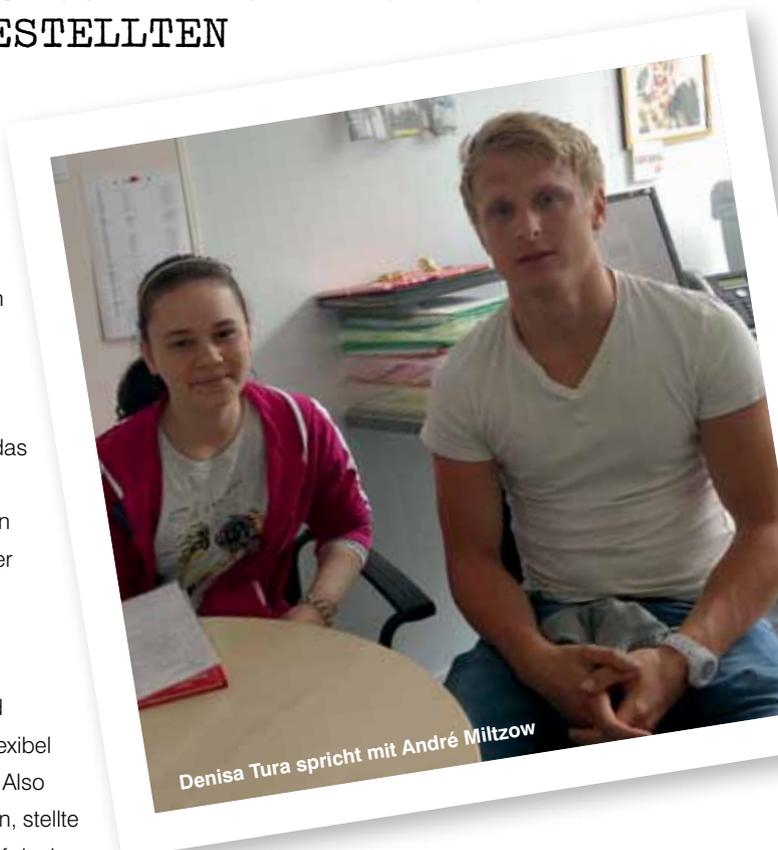
## VOM VIERFACHEN DEUTSCHEN BOXMEISTER ZUM ZAHNMEDIZINISCHEN FACHANGESTELLTEN

Im neuen Gebäude des Dentologicums trifft h20-Reporterin Denisa auf André Miltzow (23), der viermal Deutscher Meister im Boxen (Bantam-Gewicht) war und jetzt im ersten Ausbildungsjahr als Zahnmedizinischer Fachangestellter (ZFA) ist. Das Dentologicum ist Hamburgs erstes zahnmedizinisches Versorgungszentrum und bietet mit neun Zahnärzten Patienten, aber auch Angestellten traumhafte Bedingungen. Mit einem extra Stockwerk für Chirurgie und Kieferorthopädie, einem eigenen Labor und modernsten Untersuchungsgeräten ist das Dentologicum für alle medizinischen Fälle gerüstet. Selbst einen Zahnarzt für Gehörlose gibt es hier und Angstpatienten kann neuerdings mit Hypnose oder Lachgas geholfen werden. Wer hier ausgebildet wird, kann sich glücklich schätzen.

Text // Denisa Tura  
Fotos // h20, Dentologicum

**Früher war es ein typischer Frauenberuf – die Zahnarzhelferin.** Heute nennt sich dieser korrekt ZFA und auch Männer erkennen allmählich, dass diese Ausbildung viele Chancen bietet. So wie André Miltzow, der als 14-Jähriger auf das Sportgymnasium in Schwerin wechselte und sehr erfolgreich in der Nationalmannschaft als Boxer war. Nach seinem Realschulabschluss war er viel unterwegs zu nationalen und internationalen Wettkämpfen, dementsprechend suchte er eine Ausbildung, die flexibel ist und ihm das Reisen erlaubt. Also lernte er Einzelhandels-Kaufmann, stellte dann aber fest, dass dieser Beruf doch nicht das Richtige für ihn ist. Mittlerweile hat er seine Boxkarriere an den Nagel gehängt und da gute Bekannte eine eigene Zahnarzt-Praxis haben und er dort später als Manager arbeiten will, startete er mit der Ausbildung zum ZFA in seinen zweiten Beruf.

**Was ihm besonders an der Ausbildung im Dentologicum gefällt?** André lacht: „Na – dass es hier viele Frauen gibt.“ und auch die Patienten reagieren nicht verwundert, wenn André als Mann dem Arzt assistiert. „Nur einmal wurde ich danach gefragt, aber dann konnte ich es dem Patienten erklären und schon war ein guter Einstieg vor der Behandlung gelungen“, meint André. Missgeschicke passieren ihm eigentlich nicht, nur am Anfang sei ihm einmal die teure Lupenbrille des Arztes runter gefallen, das Allerheiligtum des Arztes. Im ersten Ausbildungsjahr lernt man die Instrumente kennen, die Grundkenntnisse und Abläufe der Behandlung, später kommen noch verschiedene Bereiche wie z.B. Verwaltung dazu. Die Woche ist ganz schön voll, manchmal muss André auch samstags ran, da das Dentologicum



