

ABSender

2020



EDITORIAL

Hey Freunde,

wir haben in der Projektwoche '20 wieder unser Bestes gegeben um eine neue Schülerzeitung herauszubringen. Herausgekommen ist die diesjährige Auflage des ABSenders, die wir somit gerne unseren Mitschülern und dem Lehrerkollegium präsentieren.

Wir haben neben Tipps und Kritik an der Schule auch Artikel über das ABSender-Team eingefügt für eine persönliche Gestaltung und Kommunikation durch die Schülerzeitung. Kunst in der Umgebung und umweltfreundliche Alternativen für Produkte, die Plastikmüll erzeugen, sind ebenfalls Bestandteil dieser Auflage.

Wir wünschen euch deshalb viel Spaß beim Lesen,
Euer ABSender-Team



DAS GIBT'S HIER SO:

- S.4 Das sind wir
- S.6 Lehrerranking
- S.8 Lerntypen
- S.12 Wer bin ich?
- S.14 A Day about Art
- S.16 Digitalisierung?
- S.18 Let's Dance
- S.20 Art is my Style
- S.22 Organspende
- S.24 Umweltfreundliche Alternativen
- S.26 Netflix Empfehlungen
- S.28 PS4 Spiele Empfehlung

DAS SIND WIR

Fynn Geburtstag: 20.05.2002
Hobby: Tanzen (Hip-Hop)

Geburtstag: 17.05.2002
Hobby: Musik hören
Katharina

Rosalie Geburtstag: 03.06.2003
Hobby: Zeichnen, Make-up

Geburtstag: 24.01.2002
Hobby: Rap
Abror

Rezan Geburtstag: 07.06.2003
Hobby: Bücher lesen

Geburtstag: 15.08.2000
Hobby: Zeichnen
Lena

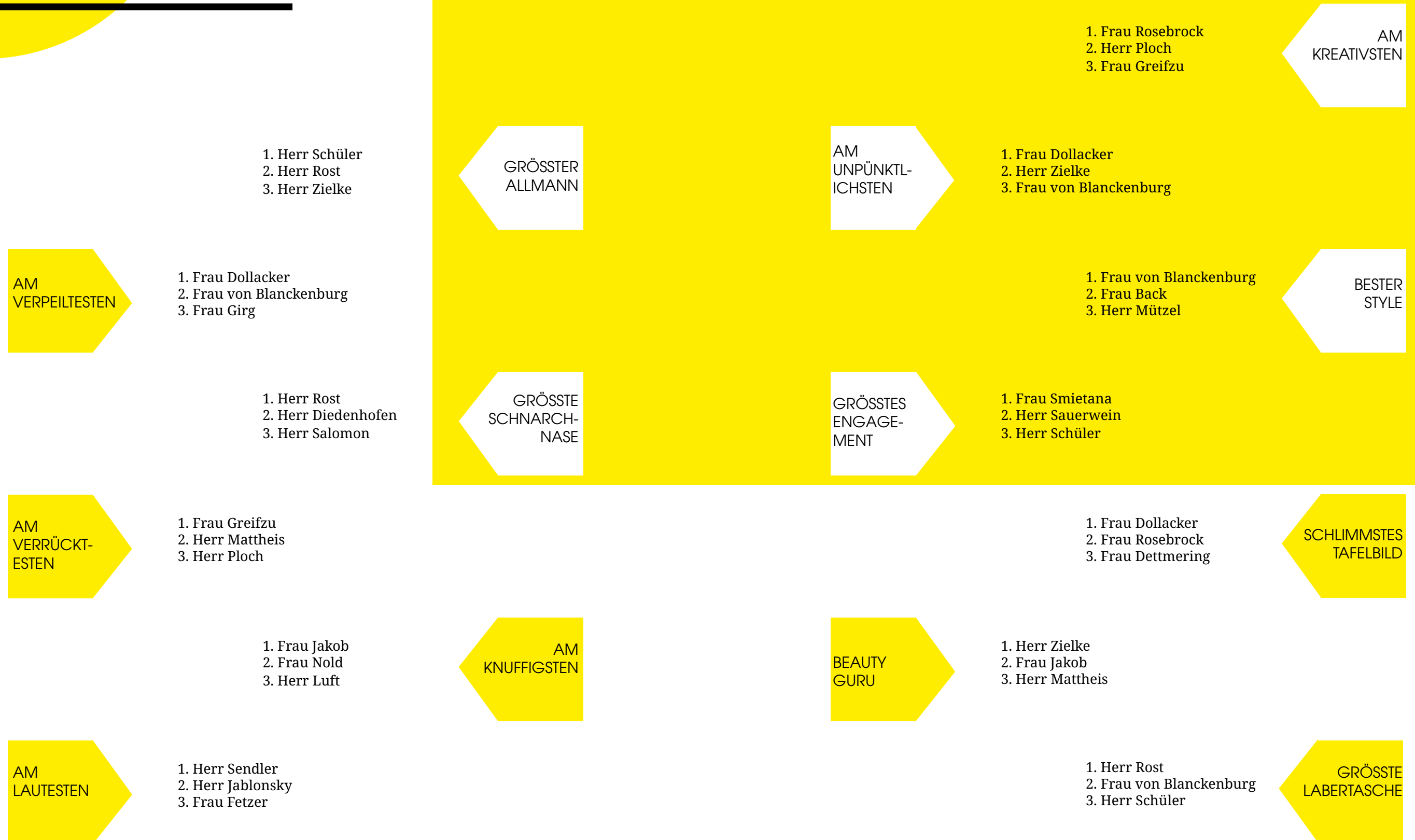
Selim Geburtstag: 02.04.2004
Hobby: Fußball

Geburtstag: 16.08.2001
Hobby: Fotografie
Anna

Sofie Geburtstag: 30.03.2003
Hobby: Schauspielern

IHR HABT GEWÄHLT!

