

# @Marie

12/25

WITZE-ADVENTSKALENDER

HERBSTLICHE BUCKET-LIST

MARIES MEMES





Obere Reihe v. links: Shannon Gleba, Romina Winkler, Kati Schroer  
Untere Reihe v. links: Elisabeth Strotmann, Anna Renzel, Josefine Winkler

## ÜBER UNS

Hallo!

Mit Stolz dürfen wir Euch hiermit die neue Ausgabe der @Marie präsentieren. Sie enthält Artikel zu verschiedensten Themen wie zum Beispiel Aktuelles, Filme, Memes oder natürlich Schule.

Außerdem wollen wir neben der SV Euer Sprachrohr sein, sodass Ihr die Schule durch eigene Beiträge aktiv mitgestalten könnt. Unser Ziel ist es, alle zwei Monate eine neue Ausgabe herauszubringen. Dies können wir jedoch nur mit Eurer Hilfe schaffen. Wenn Ihr also einen Artikel über ein interessantes Thema geschrieben habt, hat dieser natürlich auch die Chance auf Veröffentlichung.

Schickt ihn einfach an diese Mailadresse: **[schuelerzeitung.marie@gymnasium-mariengarden.de](mailto:schuelerzeitung.marie@gymnasium-mariengarden.de)**

Und jetzt wünschen wir Euch viel Spaß beim Lesen!

Die Redaktion



*Folgt uns gerne auch auf  
Instagram!*



# INHALT

Foto: Karola G. von Pexels

**01**

**HERBSTLICHE  
BUCKETLIST**

**02**

**STAR DES MONATS:  
HERR KÖNIGS**

**03**

**BACK TO SCHOOL**

-so kommst du  
schnell zurück in  
den Schulmodus

**04**

**MUST SEE  
HERBSTFILM  
BINGO**

**05**

**POST COVID 19**

**06**

**HERBSTLICHE  
REZEPTE**

**07**

**HERBST MUST-  
HAVES**

**08**

**ANLEITUNG ZUM  
BASTELN EINES  
ADVENTSKALENDERS**

**09**

**SIND VAPES  
WIRKLICH SO COOL?**

**10**

**MEHR MOTIVATION  
IM UNTERRICHT**

- Dinge tun, damit  
Unterricht Spaß macht

**11**

**WAS IST ANDERS,  
WENN ES WIE IN  
DIESEM JAHR KEINE  
ABITURIENTEN  
GIBT?**

**12**

**DER HERBST IST DA**

-Eine herbstliche  
Collage

**13**

**TIPPS UND TRICKS  
FÜR NEUE FÜNFER**

**14**

**WEIHNACHTS-  
GESCHENKE**

**15**

**WITZE  
ADVENTSKALENDER**

**16**

**MARIES MEMES**

# Herbstliche Bucket-List

Marie Kormann

- Kürbisse schnitzen
- Laternen basteln
- herbstliche Zimt-Duftkerzen gießen
- heiße Schokolade mit Marshmallows trinken
- ein neues Buch lesen
- einen warmen Winterschal stricken
- Kastanienfiguren basteln
- Stockbrot über dem Lagerfeuer backen
- Kürbissuppe kochen
- einen Herbstkranz binden
- Kinderpunsch selber machen
- Herbstblätter sammeln & pressen
- im Regen spazieren und in Pfützen springen
- Drachen steigen lassen
- einen Kuchen/ Kekse backen
- einen Filme-Marathon veranstalten
- Porzellan bemalen
- Nachtwanderung
- langer Spielenachmittag





# Star des Monats

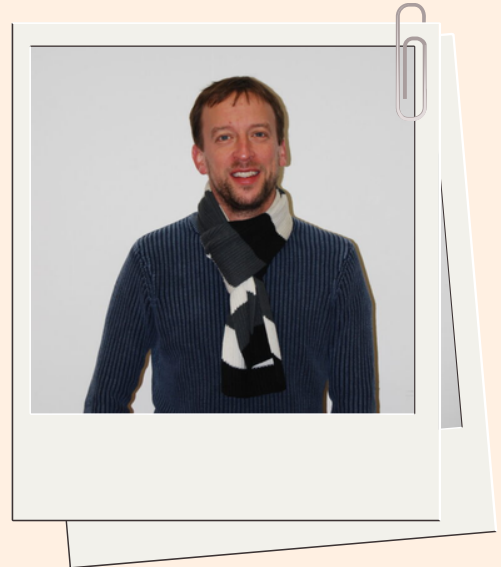
Vertreter der @Marie: Magdalena Vosgröne

Michael Königs unterrichtet Geschichte und Religion an unserer Schule. Außerdem ist er Beratungslehrer und seit einigen Jahren in unserer SV.

**@Marie:** Was war ihr Traumberuf als Kind?

**Herr Königs:** Als Kind war Lokomotivführer mein Traumberuf. Später wollte ich dann etwas „Kreatives“ machen, aber da mangelte es bei mir an Talent und an Fleiß.

**@Marie:** Was hat Sie dazu motiviert, Lehrer zu werden?



**Herr Königs:** Meine Freunde, mit denen ich zusammen Gruppen in Ferienlagern leitete, haben immer gedacht: „Der wird sowieso Lehrer“. Mir selbst ist erst nach und nach klar geworden, dass mir die Arbeit mit (jungen) Menschen viel Freude macht. Und Geschichte hat mich immer fasziniert. Da ich den Lehrerberuf auch von meinem Vater kannte, lag es irgendwann auf der Hand, Geschichte auf Lehramt zu studieren. Dass mein zweites Fach dann Religion wurde, ist eine lange Geschichte. Bereut habe ich meine Berufswahl übrigens nie.