Denisa Tura spricht mit André Miltzow

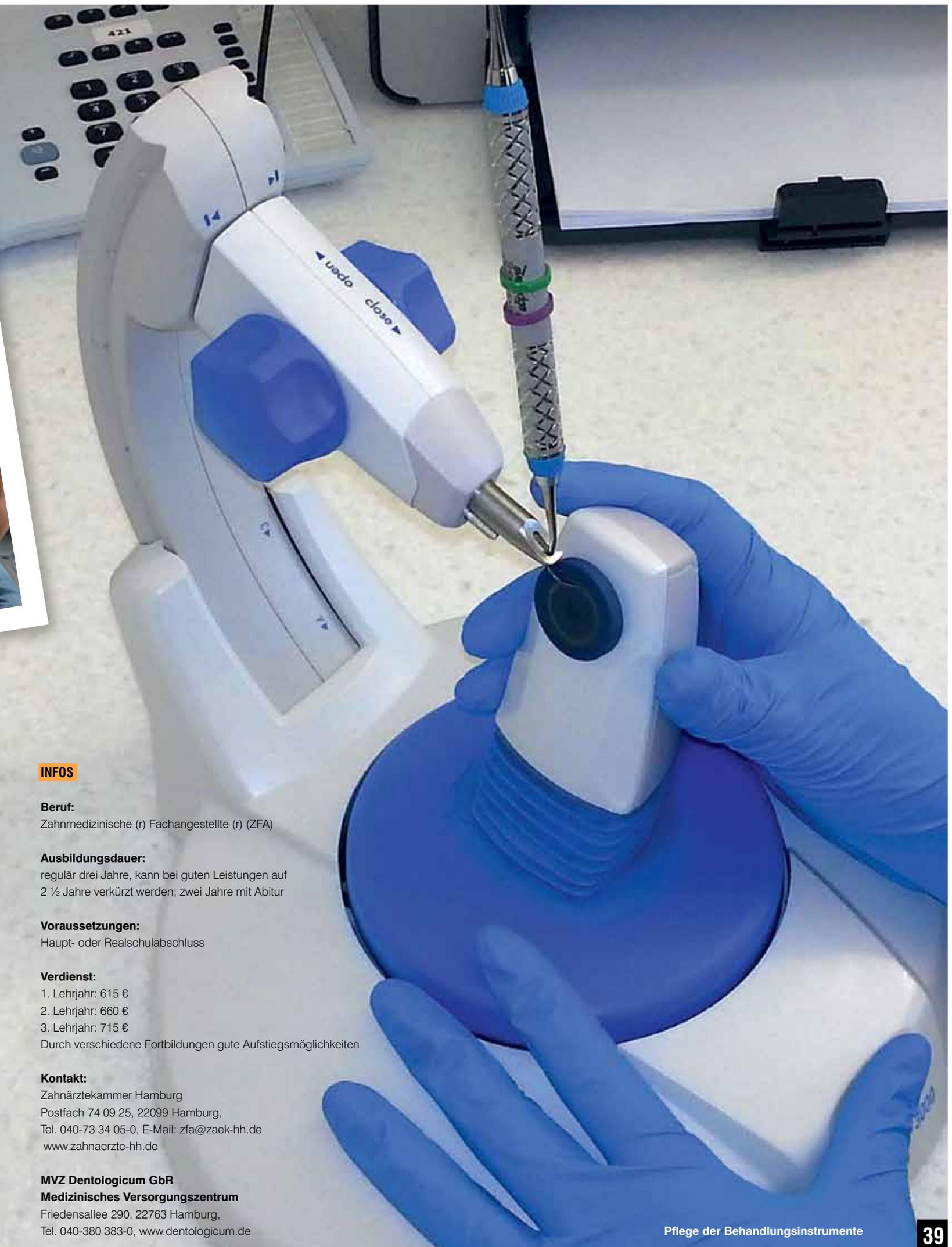
365 Tage im Jahr geöffnet hat, dafür hat er dann montags frei. Drei Tage in der Woche arbeitet er im Labor oder mit dem Arzt zusammen, der alles genau erklärt, auch die professionelle Zahnreinigung. Zwei Tage in der Woche hat André Schule, lernt die speziellen Lernfelder wie Instrumentenkunde. Auch Wirtschaft steht auf dem Stundenplan sowie Deutsch und Sport, aber das ändert sich jedes halbes Jahr. Seine zahnmedizinische Ausbildung hat auch eine Wirkung auf sein Privatleben: „Jetzt, wo ich weiß, was den Zähnen schadet, achte ich mehr drauf.“

**Und welche Pläne hat André für die Zukunft?** Er möchte sich weiter fortbilden in Richtung Praxis-Management und vielleicht später auch mal BWL studieren.

Ein Tipp, den der zielstrebige und disziplinierte André uns Jugendlichen gibt, ist: „Lasst euch nicht durch Partys ablenken, das kann man auch später machen. Und denkt daran: Bei den meisten Sportarten kann man nicht vom Sport leben und mit 35 Jahren ist sowieso Schluss als Profi-Sportler. Deswegen sollte man eine Ausbildung haben, etwas, worauf man zurückgreifen kann.“



Zahnsteinentfernung an einem Modell



## INFOS

### Beruf:

Zahnmedizinische (r) Fachangestellte (r) (ZFA)

### Ausbildungsdauer:

regulär drei Jahre, kann bei guten Leistungen auf 2 ½ Jahre verkürzt werden; zwei Jahre mit Abitur