Das Lehrerranking



LERNTYPEN

Welcher Typ bist du ?

Die verschiedenen Lerntypen

Die Frage, wie man denn „am besten“ lernt, stellen sich Schüler ziemlich oft. Ob es nun ist, weil man seine Aufmerksamkeit nicht auf dem Blatt halten kann, eine schlechte Note geschrieben hat oder sich Gelerntes einfach nicht merken kann. Lernen kann durchaus sehr frustrierend sein.

Eines der Probleme ist, dass viele von verschiedenen Lerntypen wissen, diese aber nicht ernst nehmen und deshalb im Dunkeln herumirren was das stärkenfördernde Lernen betrifft. Um Licht in die ganze Sache zu bringen, haben wir einen Test eingefügt.

Keine Angst, keine Tortur à la BuzzFeed um herauszufinden welche Pizzakruste du bist, sondern um deine Lernstärken hervorzuheben und zu vergleichen.

SUCCESS

» go get it «

Für die rechte Spalte gilt:

2 Punkte = Trifft zu /// 1 Punkt = Trifft teilweise zu /// 0 Punkte = Trifft nicht zu

?	Aussage	Pt
K	Ich lerne gerne zusammen mit anderen	
M	Von Gegenständen, die ich schonmal in den Händen gehalten habe, habe ich ein genaues Bild vor Augen	
V	In Sachtexten unterstreiche ich wichtige Informationen oder schreibe mir Notizen an den Rand	
K	Ich stelle anderen gerne Fragen über das, was ich lernen soll	
M	Handlungen lerne ich am besten dadurch, dass ich sie nachmache	
V	Zeichnungen und Diagramme helfen mir, den Lernstoff zu behalten	
A	An Nachrichten im Radio kann ich mich besser erinnern, als wenn ich sie im Fernsehen sehe	
V	Sachen, die der Lehrer an die Tafel schreibt, kann ich mir gut merken	
K	Ich finde es hilfreich von Mitlernern Informationen zu erhalten und diese mit meinen zu vergleichen	
A	Den mündlichen Erklärungen des Lehrers kann ich gut folgen	
V	Lernposter helfen mir, Inhalte zu lernen und mich an diese zu erinnern	
K	Mir fällt es leichter, Dinge zu verstehen, wenn ich mit anderen über sie diskutieren kann	
M	Ich kann leichter lernen, wenn ich mich dabei bewegen kann	
A	Ich kann nur lernen, wenn es um mich herum ganz ruhig ist	
V	Wenn ich mir die Lerninhalte bildlich vorstelle, kann ich mich später besser an sie erinnern	
A	An Melodien kann ich mich gut erinnern	
M	Wenn ich mir Sachen selber aufschreibe, kann ich sie mir besser merken	
A	Mündlichen Anweisungen kann ich besser folgen als schriftlichen	
M	Ich kaue gerne Kaugummi, trinke, oder esse, während ich lerne	
V	An Nachrichten im Fernsehen kann ich mich besser erinnern, als wenn ich sie im Radio höre	
A	Wenn ich mir Lerninhalte laut vorsage, kann ich sie besser behalten	
K	Ich lerne gerne etwas, indem ich mit Mitlernern Frage-Antwort-Spiele spiele	
M	Wenn ich Sachen anfassen und mit ihnen etwas machen kann, kann ich mich besser an sie erinnern	
M	Ich baue mir gerne Modelle oder erstelle mir Plakate von den Inhalten, die ich lernen soll	
A	Vokabeln kann ich mir besser merken, wenn ich sie laut lerne	
K	Ich nehme im Unterricht gerne an Rollenspielen teil, weil ich mir so Lerninhalte besser merken kann	
K	Wenn ich mit anderen über den Lernstoff spreche, kann ich mich danach besser an ihn erinnern	
V	Es fällt mir leicht, geschriebene Anweisungen zu verstehen	

Die Auswertung

Nun werden die Punkte für jede Kategorie (A, K, M, V) zusammengezählt und eingetragen:

Lerntyp	Punkte	Bedeutung	Tipps
A (auditiv)		Als auditiver Lerntyp lernst du am besten mit den Ohren	Lern-Songs, Audios von Vokabeln, Podcasts etc.
K (kommunikativ)		Als kommunikativer Lerntyp musst du mit anderen über den Lernstoff sprechen	Lerngruppen, Online-Foren, Abfragen etc.
M (motorisch)		Als motorischer Lerntyp gilt: „Learning by doing!“ Verbinde neues Wissen so gut es geht mit Bewegung!	Sport, Spaziergänge, Dehnen, Kaugummi etc.
V (visuell)		Als visueller Lerntyp lernst du am besten durch Visualisierung. Je anschaulicher desto besser.	Modelle, Markierungen, Zeichnungen, Farben usw.

Falls du mehr über effektives Lernen und spezifische Lernmethoden, die deine Stärken fördern, wissen möchtest, dann solltest du dir das Buch „#LERNSIEG“ von Benjamin Hadrigan ansehen. In seinem Buch erklärt er nicht nur bereits genannte Punkte, sondern verbindet diese auch noch mit den Social Media Plattformen Snapchat, Instagram und WhatsApp und zeigt, warum diese auch als Lernhelfer taugen.



