

Ausgabe 8 - Dezember 2020

# Klassen Express

Wir schreiben für Euch!

**Was sagen die Lehrer  
am häufigsten?**

**WIR VERABSCHIEDETEN  
UNSEREN LANGJÄHRIGEN  
SCHULLEITER**

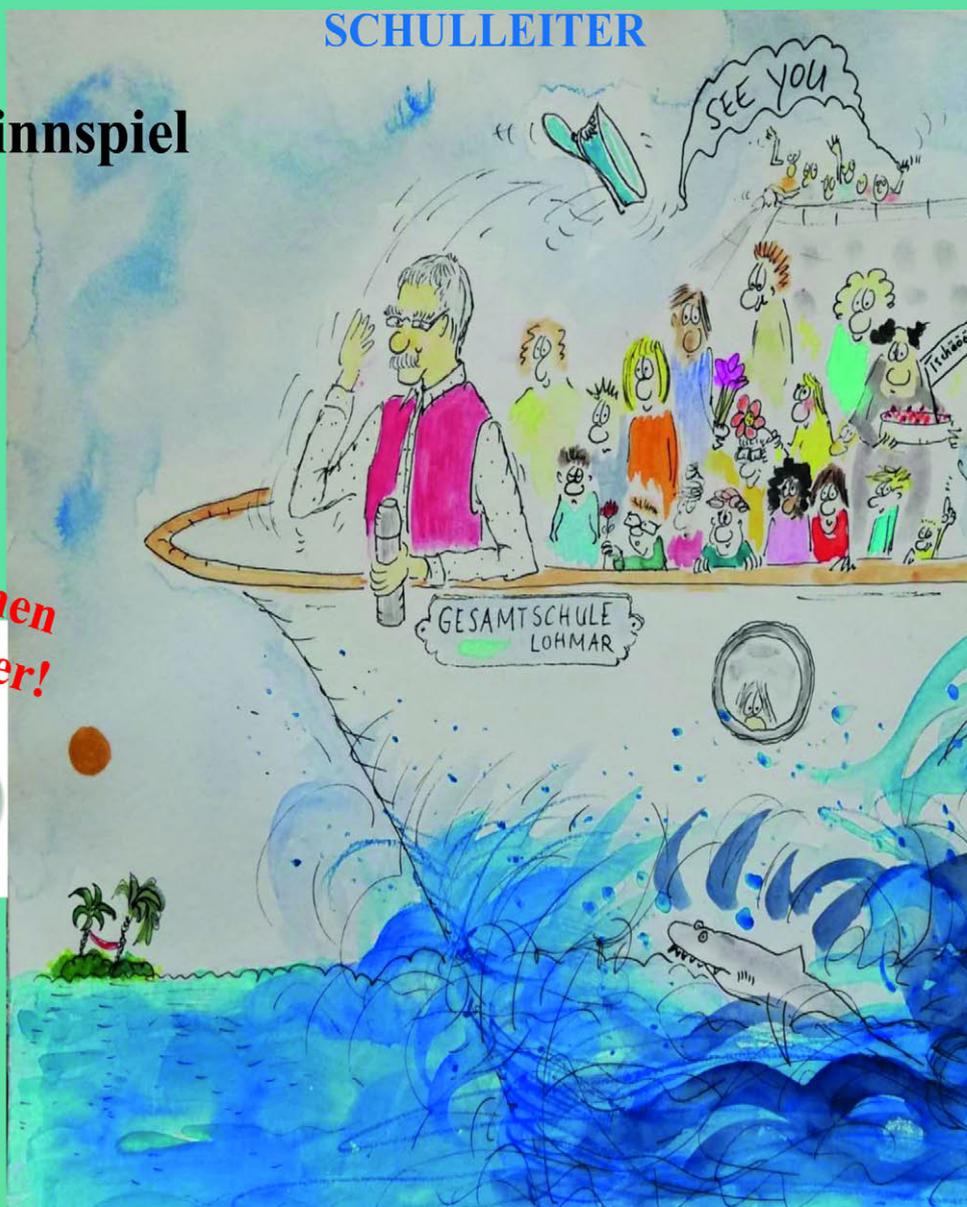
**Großes Gewinnspiel**

**Interview mit  
Frau Klement**

**Starte Deinen  
Tag gesünder!**



**Rückblicke**



## Editorial

In diesem Jahr ist vieles anders: Covid-19, ein Virus, das unseren Alltag verändert und die ganze Welt in Atem hält. Wir leben eingeschränkt und müssen eine Auszeit von vielen Sachen nehmen. Sport kannst Du nur zu Hause machen, das Treffen mit mehreren Freunden ist untersagt und Deinen Kinoabend verbringst Du zurzeit vor dem eigenen Fernseher.

Auch die Redaktion arbeitet eingeschränkt. Und weil unsere Sitzungen vor den Sommerferien ausfallen mussten, konnten wir die geplante Juni-Ausgabe nicht zu Ende bringen. Aus diesem Grunde haben wir einen Teil der alten Beiträge in diese Ausgabe eingefügt. Und weil es überall sowohl in den Zeitungen als auch in den Medien täglich neue Informationen zum Thema Corona-Virus gibt, möchten wir uns mit dem Thema nicht auch hier noch allzu sehr beschäftigen.

In dieser Ausgabe erwarten Euch wieder interessante Interviews. Ihr erfahrt, welche peinlichen Geschichten Eure Lehrer erlebt haben oder welche Sprüche sie am häufigsten im Unterricht benutzen. Außerdem findet Ihr hier auch leckere Rezepte und ein großes Gewinnspiel mit tollen Preisen.

An dieser Stelle möchten wir uns für alle Beiträge, die uns extern erreicht haben, und bei allen, die uns bei der Realisierung dieser Ausgabe geholfen haben, bedanken!

Wir wünschen Euch eine abwechslungsreiche, schöne, besinnliche und fröhliche Weihnachtszeit und kommt gut ins Neue Jahr!