### Voraussetzungen:

Haupt- oder Realschulabschluss

### Verdienst:

1. Lehrjahr: 615 €

2. Lehrjahr: 660 €

3. Lehrjahr: 715 €

Durch verschiedene Fortbildungen gute Aufstiegsmöglichkeiten

### Kontakt:

Zahnärztekammer Hamburg

Postfach 74 09 25, 22099 Hamburg,

Tel. 040-73 34 05-0, E-Mail: [zfa@zaek-hh.de](mailto:zfa@zaek-hh.de)

[www.zahnaerzte-hh.de](http://www.zahnaerzte-hh.de)

### MVZ Dentologicum GbR

#### Medizinisches Versorgungszentrum

Friedensallee 290, 22763 Hamburg,

Tel. 040-380 383-0, [www.dentologicum.de](http://www.dentologicum.de)

**Prahl leuchten die** Tomaten. Saftig duftet die Ananas. Frische Salatköpfe locken. Obst, Gemüse und andere Lebensmittel appetitlich auszulegen und bei den Kunden für Vorfreude und Shopping-Laune zu sorgen, ist eine Kunst für sich - und das Geschäft von *Stefanie Hensel* (23), Warenbereichsleiterin Food bei Kaufland. Dieses große Einzelhandelsunternehmen wurde vergangenes Jahr bereits zum zweiten Mal als bester Lebensmittelmarkt ausgezeichnet und hat in Europa über 1.110 Filialen. Die ausgebildete Kauffrau im Einzelhandel erzählt **h2o**, warum das Geschäft mit Lebensmitteln Durchsetzungsvermögen, Teamgeist und Flexibilität erfordert und gleichzeitig viele Aufstiegsmöglichkeiten bietet.



## Alles Banane? Von wegen!

Karrieremöglichkeiten bei Kaufland

**Infos**

**Beruf:**  
Kauffrau/-mann im Einzelhandel

**Voraussetzungen:**  
mittlerer Schulabschluss

**Ausbildungsdauer:**  
drei Jahre

**Vergütung:**  
1. Lehrjahr: 750 €,  
2. Lehrjahr: 850 €,  
3. Lehrjahr: 1.050 €

Übrigens: Kaufland zahlt auch Azubis Urlaubs- und Weihnachtsgeld und bietet Ausbildungsplätze in den unterschiedlichsten Bereichen an. Unter anderem gibt es auch ein Abiturientenprogramm und die Möglichkeit für ein Duales Studium.

[www.kaufland.de/jobs](http://www.kaufland.de/jobs)  
[www.facebook.de/kauflandkarriere](https://www.facebook.de/kauflandkarriere)

**Text + Foto // Gaby Friebe**

**Nach der Mittleren Reife** hatte Stefanie Hensel als 16-Jährige in ihrer Heimat Mecklenburg-Vorpommern ihre Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel bei Kaufland begonnen. Eine super Entscheidung, wie sie heute noch findet und die beste Grundlage, um rasch aufzusteigen. Nach verschiedenen Etappen im Unternehmen leitet Stefanie Hensel aktuell in Hamburg den Warenbereich Food in der neuen Filiale in der Stresemannstraße, die im Februar eröffnet hat. Das bedeutet, bereits mit Anfang Zwanzig ist sie verantwortlich für ca. 30 – 40 Mitarbeiter, weist diesen Aufgaben zu, koordiniert alles, was Waren betrifft, bespricht mit dem Hausleiter, was alles anliegt und stimmt sich mit der Früh- oder Spätschicht ab. Sie kümmert sich um Kunden- oder Mitarbeiteranliegen, um die Umsetzung von Werbeaktionen sowie um die ansprechende Warenpräsentation. Was sie an ihrer Arbeit besonders mag? „Ich liebe das lebendige Markttreiben und den Kontakt zu Kunden, und fühle mich in meiner Arbeit bestätigt, wenn diese gerne in der Filiale einkaufen und die Auslagen loben.“

Wer als Kauffrau /-mann im Einzelhandel startet, erhält in den ersten zwei Lehrjahren bei Kaufland eine solide Grundausbildung zu Themen wie Buchhaltung, Warenwirtschaftssystem und durchläuft alle Stationen in der Filiale. Im dritten Lehrjahr erfolgt dann bereits die gezielte Vorbereitung für den späteren Job und man lernt auch Bereiche wie Personalführung kennen. Seinen Azubis traut Kaufland viel zu, das beweist das Projekt „Azubis führen einen Markt“: Einen Monat lang haben Azubis im 2. und 3. Lehrjahr die Chance, vollkommen selbstständig eine Filiale zu managen. Alle anderen Mitarbeiter sind zu diesem Zeitraum entweder in anderen Filialen im Einsatz oder im Urlaub.

Positiv bewertet Stefanie Hensel auch das Prinzip, dass jeder Azubi einen Paten an seine Seite gestellt bekomme – so müsse man nicht immer gleich zum Hausleiter laufen, wenn man etwas auf dem Herzen habe. Auch die regelmäßigen „Azubi-Wissenstage“ oder Aktionen wie „Kaufland sucht den Top-Azubi“, bei der Stefanie Hensel einmal Zweitplatzierte war, blieben ihr in guter Erinnerung: „Ich hatte eine schöne Zeit als Azubi – Kaufland macht alles für seine Azubis, wir sind wie eine kleine Familie.“ Auch die Prüfungsvorbereitungen habe Kaufland immer unterstützt und begleitet. Toll seien auch die LIN-Kurse („Lernen im Netz“), multimediale

Lernprogramme, z. B. über Warenkunde. Sehr positiv findet Stefanie Hensel auch, dass Kaufland bei guten Leistungen die unbefristete Übernahme garantiert. Ihren eigenen rasanten Aufstieg sieht sie persönlich auch darin begründet, dass sie immer kleine Ziele vorgegeben bekommen bzw. sich selbst gesetzt hat. Toll findet sie auch, dass die Weiterentwicklung durch die Teilnahme an Förderprogrammen unterstützt wird. Das ermöglichte es Stefanie auch, bereits mit 19 Jahren für drei oder vier Mitarbeiter als Warengruppenführer im Bereich Obst und Gemüse zuständig zu sein.