**@Marie:** Gibt es eine Eigenschaft, für die Sie bekannt sind?

**Herr Königs:** Man sagt, ich sei ziemlich bewegungsaktiv und könne nicht still sitzen.

**@Marie:** Wenn Sie sich eine Superkraft aussuchen könnten, welche wäre das?

**Herr Königs:** Ich muss nicht super stark oder schlau sein, aber hexen wie Bibi Blocksberg wäre schon toll. Irgendwie so: „Eene Meene gut sortiert, alle Klausuren sind korrigiert, hex hex!!“ oder „Eene Meene Schlüsselanhänger, die Ferien ´ne Woche länger, hex hex!!“. Oder sich einfach in eine andere Zeit zu hexen, wäre superspannend.

**@Marie:** Wie verbringen Sie am liebsten Ihre Freizeit?

**Herr Königs:** Ganz spießig zusammen mit meiner Familie. Außerdem spielt Musik in meiner Freizeit eine große Rolle: Ich höre sehr viel Musik und singe mit Begeisterung im Chor, beim Kochen, unter der Dusche...

**@Marie:** Welche Fähigkeiten sollten Schüler\*innen Ihrer Meinung nach unbedingt in der Schule lernen – abgesehen vom Stoff aus dem Lehrplan?

**Herr Königs:** Mir ist ein gutes soziales Miteinander wichtig, wozu Tugenden, wie Empathie, Rücksicht, Gerechtigkeit usw. gehören. Kritisches (Nach-)Denken und Hinterfragen sollten Schüler\*innen auch unbedingt lernen. Es gibt zumeist nicht nur eine mögliche Sichtweise und nicht alles, was irgendjemand sagt oder im Internet steht, ist richtig.

**@Marie:** Was würden Sie am heutigen Schulsystem ändern, wenn Sie könnten?

**Herr Königs:** Viel! Um ein paar Beispiele zu nennen: Keine Kurse und Klassen mehr über 25 Personen; weniger starre Lehrpläne, dafür mehr Möglichkeiten für Projekte, außerschulische Lernorte...; Gleichwertigkeit aller Fächer in der Oberstufe und eine viel freiere (Abitur-)Fächerwahl. Mir leuchtet überhaupt nicht ein, warum man zwei „Hauptfächer“ im Abitur haben muss. Insgesamt sollte viel mehr fürs Leben gelernt werden als für den nächsten Test oder die nächste Klassenarbeit.

**@Marie:** Sie sind schon einige Zeit in der SV, wie erleben Sie die Zusammenarbeit mit den gewählten Schüler\*innen? Was beeindruckt Sie dabei besonders?

**Herr Königs:** Jedes Jahr werden nur tolle Menschen in die SV gewählt, mit denen die Zusammenarbeit unglaublich viel Freude macht. Ich empfinde es – ehrlich gesagt – als großes Geschenk, mit so motivierten, engagierten, sympathischen Menschen zusammen etwas gestalten zu dürfen.

**@Marie:** Gibt es ein Thema, das Sie unbedingt noch mit der SV umsetzen möchten?

**Herr Königs:** Mehrere, aber die sind noch nicht spruchreif.

**@Marie:** Vielen Dank für das Interview!



# Back to School

Emma Harbers

## -so kommst du schnell zurück in den Schulmodus

Die Herbstferien sind nun offiziell vorbei und kaum hat man sich an das frühe Aufstehen gewöhnt, stehen schon die ersten Arbeiten an. Für viele bedeutet das Stress, Schlafmangel und Antriebs- bzw. Lustlosigkeit. Aber warum ist gerade die Zeit nach den Ferien für uns Schüler/innen so anstrengend und wie kann man besser damit umgehen?

Nach den Ferien fällt es unserem Gehirn oft schwer, sich wieder an Routinen, frühes Aufstehen und ständiges Lernen zu gewöhnen. Unser Körper vermisst die Entspannung und braucht etwa zwei bis drei Wochen, um sich neu zu regulieren. Andere Faktoren spielen zusätzlich auch noch eine Rolle: Das Wetter wird langsam kälter, die Tage werden außerdem kürzer und dunkler und besonders in dieser Zeit sammelt sich auch viel Leistungsdruck für uns Schüler/innen an, wegen der neuen Themen, Noten und sozialen Eindrücke. Das alles kann dazu führen, dass wir schwer vom Ferienrhythmus wieder in den Schulalltag finden. Aber egal, wie stressig Schule auch sein mag, mit den richtigen Strategien kann man lernen, dem Druck standzuhalten. Am Ende zählt nur, dass man dranbleibt, auch wenn es mal schwerfällt.

### Tipps und Tricks, um dagegen anzukämpfen:

- Lege beim Lernen wirklich alle elektronischen Geräte weg, die du nicht brauchst, und/ oder schalte sie auf „Nicht stören“-Modus.
- Versuche, regelmäßige Lern- und Pausenzeiten einzulegen, z.B. 30 Minuten lernen, dann 5 Minuten Pause. Nach mehreren Etappen kann man auch eine längere Pause einlegen.
- Nutze die Pausen, um dich kurz zu bewegen oder dir was zu trinken und zu essen zu holen. Wichtig ist nur, dass du dich während der Pause nicht ablenkst und nach der Pause wirklich wieder deinen Aufgaben widmest.
- Versuche, Hausaufgaben so früh wie möglich zu erledigen. Sinnvoll ist es natürlich, die an demselben Tag zu machen, an dem man auch Unterricht hatte. So kann man Zeit sparen, weil du dich nicht später wieder neu einlesen musst.

- Lies neue Lernstoffe nicht einfach nur durch, sondern frag dich selbst auch mal ab. So merkst du, ob du das Thema wirklich verstanden hast oder nicht.
- Erstelle Mindmaps oder Karteikarten für einzelne Themen. So kann man besonders gut den Überblick behalten und Zusammenhänge besser erkennen.
- Eine feste Lernatmosphäre oder ein fester Lernplatz helfen auch, da das Gehirn sich daran gewöhnt und somit weiß, wann Lernen angesagt ist. Viele können sich auch besser konzentrieren, wenn im Hintergrund leise Musik läuft.
- Auch wenn das vielen wahrscheinlich schwerfällt, sollte man eine feste Schlafenszeit haben und mindestens acht Stunden schlafen. Versuche auch, eine Stunde bevor du schlafen gehst, kein Handy mehr zu benutzen.