Eure Redaktion



## Inhalt

- Fair Trade -Schule
- Das gebrochene Herz
- Rückblicke
- „Spiel mir das Lied vom Leben“
- Interview mit Frau Klement
- Unser Schulkiosk während der Corona-Zeit
- Gesünder leben
- Peinliche Geschichten
- Lehrer-Sprüche
- Die Zukunft der EU!?
- „Es weihnachtet“
- Großes Gewinnspiel
- Lehrer-Rätsel
- Schülerzeitungs-Aufruf

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

Gesamtschule Lohmar  
Donrather Dreieck 8  
53797 Lohmar

### **Redaktion:**

Timo Knott, Dennis Schmid, Lukas Hommer, Benjamin Houschka, Noel Napel, Diellzon Duraku, Alirizo Kutbudinov, Denis Löwen, Alex Marx, Cellestine Blumenthal

### **E- Mail:**

Radana.Krebs@Schulsozialarbeit-Lohmar.de

**Fotos:** Redaktion

**Druck:** PWK-Service Klaus Löffler, Lohmar

# Projektwerkstatt Fair Trade-Gesamtschule Lohmar



Fair Trade – FAIR Änderung –  
FAIRWirklichung!



Seit mehreren Monaten beschäftigen wir – die Fair Trade-Werkstatt – uns mit Themen rund um Fairen Handel und Nachhaltigkeit.

Nach einigen Stunden Recherche und mehreren kleineren Projekten, wie der Mülltrennung von Papier- und Restmüll durch die Anschaffung weiterer Mülleimer und einer genaueren Kennzeichnung, wollten wir unser Wissen an der Schule verbreiten.

Hierzu haben wir Informationsplakate erstellt und fair gehandelte Snacks kennengelernt. Dies geben wir an alle Mitschülerinnen und Lehrerinnen weiter, indem wir auf die guten Gründe für den Verzehr von fair gehandelten Produkten aufmerksam machen. Um diese zu verbreiten, kamen wir auf die Idee, einen Snack-Automaten einzurichten.

Herr Küpper von der *Firma Azkoyen* und Herr Rydval von *tobVENDING* haben uns bei der Umsetzung großzügig unterstützt. Auch die *Bürgerstiftung Lohmar* und der *Eine Welt Laden* in Siegburg beteiligten sich an dem Projekt. Vielen Dank für diese Unterstützung.

Unser Snack-Automat ist gefüllt mit Produkten, die fairen und nachhaltigen Gütekriterien unterliegen. Kleine Gewinne werden an gemeinnützige Organisationen in und rund um Lohmar gespendet.

Perspektivisch werden wir weitere Projekte verfolgen, um FAIR Änderung zu FAIRwirklichen!

**Die Fair Trade-Werkstatt**

## **Liebeskummer- das gebrochene Herz Was machst Du dagegen?**

Liebeskummer ein doofes Gefühl, es tut weh, man muss immer an diese eine Person denken, und es lässt sich nur schwer wieder loswerden.



Wahrscheinlich hattet Ihr alle schon mal Liebeskummer, wenn Euer „Crush“ Euch ignoriert, Dein Freund oder Deine Freundin Schluss macht.

Liebeskummer ist schon ein merkwürdiges Gefühl, das Herz tut weh, es drückt ein wenig und man weint sehr viel.

Die Frage ist nur wie geht er wieder weg? Am liebsten würden wir doch mit dieser einen Person wieder zusammenkommen und alles vergessen, was nach der Trennung passiert ist. Man hat oft Angst, dass der gegenüber einen nicht versteht oder wir eine Antwort bekommen, die wir nicht hören wollen. Es ist schwer, aber wir sollten über das, was wir fühlen, sprechen. Das wäre der erste Schritt, damit Ihr Euch versteht und wisst, wie Ihr miteinander umgehen könnt. So kommen auch keine Missverständnisse auf, damit der andere nicht verletzt wird. Also versucht, miteinander zu sprechen, Euch zu verstehen und eine Lösung zu finden. Leider läuft es nicht immer so. Eine Beziehung endet selten friedlich, eher im Streit. Das man sich nach der Trennung noch ohne zu streiten

unterhalten kann, kommt nicht häufig vor. Es ist nun mal so, dass eine Trennung meist einseitig ist, weil man sich in der Gegenwart des anderen nicht mehr wohl fühlt oder der Partner einen betrogen hat und man ihm nicht mehr vertrauen kann. Es ist besser, sich zuerst Zeit für sich selbst zu nehmen und die ganzen traurigen Gefühle zu verarbeiten. Ablenkung ist hier die beste Medizin.

Sprich mit Deinen Freunden darüber, unternimmt etwas! Geht ins Kino oder macht sportliche Aktivitäten, um den Kopf frei zu bekommen. Trauern ist o.k., dafür aber die Gefühle zu verdrängen, hilft oft nicht. Es tut gut, darüber zu sprechen, auch wenn es schmerzt. Meistens ist es ein erleichterndes Gefühl, alles raus zu lassen was sich angestaut hat. Und Eure Freunde helfen Euch dabei!

**Bericht eines Schülers  
aus eigener Erfahrung!**

### TSCHÜSS UWE! - Die Kolleg\*innen verabschieden ihren langjährigen Schulleiter

Es war der ultimativ letzte Schultag an ‚seiner‘ Schule: Uwe Spindler wurde vor dem Start der Sommerferien vom Kollegium der Gesamtschule Lohmar mit einer internen Feier überrascht und in den aktiven Ruhestand entlassen.

Uwe Spindler verlässt die Lohmarer Schulbühne nach insgesamt 25 Dienstjahren. Dabei blickt er auf 20 intensive Jahre als Schulleiter zurück, in denen er drei Schulformen aus einem Schulleiter-Büro heraus leitete. Zunächst startete er in seinem Schulleiter-Amt im Jahr 2000 an der Hauptschule Lohmar. Im Jahr 2012 war er im Gründungsteam der Sekundarschule Lohmar, die ab dem Jahr 2015 zu einer inklusiven Gesamtschule umgewandelt wurde. Es entstand eine ‚Schule für alle‘ mit nun circa 1.100 Schüler\*innen sowie über 90 Kolleg\*innen. Uwe Spindler verlässt eine lebendige Schulgemeinschaft mit einem vielfältigen Angebot und bunten Alltag.