Die größte Fläche oben rechts (grün) ist für alle Informationen, Sachen, die du dir merken möchtest, einfach für das Mitschreiben, wie du es gewöhnt bist. Der „Lehrer-Rand“ links (blau) wird ab jetzt für Oberthemen, Überschriften, Stichwörter und alles Wichtige, was kurz und knapp aufgeschrieben werden kann. Die untere Fläche (rot) wird für die Zusammenfassung benutzt. Alles Gelernte, neu Erfahrene oder bereits Bekannte, das in Verbindung zu dem Blatt steht, kommt hier rein. Das Praktische an dieser Methode ist, dass man den Platz den man für die einzelnen Bereiche aufteilen kann, wie es einem gerade am besten passt und trotzdem immer das gleiche Layout beibehält.

Note Taking

Unabhängig von den Lerntypen, um Lernzettel kommt ein Schüler der ABS nicht herum. Auch wenn nicht alle von uns Lernzettel erschaffen können, die es Wert wären in Kunstgalerien ausgestellt zu werden, so kann man doch trotzdem die Effizienz der berühmt-berüchtigten Papierkunstwerke verbessern.

Für das allgemeine Mitschreiben und erstellen von Notizen gibt es die sogenannte „Cornell-Methode“, die den „Lehrerrand“ nun dem Schüler tatsächlich etwas bringt, wer hätte das gedacht. Wir falten, damit Herr Zielke auch stolz auf uns ist, einmal den Lehrerrand (ca. 4cm von links) und dazu noch eine zweite Falte unten (ca. 5cm). Im Endeffekt sollte die Aufteilung ungefähr so aussehen:

Good to know

Damit man bei dem Erstellen dieses unverstellbar wichtigen Dokuments nicht durcheinander kommt noch ein paar „Regeln“ and die man sich halten kann, um den Überblick zu behalten:

1. 2 Farben & 1 Stift reichen aus
Ein Blatt überladen mit Farben schafft nur Verwirrung, zwei Farben für sich selbst festzulegen und diesen treu zu bleiben, lässt einen die Grundinformation somit schneller erfassen.
2. Einheitliche Formen, Symbole & Abkürzungen
Wenn nötig erstelle eine Legende von Formen und Symbolen (z.B.: Blitz, Kreis, Herz), die du ab jetzt immer nur noch für eine Sache benutzt (Merken, Durchlesen, Wichtig etc.) Somit gewöhnt man sich an seine eigenen Notizen.
3. Durchlesen
Das mehrmalige Wiederholen von den Lernzetteln/Notizen/o.ä. festigt den Stoff. Sollte der Zettel nachdem er geschrieben wurde, dann zu Hause und am Tag vor der nächsten Stunde durchgelesen werden, sitzt die Information schon viel besser.

WER BIN ICH?

Wer will ich sein?



Meistens haben wir Wunschvorstellungen wer wir sein möchten in 5, 10 oder 20 Jahren. Wollen wir eine Familie gründen, berühmt sein, enge Freunde haben, oder doch was ganz anderes? Man müsste sich dann aber mit der Frage beschäftigen, wer man ist und was man mit seiner Zeit machen sollte, um zu erzielen was man haben möchte. Denn Fakt ist, dass man gerade in unserem Alter dazu neigt, aus seinem Leben durch Bücher, Filme oder Sozialmedia zu entfliehen. Wenigstens für ein paar Minuten aus seinem Leben zu entkommen und jemand ganz anderes sein, jedoch dabei die Zeit meistens aus den Augen verlieren. Ob das bewusst oder unbewusst passiert ändert nichts daran, dass man so sein Leben umformt. Denn jeder kleinste Schritt verändert deine Persönlichkeit, dein Leben, DICH. Also: Basierend auf deinem täglichen Handlungen und Routinen: Wo siehst du dich in 5 Jahren? Was für ein Mensch wirst du sein, wenn du weiterhin das tust, was du jetzt tust? Persönlichkeitsentwicklung ist wichtig für unser fortlaufendes Leben, so stell dich dir selber und Frage dich: Wer bin ich eigentlich?



Fragen zur Weiterentwicklung



Man sagt, dass du der Durchschnitt der fünf Menschen bist, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Inwiefern spiegeln sie wider, wer du bist und tust du ihnen gut/tun dir diese Menschen gut?

Welches Lob hatte den größten Einfluss auf dich, und wie genau hat es dein Leben beeinflusst? Wann hast du das letzte Mal ein Kompliment gemacht worüber sie/er sich richtig gefreut hat?

Was denkst du ist der erste Eindruck den du auf Menschen machst? Möchtest du so rüberkommen?

Denkst du, du musst etwas leisten, um etwas wer zu sein?

Was sind gerade die drei größten Prioritäten in deinem Leben? Worauf willst du deine Energie und Zeit wirklich fokussieren?



Eine Kunsttour durch Offenbach

A DAY ABOUT ART

Kunst bestimmt unseren Alltag. Egal ob wir diese bewusst in einem Museum aufnehmen, oder sie nur aus dem Augenwinkel betrachten: Kunst ist präsent und liefert ständige Inspiration. Doch wo finden wir ganz in der Nähe jene Inspirationsquellen? Zwei von unserem Team haben sich auf die Reise durch Offenbach und Frankfurt gemacht um für euch die kreativsten Stellen zu finden! Wir hatten viel Spaß und hoffen, wir konnten euch inspirieren und euch dazu anregen die ein oder andere Stelle zu besuchen.

Die ABS ist ganz in der Nähe unseren ersten Blickfangs! Hinter dem Ringcenter befindet sich eine lang erstreckende Wand mit atemberaubenden Graffiti wo für bestimmt jeden etwas dabei ist.