# Must see Herbstfilm Bingo

Johanna Ebber

Vermutlich verbringen viele von euch die herbstliche Zeit gerne mit einem gemütlichen Filmabend – ich übrigens auch!

Wenn euch mal wieder die Inspiration für abwechslungsreiche Filme fehlt, dann ist dieses Film-Bingo genau das Richtige:

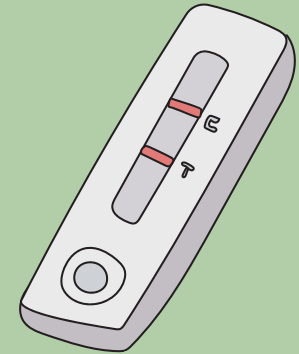
<b>Gilmore Girls</b>	<b>Enola Holmes</b>	<b>Mona Lisas Lächeln</b>	<b>Seite an Seite</b>	<b>Sinn &amp; Sinnlichkeit</b>
<b>Schlaflos in Seattle</b>	<b>Good Will Hunting</b>	<b>Notting Hill</b>	<b>10 Things I Hate About You</b>	<b>Twilight</b>
<b>Dead Poets Society</b>	<b>Harry Potter und der Stein der Weisen</b>	<b>Bingo</b>	<b>Mathilda</b>	<b>Stolz und Vorurteil</b>
<b>Hokus Pokus</b>	<b>Pretty Little Liars</b>	<b>Der Teufel trägt Prada</b>	<b>When Harry met Sally</b>	<b>The Vampire Diaries</b>



# Post Covid 19

– Klara Brosius

Vor etwa zwei Jahren erklärte die WHO die Corona Pandemie für beendet, doch für manche Menschen wird diese Krankheit noch für eine lange Zeit ein Teil ihres Lebens bleiben. So geht es auch meiner Schwester Helene, die seit einer Infektion mit dem Corona-Virus, am Post-Covid-Syndrom leidet. Für sie schreibe ich diesen Artikel, da diese Erkrankung oft als Überempfindlichkeit oder als eingebildete Krankheit abgetan wird. Doch Post-Covid hat den Alltag unserer gesamten Familie verändert und das Leid der Betroffenen sollte gesehen werden.



Grafik: [OneWhyStudio von OneWhyStudio]

Helenes Infektion mit dem Covid-19 Virus wurde am 09.03.2022 durch einen PCR-Test nachgewiesen. Sie hatte keinen allzu schweren Krankheitsverlauf. Ähnlich einer Grippe litt sie an Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen, ebenso wie viele andere. Genesen war sie bereits eine Woche später am 16.03.2022.

Die Jahre 2022 und 2023 verliefen für Helene mit vielen Erkrankungen und Infektionen. Nach jeder neuen Infektion ging es ihr etwas schlechter. Auch die Zeit, bis sie wieder einigermaßen „fit“ war, dauerte von Erkrankung zu Erkrankung immer länger. Ende 2023/ Anfang 2024 konnten wir eine merkliche Verschlechterung feststellen. In dieser Zeit kam es auch zu den ersten sogenannten „Crashs“. Als Crash bezeichnet man einen körperlichen und / oder geistigen Zusammenbruch nach geringer Belastung. Im Juni 2024 äußerte unsere Kinderärztin den Verdacht, dass es Post-Covid sein könnte, und überwies Helene in die Post-Covid Ambulanz in Wesel, in der nach einem stationären Aufenthalt die Diagnose Post -Covid und ME/CFS gestellt wurde.

Post-Covid-19 beschreibt gesundheitliche Beschwerden, die Wochen bis Monate nach einer akuten Covid-19 Infektion fortbestehen oder neu auftreten – auch wenn die ursprüngliche Infektion mild oder auch symptomlos verlaufen ist.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von Post-Covid, wenn Symptome länger als 12 Wochen nach der Infektion andauern und nicht durch eine andere Diagnose erklärt werden können.



Die Symptome von Post-Covid sind sehr unterschiedlich und können körperliche, kognitive und psychische Bereiche betreffen. Besonders typische Beschwerden sind die chronische Erschöpfung, welche auch Fatigue genannt wird, Atembeschwerden, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, die auch als Brain Fog bezeichnet werden. Außerdem leiden viele Betroffene unter Schlafproblemen, Herz-/ Kreislauf-Beschwerden, Muskel- oder Gelenkschmerzen und Geruchs- und Geschmacksverlust.

Bei einem Teil der Betroffenen, wie auch bei meiner Schwester, entwickelte sich aus dem Post Covid Syndrom die Krankheit ME/CFS. Diese Krankheit bringt Symptome wie Belastungsintoleranz (PEM), Fatigue, Schlafstörungen, Schwindel, Brain Fog, anhaltende Schmerzen und Atembeschwerden mit sich.

Die genauen Zahlen, wie viele Personen an Post-Covid-19 erkrankt sind, variieren je nach Studie, Alter, Geschlecht und Impfstatus. Schätzungen zufolge entwickeln 5–15 % der Infizierten langanhaltende Symptome. Frauen scheinen häufiger betroffen zu sein als Männer, ebenso Menschen mit schweren Verläufen – aber auch junge, gesunde Menschen mit mildem Verlauf können Post-Covid entwickeln.

Besonders enttäuscht sind die Betroffenen von der aktuellen Regierung und einigen ihrer Mitmenschen, die diese schwere Erkrankung nicht ernst nehmen. Die Betroffenen fühlen sich allein gelassen und nicht ernst genommen. Die Erkrankung ist im Moment (Stand 08.08.2025) unheilbar, was vor allem daran liegt, dass man viel zu wenig über diese weiß.