Die ursprünglich geplante Feier musste Corona-bedingt ausfallen. Doch so ganz ohne Würdigung für sein schulisches Wirken wollten die Kolleg\*innen ihren Schulleiter nicht ziehen lassen. So überraschten sie ihn zuhause, holten ihn ab und brachten ihn nach einem lautstarken Autokorso durch seine Heimatsstadt Lohmar zur Schule. Für den Empfang standen die Mitarbeiter\*innen der Schule auf dem Weg zum Schulhof Spalier. Alle trugen das typische Outfit ihres Schulleiters: Hemd und Weste, dazu auf dem obligatorischen Mund-Nasenschutz eine Replik des markanten Schnauzbarts ihres ‚Noch-Chefs‘. Mit Fähnchen und Sonnenblumen winkend bereiteten sie ihm einen jubelnden Empfang. Zu der Melodie ‚Auf das was da noch kommt ...‘ sang der Lehrer\*innenchor ‚mund-nasengeschützt‘ und im gebotenen Abstand die Perspektiven im nahenden Un-Ruhestand.

Anschließend folgte draußen in einem kleinen Programm eine emotionale Abschiedsrede durch Kornelia Schlüter, stellvertretend für den Lehrer\*innenrat. Sie platzierte den Noch-Schulleiter auf seinem Abschiedsgeschenk: einer Holzbank, die als künftiger Alters-Ruheplatz im heimischen Garten an die Verbundenheit mit ‚seinen‘ Ehemaligen erinnern wird. Auf dieser Bank verfolgte Uwe Spindler dann die Aufführung eines Sketches, der alltägliche und charakteristische Sprüche des scheidenden Schulleiters parodierte. Ein sichtlich amüsiertes Uwe Spindler fand sich darin offenbar wieder!

Auch die Mitglieder der Schulleitung, nun unter neuer Leitung durch Sabine Henseler, dankten dem Schulleiter aufrichtig für seine engagierte, oft unkonventionelle und immer teamorientierte Arbeit für die Schule. Sie lobten vor allem die hohe Menschlichkeit, mit der er seinem Kollegium in allen Lebenslagen begegnete und für sein stets offenes Ohr für alle am Schulleben beteiligten Menschen. Ihm sei es immer gut gelungen, sein Team und die Schülerschaft zu motivieren und zu begeistern. Insbesondere der inklusive Gedanke, den Uwe Spindler konsequent in der Gesamtschule Lohmar als eine ‚Schule für alle‘ verwurzelt hat, hat dieser Schule einen unverwechselbaren Charakter gegeben.

Den Abschluss der Feierlichkeit bildete ein Video, das die vielen Dienstjahre und das damit verbundene Alltagsleben herzlich Revue passieren ließ; dementsprechend nahm ein sichtlich bewegter Schulleiter Abschied von seinem Kollegium – und ein Kollegium von seinem Schulleiter.  
***Einfach Danke, Uwe!***

# Rückblicke



# „Spiel mir das Lied vom Leben“ von Angela Krumpen

Lesung zum Holocaust-Gedenktag an der Gesamtschule Lohmar



Am Donnerstag, den 23.1.2020, um 11:00 Uhr hatten unser 10er Jahrgang und die Oberstufe die Möglichkeit, an einer Lesung zum Thema Holocaust in der Jabachhalle teilzunehmen. Zu Beginn der Lesung wurde ein kurzes Video abgespielt, in dem Bilder zeigten, wie Kinder und Erwachsene aus ihren Ländern vertrieben und ins Konzentrationslager gebracht wurden. Danach hat die Autorin Frau Angela Krumpen einen Abschnitt aus ihrem Buch „Spiel mir das Lied vom Leben“ vorgelesen.

Im ihrem Buch geht es um die grausame Holocaust-Zeit. Sie ist mit einem Überlebenden des Holocaust, Jerzy Gross - heute heißt er Michael Emge - zurück in die schreckliche Vergangenheit gereist. Auch Judith begleitet sie nach Krakau. Judith ist ein Mädchen, das sich schon früh für den Holocaust interessierte. Sie wollte das Lied aus dem Film „Schindlers Liste“ auf der Geige spielen lernen. Aber sie wollte es nicht nur einfach spielen, sondern die ganze Geschichte, die dahintersteckt, verstehen.

Der Zeitzeuge Jerzy Gross erzählte in Krakau über seine Vergangenheit und erklärte, was er im Konzentrationslager und im Arbeitslager erlebt hatte. Eine schrecklich traurige Geschichte.

Während der ganzen Vorlesung war die Stimmung sehr bedrückend. Viele Schüler im Publikum haben die Geschichte sehr emotional verfolgt. Langsam wurde immer klarer, wie schlimm es damals wirklich war.

Nach der Lesung gab uns die Autorin des Buches, Frau Angela Krumpen, noch ein Interview. Ihre Meinung zum Holocaust: „Unvorstellbar, wie grausam Menschen sein können!“