Wer lieber etwas konventioneller unterwegs ist, empfehlen wir das Städelmuseum am Main-Ufer. Die wechselnde Galerien zeigen unterschiedliche Stilrichtungen und interessante Motive, welche es sich wirklich lohnt anzuschauen.

Eine eher ungewöhnliche Stellen sind die Sanitäranlagen der Hochschule für Gestaltung hier in Frankfurt. Dennoch spiegelt sie die kreativen Köpfe der Schule wieder.

Die LUMAS-Galerie ist für Leute die Menschenmengen an Wochenenden vermeiden wollen perfekt. In der kleineren Galerie sieht man zeitgenössische Art die auf viele Verschiedene Motive in Collagen, Fotografien, Fotos und Gemälde darstellt.

Möchte man dann an die frische Luft, kann einen Spaziergang an oder eher gesagt unter die Freiheitsbrücke machen. Hier findet man Streetart angefangen von kritisierenden Graffiti bis zu großen, kunstvollen Portraitmalereien.

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT



Willkommen im 21. Jahrhundert



Digitalisierung?

Manche sind an diese Schule gekommen, weil sie am Info-Tag aus dem Staunen nicht mehr herauskamen, andere, weil der ehemalige Instagram Account mit seiner Rarität, bekannt als Posts, die letzten Zweifel aus dem Weg geräumt hat oder die Idee einer Schule im Bereich Medien zu besuchen, einfach überwältigend war, wo sonst gibt es das schon im 21. Jahrhundert in Deutschland, einem der digitalisiertesten Ländern der Welt?

Der Punkt ist, auch wenn die Schule natürlich viele Möglichkeiten bietet, dass einem spätestens, wenn in Steinheim die Server nach Woche 4 immer noch nicht funktionieren und die Lehrer genauso hilflos vor den Rechnern sitzen wie die Schüler, klar wird, dass hier so einiges nicht glatt läuft.

Schüler opfern nach dem vierhundertfünzigtausendsechshundertachtundvierzigsten Versuch sich mit dem WLAN zu verbinden freiwillig ihr kostbares Datenvolumen und die Tapfersten suchen in der ABS immer noch vergeblich nach dem Passierschein A38.

In der IT ist die Theorie, laut einem Schülerbericht, nicht in die Praxis umsetzbar, da die Netzwerke der Linux Geräte durch die Firewall blockiert werden und der Arbeitsfluss außerhalb der internen Netze somit stark eingeschränkt ist. Der GMTA Bürotag wird mit ganzen 2 Räumen, in denen die Adobe Cloud tatsächlich funktioniert, absolviert werden müssen.

Selbst dieser Bericht ist vollkommen ohne WLAN geschrieben, da nach einem Gespräch mit der IT und bereits 3 anderen Schülern, die dasselbe Problem hatten, in der Warteschlange, immer noch nicht klar war, was eigentlich das Problem war.

Nun könnte man als Außenstehender natürlich argumentieren, dass dies nur „verwöhntes Getue“ und „First World Problems“ sind, jedoch ist es ein Hilferuf an die ABS von den Ressourcen des 21. Jahrhunderts Gebrauch zu machen und so die Versprechen einzuhalten, für weniger Probleme im kreativen Prozess der Schüler, der eben nicht mehr analog vonstattengeht.

Feedback und Kritik zur Projektwoche

Obwohl die Projektwoche etwas sein sollte, worauf die Schüler sich freuen können und als Gelegenheit nutzen sollten etwas neues zu lernen, was auch Spass macht, nutzen viele Schüler dies leider nicht aus.

Viele Projekte sind einfach nicht gut genug organisiert oder bieten den Schülern nicht genug, um besonders gerne anwesend zu sein.

Ein Verbesserungsvorschlag wäre, einen Infotag zur Projektwoche zu veranstalten, bei dem die Lehrer

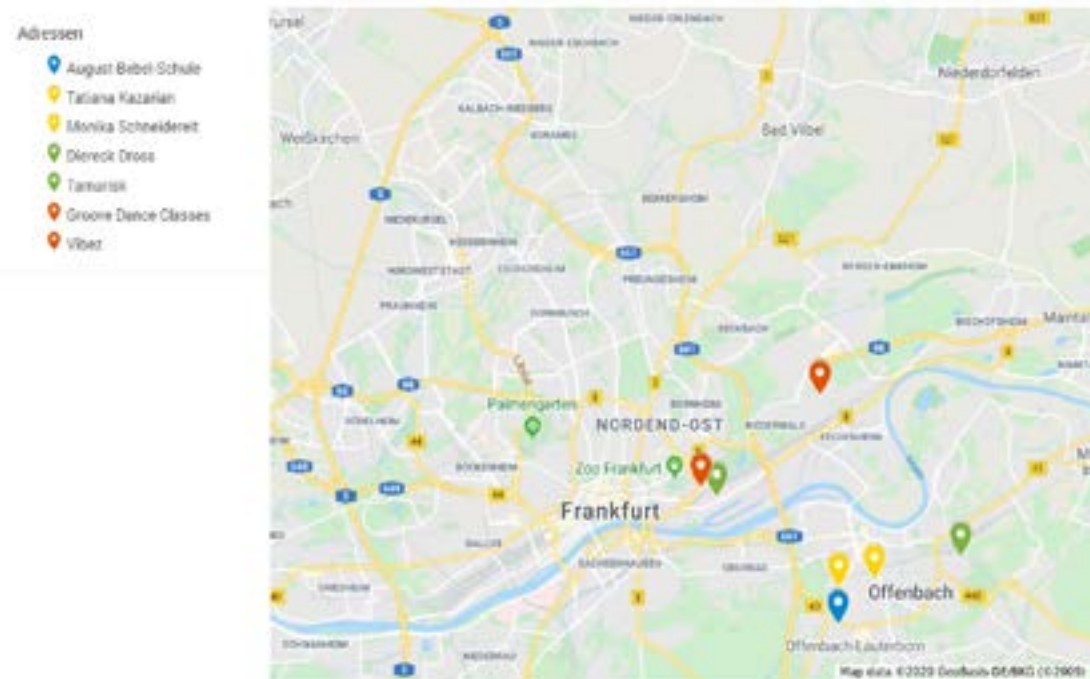
über ihre Projekte informieren und dabei das Interesse der Schüler wecken. Auch von der Seite der Schüler sollte allerdings mehr Engagement kommen und mehr Interesse an den Projekten gezeigt werde.