Später, als Warenbereichsleiterin, gibt es auch Schulungen im Bereich Erste Hilfe, um Menschen helfen zu können. Oder im Bereich Hausfeuerwehr, um im Falle eines Brandes, alle Menschen sicher aus dem Haus bringen zu können.

Ganz wichtig sei die Erkenntnis, dass man nur im Team bestehen könne: „Wir schaffen alles gemeinsam.“ Die nächste Station auf der Karriereleiter liegt bei Stefanie Hensel natürlich auf der Hand: als Hausleiterin eine ganze Filiale zu managen.

***Hier  
bin ich  
richtig,***

**weil Kaufland zu den  
besten Ausbildern  
Deutschlands gehört!**



## **Ausbildungsstart 2014**

Du bist kontaktfreudig und interessierst Dich für Lebensmittel? Du stehst auf Action und Abwechslung? Dann ist ein Berufsstart im Handel genau das Richtige für Dich!

### **Informiere Dich über Deine Einstiegs- möglichkeiten:**

- Verkäufer (w/m)
- Kauffrau/-mann im Einzelhandel
- Abiturientenprogramm
- Bachelor of Arts, BWL – Handel

Bei vielseitigen Aufgaben und spannenden Projekten sind Deine Ideen und Dein Teamgeist gefragt! Dabei übernimmst Du Verantwortung, wirst von Deinem Ausbilder unterstützt und in Deiner fachlichen und persönlichen Entwicklung gefördert. Und auch danach ist noch lange nicht Schluss: Starte mit uns Deinen Karriere-Turbo!

**Alle Plätze für 2014  
findest Du ab August  
auf unserer Internetseite.**



Kaufland ist ein attraktives Filialunternehmen im Lebensmittelhandel. Lerne uns als dynamischen und engagierten Arbeitgeber kennen.

Eine Ausbildung bei Kaufland ist der ideale Start ins Berufsleben. Wir setzen heute und in Zukunft auf Fach- und Führungskräfte aus den eigenen Reihen.

**[www.kaufland.de/jobs](http://www.kaufland.de/jobs)**

trendence  
Schülerbarometer

2012/13

DEUTSCHLANDS

**100**

Top-Arbeitgeber

## Bewerbung kompakt

**Immer wieder aktuell:  
Wie gestalte ich das Kernstück  
meiner Bewerbungsunterlagen, also  
Anschreiben und Lebenslauf,  
möglichst optimal? Hierauf gibt Frau  
Annette von Blanc Antwort.**

**Die Fachfrau, die jetzt im neunten  
Jahr das Projekt „Ausbildungs-  
agentur GOAL“ koordiniert,  
unterstützte mit ihrem starken  
Team bereits rund 1000  
Jugendliche und junge  
Erwachsene zwischen 15  
und 25 Jahren auf ihrem  
Weg in betriebliche  
Ausbildung.**



**h2o // Frau von Blanc, welche Fragen  
sollte man im Anschreiben beantworten?**

**von Blanc //** Empfehlenswert ist, dass Sie ganz klar und konkret benennen, aus welchem Grund Sie genau bei der Firma, bei der Sie sich bewerben, Ihre Ausbildung beginnen wollen. Zudem gilt es schlüssig zu begründen, was für Sie das Einzigartige an dem Beruf ist, den Sie lernen möchten – „Spaß am Umgang mit Menschen“ ist z.B. kein starkes Argument, weil das für mind. 250 Berufe im Handel, Dienstleistungsbereich und Hotel- und Gaststättengewerbe zutrifft. Als Vorarbeit ist es ratsam, Ihren Wunschberuf gegen sehr ähnliche Berufsbilder abzugrenzen: Warum Fachinformatiker Systemintegration und nicht Fachinformatiker Anwendungsentwicklung oder IT-Systemkaufmann? Warum Fachkraft für Hafenlogistik und nicht Fachkraft für

Lagerlogistik? Der dritte wichtige Punkt sind Ihre Stärken – fachlich, sozial und persönlich – sowie Ihre praktischen Erfahrungen, die Sie mit dem ausgeschriebenen Lehrstellenangebot so detailliert wie möglich in Verbindung bringen.

**h2o // Was gilt für den Lebenslauf?**

**von Blanc //** Der Lebenslauf sollte übersichtlich und lückenlos sein. Geben Sie bei praktischen Erfahrungen – Praktikum, Minijob, Helfertätigkeit – unbedingt Ihre Tätigkeiten an, damit der Arbeitgeber einschätzen kann, was Sie mitbringen.

**h2o // Ein Tipp zum Abschluss unseres Interviews?**

**von Blanc //** Es macht Sinn, sich schon in Art und Form der eigenen Bewerbungsunterlagen auf die Branche einzulassen, in der man ausgebildet werden möchte. Mit dem Ziel kaufmännischer Bereich schadet es sicher nicht, das Anschreiben in DIN-Norm zu verfassen, geht es in den kreativ-gestalterischen Bereich, darf das gern an einem gut aufbereiteten Deckblatt zu sehen sein.