## Interview mit der Autorin

**Redaktion:** Wie kam es dazu, dass sie das Buch geschrieben haben?

**Angela Krumpen:** Damit wir Michael Emge selber erleben können!

**Redaktion:** Woher kennen sie Herrn Emge?

**Angela Krumpen:** Er war ein Gast in der Radiosendung Menschen im Dom Radio.

**Redaktion:** Haben sie die abgebildeten Materialien selber gesehen?

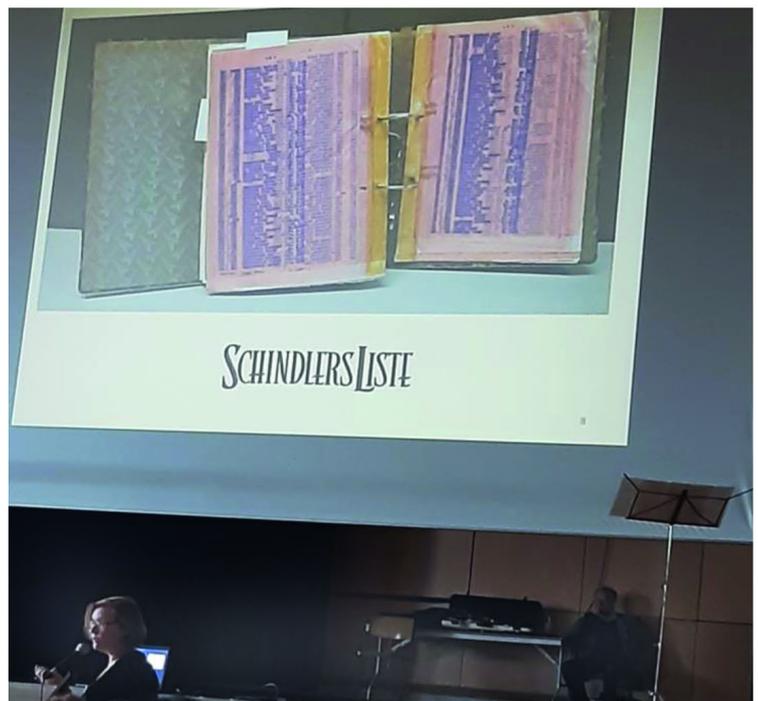
**Angela Krumpen:** Ich habe sie selbst ausgesucht.

**Redaktion:** Waren sie schon einmal in einem Konzentrationslager?

**Angela Krumpen:** Ja.

**Redaktion:** Was haben sie bei den Dreharbeiten gefühlt? Was ging Ihnen durch den Kopf?

**Angela Krumpen:** Es ist unvorstellbar, wie grausam Menschen sein können!



# Interview mit Frau Klement



**Redaktion:** *Wie alt sind Sie?*

**Frau Klement:** Ja, das ist wohl die Frage aller Fragen, und es gibt unzählige Schätzungen und Gerüchte. Vielleicht fragt Ihr Herr Pathmanathan, der hat da die beste Übersicht.

**Redaktion:** *Haben Sie einen Freund? Wenn ja, wie lange schon und leben sie zusammen?*

**Frau Klement:** Ja, ich bin mit meinem lieben Freund Stefan seit 2018 zusammen. Dieses Jahr sind wir in ein kleines Haus gezogen und nächstes Jahr werden wir heiraten.

**Redaktion:** *Wie viele Freunde hatten Sie insgesamt?*

**Frau Klement:** Das ist mein vierter Freund.

**Redaktion:** *Ist unsere Schule die erste, an der Sie unterrichten?*

**Frau Klement:** Nein, aber hier bin ich am längsten und liebsten.

**Redaktion:** *Was unterrichten Sie am liebsten?*

**Frau Klement:** DG, das ist absolut das coolste Fach der Welt! Die Bühne eröffnet einem alle Möglichkeiten. Es ist kreativ und herausfordernd, die Ergebnisse verblüffen mich immer wieder.

**Redaktion:** *Wofür geben Sie am meisten Geld aus?*

**Frau Klement:** Für Urlaub, essen gehen, Konzerte und Festivals.

**Redaktion:** *Würden Sie etwas an Ihrem Leben ändern wollen? Wenn ja, was würden Sie ändern?*

**Frau Klement:** Ich wäre gern entspannter, und ich rede manchmal zu viel - ansonsten bin ich sehr zufrieden.

**Redaktion:** *Wo wollten Sie schon immer Urlaub machen?*

**Frau Klement:** Eigentlich erfülle ich mir die meisten Urlaubswünsche. Die nächsten Reiseziele sind ein Wanderurlaub in Norwegen und Island und nochmal nach Amerika. Sonst erstmal keine.

**Redaktion:** *Was ist Ihr Lieblingsgetränk?*

**Frau Klement:** Ich bin ein überzeugter Wassertrinker. Ich mag gerne Tee und keinen Kaffee. Am Wochenende darf es auch gerne mal ein Glas Rotwein oder ein Kölsch sein.

**Redaktion:** *Essen Sie lieber süß oder herzhaft?*

**Frau Klement:** Alles gleichzeitig und hintereinander. Essen ist toll!

**Redaktion:** *So wird Frau Klement von ihrer eigenen Klasse beschrieben: kreativ, organisiert, begeisterungsfähig, selbstbewusst, streng, witzig, korrekt, unkompliziert, hartnäckig, zielstrebig, offen.*

**Redaktion:** *Was war der schönste Moment in Ihrem Leben?*

**Frau Klement:** Es gibt nicht nur einen, sondern ganz viele. Höhepunkte waren: ein Fallschirmsprung, die Aussicht auf den Grand Canyon, der Uni-Abschluss als jüngste Absolventin Deutschlands ;), die Geburt meines Patenkindes und die 10er Abschlussfeier 2021.

**Redaktion:** *Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit?*

**Frau Klement:** Freunde treffen, Musik machen, Netflix, Amazon Prime, Bachelor/ette schauen, malen, lesen, gärtnern, Gesellschaftsspiele spielen (z.B. Exit Games oder Magic) und ganz viel rausgehen und erleben.

**Redaktion:** *Würden Sie sagen, dass Sie gesund leben?*

**Frau Klement:** Ja, ich koche immer mit sehr vielen gesunden Lebensmitteln vom Wochenmarkt, und Süßes esse ich nicht jeden Tag. Außerdem mache ich gerne Sport, z.B. Volleyball, Joggen, Wandern, Fahrrad fahren, Badminton... Und worauf ich besonders stolz bin: Ich habe noch nie in meinem ganzen Leben auch nur einen einzigen Zug geraucht!

**Redaktion:** *Welches Auto fahren Sie?*

**Frau Klement:** Einen Audi A1 in schwarz. Es heißt „Lou“ und ist leider meistens dreckig.

**Redaktion:** *Wovor haben Sie am meisten Angst?*

**Frau Klement:** Ich habe am meisten Angst davor, dass jemandem aus meiner Familie etwas Schlimmes zustößt und ich nichts tun kann.