Grundsätzlich denken wir als Schüler, dass die Projektwoche eine gute und abwechslungsreiche Möglichkeit ist, um eine neue Tätigkeit auszuprobieren und mal aus dem Schulalltag raus zu kommen.

LET'S DANCE

Die besten Tanzschulen in deiner Nähe

Für diejenigen, die gerne das Tanzbein schwingen gibt es viele Angebote in Offenbach und Umgebung. Aufgeführt sind in einer Karte: Einmal die August Bebel Schule (blau), dann die Ballettschulen (gelb) und die HipHop Tanzschulen (rot).



Eins schließt das Andere jedoch nicht aus, fast alle Tanzschulen bieten viele verschiedene Kurse und viele verschiedene Tanzrichtungen an!

Für die Musical-Fans unter uns gibt es im Offenbach CAPITOL einige Vorstellungen auch schon im Februar dieses Jahres, die Tanz, Musik und Theater zusammen kommen lassen um so eine einzigartige Kunstform zu entwickeln. Stücke wie „Die Schöne und das Biest“ oder „Night of Dance“ sind nur einige der wenigen Auftritte des Theaters, die es Wert sind besucht zu werden. Die Preise für die Tickets betragen durchschnittlich 20-30€ und sind für Theaterstücke, also im Vergleich zum Beispiel dem „English Theatre“ bezahlbar.

Groove Dance Classes zum Beispiel, wie mehrere andere Tanzschulen auch, bietet freie Probestunden an, klärt diese aber immer vorher mit den Trainern ab. Ich persönlich tanze jetzt seit 8 Jahren im Bereich HipHop und bin seit kurzem Teil von „Team G“, die Jugend- Formationsgruppe von Groove Dance Classes die bereits Deutscher Meister geworden ist. Tanzen ist außerdem auch ein sehr aufnehmender und positiver Sport durch den man viele neue und interessante Menschen kennen lernen kann, gerade auch in Wettkämpfen o.ä., bei denen in Wahrheit sich Backstage alle „gegnerischen“ Teams sich gegenseitig anfeuern mitfiebern. Rhythmus ist nicht jedermanns Sache, aber eine kostenlose Probestunde kann ich jedem mit gutem Gewissen ans Herz legen!

Hier geht's zur Anmeldung

Tatiana Kazarian: Isenburgring 32, 63069 Offenbach am Main & Telefon: 069 85098938

Monika Schneiderreit: Christian-Pleß-Straße 11, 63069 Offenbach am Main & Telefon: 069 843601

Diereck Dross: Hanauer Landstraße 155-157 60314 Frankfurt am Main & Telefon: 069 21936564

Tamarisk: Dieselstraße 38-40, 63071 Offenbach am Main & Telefon: 0177 8866086

Groove Dance Classes: Wächtersbacher Str. 76, 60386 Frankfurt am Main & Telefon: 069 40897551

VibeZ: Henschelstraße 26, 60314 Frankfurt am Main & Telefon: 0172 3008316

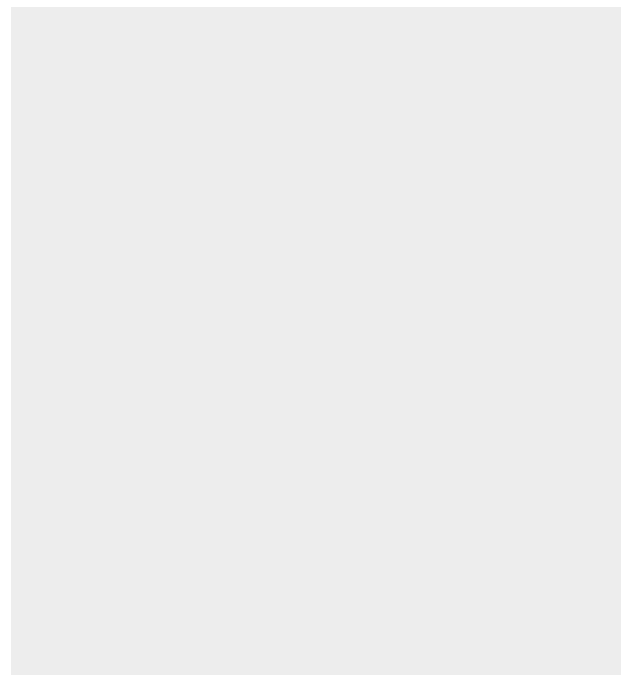
ART IS MY STYLE

Ich denke wie viele andere an dieser Schule interessiere ich mich sehr für Kunst. In diesem kleinen Artikel möchte ich euch zeigen welche Art von Kunst ich mache und euch ein bisschen was an Inspiration liefern.

Meine Kunst spielt sich meistens im Bereich Realismus vor allem beim Thema Portraits ab. Inspiration dazu gibt es viel auf Pinterest.

- vor einer Portrait Zeichnung verschiedene Arten von Gesichtern anschauen und einprägen
- klarmachen von welchen seiten Licht und Schatten kommen
- Gesichtsproportionen anschauen und aufzeichnen durch Hilfslinien

Kunst spiegelt sich bei mir zum Beispiel auch im Thema Make-up wieder. Hierbei Designe ich Sachen in Richtung spezialeffekts Make-up. Inspiration dazu findet man viel auf Youtube, dazu kann ich den Kanal von ellimacs sfx makeup empfehlen. Wichtige Tools um ein Make-up auf höherem Niveau anzufertigen sind zum einen Pinsel, dafür benötigt man erstmals keine speziellen Pinsel, es reichen auch Pinsel aus der Drogerie. Ebenso sind Wasseraktivierbare Farben und Cremefarben notwendig um Flächendeckend zu arbeiten. Um mehr Effekte reinzubringen, verwendet man auch Flüssiglatex und Polymorphplastik. (Mit beiden Materialin kann man Formen und Ebenen anfertigen. Zum Umgang und Gebrauch damit erklärt der vorgeschlagene Youtubekanal einiges.



ORGANSPENDE

Eine Transplantation ist oft die letzte Chance für Menschen mit einer schweren Erkrankung. In Deutschland sind laut Umfragen über 90% der Menschen im Falle einer schweren Krankheit bereit sich ein Spenderorgan transplantieren zu lassen, jedoch nur 17% besitzen einen Organspendeausweis. Warum ist das so? Beschäftigen wir uns ungern mit Tod und Krankheit? Fehlen uns gute Informationen? Verdrängen wir die Entscheidung?

Über Organspende nachzudenken, bedeutet sich auch mit dem Tod auseinanderzusetzen. Deshalb wird das Thema gerne verdrängt. Trotzdem ist es wichtig, sich zu entscheiden, denn damit nimmt man unter Umständen seinen Angehörigen eine sehr schwere Entscheidung und Belastung ab. Es gibt kein richtig oder falsch. Die Entscheidung zählt, dafür oder dagegen. Dies bleibt jedem selbst überlassen und diese Entscheidung kann man in einem Organspendeausweis dokumentieren und die Angehörigen darüber informieren.

Was bedeutet eigentlich Organspende?

Eine Organspende ist oft die letzte Möglichkeit, Schwerkranken Patienten zu helfen. Dabei wird das Organ, z.B. Herz, Leber oder Lunge eines verstorbenen Menschen, in den Körper eines Schwerkranken transplantiert. Für Herz-, Leber- und Lungenwartepatienten bedeutet die Transplantation eine gute Chance auf längerfristiges Überleben, für Nierendialysepatienten ein Ende der sehr belastenden Zeit mit der Dialyse. (Verbesserung von Lebensqualität, Gesundheitszustand und Lebenserwartung).

Wie läuft eine Transplantation ab?

Die Krankenhäuser melden der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO), sobald ein Verstorbener für eine Organspende in Betracht kommt. Hierzu müssen zwei, an der Organtransplantation nicht beteiligte, Ärzte, unabhängig voneinander den Hirntod eines potenziellen Spenders festgestellt haben. Anschließend sprechen sie mit den Angehörigen, um zu klären, ob der Verstorbene seine Einwilligung für eine Organentnahme gegeben hat. Ist dies der Fall, untersuchen die Ärzte den potenziellen Spender in Hinblick auf eine Eignung der Organe zur Transplantation und geben die Daten über die DSO an Eurotransplant weiter. Dort wird ein passender Empfänger für das Organ ermittelt.

Die DSO organisiert in Zusammenarbeit mit dem Transplantationszentrum die Entnahme und den Transport des Organs. Nach der Übergabe an das Transplantationszentrum wird dem Empfänger das Organ transplantiert.


Warum gibt es in Deutschland so wenige Organe?

Der Organmangel in Deutschland hat verschiedene Ursachen:

Zu wenige Menschen befassen sich zu Lebzeiten mit dem Thema Organspende und treffen keine Entscheidung.

Viele Angehörige lehnen im Akutfall eine Organspende bei ihrem verstorbenen Angehörigen ab, weil sie die Entscheidung in dieser Situation überfordert und sie sich mit dem Thema noch nie beschäftigt haben. Deshalb ist es so wichtig zu Lebzeiten in der Familie darüber zu sprechen

Zu wenige Ärzte in den Krankenhäusern melden hirntot verstorbene Patienten als potenzielle Organspender, obwohl laut Transplantationsgesetz eine Meldepflicht besteht. Ärzte und Pflegepersonal auf Intensivstationen sind häufig überlastet und der zusätzlichen Aufgabe Organspende nicht gewachsen. Eine Rolle spielen auch ungeeignete Strukturen und die unzureichende Vergütung.