Die Bundesregierung möchte maximal 15 Millionen Euro in die Forschung zu ME/CFS investieren, was viel zu wenig ist, wenn man bedenkt, dass es in Deutschland über eine halbe Millionen Erkrankte gibt. Wenn man die vorgesehenen 15 Millionen Euro durch die Anzahl der Betroffenen teilt, bleiben weniger als 30 Euro pro Person übrig.

Doch auch viele Menschen unserer Gesellschaft verharmlosen dieses Krankheitsbild und können die Erkrankung nicht wirklich nachvollziehen. Oft sieht man es den betroffenen Menschen nicht an, denn die Energie, die ihnen zur Verfügung steht, nutzen sie, wenn sie in der Öffentlichkeit am Leben teilnehmen. Zurück im häuslichen Umfeld können sie häufig nichts anderes mehr machen als sich ins Bett zu legen, um zumindest etwas zu regenerieren.

Ich wünsche mir, dass Betroffene in unserer Gesellschaft endlich mehr gehört und unterstützt werden. Wir alle sollten uns für ME/CFS Erkrankte stark machen und ihnen eine Stimme geben, denn ihnen fehlt oft die Kraft sich selbst zu äußern.

# Herbstliche Rezepte

Lena Thomes

## Fruchtspieße mit Schokolade

### Das braucht ihr:

- Früchte eurer Wahl (z.B. Trauben, Bananen und Blaubeeren)
- 3-4 Schaschlikspieße
- Kuchenglasur eurer Wahl (am besten in einem Gefäß zum drüber gießen)
- Teller



### So geht's :

Als Erstes wascht ihr eure ausgewählten Früchte sorgfältig ab bzw. schält sie. Anschließend könnt ihr sie, wenn nötig, noch in kleinere Stücke schneiden. Nun braucht ihr die Schaschlikspieße, um die Früchte aufzuspießen. Wenn ihr wollt, könnt ihr eine abwechslungsreiche Reihenfolge wählen. Danach legt ihr die Fruchtspieße auf einen Teller.

Jetzt könnt ihr die Kuchenglasur (wie auf der Packung beschrieben) verflüssigen und dann über eure vorbereiteten Fruchtspieße gießen, sodass sie jedoch nicht vollständig bedeckt sind. Wenn ihr damit fertig seid, könnt ihr die Spieße umdrehen und den Vorgang wiederholen.

Zum Schluss könnt ihr sie noch optional mit Toppings versehen, ansonsten lasst ihr sie einfach bei Raumtemperatur trocknen.



# Gebrannte Mandeln

## Das braucht ihr:

- 200g Mandeln
- 4 TL Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 EL Wasser
- 60g Brauner Rohrzucker
- Schüssel
- Backpapier



## So geht's:

In der Heißluftfritteuse:

Zuerst braucht ihr ein Stück Backpapier. Dieses faltet ihr dann so zurecht, dass es gut in den Korb der Fritteuse passt. Vorne und hinten kann das Papier ruhig etwas höher sein, sodass man es später leichter wieder rausbekommt.

Nun könnt ihr die Mandeln in eine Schüssel geben und Zimt, Vanillezucker, Wasser und Rohrzucker hinzufügen. Anschließend könnt ihr alles gut vermischen, sodass die Mandeln gleichmäßig ummantelt sind.

Habt ihr das gemacht, kommt die Mischung für fünf Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse. Danach müsst ihr einmal gut durchrühren und gegebenenfalls etwas mehr Zucker hinzugeben.

Nach weiteren fünf Minuten bei 200°C sind die gebrannten Mandeln fertig. Je nach Belieben könnt ihr die Zeit auch um ein bis zwei Minuten verlängern, um die gewünschte Bräune zu erreichen.

Zum Schluss nur noch abkühlen lassen.

### **Im Backofen:**

Zuerst muss der Ofen auf 180°C Umluft vorgeheizt werden. In der Zeit könnt ihr schon mal die Mandel-Mischung vorbereiten (s.o.) und auf einem Backblech verteilen.

Ist der Backofen aufgeheizt, könnt ihr die Mandeln 10 Minuten lang backen. Danach müsst ihr einmal umrühren und anschließend weitere 10 Minuten backen. Falls der Zucker noch nicht ganz karamellisiert ist, könnt ihr sie noch ein paar Minuten länger backen.

Zum Schluss nur noch abkühlen lassen.

*Viel Spaß beim Nachmachen und genießen :).*



# Herbst-Must-Haves

-Emma Dierig

Wenn die Blätter fallen und die Tage kürzer werden, verändert sich nicht nur das Wetter, sondern auch die Stimmung. In der Schule merkt man es sofort: Alle wirken etwas müder, die Hoodies werden dicker und Kakao ist plötzlich beliebter als Wasser. Der Herbst hat einfach seine eigene Atmosphäre – gemütlich, ruhig und ein bisschen melancholisch.

## Die wichtigsten Herbst-Must-haves

### 1. Der Lieblingshoodie

Kuschelig, warm und einfach perfekt für jede Gelegenheit – ohne Hoodie geht im Herbst gar nichts.

### 2. Tee oder Kakao im Becher

Ein heißes Getränk rettet jeden grauen Morgen. Beliebt sind Sorten wie Pfefferminz, Apfel-Zimt Tee oder klassischer Kakao.

### 3. Kuschelsocken & Decke

Nach der Schule ab auf's Sofa – mit dicken Socken, einer Decke und vielleicht einem guten Film.

### 4. Handcreme & Lippenpflege

Kälte und Wind trocknen die Haut aus. Eine kleine Creme in der Tasche kann da echt helfen.

### 5. Kerzen & Lichterkette

Wenn es früh dunkel wird, machen warme Lichter alles gemütlicher – egal ob beim Lernen oder Chillen.

### 6. Musik für Regentage

Eine gute Playlist macht jeden Herbsttag besser. Viele hören jetzt ruhige Songs, die zur Stimmung passen.