**Redaktion:** *Wie fanden Sie das Jahr 2019? Was war das Beste und was das Schlechteste?*

**Frau Klement:** Der Sommer war das Beste. Außerdem mag ich Karneval und Weihnachten - das sind immer tolle Zeiten. Leider war ich auch oft krank, das fand ich nicht so gut. Außerdem fand ich viele politische Ereignisse sehr traurig.

**Redaktion:** *Haben Sie nur deutsche Wurzeln?*

**Frau Klement:** Ja, ich habe leider keinen spannenden Hintergrund. Manche glauben aber zurecht, dass ich Spanierin bin :) Si claro, señorita! :)

**Redaktion:** *Feiern Sie gerne? Wenn ja, wo und mit wem?*

**Frau Klement:** Auf jeden Fall. Ich feiere und tanze gerne mit jedem, der dies auch gern tut - egal, ob ich ihn/sie kenne oder nicht. Gerne gehe ich auf private Partys, aber auch das Nachtleben der Stadt Köln bietet viele Optionen.

**Redaktion:** *Möchten Sie in Zukunft Kinder haben? Wenn ja, wie viele?*

**Frau Klement:** Zwei eigene und ein adoptiertes Kind fänd' ich schön. Ich komme selber aus einer großen tollen Familie. Aber mal sehn', was die Zukunft bringt.

**Redaktion:** *Was wollen Sie in Ihrem Leben noch erreichen?*

**Frau Klement:** Ich will den Klimawandel stoppen, den Physik-Nobelpreis gewinnen, ein großes Haus kaufen, Millionärin werden, in einem Hollywood-Film mitspielen, eine Bikinifigur kriegen (ohne Diät und Sport natürlich) und ewig jung bleiben. Sonst eigentlich nichts.

**Redaktion:** *Vielen Dank für dieses Interview!*

**Frau Klement:** Es war mir ein Vergnügen, vielen Dank.

# Unser Schulkiosk während der Corona-Zeit

**Wie läuft der Betrieb im Schulkiosk? Was kaufen die Schüler am meisten ein?  
Dazu haben wir eine Mitarbeiterin der Mensa befragt.**



**Redaktion:** Wie viele Produkte bieten Sie an?

**Kiosk:** Das ist schwer zu sagen, auf jeden Fall mehr als 20 verschiedene Sachen.

**Redaktion:** Was wird am meisten verkauft?

**Kiosk:** Am meisten werden Getränke verkauft, wie Durstlöscher und Joyce.

**Redaktion:** Was halten Sie von den Preisen?

**Kiosk:** Die Preise sind teilweise viel zu teuer, vor allem bei dem Durstlöscher. Wir können die Preise leider nicht ändern.

**Redaktion:** Wie sind die Öffnungszeiten?

**Kiosk:** Normalerweise sind die Öffnungszeiten von 7:30 Uhr bis 15:00 Uhr. Aber jetzt während der Corona Pandemie öffnen wir erst um 9:00 Uhr und schließen um 14:00 Uhr.

**Redaktion:** Wann kommen die meisten Schüler/innen?

**Kiosk:** Schüler des Gymnasiums kommen um 10:05 Uhr und der Gesamtschule um 9:20 Uhr. In dieser Zeit haben sie die 1. Große Pause. Während der Mittagspause kommen die Schüler aus beiden Schulen gleichzeitig.

**Redaktion:** Was machen Sie, wenn die Schüler Unterricht haben?

**Kiosk:** Wir bereiten in dieser Zeit verschiedene Sachen für den Kiosk vor und kochen für die Mittagspause.

**Redaktion:** Kaufen oder essen Sie auch selbst im Kiosk?

**Kiosk:** Ja, das machen wir.

**Redaktion:** Was würden Sie am Kiosk ändern?

**Kiosk:** Auf jeden Fall die Preise. Die sind viel zu teuer!

**Redaktion:** Können Sie vom Kiosk leben?

**Kiosk:** Es geht, wenn der Partner ein gutes Einkommen hat. Ansonsten wird es knapp.

**Redaktion:** Kommen neue Produkte dazu?

**Kiosk:** Ja, immer wieder. Wir versuchen natürlich auch auf Eure Wünsche einzugehen. Ein Tipp von uns: Ihr könnt auch spezielle Wünsche vorbestellen. Gerne können wir für Euch auch das gewünschte Produkt zurücklegen oder auf Wunsch vorbereiten.

**Redaktion:** Vielen Dank für dieses Interview.



Celestine Blumenthal

## Gesünder durch das Leben starten

Ihr fühlt Euch unwohl in eurem Körper?!

Hier sind ein paar Tipps, wie Ihr das ändern könnt:

Natürlich darfst Du essen, was Du möchtest. Ein Leben ohne Pommes & Co. ist schwer zu ertragen. Döner und Hamburger einmal in der Woche sind natürlich erlaubt, solange **auch Vollkornprodukte, fettreduzierte Milch, Joghurts** und ähnliche Leckereien aufgenommen werden.

Du kennst Deinen Körper am besten. Überleg Dir, was Du gern magst und worauf Du im Alltag gut und gern verzichten kannst. Einige können gar nicht ohne Schokolade leben, andere stehen eher auf Chips. Es gibt auch verschiedene Alternativen. Die fettarmen Varianten im Supermarkt schmecken meist genauso gut und haben weniger Kalorien. **Beim nächsten Einkauf kannst Du ja mal die Zutaten vergleichen.**

Fährst Du morgens mit der Bahn oder mit dem Bus zur Schule? Dann verzichte doch mal darauf und geh zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad. **(Natürlich nur, wenn Du nicht allzu weit von der Schule weg wohnst.)**

Dir meisten geben nach einem Monat oder Woche auf und verlieren ihr Ziel aus dem Auge. Doch das ist der große Fehler! Ihr dürft nicht aufgeben und **müsst immer Euer Ziel im Auge behalten.**



**Fang nicht mit Hungerdiäten an.** Nimm Dir auch kein Vorbild an Topmodels. Jeder ist schön, und auch jeder fühlt sich anders in seinem Körper. Die Models führen einen straffen Ernährungsplan durch und **machen Sport, um fit zu bleiben.**

Natürlich bewirken Gemüse und Salate eine gute Ernährungsumstellung. Doch achte dennoch darauf, dass Du die Rohkost nicht zu spät abends zu Dir nimmst, ansonsten **gären sie im Magen.**

Viele Essen abends gerne noch vor dem Schlafengehen. **Drei Stunden vor dem Schlafengehen** solltest Du das letzte Mal essen. So verbrennst Du besser Kalorien und kannst auch besser schlafen.