Instagram.com/pinguinkuh

„Huhu! Mein Name ist Sarah, ich bin 24 Jahre alt und seit etwas mehr als einem halben Jahr Lungentransplantiert. Ich habe Mukoviszidose - eine genetisch bedingte Stoffwechselerkrankung, die hauptsächlich das Verdauungssystem und die Lunge betrifft. Mit der Zeit hat sich meine Lunge soweit verschlechtert, dass meine einzige Überlebenschance eine Transplantation war. Ich wurde gelistet und die Wartezeit begann: Insgesamt über 10 Monate, in denen sich mein Zustand immer weiter verschlechtert hat haben meine Familie und ich auf diesen einen Anruf erhofft. Und genau dann, als es immer kri-

tischer wurde kam genau dieser Anruf: Wir haben ein Lungenangebot für Sie. Von diesem Moment an ging alles sehr schnell und routiniert und was soll ich sagen: Der Eingriff war ein großer Erfolg, ich habe mich sehr schnell erholt und kann endlich wieder ins Leben starten! Noch habe ich einen großen Therapieaufwand, aber ich habe wieder Luft zum atmen. Wohne wieder in meiner WG und kann ganz langsam sogar schon mein Studium wieder aufnehmen. Es ist und bleibt ein Wunder und dafür bin ich vor allem meinem Spender unglaublich dankbar.“

Warum spricht man so ungern über Organspende?

Organspende ist in Deutschland leider immer noch ein Tabuthema. Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, beschäftigt sich mit dem möglichen eigenen Tod - und wer macht das schon gerne? Fast jeder versucht diesen Gedanken zu verdrängen. Doch der Tod gehört zu unserem Leben wie die Geburt. Ebenso kann es vorkommen, dass man selbst oder ein Familienmitglied durch Krankheit oder Unfall ein neues Organ zum Weiterleben benötigt. Das Thema Organspende geht uns alle an und ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft. Aber nur wer sich mit Organspende beschäftigt und sich informiert, kann eine Entscheidung treffen. Diese Entscheidung kann jederzeit widerrufen werden! Wichtig ist, dass man sich entscheidet!

Allgemeine Fakten:

- » In Deutschland stehen rund 10.000 Menschen auf der Warteliste
- » Täglich sterben drei von ihnen an Organversagen
- » 2019 gab es nur rund 930 Organspenden in Deutschland
- » Jugendliche ab 16 Jahren können den Organspendeausweis ausfüllen
- » Der Widerspruch kann ab dem 14. Lebensjahr erklärt werden
- » Es gibt keine Altersgrenze um Organe zu Spenden

Wo bekomme ich einen Organspendeausweis her?

- » Kostenlos auf <https://www.organspende-info.de/> bestellen oder direkt ausdrucken
- » Bei vielen Apotheken, Hausärzten und Krankenhäusern

UNSERE ERDE

Umwelfreundliche Alternativen

Nachhaltigkeit und Umweltschutz sind das ununterbrochene Lieblings-Thema unserer Generation sowie von den Lehrern der ABS. Aber Probleme aufzählen kann jeder, Worte müssen Taten folgen. In diesem Artikel wollen wir uns ausnahmsweise nicht mit den Folgen, Konsequenzen und Ergebnissen unseres Verhaltens aufweisen, wir glauben, dass sich jeder bewusst ist, was gerade mit der Welt passiert, sondern das Problem bei den Wurzeln packen. Die Frage stellt sich also wie man als Privatperson umweltschonender lebt.

Der gewohnte Besuch des Großeinkaufsladen des Vertrauens kann durch Unverpackt-Läden ersetzt werden. Bei dem Einkauf in solchen Läden entsteht kein Plastikmüll, die Produkte sind fair produziert und das Inventar umweltfreundlich. Die Unverpackt-Läden in Umgebung sind „natürlichfrei – unverpackt einkaufen“ (Bahnhofstraße 35, 63165 Mühlheim a. M.), „un:verpackt – Ulf“ (Zum Pfarrturm5, 60311 Frankfurt a. M.) und „gramm.genau – unpacked shopping in Frankfurt“ (Adalbertstraße 11, 60486 Frankfurt a. M.)

Einfaches Achten auf zum Beispiel Glas, Holz, Papierverpackungen etc. in größeren Läden hilft allerdings auch schon weiter, zudem mehrere Geschäfte anfangen bei selbst-mitgebrachten Dosen bei der Käse-

oder Wursttheke die Ware einem ohne Plastikverpackung zu geben. Auch sollte man vorab viele langandauernde oder wiederverwendbare Produkt zulegen, wie harte Seife, anstatt der im Plastikbehälter oder waschbare Wattepad.

Auch die DIY-Künstler unter uns haben ihren Platz in den Reihen der Gegenmaßnahmen für die globale Erderwärmung. Waschmittel, Cremes, Shampoos, Deos, Lotions und vieles mehr kann selbst gemacht werden! Rezepte findet man überall online und teilweise hat man die Zutaten bereits bei sich zu Hause, es lohnt sich also dort auch einmal vorbeizuschauen. Der ewige Streit um die Strohhalme, sind wir einmal ganz ehrlich, kann auch einfach dadurch beseitigt werden, keine zu benutzen...Sollte es nun aber für Personen mit empfindlichen Zähnen oder Zahnfleisch wirklich nicht möglich zu sein, auf den treuen Begleiter zu verzichten, dann lohnt es sich auf jeden Fall einen gläsernen oder einen Strohalm aus Metall zuzulegen, damit der VSCO-Girl Look auch komplett wird.

Wenn man eher aktiv gegen die Umweltverschmutzung vorgehen möchte, könnte man ein Clean-Up anmelden, auch wenn am Ende nicht der bildschöne Strand aus dem Instagram-Feed aufblitzt. Facebook, Instagram oder auch WhatsApp, alle Social-Media Plattformen, mit denen du Personengruppen erreichen kannst können dir bei deinem eigenen Clean-Up weiterhelfen.

Sollte dies jedoch zu viel Arbeit sein für den gemütlichen Umweltsünder, dann tut es doch wahrscheinlich auch ein „Bitte keine Werbung“-Sticker auf dem Briefkasten.