### 7. Bücher, Serien oder Filme

Regen und Wind sind die beste Ausrede für einen gemütlichen Abend. Perfekt, um sich in Geschichten zu verlieren.

Der Herbst macht uns ruhiger, vielleicht auch ein bisschen träger – aber genau das tut manchmal gut. Mit den richtigen Must-haves wird die graue Jahreszeit zu einer gemütlichen Pause vom stressigen Schulalltag.



# Anleitung zum Basteln eines Adventskalenders

-Anna Keller



## Material:

- 24 Kartonschachteln in verschiedenen Größen
- Evtl. Sticker oder Stempel zum Nummerieren
- Hula-Hoop-Reifen
- Kraftpapier
- Eukalyptuszweige
- Lichterkette
- Kordel

## Anleitung:

Befülle die Kartonschachteln nach Belieben und nummeriere sie mit Stickern, Stempeln oder Deiner eigenen Schrift. Zudem könntest Du Eukalyptuszweige an den Kartonschachteln anbringen.

Wickle den Hula-Hoop-Reifen in Kraftpapier und schmücke ihn mit Eukalyptuszweigen sowie einer Lichterkette.

Befestige die gefüllten Schachteln mit Kordeln am Reifen.

## Ideen zum Befüllen

### Pflege & Wellness

Nagellack  
Gesichtsmaske  
Handcreme  
Lippenpflege  
Badekugel oder Badesalz  
Haargummi

### Mode & Accessoires

Modeschmuck  
Kuschelsocken  
Haarspange  
Mütze oder Stirnband

### Genuss & kleine Leckereien

Tee  
Süßigkeiten oder Schokolade  
Plätzchenausstechformen  
Teetasse  
Zuckerstangen

### Sonstiges

Schlüsselanhänger  
Lesezeichen  
Taschenkalender für das neue Jahr  
Duftkerze  
Handwärmer

Grafik: [iconsy]



# Sind Vapes wirklich so cool?

-Alex Wilson

Die Vapes bestehen aus einem Akku, einem Tank für das Liquid und einer Heizspirale. Wenn das Liquid im Tank erhitzt wird, entstehen Dämpfe.

Eine Schweizer Studie aus dem Jahre 2022 offenbarte, dass jeder vierte Jugendliche Vapes inhaliert. Eine weitere Studie zeigte, dass wenn drei Leute vaperen, zwei ihre Vaperkarriere fortsetzen. Außerdem sind Jugendliche nikotinempfindlicher als Erwachsene. Jugendliche tragen nämlich langzeitige Gehirnschäden wie z.B. eine reduzierte Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit, sowie auch eine höhere Wahrscheinlichkeit für physische Auffälligkeiten davon.

Beim Vapen besteht ein Risiko, seine Gesundheit zu gefährden, da die Atemwege und die Lungen belastet werden. Die Dämpfe rufen kurzfristige Irritationen und Entzündungen der Bronchien hervor. Außerdem erhöht Vapen die Chance auf Bronchitis, Asthma und chronisch obstruktive Lungenerkrankung ( COPD ).



Eine amerikanische Studie hat im Dampf von Vapes hohe Konzentrationen an Metallen wie Blei, Kupfer und Zink gefunden.

Die University of California unter der Leitung von Mark Salazar fand in Vapes noch Chrom, Nickel und Antimon.

Einwegvapes werden im Restmüll entsorgt und daher verschwenden sie Ressourcen und erzeugen unnötig viel Abfall. In den Vapes verstecken sich auch viele undenkbar elektronische Geräte wie ein Lithium-Ionenbatterien.

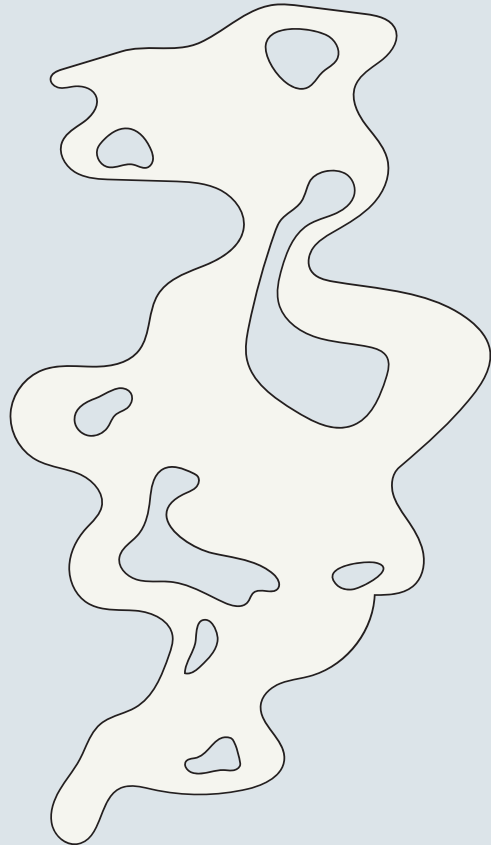
Fast 90% der Vapes werden in China hergestellt. In 35 Ländern ist Vapen komplett verboten. In 7 anderen Ländern darf man nur Vapes mit Tabakgeschmack verkaufen.



Im Vergleich zu Zigaretten:

- Es gibt eine größere Geschmacksvielfalt
- Es gibt einen individuellen Nikotingehalt
- Es gibt keinen Rauch

Allerdings zeigte eine neue US-Studie, dass die Konsentenz an Metallen und Halbmetallen so hoch ist, dass es 19-mal so viel Blei enthält im Vergleich zu Zigaretten. Damit wird der Grenzwert enorm überschritten und ein Verbot seitens der Regierung wird bereits diskutiert.