Fruchtsäfte sind zwischendurch mal ein gutes Getränk, aber auch hier musst Du vorsichtig sein. **Der Fruchtzucker ähnelt dem Kristallzucker** im Aufbau sehr und wird in unserem Körper auch gleichartig behandelt. Dies gilt auch für Light-Fruchtsäfte. Um hier nicht zu viele Kalorien zu Dir zu nehmen, ist es besser, dass Du die Säfte **zur Hälfte mit Mineralwasser mischst und so leckere Schorlen daraus machst.**

*Luana Zink*

## Fettarmer Döner mit Putenfleisch



### Zutaten für 4 Portionen:

1 großes	Fladenbrot(e) (400 g)
3	Putenbrust-Filet(s)
6 Blätter	Eisbergsalat
¼ Kopf	Weißkohl
2 große	Tomate(n)
¼	Gurke(n)
100 g	Feta-Käse
	Salz und Pfeffer
1 EL	Cayennepfeffer
1 EL	Currypulver
2 EL	Paprikapulver
2 EL	Öl

### Für die Sauce:

300 g	Naturjoghurt
1 EL	Currypulver
	Salz und Pfeffer
n. B.	Zitronensaft
n. B.	Schnittlauch

### Zubereitung

Zuerst die Putenbrust-Filets waschen, in kleine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry und Paprikapulver würzen. Dann das Öl dazugeben und mit den Händen alles gut vermischen. Die Schüssel für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Währenddessen die Soße zubereiten. Dafür den Joghurt ebenfalls in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Zitronensaft und - wer möchte - auch mit gehacktem Schnittlauch abschmecken und kalt stellen.

Jetzt eine Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch darin ca. 3 Minuten braten. Fett in die Pfanne zu geben ist unnötig, da in der Marinade schon Öl enthalten ist.

Den Eisbergsalat und den Kohl möglichst klein schneiden. Die Tomaten und die Gurke ebenso wie den Feta-Käse in Scheiben schneiden.

Das große Fladenbrot vierteln und für 3 - 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen (ca. 200° C Umluft) legen.

Anschließend rausnehmen, aufschneiden und mit dem vorbereiteten Gemüse, den Putenbrust-Streifen und der Soße abwechselnd füllen.

## „Peinliche Geschichten“

Wir haben einige Lehrer nach peinlichen Geschichten aus ihrer Zeit als Lehrer oder aus der Zeit, als sie selber noch in der Schule waren, befragt.

### Herr Haidinger

„Ich habe mir mal ein in meinen Augen graues T-Shirt gekauft, welches für den Sportunterricht gedacht war. In den nächsten Monaten trug ich dieses T-Shirt jedes Mal im Sportunterricht, und alle Schüler guckten mich mit dem T-Shirt komisch an. Ich habe mir dabei aber nichts gedacht. Nach ein paar Monaten fragte mich einer der Schüler, warum ich immer dieses T-Shirt anziehe. Ich sagte ihm, dass mir das Design des T-Shirts sehr gefällt, aber die Frage bezog sich auf die Farbe meines T-Shirts. Die Schüler hatten mir dann erklärt, dass mein T-Shirt nicht grau, sondern pink ist. In dem Moment war mir die Situation sehr unangenehm, weil ich nicht mal die Farbe meines eigenen T-Shirts kannte. Wie jetzt die meisten von Euch wissen, bin ich farbenblind und wusste deswegen nicht, dass mein T-Shirt pink ist.“



### Frau Haxhijaj

„Als ich 14 Jahre alt war, bekam ich von einer Mutter Schuhe mit hohen Absätzen geschenkt. Als ich mit den Schuhen, die mir sehr gefielen, zum Tanz-Unterricht ging und verspätet ankam, waren schon alle Leute im Tanzraum. Ich ging also in den Raum hinein, in dem schon alle standen, aber beim Gehen rutschte ich aus und fiel auf den Boden. Es lag wahrscheinlich daran, dass der Boden ziemlich glatt war und ich nicht gut mit den Schuhen gehen konnte. Alle im Raum haben gelacht, und mir war das ganze echt peinlich.“



### Herr Pathmanathan

„Ich hatte morgens in der 1. und 2. Stunde mit einer 10. Klasse Unterricht im Physikraum. Als ich sagte, dass wir heute über das Thema „Radioaktivität“ reden und darüber Aufgaben bearbeiten, fragte mich eine Schülerin, ob wir mal zu dem Thema ein oder mehrere Experimente durchführen könnten. Ich fragte, ob sie das ernst meint, zum Thema Radioaktivität ein Experiment machen wollen. Ein anderer Schüler, einer der besten aus meinem Kurs, schlug sich nur mit der Handfläche gegen den Kopf, weil er ganz genau wusste, dass sie nicht verstanden hat, dass man mit Radioaktivität in der Schule nicht experimentieren kann. Durch diese Frage und die Reaktion des anderen Schülers musste ich so lachen, dass ich fast vom Stuhl gefallen bin und weil ich mich am Tisch festhielt und dann doch weggerutscht bin, musste die ganze Klasse dann auch anfangen zu lachen, und dann habe ich es gar nicht mehr geschafft, aufzuhören zu lachen. Ich finde die Geschichte nicht unbedingt sehr peinlich, aber sehr lustig und ich erinnere mich gerne daran.“