Fotos // © Picture-Factory - Fotolia.com



## Wage den Sprung ...

**Soldat – kein Beruf wie jeder andere!**

**Studium oder Berufsausbildung  
bei der Bundeswehr – gebühren-  
frei und bei vollem Gehalt!**

**Soldat werden – und was dann? Was  
bringt mir das? Welche Möglichkeiten der  
Aus- und Fortbildung habe ich bei der  
Bundeswehr überhaupt? Wie sieht der  
Dienst heute in der Truppe aus, im Inland  
wie auch und gerade im Auslandseinsatz?  
Kann ich da auch mal ein Praktikum  
absolvieren oder nur mal „reinschnuppern“?  
Wie geht es nach der Bundes-  
wehr weiter?**

**Fragen über Fragen!** Diese und viele weitere Fragen beantworten gerne die Karriereberater der Bundeswehr, denn ein Berufsleben soll interessant sein, der Beruf nie langweilig werden. Anspruchsvolle Aufgaben sollten stets auch mit neuen Herausforderungen verbunden sein und vielseitige Möglichkeiten bieten.

Die verschiedenen Ausbildungsgänge zum Offizier oder Unteroffizier der Bundeswehr erfüllen diesen Anspruch. Damit kann die Bundeswehr für viele gerade junge Frauen und Männer eine echte berufliche Alternative aufzeigen. Kleinere, professionelle Streitkräfte benötigen ständig Nachwuchs an jungen militärischen Vorgesetzten mit Führungs- und Ausbildungsqualitäten.

Interessierten jungen Frauen und Männern mit oder ohne beruflicher Vorausbildung bietet die Bundeswehr vielseitige Ausbildungs- und Einsatzmöglichkeiten in zahlreichen Berufsfeldern

im In- und Ausland an. Weit über 50 Berufsfelder und über 20 Studiengänge deckt die Bundeswehr mit ihrem Angebot ab.

Darüber hinaus erteilen die Karriereberater der Bundeswehr in Hamburg in der Sophienterrasse 1a Auskünfte über den freiwilligen Wehrdienst und auch über zivile Laufbahnen bei der Bundeswehr. Im persönlichen Gespräch werden Interessentinnen und Interessenten Einstellungs-voraussetzungen, Verdienstmöglichkeiten, Ausbildungsabläufe bis hin zu Studien- bzw. Ausbildungsinhalten aufgezeigt.

Zur Vermeidung von Wartezeiten wird eine telefonische Terminabsprache unter **040-41 50 23 81** empfohlen.

**Übrigens:** Sie finden die Karriereberater der Bundeswehr auch auf verschiedenen Berufsorientierungsmessen in und um Hamburg.

[www.bundeswehr-karriere.de](http://www.bundeswehr-karriere.de)

# 14 Meter hoch – 250 Tonnen schwer:

Im Zentrum der Monster-Maschine

**Am letzten Sommer-Workshop-Tag von h20 besuchen wir Schüler-Redakteure in Pinneberg die Druckerei und den Verlag A. Beig. Hier werden mitten in der Innenstadt die verlagseigenen sechs Tageszeitungen, zwei Wochenblätter, Magazine und Beilagen gedruckt, aber auch andere Zeitungen wie das Hamburger Straßenmagazin Hinz & Kunzt oder taz. die tageszeitung. Und wir erleben, wie aus Daten, aus Texten und Fotos, das fertige Endprodukt Zeitung entsteht.**

Zunächst erzählt uns Lars Heggblum viel Interessantes aus fast 160 Jahren Verlagsgeschichte, von den Anfängen des Drucks bis zur heutigen technischen Entwicklung mit digitalen Druckmaschinen, E-Paper und Apps. Oder welche Berufsbilder hier im Verlag vertreten sind:

Neben Redakteuren und Volontären gibt es Medienkaufleute und Medientechnologen, die in Bereichen wie Verwaltung, Disposition/Herstellung, Satztechnik, Anzeigenverkauf, Vertrieb, Technik, Rotation und Versand beschäftigt sind.

Als wir dann in der Halle die Rotationsmaschine besichtigen dürfen, die 45.000 Exemplare einer vierfarbigen Zeitung pro Stunde druckt, sind wir schwer beeindruckt und starren den 14 Meter hohen Turm, wo die 250 Tonnen-Maschine senkrecht steht, empor. Es ist höllisch laut und es riecht intensiv nach Farbe. Hättet ihr gewusst, dass nur vier Grundfarben benötigt werden (Cyan, Yellow, Magenta und Schwarz), um alle Farben im Druck aufzubauen? Logisch, dass deswegen die permanente Farbkontrolle an der Maschine super-wichtig ist. Der Papierver-



brauch in so einer Druckerei ist natürlich gigantisch – deswegen lagern riesige Rollen, die teilweise zwei Tonnen wiegen und 18.000 Meter umfassen, in der Halle. Der Verbrauch in einer Woche ist 2.600 Kilometer Zeitungspapier, upps, das ist ja dreimal die Strecke von Hamburg nach München. Nach dem Druck ist die Arbeit aber noch nicht getan. Dann geht es an die perfekte Weiterverarbeitung aller Produkte, sammeln, heften, schneiden oder das Einstecken von Prospekten. Ein ganz schön komplizierter, aufwändiger Prozess, bis wir schließlich unsere Zeitung in der Hand halten.

## Check mal, was Jo B. so sagt ...

Alles über Jobs, Karriere und Ausbildung findet ihr in diesem Buch

**Jo B.** – klingt wie ein cooler HipHopper. Ist aber ein cooles Buch. Die Veröffentlichung vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), die im ganzen Titel „Jo B. Das Joblexikon“ heißt, informiert vor allem Schülerinnen und Schüler in Form eines kleinen Lexikons von A wie Abendschule bis Z wie Zweiter Bildungsweg über alle wichtigen Stichworte bei der Ausbildungsplatz- oder Job-Suche.

„Als Berufseinsteiger stehen dir heute viele Wege offen. Es gibt unzählige Ausbildungs- und Einstiegsangebote. Du kannst selbst entscheiden, welcher Beruf für dich der richtige ist, und dein Leben viel flexibler gestalten, als das zum Beispiel deine Eltern und Grosseltern konnten.“ So werden die Leser von Jo B., dem Buchmaskottchen, in der Einleitung begrüßt.

Dann folgt eine alphabetische Abhandlung über alles, was einem beim Start ins Berufsleben, aber auch im Arbeitsalltag über den Weg laufen kann: Arbeitsunfälle, Fahrtkosten, Lebenslauf oder Sonderurlaub sind nur vier der vielen auf den über 250 Seiten erklärten Begriffe.

„Je genauer du dich über deine Möglichkeiten informierst, desto bessere Chancen hast du“, erklärt Jo B. dem Leser im weiteren Verlauf des Bucheinstiegs. Mit diesem Nachschlagewerk, das es im Internet als PDF gibt, das man aber auch kostenlos auf der BMAS-Seite bestellen kann, sollte man die Chancen auf einen reibungslosen Einstieg ins Jobleben jedenfalls deutlich verbessern. [www.bmas.de](http://www.bmas.de)

ANZEIGE

» Karriere mit Zukunft

## Gemeinsam für Deutschland.

Jetzt durchstarten - Zukunft selbst gestalten:

Bewerben Sie sich bei der Bundeswehr.  
Machen Sie in einer militärischen oder zivilen  
Laufbahn Karriere bei uns.

Berufsausbildung oder Studium

Freiwilliger Wehrdienst

zivile Laufbahnen

» Jetzt bewerben!

Lassen Sie sich beraten:

**Karriereberatung Hamburg**  
Tel.: 040/ 41 50 23 81  
Mail: [kbbhamburg@bundeswehr.org](mailto:kbbhamburg@bundeswehr.org)

Bewerbungen von Frauen sind erwünscht.  
Sie werden bei gleicher Qualifikation bevorzugt eingestellt.

» [www.bundeswehr-karriere.de](http://www.bundeswehr-karriere.de) » Karriere Hotline: 0800/9 80 08 80



# So unterstützt Europa Hamburg

Der ESF fördert Projekte

**Der Europäische Sozialfonds (ESF) fördert etliche Bildungs- und Qualifizierungsprojekte in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union. Der Förderfonds hilft damit unzähligen Menschen, neue Kenntnisse zu erwerben und ihre Berufschancen zu verbessern. Auch das Schülermagazin h20 wird vom ESF finanziell unterstützt. h20-Reporterin Jolin sprach mit Estelle Roger von der Europäischen Kommission, zuständig für den ESF in Hamburg, sowie mit Nora Obenaus von der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration, tätig für die ESF-Öffentlichkeitsarbeit in Hamburg.**

**h20 // Warum braucht Europa den Europäischen Sozialfonds?**

**Estelle Roger (ER)** // Der ESF hilft dabei, bestimmte auf europäischer Ebene festgelegte Ziele zu erreichen. Manche Ziele wurden von Deutschland bereits erreicht, zum Beispiel die Erwerbsbeschäftigungsquote, die hier bei 75 Prozent liegt. Andere Länder haben da noch Defizite.

**Nora Obenaus (NO):** Der ESF trägt dadurch dazu bei, dass Menschen aus den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union neue Wege zu Beschäftigung, Qualifikation und Integration finden.

**h20 // Allein in Deutschland investiert der ESF über neun Milliarden Euro in Bildungsprojekte. Woher kommt das Geld?**

**ER:** Alle Mitgliedsländer zahlen in den EU-Haushalt und somit auch in die EU-Strukturfonds ein. Für die siebenjährige Förderperiode des Europäischen Sozialfonds verhandeln die EU-Mitgliedstaaten, das Europäische Parlament und die EU-Kommission das Budget.

**h20 // Kann jeder vom Hamburger ESF profitieren, der ohne Arbeit ist?**

**NO:** Prinzipiell ja, sofern diese Person in Hamburg lebt und den Kriterien der jeweiligen Zielgruppe des Projektes entspricht. So richten sich einige Projekte beispielsweise an Jugendliche am Übergang von der Schule in den Beruf und helfen ihnen dabei, sich für die Arbeitswelt vorzubereiten, sie dafür weiterzubilden oder sie bei der Vermittlung in Arbeit zu unterstützen.

**h20 // Wen fördert der ESF insbesondere in Hamburg?**

**NO:** Der ESF fördert Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Lebenslagen, wie zum Beispiel Arbeitsuchende, Beschäftigte, Jugendliche, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit Behinderung sowie Frauen und Ältere.

**h20 // Wer legt die Höhe der Investitionen fest?**

**NO:** Die Höhe der Projektmittel wird in Arbeitsgruppen festgelegt, an denen Vertreter der Hamburger Behörden sowie der Jobcenter und der Arbeitsagentur Hamburg teilnehmen. Die Höhe der Fördersumme ist auch abhängig von der Kofinanzierung eines Projektes, denn jedes Projekt wird zu 50 Prozent vom ESF und zu 50 Prozent von einer Behörde oder auch aus privaten Mitteln kofinanziert.

**h20 // Gibt es noch weitere Alternativen, um Menschen in Arbeit zu bringen?**

**ER:** Neben dem ESF gibt es noch weitere Programme und Fördermaßnahmen, die zur Integration in Arbeit beitragen. Für Jugendliche ist es besonders wichtig, frühzeitig zu überlegen, welchen Berufsweg sie einschlagen möchten und sich bestmöglich dafür vorzubereiten. Dank **h20** haben nun viele Jugendliche ihren Traumberuf – im Journalismus zu arbeiten – erproben können.

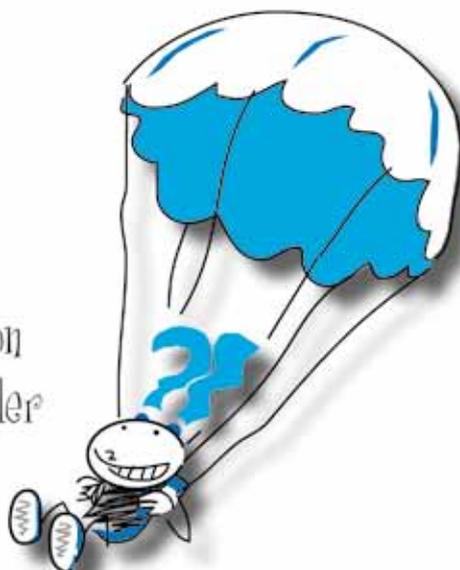
**h20 // Vielen Dank für das Gespräch.**

ANZEIGE



# Jo B.

Das kostenlose Job-Lexikon für Schülerinnen und Schüler



Meine Anschrift:

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Stadt: \_\_\_\_\_

Exemplare

## Zum Vierten

Hamburger Highlight im November:  
„Nacht der Jugend“

**9. November 1938: Aus scheinbar netten Nachbarn werden Täter, Helfer und Weggucker. Scheiben jüdischer Geschäfte gehen zu Bruch. Menschen werden verletzt und verschleppt. Synagogen werden verwüstet.**

Die Erinnerung daran auf eine ganz eigene und besondere Weise aufrecht zu erhalten, das können Hamburger Jugendliche am 8. November bei der „Nacht der Jugend VOL. IV“, die bereits zum vierten Mal im Rathaus veranstaltet wird. Dann können Jugendliche zeigen, was sie bewegt: Gefühlvoll, inhaltlich sensibel und zugleich locker präsentieren Jugendliche, gestalten ihr Programm selbst: auf einer Bühne in der Eingangshalle, im Plenarsaal und in weiteren Räumen des Hamburger Rathauses.

1938 wurde verfolgt, wer anders war, wer sich nicht uniform benahm. Die „Nacht der Jugend“ zeigt, wie vielfältig Jugend heute ist und denkt.

Sich mit alten und neuen Gefahren unserer Gesellschaft auseinanderzusetzen, muss nicht langweilig und dröge sein. Es geht auch ganz ausgefallen und kreativ, mit Tanz, Lesungen, Filmausschnitten, Theaterszenen, Kurzinterviews mit Zeitzeugen, Infoständen und Ausstellungen. Musikalisch ist im November für jeden Geschmack etwas dabei: Reggae, Pop, Funk, Elektro, Rock, Hip-Hop, Jazz, Swing, Folk und mehr. **Macht mit!**

**Unbedingt vormerken: Termin: 8. November, von 19 - 23 Uhr, [www.rathausnacht.de](http://www.rathausnacht.de)** (ab September stehen hier die Programmschwerpunkte) Auch **h20** wird rechtzeitig Anfang November auf [www.h20-magazin.de](http://www.h20-magazin.de) über die News zur Nacht der Jugend berichten.

## Zusatzqualifikation

im FSJ von der Diakonie

Im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) können sich Teilnehmer zwischen 18 und 26 Jahren jetzt zur Betreuungskraft in der stationären Altenhilfe oder in der Tagespflege qualifizieren. Die Freiwilligen sind in Pflegeeinrichtungen im Einsatz und erwerben in einem Teil der insgesamt 25 Seminartage Kompetenzen, um als zukünftige Betreuungskraft auf die individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Biografien der Betreuten eingehen zu können. Ansonsten entsprechen die Rahmenbedingungen dem allgemeinen FSJ.

Die zusätzlichen Betreuungskräfte sollen dazu beitragen, die Lebens- und Betreuungsqualität von Menschen in stationären Einrichtungen zu verbessern sowie die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern und mehr Austausch mit anderen Menschen zu ermöglichen. Zu den Aufgaben gehört es zum Beispiel, Beschäftigungsangebote zu entwickeln und durchzuführen, Alltagsaktivitäten, Spaziergänge und Ausflüge zu begleiten, vorzulesen oder Biografiearbeit zu gestalten.

**Telefonische Beratung: Tel. 040-306 20-285 (-281)**

[www.freiwillig-diakonie-hamburg.de](http://www.freiwillig-diakonie-hamburg.de)



## Handwerkswelten

Berufsorientierungsmesse zur Ausbildung im Handwerk!

Informationswege in Hamburg informieren.

**Mit einer Ausbildung im Handwerk zum Traumberuf - in mehr als 100 Lehrberufen.**

Hochmoderne Technik, Kreativität, Fingerspitzengefühl im Beruf und im Umgang mit Menschen – all das findet man in den Handwerksberufen, die mehr sind als nur ein Job. Denn in einem Handwerksbetrieb ist man kein kleines Rädchen in einem unüberschaubaren Getriebe, sondern

Mitglied eines echten Teams und bei der Entwicklung seines Produktes hautnah dabei – vom ersten Moment an.

Auf den „Handwerkswelten“ können Jugendliche die Vielfältigkeit der Berufsfelder selbst erleben und entdecken. Auf der Mitmach-Baustelle entsteht in zwei Tagen ein komplettes Haus, die Schüler unterstützen die Handwerker bei ihren Arbeiten und lernen die genauen

Abläufe auf der Baustelle kennen. In der Berufe-Arena greifen Schülerinnen und Schüler zum Werkzeug und haben die Gelegenheit, Auszubildende direkt zu ihrem Arbeitsalltag und zu Karriereplänen zu befragen.

Zudem erhalten sie allgemeine Informationen zur Ausbildung im Handwerk, Bewerbungstipps und Karriereaussichten sowie Adressen und Ansprechpartner für freie Lehrstellen in ihrem Traumberuf direkt vor Ort.

### Wann und Wo?

Handwerkswelten – Berufsorientierungsmesse zur Ausbildung im Handwerk

**Dienstag, 24. September**, 9 bis 17 Uhr und

**Mittwoch, 25. September**, 9 bis 13.30 Uhr

Ehrenhof des Hamburger Rathauses  
Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg

**Eingang:** Große Johannisstraße



Auch Eltern sind herzlich eingeladen, sich zu informieren. Der Eintritt ist frei!

[www.handwerkswelten.de](http://www.handwerkswelten.de)

**Am 24. und 25. September lädt die Handwerkskammer Hamburg zu ihrer Berufsorientierungsmesse „Handwerkswelten“ im Ehrenhof des Hamburger Rathauses ein.** Direkt nebenan öffnet die Handelskammer ihre Türen zur „Hanseatischen Lehrstellenbörse“. Somit können sich Schülerinnen und Schüler an einem Ort in der Innenstadt über duale Ausbil-

## TALENT DAY Medien + IT 2013

Für Hamburger Schülerinnen und Schüler der 10. – 13. Klasse – jetzt anmelden zum Tag der offenen Tür!

**Am 23. Oktober ist es wieder soweit. Hamburger Firmen der Medien- und IT-Branche öffnen ihre Türen für den Nachwuchs.**

Direkt vor Ort in den Unternehmen haben Jugendliche mit Interesse an Medien- und IT-Berufen die einmalige Chance, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. In Form von Workshops und Präsentationen erhalten sie dort einen hautnahen Einblick in die spannende Arbeitswelt von Werbe-, Web-, und Eventagenturen, Verlagen, E-Commerce-, Social Media-, Games- und IT-Unternehmen.

Fragen zu Ausbildung, Studium, Berufseinstieg und Karrierechancen können direkt an die Profis gestellt werden.

Auch bei der Suche nach einem der begehrten Schülerpraktika in diesen Branchen könnten sich die am TALENT DAY geknüpften Unternehmenskontakte als hilfreich erweisen.

**Wie kann man am TALENT DAY Medien + IT 2013 teilnehmen?** Ganz einfach:

1. Auf der Website [www.talent-day-hamburg.de](http://www.talent-day-hamburg.de) anmelden.



2. Über die teilnehmenden Unternehmen und ihre Veranstaltungen informieren

3. Veranstaltungen direkt über die Website buchen – fertig!

Bei Fragen steht das TALENT DAY-Team telefonisch unter **040-334241-287** oder per E-Mail unter [talentday@kwb.de](mailto:talentday@kwb.de) gerne zur Verfügung.

Aktuelle News zum TALENT DAY Medien + IT stehen auch auf [www.facebook.com/talentday](https://www.facebook.com/talentday)



# „Gibt es ein Konto, das mein Handy versichert?“\*

**Der HaspaJoker:**  
Das Konto, das einfach alles kann.

\*Weltweiter Handy-Schutz gegen Diebstahl beim HaspaJoker intro, unicus, comfort bis 256 € und beim HaspaJoker premium bis 500 €. Selbstbeteiligung von 25 € je Versicherungsfall.

Meine Bank heißt Haspa.

**Haspa**<sup>SB</sup>  
Hamburger Sparkasse

[haspa.de](https://haspa.de)

# DEIN PLAN IST UNSER AUFTRAG



## BERUFSORIENTIERUNG PRAKTIKUM & AUSBILDUNG IM HAMBURGER HANDWERK

- ★ INDIVIDUELLE BERATUNG ÜBER HANDWERKSBERUFE
  - ★ GEMEINSAMES AUSARBEITEN DEINER STÄRKEN UND NEIGUNGEN
  - ★ BEWERBUNGSTRAINING UND COACHING
-  **040 - 35 905 455**
-  **PHW@HWK-HAMBURG.DE**

 **HIER FINDEST DU  
LEHRSTELLEN IM  
HANDWERK**



**WWW.LEHRSTELLENAGENTUR.DE**