Grafik: [Sketchify von sketchify]

### Quellen:

[<https://www.feel-ok.ch>]

[<https://www.deine-gesundheitswelt.de>]

[<https://bundesumweltministerium.de>]

[<https://www.e-zigaretten24.com>]

[<https://www.owl-dampfer.de>]

[<https://blog.bloomwell.de>]

# Mehr Motivationen im Unterricht

## – Dinge tun, damit Unterricht Spaß macht

-Matthäus Schipper

### 1. Themen die uns wirklich interessieren

Viele finden Unterricht langweilig, weil es einfach nichts mit ihrem echten Leben zu tun hat. Lösung: Lehrer könnten öfter aktuelle oder jugendnahe Themen in den Unterricht einbringen...

- Memes im Deutschunterricht analysieren
- Raptexte (nicht zu krass) statt Goethe
- Mathematikunterricht mit besseren Strategien/ Vorgehensweisen, z.B. einfachere Erklärung durch kurze Erklärvideos

### 2. Mehr mitreden dürfen

Einfach nur zuhören? Das ist doch mega langweilig!

Lösung: Schüler/Schülerinnen dürfen mehr mitbestimmen

- Zum Beispiel bei Themen
- Gruppenarbeiten mit eigenen Ideen
- Den Unterricht mal umdrehen: Schüler erklären was – Lehrer hören zu

### Was tun, wenn es mal wirklich so richtig öde wird:

Hier Tipps, wo jeder definitiv fündig wird.

- Notizen machen = Kunstwerk. Verwandele deine Notizen in Kunstwerke (Skizzen, bunte Markierungen, Mindmap(s)).
- Witzige Eselsbrücken bauen: Kreiere lustige, witzige Merksprüche, die dir besser helfen, dir etwas Kniffliges zur merken. So wirkt das Lernen cooler.
- Eigene Perspektive einbringen: Denke darüber nach, wie du das aktuelle Thema in deiner Perspektive sehen würdest - bringe neuen Wind und Perspektive ein.

Nach diesen Punkten müsste der Unterricht mehr Spaß machen, oder die Langeweile definitiv vertrieben sein!!

# Was ist anders, wenn es wie in diesem Jahr keine Abiturienten gibt?

-Dana Terwolbeck

In diesem Schuljahr gibt es eine Besonderheit, denn auf den klassischen Gymnasien in Nordrhein-Westfalen gibt es 2026 keine Abiturienten.

Schon vor Jahren wurde nämlich die neunjährige gymnasiale Schulzeit (G9) wieder eingeführt. Für Schülerinnen und Schüler auf Gymnasien bedeutet das seitdem, dass sie wieder neun Jahre auf ein Gymnasium gehen müssen, um das Abitur zu erlangen.

Vorher war es für über zehn Jahrgänge möglich, das Abi bereits nach acht Jahren zu machen. Diese Wiederumstellung führt dazu, dass es im letzten Schuljahr ein letztes Mal die achtjährige gymnasiale Schulzeit (G8) gab.

Zwar kamen im letzten Sommer wie jedes Jahr Schüler aus der elften in die zwölfte Klasse, nur ist jetzt für diese Schüler der Besuch der 13. Klasse erforderlich.

Was bedeutet das konkret für das Schulleben?

Ein Unterschied aus Sicht der Schüler im Vergleich zum letzten Jahr wird sein, dass es keine Chaoswoche gibt. Außerdem wird es auch keinen Abiball geben.

Die jetzige Q1 hat nun auch ein Jahr mehr Zeit, sich ihre Kasse durch verschiedene Aktionen aufzufüllen.

Die Lehrer können sich über weniger Korrekturen freuen. Dadurch können sie schneller die Arbeiten der anderen Schüler korrigieren, da sie sich nebenbei nicht auch noch um so viele Klausuren der angehenden Abiturienten kümmern müssen.

Weil es keine mündlichen Abiturprüfungen geben wird, entfällt für die restlichen Schüler ein Studientag.



Außerhalb der Schule führen die fehlenden Abiturienten dazu, dass im nächsten Jahr viel weniger Studenten oder Azubis an den Start gehen. Davon profitieren wiederum andere, weil die Konkurrenz geringer ist und man leichter an Studienplätze kommen kann.

### **Hier noch eine kurze Übersicht zu den jeweiligen Vorteilen von G8/G9:**

#### **Pro G8**

- Vollere Stundenpläne bilden die Wirklichkeit besser ab
- Wissen wird schneller vermittelt
- Man startet jünger ins Berufsleben

#### **Pro G9**

- Man lernt mehr bzw. tiefergehender
- Man kann sich besser/länger auf das Abi vorbereiten
- Mehr freie Zeit für z.B. Hobbys, etc.



# Der Herbst ist da!

-Lene Kinner



# Tipps und Tricks für neue Fünfer

-Milla Risthaus

Neues Schuljahr heißt neue Schüler und Schülerinnen. Natürlich gibt es auch Tipps und Tricks zum Anpassen, Lernen, Organisatorisches, den Umgang im Unterricht sowie zu Tests und Klassenarbeiten.

## **Lernen**

Es ist am besten, wenn du frühzeitig anfängst zu lernen, also dann, wenn du gesagt bekommst, wann die nächste Klassenarbeit stattfindet. Nimm dir auch kurze Pausen. Meistens bekommt man eine Klassenarbeit etwa eine Woche vorher angekündigt. An einem Tag, an dem du lernst, nimmst du dir ein festes Thema vor, das du zum Beispiel noch nicht so gut kannst.

## **Organisatorisches**

Packe deine Tasche am Abend vorher für den nächsten Tag. So kannst du morgens nicht durcheinander kommen. Auf dieser Schule wirst du viele Collegeblöcke gebrauchen. Hefte ein Blatt mit den fertigen Aufgaben sofort ein. Schreibe deine Hausaufgaben direkt auf, damit du sie nachher nicht vergisst. Wenn du einen Regelhefteintrag hast, hefte die Einträge sofort in die richtigen Abschnitte ein, denn es könnte ja mal passieren, dass sie eingesammelt und benotet werden.

## **Umgang im Unterricht**

Wenn du eine Frage hast, melde dich. Fragen ist nämlich cool und macht schlauer. Sei sozial und hilfsbereit – so findest du auch Freunde. Zeige auf, denn das viele Aufzeigen macht die Note besser, als sie vielleicht gerade ist. Außerdem solltest du respektvoll gegenüber deinen Lehrern sein, denn immerhin bestimmen sie auch deine Note.



## Tests und Klassenarbeiten

In einer Klassenarbeit gibt es viele verschiedene Aufgaben. Falls du mit einer Aufgabe nicht weiterkommst, überspringe sie und schau sie dir nachher noch einmal an – das spart Zeit. Achte darauf, dass du die Aufgaben verstehst und gut durchliest, damit keine Flüchtigkeitsfehler entstehen. Frage auch in einer Klassenarbeit, falls du etwas nicht verstehst.

Wir sehen also, dass es viele Tipps und Tricks gibt. Trotzdem gibt es noch viel mehr davon. Das waren nämlich nur für mich die wichtigsten. Aber natürlich hat jeder auch noch andere Tipps oder Tricks. Tauscht euch aus und ihr kommt im Leben viel weiter. Traut euch, seid mutig, geht nicht alleine durchs Leben.





# Die weiche Melancholie

-Lilith Maiwald

Der Herbst trägt eine weiche Melancholie in sich  
Zu wissen es geht zu Ende  
Eine Zeit, ein Gefühl

Es geht zu Ende still und leise  
Der Wind trägt es hinfort  
Wie die bunten Blätter

Es riecht nach Abschied  
Und trotz des sanften Ziehen im Herzen  
Loslassen hat noch niemand geschafft indem er es mied

Doch ohne Innehalten kein Neuanfang  
So wandelt sich der Schmerz in neue Kraft  
Neue Knospen welche nur ein bisschen Sonne und einen  
Topfen brauchen



# Weihnachts-Geschenke

-Anton Heisterkamp

Weihnachtsgeschenke aller Art,  
große, kleine, dicke und dünne.

Teddybären, Lego-Sets, Puppen,  
kleine Spielzeugautos, Fußbälle  
und vieles, vieles mehr.

Nur wie findet das die Natur?

Bei der Produktion von Geschenken werden viele  
Mengen Energie, Wasser und Flächen verbraucht.

Vor allem beim Versand von Geschenken wird viel CO<sub>2</sub>  
ausgestoßen.

Allein in den USA werden 100 Millionen Säcke  
Geschenkverpackung pro Jahr produziert.

Und habt ihr noch Lust Geschenke einzupacken?  
Ihr könnt auch nachhaltig sein und alte Zeitung  
benutzen.



# Ein Witz für jeden Tag

-Abigail Kem

1.

Der Schulchor probt ein Weihnachtslied. Sagt die Lehrerin zu Monika: „Bitte sing uns mal die Note A!“ Monika summt das A. „Sehr gut, und jetzt bitte C!“ Monika summt ein C. „Hervorragend. Und jetzt G!“ Monika steht auf und geht.

3.

Die kleine Clara besucht mit ihren Eltern den Weihnachtsmann im Einkaufszentrum. Der Weihnachtsmann fragt: „Und bist du auch schön fleißig in der Schule?“ Darauf Clara: „Sicher, erst heute habe ich einen Aufsatz geschrieben. Das Thema lautete: so stelle ich mir die perfekte Schule vor.“ „Und was hast du geschrieben?“ „Geschlossen.“

2.

Iris geht kurz vor Weihnachten in die Zoohandlung und möchte einen Eisbären kaufen. Die Verkäuferin erklärt: „Da haben wir einen, der ist ganz zahm und lieb. Du darfst ihn nur auf gar keinen Fall an die Nase fassen!“ Iris kauft den Eisbären und nimmt ihn mit nach Hause. Alles klappt hervorragend. Und Heiligabend hält sie es vor Neugier nicht mehr aus. Sie fasst dem Eisbären an die Nase. Da springt der Eisbär mit Gebrüll auf sie los. Iris läuft davon, so schnell sie kann. Treppe runter, Treppe rauf, um den Weihnachtsbaum, um den feierlich gedeckten Tisch, doch der Eisbär ist ihr immer noch dicht auf den Fersen. Schließlich bleibt Iris erschöpft stehen, der Eisbär tippt ihr von hinten mit der Pranke auf die Schulter und sagt: „Du bist dran!“

4.

Nachdenklich betrachtet  
Gustav die bunt  
gemischten Süßigkeiten in  
seinem Nikolaus-Stiefel.  
Besonders die Schokolade  
gibt ihm Rätsel auf. Er  
fragt seine Mutter: „Du  
Mama, was ist eigentlich  
in der  
Vollmilchschokolade  
drin?“ „Na, Vollmilch  
natürlich!“ „Und in der  
Kinderschokolade?“

5.

Kurz vor Weihnachten,  
die Seen sind gefroren  
und im  
Sportunterricht steht  
Eishockey auf dem  
Stundenplan. Dabei  
ermahnt der Lehrer  
die Schüler: „Spielt  
bitte nicht so hitzig!  
Denkt an das Eis!“

6.

„Mama, das  
ferngesteuerte Auto  
kannst du von  
meinem  
Wunschzettel wieder  
streichen. Ich habe  
vorhin zufällig ein  
ganz tolles in der  
Vorratskammer  
gefunden!“

7.

Knecht Ruprecht  
braucht eine neue  
Brille. „Kurzsichtig  
oder weitsichtig?“,  
fragt die Optikerin.  
„Durchsichtig  
natürlich!“



**8.**

Der Psychologe zur Elfe Hannah: „Und warum glaubst du, wollen die anderen Elfen nichts mit dir zu tun haben?“  
„Woher soll ich das wissen? Das sollst du doch rausfinden, du Blödmann!“

**9.**

Die Elfe Celine bietet dem Weihnachtsmann in ihrer Pause ein paar Nüsse an. Dieser greift gerne zu, wundert sich aber: „Sag mal, wo hast du denn die ganzen Nüsse her?“ Celine grinst und antwortet: „Ach, wissen Sie, ich esse so gerne nur Schokolade, aber mag die Nüsse nicht.“

**10.**

„Du kaust ja schon wieder Kaugummi, Lorena! Ab in den Papierkorb!“, schimpft der Weihnachtsmann. Die Elfe Lorena tut wie ihr geheißen. Mit beiden Beinen im Papierkorb fragt sie: „Den Kaugummi auch?“

**12.**

Die Elfe Vivien fragt den Elf David: „Wusstest du, dass Mädchen viel schlauer sind als Jungen?“ „Nein“, sagt David. Vivien grinst. „Siehst du!“

**11.**

Kennst du den Witz von der Elfe im Aufzug? Nein? Ich auch nicht. Ich bin die Treppe gegangen.

**13.**

Nach der Arbeit stöhnt die Elfe Nicole: „So ein Mist. Mir ist heute überhaupt nichts eingefallen. Da habe ich einfach eine leere Weihnachtskarte in den Umschlag gesteckt.“ Darauf ihre Freundin Miriam: „Ich auch. Hoffentlich denken die Kinder nicht, ich hätte von dir abgeschrieben.“

**14.**

Während der Arbeit in der Werkstatt des Weihnachtsmanns fällt der Elfe Polly ein Nagel unter den Tisch. Sie bückt sich, um ihn zu suchen.

Währenddessen fragt der Weihnachtsmann in die Runde: „Was würde ich auf meinen Grabstein schreiben, wenn ich sterben würde?“ Genau in diesem Moment findet Polly den Nagel und ruft erleichtert: „Da liegt er ja, der Mistkerl!“

**16.**

In der Gärtnerei des Weihnachtsmanns teilen die zwei Elfen die Arbeit. Die eine klebt ein Loch, die andere schüttet es mit Erde wieder zu. Das geht ein paar Stunden so, bis der Weihnachtsmann vorbeikommt und sich beschwert: „Was macht ihr denn da für einen Blödsinn?!“ „Wir sollen eigentlich zu dritt sein, aber die Elfe, die die Weihnachtstannen in die Erde steckt, ist heute nicht da.“

**15.**

„Warum schreibst du denn so schnell, Sofia?“, fragt der Weihnachtsmann die Elfe Sofia. Sie schaut hektisch von der Weihnachtskarte auf: „Ich muss mich beeilen, meine Tintenpatrone ist gleich leer!“

**17.**

Fragt der Weihnachtsmann die Elfe Emilia: „Was ist lila, hat giftgrüne Punkte und große Fangzähne?“ „Keine Ahnung.“ „Ich auch nicht, aber es läuft gerade über deine Zipfelmütze.“

**18.**

„Wer hat mit dem Streit angefangen?“, fragt der Weihnachtsmann die Elfen mit strengem Blick. „Magnus“, antwortet der Elf Leon, „Er hat als erster zurückgeschlagen.“

**19.**

Der Weihnachtsmann fragt den neuen Elf Max: „Sag mal, bist du eigentlich immer so langsam? Du schnitzt die Holzfiguren langsam, du verpackst die Geschenke langsam, du schreibst die Weihnachtskarten langsam. Gibt es denn nichts, was bei dir schnell geht?“ „Doch, ich werde schnell müde!“

**20.**

Beim Schreiben der Weihnachtskarten bittet der Elf Thomas seine Freundin: „Kann ich den Kugelschreiber haben?“ „Warum? Du hast doch selbst eine?“ „Ja, schon ... Aber meiner macht so viele Rechtschreibfehler.“

**21.**

Der Weihnachtsmann stellt dem Elf Nils eine Rechenaufgabe: „Nils, du hast fünf Zuckerstangen und ich bitte dich, mir zwei zu geben, wie viele Zuckerstangen bleiben dir dann?“ Darauf Nils: „Fünf.“

22.

Der Weihnachtsmann ist auf dem Sofa eingeschlafen und schnarcht so laut wie ein Bär. Als die Elfe Lotta an den Knöpfen seines roten Sandmantels herumdreht, ermahnt sie Frau Weihnachtsmann: „Lotta, dann lass doch den Weihnachtsmann in Ruhe schlafen!“ Darauf Lotta: „Schon gut, schon gut, ich wollte ja nur mal sehen, ob man ihn vielleicht irgendwie leiser stellen kann.“

23.

Als der Weihnachtsmann nach Hause kommt, sagt seine Frau zu ihm: „Jemand vom Fundbüro hat angerufen. Du kannst deinen Sack mit den Geschenken abholen.“ Der Weihnachtsmann wundert sich: „Das kann nicht mein Sack sein.“ „Wieso nicht?“ „Im Fundbüro bin ich noch nie gewesen, da kann ich ihn also nicht liegen gelassen haben.“

24.

Der Weihnachtsmann berechnet eine neue Flugroute für Heiligabend und fragt die Elfe Christine: „Was ist weiter von uns entfernt: Asien oder der Mond?“ Darauf, Christine: „Asien natürlich. Den Mond kann man schließlich von uns aus sehen, Asien nicht!“



# Maries Memes

-Josefine Winkler







# IMPRESSUM

**Herausgeber:**

@Marie

Schülerzeitung am

Gymnasium Mariengarden

Vennweg 6

46325 Borken-Burlo

Telefonnummer: 02862 58910

**[schuelerzeitung.marie@gymnasium-mariengarden.de](mailto:schuelerzeitung.marie@gymnasium-mariengarden.de)**

**Redaktion:**

Lilith Maiwald

Elisabeth Strotmann

Josefine Winkler

Magdalena Vosgröne

Anna Keller

Emma Dierig

Klara Brosius

Matthäus Schipper

Jana Leske

Marie Kormann

Emma Harbers

Johanna Ebber

Lena Thomes

Alex Wilson

Dana Terwolbeck

Lene Kinner

Milla Risthaus

Anton Heisterkamp

Abigail Kem