### Herr Körner

„Als Jugendlicher war ich auf einem Schüleraustausch in Kanada und dort bei einer Austauschfamilie. An einem Tag wollte ich morgens duschen gehen. (Zur Info: Die Familie, bei der ich zu Besuch war, hat Französisch gesprochen.) Als ich nach einem Handtuch fragen wollte, verwechselte ich die französischen Wörter und fragte aus Versehen anstatt nach einem Handtuch nach einem Teller. Meine Gastfamilie war sehr verwundert, wofür ich beim Duschen einen Teller bräuchte. Als ich verstanden hatte, dass ich mich versprochen hatte, war mir die Situation sehr unangenehm. Heute finde ich die Geschichte lustig.“



# Lehrer und ihre häufigsten Sprüche in der 10d



Frau Haxhijaj

*„Wir sind ein  
Deutsch E-Kurs!“*



Herr Körner

*„Ihr habt den schlechtesten  
Sportlehrer erwischt.“*



Frau Engel

*„Wieso lachst Du? Lass  
uns doch zusammen lachen!“*



Herr Pathmanathan

*„Dirne.... Buch  
Seite...“*



Herr Haidinger

*„Du bist ein Ausländer,  
Du darfst das nicht!“  
(Nur als Spaß)*



Frau Zahn

*„Wir machen  
das kurz mal  
auf Deutsch!“*



Frau Wesner

*„Oki....  
das ist nicht  
schwer.“*



Herr Weigelt

*„Reden in einer 30 cm Stimme.“*

## Workshop Q2

### Die Zukunft der EU!?

Unter Berücksichtigung aller aktuellen Corona-Regelungen hatte die Q2 der Gesamtschule Lohmar am 30.10.2020 die Chance, am Workshop „Die Zukunft der EU“, veranstaltet von der Friedrich-Ebert-Stiftung, teilzunehmen.



Quelle: [https://de.toonpool.com/cartoons/Zukunft%20der%20EU\\_300614](https://de.toonpool.com/cartoons/Zukunft%20der%20EU_300614) (06.11.2020)

Zu Beginn der Veranstaltung wurde erstmal das Basiswissen zu dem Thema Europäische Union aufgefrischt. Die Schüler tauschten sich über Fragen wie „Was assoziiere ich mit der EU?“ aus. Daraufhin wurden die Fragen im Plenum besprochen und diskutiert.

Im Anschluss hörten wir eine fiktive Geschichte über den Erlass eines EU-Gesetzes, in der wir über das Machtdreieck der EU informiert wurden. Dieses besteht aus dem Europäischen Parlament, dem Rat der EU und der Europäischen Kommission.

Danach teilte sich die Stufe in kleinere Arbeitsgruppen auf. In diesen fand folglich ein Planspiel zum Thema „eine Sitzung im Rat der EU“ statt. Dafür wurden die Schüler in die Rollen der verschiedenen Länder und in die des Generalsekretariats eingeteilt. Ziel war es, eine authentische Ratssitzung in den vorgegebenen Rollen zu simulieren. Es sollten zwei Artikel aus einem Gesetz zu den Themen „Klimaneutralität“ und „Finanzierung des Klimaschutzes“ verabschiedet werden. Hierfür diskutierten die Länder ausgiebig untereinander, da jedes Land individuelle Ziele hatte, die es gerne vertreten und erreichen wollte.

Am Ende konnten sich die meisten Länder doch auf einen Kompromiss einigen, über den dann mit allen Ländern abgestimmt werden musste. Eine der drei Gruppen kam so in ihrer „Ratssitzung“ beispielsweise zu dem Entschluss, dass die Klimaneutralität der EU bis 2050 erreicht werden und dass in Zukunft die Regionen Geld von der EU bekommen sollen, die finanzielle Hilfe brauchen, um CO2 neutral zu werden.

Nach dem Planspiel kam die ganze Stufe nochmal im PZ zusammen, um über die aktuellen Probleme der EU zu debattieren. Es wurden unter anderem die Themen Flüchtlingspolitik und Gesundheitswesen angesprochen.

Abschließend fand eine Feedback-Runde statt, bei der jeder Schüler die Möglichkeit bekam, seine Meinung zu dem Workshop zu äußern.

Insgesamt war es für alle ein sehr spannender Tag, der jedem Schüler individuelle Denkanstöße mitgegeben hat.

## Es „weihnachtet“

### Kunterbunte Tannenzapfen

Wunderbar bunten  
Christbaumschmuck  
kann man aus  
Tannenzapfen  
und kleinen Filz-  
Pompons basteln.  
Dafür einfach die  
Filzkügelchen mit  
Kleber am Zapfen  
befestigen, mit  
Heißkleber oder  
einer Schraube Garn  
für die  
Aufhängung  
befestigen, fertig.



## Butterplätzchen

### ZUTATEN

- 1250 Gramm Mehl
- 500 Gramm Butter
- 2 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 500 Gramm Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker

### ZUBEREITUNG

Die Zutaten werden zügig miteinander verarbeitet.

Die Butter sollte "Kühlschranktemperatur" haben.

Der Teig wird in Klarsichtfolie gewickelt und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank zum Ruhen gelegt.