UNSERE

NETFLIX

TIPPS

Sherlock

Sofie

Sherlock ist eine Serie mit Witz, Nervenkitzel und Charme. Der Detektiv wird regelmäßig von der Polizei dazu gezogen, wenn der Fall zu schwierig ist. Mit seinem Begleiter John Watson löst er Kriminalfälle und überzeugt mit seinem übermenschlichen Wissen und außerirdischen Menschenkenntnissen. Wird er seine Schwächen überwinden können und so Leben retten? Findet es heraus und: „Let the game begin“.

Vikings

Lena

Die Serie spielt im Frühmittelalter zu Beginn der Wikingerzeit in Skandinavien und erzählt die Geschichte von Ragnar Lodbrok und seiner Frau Lagertha. Im Verlauf der 1. Staffel gelingt es Ragnar sich zum Jarl seines Stammes hochzuarbeiten. Als Jarl muss er sich nun mit Kriegen zwischen benachbarten Stämmen auseinandersetzen und gleichzeitig weitere Beutezüge nach England planen. Begleitet wird die Serie von Konflikten zwischen dem nördlichen Götterkult und dem Christentum.

3%

Fynn

In einer zukünftigen Welt wird die fortschrittliche Gesellschaft von den verheerenden Slums getrennt, jedoch bekommt der ärmere Teil die Möglichkeit in die moderne „Offshore“ zu gelangen. Doch nur 3% der Kandidaten bewältigen die Selektion und schaffen den Absprung in ein besseres Leben, wenn es denn wie versprochen auch eines ist.

Dark

Abrrar

In einer gewöhnlichen deutschen Kleinstadt verschwinden plötzlich zwei Kinder. Im Laufe der Ermittlungen wird immer deutlicher, dass sich hinter der idyllischen, kleinbürgerlichen Fassade des Ortes Abgründe verbergen.

Freaky Blinders

Rezan

England, 1919: Tommy Shelby und seine Brüder Arthur und John haben im Ersten Weltkrieg gekämpft. Zurück in den Slums von Birmingham, sind sie bereit, sich als gefürchtete und zugleich bewunderte Gang mit Gewalt durchzusetzen.

The Walking Dead

Selim

Es geht um eine kleine Gruppe Überlebende nach einer weltweiten Zombieapokalypse. Unter der Führung von Rick Grimes ist die Gruppe auf der Suche nach einer dauerhaften und vor allem sicheren Unterkunft. Dabei stellen, die fast überall präsenten, Untoten eine ständige Bedrohung dar, die jederzeit ohne Vorwarnung zuschlagen kann.

Gossip Girl

Katharina

Das anonyme Gossip Girl berichtet im Internet über jedes Detail aus dem Leben von Serena, Blair und ihren Freunden, welche zu New Yorks Elite gehören.

TIME TO PLAY!

Far Cry Primal

Release: 2016

Far Cry Primal spielt ca. 10.000 v.Chr. in der Steinzeit. Man verkörpert den Jäger Takkar, der zu Beginn den einzigen Überlebenden seines Stammes darstellt, nachdem dieser angegriffen wurde.#

Das Spiel verfügt über eine große Open-World, sodass sich die Erkundungstouren vom warmen Süden bis hin in die kalten Schneeregionen des Nordens erstrecken.

Ziel des Spiels ist es neue Stammmitglieder zu finden und die zwei feindlichen Stämme der Udams und Izilas zu zerstören.

Das Spielprinzip entspricht dabei weitestgehend dem der Vorgänger.

Schusswaffen wurden durch Äxte, Speere und Bögen ersetzt, die der Spieler selber herstellen muss und nicht kaufen kann.

Fahrzeuge wurden weggelassen, sodass man gerade zu Spielbeginn überwiegend zu Fuß unterwegs ist. Mit zunehmenden Spielfortschritt kann man neue Fähigkeiten freischalten. Dazu wurde von den Entwicklern das Skill-Tree-System verwendet. Darunter ist auch die neue Funktion die das Zähmen von Tieren ermöglicht. Die gezähmten Tiere stellen Verbündete im Kampf dar und dienen als Reittiere.

KLASSIKER IM NEUEM STIL

Release: 2018

Odyssey stellt den elften Teil der Assassin's Creed Reihe dar. Es spielt in der griechischen Antike zur Zeit des Peloponnesischen Kriegs.

Erstmals hat man in Assassin's Creed die Möglichkeit, zwischen einem männlichen und weiblichen Charakter zu wählen.

Zu Beginn spielt man einen Söldner, der sich im Lauf der Geschichte auf die Suche nach seiner Familie macht, aus welcher er als Kind verstoßen wurde. Der Hauptantagonist wird durch den, zu Spielbeginn nicht gewählten Charakter, verkörpert. Dieser agiert als Mitglied eines Kultes. Der Kult macht jagt auf den Spieler und kann mit den Templern aus den früheren Assassin's Creed Teilen verglichen werden. Zudem trifft man auf legendäre Gegner, wie den Minotaurus oder die Medusa, die es zu besiegen gilt.

Dank der großen Vielfalt an Rollenspielelementen kann man im Spielverlauf Einfluss auf die Geschichte stellen indem man sich entweder auf die Seite von Athen oder Sparta stellt.

Zur Verbesserung der Fähigkeiten wird das Skill-Tree-System verwendet. Für Spezialangriffe wird das Hitbox-Kampfsystem, das der Overpower-Mechanik aus dem Vorgänger ähnelt, benutzt.