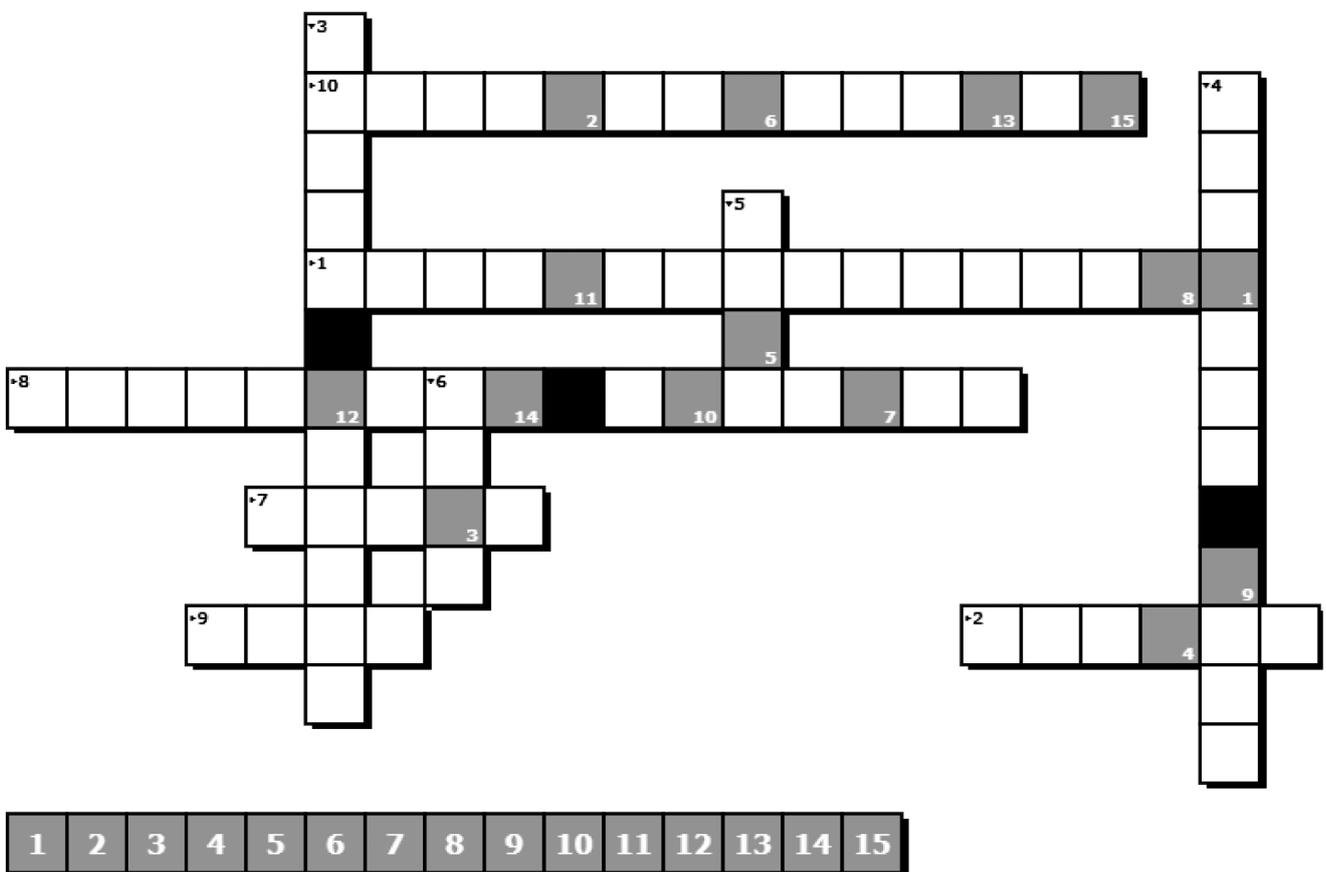
Man kann nach Lust und Laune die Ausstechformen in den dünn ausgerollten Teig platzieren.

Der Ofen sollte gut vorgeheizt sein und dann können die Plätzchen für ca. 10-15 Minuten bei ca. 200 Grad goldbraun gebacken werden.

Anschließend werden die Plätzchen mit Zuckerguss und diversen Dekorationen bzw. Schokoglasur dekoriert.

# Großes Gewinnspiel mit tollen Preisen!

1. Was ist das Gegenteil von Grundkurs?
2. In welchem Monat bekommen wir unser Halbjahreszeugnis?
3. Wie heißt die Abteilungsleiterin unserer Oberstufe? (Vor- und Nachname)
4. Wie heißt unserer Beratungslehrerin? (Vor- und Nachname)
5. Wie viele Fremdsprachen können wir an unserer Schule erlernen?
6. Wie viele Schulstunden hat ein Lang-Tag?
7. Wie viele Jahrgänge hat unsere Schule? (ohne Oberstufe)
8. Welcher Lehrer ist für den Sanitätsunterricht zuständig? (Vor- und Nachname)
9. Wie viele Hauptfächer haben wir?
10. Was müssen wir abgeben, wenn wir in der Schule fehlen?

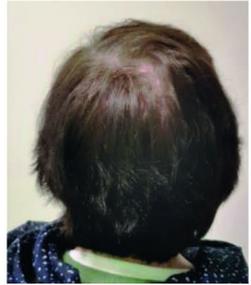
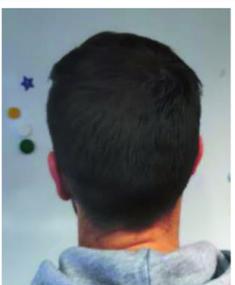
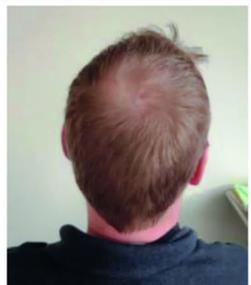
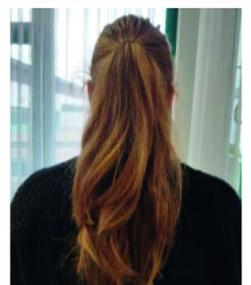


Wer das richtige Lösungswort bis zum **11.12.2020** in den Briefkasten der Redaktion im PZ am DD einwirft oder im Sekretariat am HLS abgibt (bitte den Namen und Klasse nicht vergessen), kann mit ein bisschen Glück einen der tollen Preise gewinnen.

Die Gewinner werden von uns anschließend informiert - der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Viel Spaß dabei wünscht das Redaktionsteam!

# Lehrerrätzel: Zeigt her Euren Kopf! Wem gehört er?

				
Name:	Name:	Name:	Name:	Name:
				
Name:	Name:	Name:	Name:	Name:
				
Name:	Name:	Name:	Name:	Name:
				
Name:	Name:	Name:	Name:	Name:
				
Name:	Name:	Name:	Name:	Name:

