

# YOLO

Nr. 1/2016 · 1. Jahrgang  
www.bkk-wf.de

DAS JUGENDMAGAZIN DER  
BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN

NEU

TRENDSPORT  
MOUNTAINBIKE

Nichts für Asphaltcowboys

Von der Hand in den Mund

FASTFOOD  
AT HOME

●●● BKK WIRTSCHAFT  
UND FINANZEN

# INHALT AUSGABE 1/2016

## EDITORIAL

3 Hey!

## BETTER LIFE

4 Wie kann ich mein Taschengeld aufbessern?

## SOCIAL MEDIA

6 Unterwegs im Internet

## SPORT

8 Trendsport Mountainbike

## TIPPS & TRENDS

10 Ruhig Blut statt große Hektik

## ERNÄHRUNG

12 Fastfood at Home

## MUSIK

14 Beginner

RUHIG BLUT STATT  
GROSSE HEKTIK  
SEITE 10/11



© kozirsky, Fotolia

TRENDSPORT MOUNTAINBIKE  
SEITE 8/9



© Vitaly, meimik, Fotolia



© Universal Music

BEGINNER  
SEITE 14/15



© Gräfe und Unzer/Thorsten Suedfeld

FASTFOOD AT HOME  
SEITE 12/13

WWW.BKK-WF.DE

## IMPRESSUM

YOLO, das Jugendmagazin der BKK Wirtschaft & Finanzen, erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Wirtschaft & Finanzen zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. Mitglieder erhalten das Kundenmagazin im Rahmen ihrer Beiträge. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Wirtschaft & Finanzen.  
Redaktion der BKK Wirtschaft & Finanzen: Thorben Weichgrebe, Carolin Weißkopf  
Anschrift der BKK Wirtschaft & Finanzen: Bahnhofstraße 19, 34212 Melsungen  
YOLO@bkk-wf.de, www.bkk-wf.de

Verlag und Vertrieb: FKM VERLAG GMBH  
Geschäftsleitung: Gregor Wick

Redaktion und Texte: Dr. Andreas Berger, Dipl.-Volksw. Jennifer Josl, Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, www.ins-netz-gehen.de, www.universal-music.de  
Art-Direction: Friederike Markov  
Verlagsbeirat: Prof. Georg-Berndt Oschatz  
Anschrift des Verlags: Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com

Bildnachweis Titel: © Christian Schwier, Fotolia



Schülerjobs

# WIE KANN ICH MEIN TASCHENGELD AUFBESSERN?

Das Leben ist auch in jungen Jahren schon ganz schön teuer. Das neueste Videospiel, ein Kinobesuch mit Freunden oder coole neue Klamotten: Alles kostet Geld, das nicht alle Eltern einfach mal so haben. Wie kann ich mir trotzdem kleine oder größere Wünsche erfüllen? Na klar, indem ich selbst Geld verdiene. Aber welche Jobs darf ich in meinem Alter ausüben?



Jugendliche und Geld verdienen? Eine schwierige Frage im Teenageralter. Deine BKK Wirtschaft & Finanzen (BKK WF) gibt dir den Durchblick. Mit welchen Nebenjobs kannst du dir etwas dazuverdienen, wie findest du einen Nebenjob und wie lange darfst du arbeiten? Hier ein paar Job-Vorschläge für dich.

### Nachbarschaftshilfe

Bei deinen Nachbarn kannst du dir relativ einfach etwas dazuverdienen. Du könntest Einkäufe für sie erledigen, den Rasen mähen, im Winter Schnee schaufeln oder Gartenarbeiten erledigen. Gerade ältere Menschen nehmen gerne die Hilfe von Jugendlichen in Anspruch – und das häufig nicht unbezahlt. Also frage doch einfach mal in der Nachbarschaft nach, ob du helfen kannst. Wenn du zusätzlich noch mit deinen „Auftraggebern“ ins Gespräch kommst, macht das immer einen guten Eindruck. Damit kannst du Pluspunkte sammeln und wirst vielleicht öfters gefragt, wenn Hilfe benötigt wird. Und manchmal wird deine Herzlichkeit auch mit dem einen oder anderen zusätzlichen Euro belohnt.

### Gassi gehen oder Tierbetreuung

Wenn du Tiere liebst, wirst du diesen Nebenjob nicht als Arbeit ansehen. Mit Hunden Gassi gehen kann nämlich richtig Spaß machen. Allerdings solltest du bedenken, dass Hunde viel Auslauf brauchen, und das bei jedem Wetter.

Du kannst dich aber auch um andere Tiere wie Katzen, Hamster oder Meerschweinchen kümmern, wenn die Besitzer im Urlaub sind. Für alle Tierliebhaber eine optimale Gelegenheit, einfach etwas Geld zu verdienen.

### Babysitten oder Kinderbetreuung

Babysitten ist ein Klassiker unter den Nebenjobs für Schüler. Allerdings brauchst du für diese Aufgabe ein hohes Verantwortungsbewusstsein. Um interessierte Eltern zu finden, kannst du z. B. Zettel in Kindergärten oder Supermärkten verteilen. Wenn die Eltern mit dir zufrieden sind, spricht sich das bestimmt herum und sorgt für weitere Anfragen.

### Nachhilfe geben oder Hausaufgabenbetreuung

Du bist gut in der Schule und hast Spaß daran, anderen Kindern zu helfen? Dann ist das genau das Richtige für dich. Viele Eltern sind berufstätig und haben abends wenig Zeit, ihren Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen oder bei Schwierigkeiten Hilfestellungen zu geben.

Daher sind viele Eltern sicher dankbar, wenn du ihren Kindern bei den Hausaufgaben oder bei Problemen in bestimmten Fächern hilfst.

Wichtig ist auch hier, dass du Verantwortung zeigst und deinem Schützling auch wirklich helfen kannst.

### Gebrauchtes verkaufen

Nicht alles, was du nicht mehr gebrauchen kannst oder haben willst, muss gleich in den Müll wandern. Es gibt vielleicht jemanden, der es gut gebrauchen kann und kaufen möchte. Also, es kann sich lohnen, mal ab und zu deinen Kleiderschrank, den Keller oder den Dachboden auszumisten. Du kannst die Sachen entweder auf dem Flohmarkt verkaufen oder auch ganz bequem online. Bestimmt kennst du ebay. Dort kannst du super gebrauchtes Spielzeug oder Elektronik verkaufen. Klamotten kannst du auch in einen Secondhandshop bringen und dort verkaufen.

### Mitarbeit im Sportverein

Viele Kinder und Jugendliche treiben nach der Schule aktiv Sport in einem Sportverein. Oft reicht ein Trainer bei einer bestimmten Gruppengröße nicht mehr aus. Wenn du sportbegeistert bist, kannst du dir auch als jugendlicher Co-Trainer etwas dazuverdienen. Viele Sportvereine belohnen deinen ehrenamtlichen Einsatz mit einem kleinen finanziellen Lohn. Also erkundige dich doch mal bei deinem Verein.

## DAS SAGT DAS GESETZ

- Kinder unter 13 Jahren dürfen nicht arbeiten.
- Kinder und Jugendliche zwischen 13 und 14 Jahren dürfen – mit Einwilligung der Eltern – nur leichte Arbeiten ausführen für maximal 2 Stunden pro Tag. Sie dürfen nur nach der Schule arbeiten und nicht zwischen 18 und 8 Uhr.
- Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren dürfen bis zu 8 Stunden am Tag arbeiten, aber nur zwischen 6 und 20 Uhr. Sie dürfen auch nur an 5 Tagen in der Woche arbeiten und müssen an 2 zusammenhängenden Tagen freihaben.

### Tipps

- Spezialisier dich nicht zu sehr auf nur eine Nebentätigkeit, sondern versuche, mehrere verschiedene kleine Jobs anzunehmen. So kannst du auch mehr verdienen.
- Vernachlässige niemals die Schule, denn ein vernünftiger Schulabschluss ist für dein ganzes Leben viel wichtiger als jeder Nebenjob.
- Mach Werbung für dich. Lege Handzettel aus oder stelle dich persönlich bei deinen Nachbarn vor und biete deine Hilfe an.

## GEHEIMTIPP: KINDER- UND JUGENDBONUS

Du bist jung und fit. Du achtest auf deine Gesundheit und treibst Sport? – Super, dann kannst du dich jetzt dafür belohnen und auch so dein Taschengeld etwas aufbessern. Mit unserem Kinder- und Jugendbonus.

Die verschiedenen Voraussetzungen findest du im BKK-Bonusheft. Dein persönliches Bonusheft schicken wir dir gerne nach Hause. Einfach Bescheid sagen!

Deine BKK Wirtschaft & Finanzen wünscht dir viel Spaß!



Gefangen im Netz?



# UNTERWEGS IM INTERNET

Für die meisten Jugendlichen spielen PC, Smartphone und Internet im Alltag eine wichtige Rolle. Ob ein Chat mit Freundinnen oder Freunden, das neueste Computerspiel, ein Stream, den man eben sehen muss, oder eine Online-Recherche für die Hausaufgaben – irgendwie sind PC, Smartphone oder Tablet immer mit dabei.





UNTER  
WWW.INS-NETZ-GEHEN.DE  
FINDEST DU AUCH WEITERE  
INFORMATIONEN.

Online-Medien sind überall präsent: zum Arbeiten, zum Kommunizieren oder einfach nur zum Zeitvertreib. Niemals zuvor waren Familien so gut mit Medien ausgestattet. Was bedeuten Medien für Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren?

### Jugendliche im Netz – Zahlen und Fakten

88 Prozent der Jugendlichen in Deutschland besitzen einen PC mit Internetzugang, 72 Prozent ein internetfähiges Handy. 89 Prozent finden das Internet für ihre Freizeitgestaltung ungeheuer wichtig, das Fernsehen nur 49 Prozent. Fast drei Stunden verbringen sie täglich im Internet. Die dabei mit Abstand beliebteste Nutzung der Online-Dienste (zu 45 Prozent) ist das Kommunizieren in sozialen Netzwerken über Messenger, Chat oder E-Mail. Nur 24 Prozent dienen der Unterhaltung mit Musik, Videos und Bildern. Der Rest teilt sich auf in Spiele (17 Prozent) und Informationsvermittlung (13 Prozent).

7 Prozent der befragten Jugendlichen loggen sich täglich oder mehrmals pro Woche ein. Dabei steht regelmäßiges Chatten (76 Prozent) oder das Schreiben von Nachrichten (82 Prozent) ganz oben der Liste. Die befragten Jugendlichen haben im Durchschnitt 290 Freunde in ihren sozialen Netzwerken. Sie verbringen unter der Woche über 76 Minuten täglich ihrer Zeit vor Computerspielen, am Wochenende sogar 101 Minuten täglich. Computerspiele sind vor allem bei Jungen beliebt: Sieben von zehn spielen mehrmals pro Woche, bei den Mädchen sind es nur zwei von zehn.

### Wann können PC, Smartphone, Internet und Online-Dienste zum Problem werden?

Schlafen, Essen, Freundinnen und Freunde, Familie, Schule, Hobby und dann noch online gehen – ganz schön viel, was in einen Tag passen muss. Und doch geht das irgendwie. Nur wenn das Online-Sein wichtiger ist als alles andere, kann das zu einem ernststen Problem werden. Wenn du mehrere der hier beschriebenen Probleme kennst, solltest du darüber nachdenken, Online-Medien seltener zu nutzen:

- Plötzlich ist es später Abend, obwohl du dich nach der Schule nur kurz vor den PC setzen oder nur kurz die eine App im Smartphone nutzen wolltest. Ob spielen, surfen oder chatten – die Zeit vergeht wie im Flug. Du hast das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben.
- Früher hast du in der ganzen Woche nur wenige Stunden online verbracht. Heute sind es mehrere Stunden am Tag. Die Zeit, die du ins Spielen, Surfen oder Chatten steckst, wird immer mehr und fehlt womöglich schon für andere Sachen.
- Du musst ständig an dein Computerspiel oder ans Surfen oder Chatten denken. Schon in der Schule freust du dich total darauf, endlich wieder online zu sein oder vor dem Rechner zu sitzen.
- Weil du lieber gechattet hast, anstatt zu lernen, hast du eine Klausur in den Sand gesetzt. Dein Wille, weniger Zeit online zu verbringen, hat nur ein paar Tage gehalten. Du hängst längst wieder genauso lange davor. Ohne PC und Internetzugang fühlst du dich von der Welt ausgeschlossen, etwas Wichtiges fehlt. Schon wenn du das Haus verlässt und kein PC mehr in der Nähe ist oder du nicht online sein kannst, wirst du unruhig und gereizt.
- Freundinnen und Freunde, Fußball, Bücher – was du früher spannend fandest, interessiert dich heute nicht mehr so richtig. Das Einzige, was noch zählt, ist die Zeit, die du online verbringst. Es fällt dir schwer, dich für Dinge zu begeistern, die damit nichts zu tun haben.
- Du hast von deinen Eltern ein Limit bekommen, wie viel Zeit du online verbringen darfst. Aber immer wieder brichst du die Regeln deiner Eltern und überziehst dieses Limit heimlich.
- Deine Eltern sind der Meinung, dass du zu viel Zeit online und zu wenig Zeit mit der Familie verbringst. Obwohl du eigentlich weißt, dass sie recht haben, spielst du es herunter. Als einzige Antwort fällt dir ein: „So schlimm ist es doch gar nicht, alle anderen machen es doch auch.“

### Teste dich selbst

Wenn du einige dieser Beschreibungen auf dich zutreffen, verbringst du vielleicht schon zu viel Zeit online und solltest etwas daran ändern. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet auf ihrer Internetseite einen Selbsttest an. Beantworte einfach ein paar Fragen und du kannst selbst checken, ob du mit PC, Tablet und Internet verantwortungsvoll umgehst.

Wenn du den Online-Diensten oder Computerspielen weniger Aufmerksamkeit schenkst, wirst du viel mehr Zeit für andere Dinge haben. Nutze diese Zeit sinnvoll. Was wolltest du seit Längerem oder schon immer mal machen? Vielleicht triffst du dich wieder öfter mit deinen Freundinnen und Freunden? Oder du wirst Mitglied in einem Verein? Du wirst sehen: Es macht Freude, nicht nur online, sondern die meiste Zeit im wahren Leben unterwegs zu sein!

Trendsport Mountainbike

# NICHTS FÜR ASPHALTCOWBOYS

Schweißtreibende Anstiege, rasante Abfahrten mit toller Aussicht, spektakuläre Sprünge mit dem Rad über Wurzeln und Baumstämme. Kleine Kunststücke wie das Fahren über Treppen oder nur auf dem Hinterrad: Mountainbiker schätzen an ihrem Sport vor allem die Vielseitigkeit, den Faktor Abenteuer und das unmittelbare Erleben der Natur.

## INFO ONLINE

Deutscher Alpenverein:  
[www.dav.de](http://www.dav.de)

## BUCHTIPP

M. Laar, V. Stitzinger:  
Richtig Mountainbiken. Technik, Training,  
Tourenplanung  
BLV Verlag, 14,99 Euro  
ISBN 978-3-8354-09521-1.

M. Brodesser:  
Mountainbike Fahrtechnik. Mehr Flow,  
Spaß und Sicherheit im Gelände  
BLV Verlag, 16,99 Euro  
ISBN 978-3-8354-1296-5.



Kalifornien in den 1970er-Jahren: Wilde Kerle stürzten sich auf selbst (um-)gebauten Rädern über steile Schotterpisten ins Tal. Ihr Ziel: Bergab schneller sein als die Kumpels – und Spaß haben. Gegen Ende der 1980er-Jahre schwappte der Trendsport nach Europa. Inzwischen findet diese Sportart weltweit Anhänger in allen Altersgruppen, eine Szene mit Wettbewerben vom Jedermann-Rennen bis zum Weltcup hat sich etabliert. Seit 1996 ist Mountainbiking auch olympisch.

### Herausforderung für Kopf & Körper

Mountainbiking – ob man alleine oder in der Gruppe fährt – macht Spaß. Durch die Anpassung an wechselnde Geländeformen trainieren Biker Reaktionsfähigkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt, der Kreislauf in Schwung gebracht und bis zu 600 Kalorien pro Stunde verbrannt. Die Auswahl an Touren reicht von der kurzen Fahrt zum nächsten Gartenlokal bis zum einwöchigen Alpencross von der Zugspitze zum Gardasee. Man kann auf befestigten Wegen radeln – oder auf steilen „Trails“ die Herausforderung suchen. Auf diesen schmalen, für Mountainbiker angelegten Wegen müssen Hindernisse wie Bäche, Felsstücke, Baumstämme oder Treppen überwunden werden. Vor allem bei jungen Fahrern sehr beliebt sind auch die meist von Gemeinden oder Vereinen angebotenen Bikeparks. Dort findest du Parcoursstrecken, die mit unterschiedlichen Hindernissen präpariert sind. Oft werden dort auch extra Downhill-Kurse angeboten. Zudem sind Bikeparks eine gute Gelegenheit, andere Mountainbiker kennenzulernen.

### „Speak Mountainbiking!“

- **Trail:** Die unversiegelten Pfade, auf denen Mountainbiker unterwegs sind, bezeichnen sie als Trails. Singletrails sind so schmal, dass nur ein Fußgänger drauf passt. In der STS, der Single-Trail-Skala, wird der fahrtechnische Anspruch in drei Oberkategorien und sechs Unterkategorien gemessen.
- **Freeride** ist ein übergeordneter Begriff, der im Mountainbiking das Fahren anspruchsvoller Strecken – z. B. mit starkem Gefälle, großen Sprüngen und extremen Hindernissen – bezeichnet.
- **Downhill:** Hier fahren die Mountainbiker auf voll gefederten, grobstolligen Fahrrädern. Bei Downhill-Rennen geht es darum, möglichst schnell bergab zu fahren. Die Strecke hat Hindernisse und Sprungschan-

zen. Es gibt sogar offizielle Weltmeisterschaftsrennen.

- **Drops:** Um Stufen oder Absätze zu überwinden, „droppen“ die Mountainbiker. Das heißt, sie lassen sich einfach fallen und landen möglichst gleichzeitig auf Vorder- und Hinterrad. Im Slopestyle „droppen“ die Profis auch mal zehn Meter tief.

### Übung macht den Meister: die richtige Fahrtechnik

Eine gute Fahrtechnik ist die Voraussetzung, um anspruchsvolle Touren fahren und vor allem auch genießen zu können. Sie hilft dir aber auch, Kraft und Energie zu sparen, und dient der Sicherheit. Viele Vereine und andere Veranstalter bieten Fahrtechnik-Lehrgänge für Jugendliche an – eine gute Gelegenheit, die Basics unter professioneller Anleitung zu erlernen. Wenn du selbst trainieren möchtest, solltest du neue Bewegungen zuerst auf weichem Untergrund abseits vom Straßenverkehr üben. Der Lernerfolg ist am besten, wenn du immer mal Variationen einbaust, z. B. durch wechselnde Geländeformen.

### Folgende Übungen verbessern die Balance und Geschicklichkeit auf dem Rad „Schneckenrennen“

Mehrere Radler starten gleichzeitig auf einer mehrere Meter langen, abgesprochenen Strecke. Motto: „Wer zuerst ankommt, hat verloren!“ Die entscheidende Spielregel: Auch wer nur kurz einen Fuß auf den Boden stellen muss, ist draußen.

### „Mitnahme-Service“

Versuche, während der Fahrt einen zuvor am Boden abgestellten Gegenstand wie eine Trinkflasche mit der Hand aufzuheben und wenig später wieder auf dem Boden abzustellen – natürlich ohne einen Fuß auf den Boden zu stellen!

### „Slalom“

Durchfahre einen mit Steinen, Tannenzapfen oder Ähnlichem gelegten Slalom möglichst flüssig. Geübte Fahrer verkürzen den Abstand zwischen den Markierungen oder legen den Slalom auf einer Strecke mit Steigung an.



## DAS RICHTIGE BIKE

Am wichtigsten ist die Frage: Wie und wo möchtest du das Rad einsetzen? Für kleinere Touren ist ein einfaches Mountainbike mit einer Federgabel vorne, ein sogenanntes „Hardtail“, vollkommen ausreichend. Wenn du hingegen an Wettkämpfen teilnehmen möchtest und regelmäßig in ruppigem Gelände unterwegs bist, ist ein voll gefedertes Marathon- oder CrossCountry-Bike sinnvoll. Die Fraktion der Bergabfahrer wiederum, die in grobem Gelände unterwegs ist, sollte ein AllMountain- oder Enduro-Bike wählen. Einsteigermodelle gibt es ab etwa 800 Euro. Gebrauchte Mountainbikes in guter Qualität sind oft schon günstiger zu haben. Als Anfänger solltest du dich beim Kauf unbedingt von einem Fachmann beraten lassen und mehrere Modelle Probe fahren.

## RÜCKSICHT AUF MENSCH UND UMWELT

Biken ist ein Natursport, und so sollten Sensibilität und Rücksicht gegenüber Natur und Mitmenschen selbstverständlich sein. Benutze mit dem Mountainbike nur geeignete Wege: Querfeldeinfahren ist grundsätzlich verboten! (Ausnahme: speziell ausgewiesenes Gelände). Fahre nur in kontrolliertem, gedrosseltem Tempo und ausreichendem Abstand an Menschen und (Weide-)Tieren vorbei. Dass nach Rastpausen sämtlicher Müll wieder mitgenommen und in Mülleimern entsorgt wird, versteht sich von selbst.

## Zeitmanagement

# RUHIG BLUT STATT GROSSE HEKTIK

Hast du am Tagesende kein bisschen Zeit, aber jede Menge unerledigte Aufgaben und den Eindruck, nie wirklich alles Nötige geschafft zu haben? Nimmst du dir vor, alles ruhiger anzugehen, stehst aber dennoch ständig unter Zeitdruck und Dauerhektik? Dann wäre Zeitmanagement das Richtige für dich.

### LEISTUNGSKURVE: MORGENS UND ABENDS AM FITTESTEN

Die meisten Menschen erreichen ihre Höchstform um 10 Uhr, während sie um 15:30 Uhr am lustlosesten und müdesten sind. Lege daher wichtige und anspruchsvolle Aufgaben auf deine Hochphasen, alles andere auf den Nachmittag. Gönn dir auch immer Mittagspause, Feierabend und ausreichend Wochenenden. Deine Freizeitaktivitäten sollten nicht in Stress ausarten. Begrenze diese Termine daher so, dass du dich noch wohlfühlst und dir ausreichend Zeit zur freien Gestaltung bleibt.



TIK TAK ...  
 ... TIK TAK ...  
 ... TIK TAK ...

Jede Menge zu tun und deshalb keine Zeit? Nicht unbedingt, denn „wie“ wir etwas tun, ist viel entscheidender, als „wie viel“ wir tun. Aus der Formel 1 ist bekannt: „Hektik macht keineswegs schnell – und Schnelligkeit nicht hektisch.“ Daher entscheidet vor allem dein Organisationstalent, ob du am Ende des Tages entnervt oder „aufgeräumt“ bist, alles oder nur wenig Hälfte deiner Vorhaben erledigt hast.

#### **Immer mehr Aufgaben: Wann soll man da noch Zeit haben?**

Es stimmt: Im Schnitt kommt jedes Jahr mehr auf dich zu wie neue Lerninhalte und Aufgaben in Schule und Ausbildung. Für jeden immer erreichbar zu sein, scheint ebenso selbstverständlich, wie einen Nebenjob zu haben und auch sonst nichts zu verpassen.

Doch tritt einmal gedanklich einen Schritt zurück und betrachte einen normalen Tag. Bei 10 Stunden Schlaf verbleiben 14 freie Stunden, an einem Schul- oder Arbeitstag möglicherweise die Hälfte. Allerdings bleibt bei etwa 190 Schul- oder 220 Arbeitstagen im Jahr genügend Freiraum. Doch wo bleibt all die Zeit? Und warum ist nie alles erledigt?

Betrachte deinen Alltag: Erledigst du alle deine Vorhaben konzentriert, geplant, ruhig und bis zu ihrem Abschluss? Oder lässt du dich gerne unterbrechen, ablenken und verschiebst Schwieriges auf morgen?

#### **Planung ist die halbe Miete: Entdecke den Turbo in dir**

Mehrstündige Arbeitseinheiten ermüden ebenso wie ein nie endendes Stückwerk von Fünf-Minuten-Tätigkeiten. Plane daher deine Aufgaben in 90-Minuten-Einheiten, denn so lange kann man sich ungestört gut konzentrieren. Lege danach 15 Minuten Pause ein, in der du einfach nur das tust, auf was du gerade Lust hast – idealerweise mit etwas frischer Luft und Bewegung, damit dein Kreislauf wieder hochfährt.

Nimm dir für jede Einheit nur das vor, was du sicher erledigen kannst. Lass dich dabei nicht unterbrechen. Keine Hektik: Du hast genug Zeit! Arbeite konzentriert, aber nicht hastig. Schließe zu Lernzeiten jede Ablenkung aus. Deine Tür sollte geschlossen sein, alle Tonträger schweigen, und der Computer wird nur zum Lernen benutzt. Sitze wenn möglich nicht länger als fünf Stunden täglich am Bildschirm. Denn dies stresst Rücken und Augen und drückt auf die Konzentration.

Jedes Projekt beginnt mit einem schriftlichen Plan. Starte die Woche am besten mit einem Kalender, in den du alle Aufgaben mit realistischen Zeiten einschließlich Wegstrecken, Vor- und Nachbereitung einträgst. Plane stets nicht nur den Anfang, sondern auch das Ende ein. Schau immer wieder hinein, kontrolliere die Zeiten und passe sie an. Bereits vergebene Zeiten sind allein für die eingetragenen Aufgaben reserviert. Hier heißt es: Weitere Termine ablehnen oder auf künftige Zeiträume legen. Wenn du für eine Sache mehr Zeit als geplant benötigst, lege sie auf den nächsten freien Zeitraum, statt damit alles zu verschieben.

Plane natürlich auch freie Zeiten ein. So ist jeweils klar: Bin ich gerade beschäftigt oder habe ich frei? Was zunächst vielleicht umständlich klingt, verschafft dir bald freie Zeit, abgeschlossene Aufgaben und ein ruhiges Gefühl.

#### **Gerümpel in Wohnung und PC als Stolperfalle**

Wie von selbst breiten sich Gegenstände aller Art in Zimmer, Taschen, Behältnissen und auf dem Schreibtisch aus und schwellen zu einer unbeherrschbaren Sintflut an. Das mag zwar kultig aussehen, kostet aber Zeit und Nerven. Denn du verbringst immer mehr Zeit als „Jäger und Sammler“ in deinen „Wanderdünen“, um das zu suchen, was du gerade brauchst. Sämtliche Daten verschwinden ohne Ordnungssystem im Nirwana der Datenströme. Ob volle Ablagekörbe, Berge von Gerümpel, Gegenständen, Unterlagen oder Fluten von Daten: Sortiere sie bzw. entferne sie entweder visuell oder virtuell. So sparst du jede Menge Zeit und Suchaktionen. Dann reicht ein Griff oder Klick, und es steht wieder zur Verfügung.

Schnell stellst du fest, dass alles immer aufwendiger wird, je länger du es aufschiebst, zumal es dich später von anderen Aufgaben abhält. Daher gilt: Aufgaben entweder gleich oder zu einem festgelegten Termin erledigen, andernfalls streichen. Wer etwas gleich erledigt, braucht weder Ablage noch Postfach oder Memosystem – sehr komfortabel!

... TIK TAK ...

## AUFGABEN NACH WICHTIGKEIT ORGANISIEREN

Nach dem sogenannten Paretoprinzip erreicht man 80 Prozent einer Aufgabe bereits in 20 Prozent der dafür investierten Zeit. Mit dem kleinen Rest unseres Vorhabens hält man sich jedoch ewig auf – 80 Prozent unserer Zeit. Investiere deine Energie daher verstärkt ins effektivste Fünftel deines Einsatzes und lichte den Rest aus: Verzichte vor allem auf Zeiträuber und Unwichtiges. Dazu kannst du deine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit selbst einteilen:

**A-Aufgaben sind zum Erreichen deiner Ziele wichtig und dringend**, z. B. für eine direkt bevorstehende Prüfung lernen oder ein Terminprojekt fertigstellen. Sofort und mit höchster Priorität erledigen.

**B-Aufgaben sind wichtig, aber nicht dringend**, z. B. Bewerbungen für nächstes Jahr schreiben oder ein Praktikum machen. Lege hierzu Termine fest, die du verbindlich einhältst.

**C-Aufgaben sind dringend, aber nicht wichtig**, z. B. Freizeitermine. Prüfe hierbei, was davon für dich die Zeit wert ist und was du davon abgeben oder streichen möchtest.

**D-Aufgaben sind weder wichtig noch dringend und damit typische Zeitdiebe**. Dazu zählen z. B. das Bearbeiten oder Archivieren unwichtiger Daten, der Versuch, eine unlösbare Aufgabe zu lösen, oder ergebnislose Gespräche. Diese Aufgaben solltest du bei Zeitmangel getrost streichen. Das gilt auch für alle Nachrichten und Unterlagen, die sich seit Wochen oder Monaten in Ablage oder Mailbox tummeln.

Von der Hand in den Mund

# FASTFOOD AT HOME

Großen Hunger und richtig Lust auf etwas Deftiges? Manchmal geht einfach nichts über einen saftigen Hamburger, eine große Portion Pommes oder einen würzigen Lahmacun – und das schnell auf die Hand. Für leckeres Fastfood braucht es keinen Imbissstand: selbst gemacht sind die Snacks ebenfalls ruckzuck fertig – und schmecken viel besser als ihre Pendanten aus der Frittenbude!

Oft kennt man die schnellen Leckereien nur aus Pommesbuden, Dönerläden oder Fastfood-Ketten. Aber es lohnt sich, die liebsten Von-der-Hand-in-den-Mund-Gerichte mal zu Hause selber zu machen: Mit frischem Frittieröl, Fleisch von Metzger des Vertrauens und aus wirklich frischen Zutaten schmecken die Gerichte noch mal viel besser – und sind gleichzeitig vitaminreicher und weniger fetthaltig. Sie mit Freunden zusammen vorzubereiten und in netter Runde auf dem heimischen Sofa zu verspeisen, macht Spaß und ist ein toller Auftakt für einen gemeinsamen (Ausgeh-)Abend.

**Von Japan bis Orient: Internationale Snacks**  
Zugegeben: Die Qual der (Aus-)Wahl ist groß. Neben den Klassikern wie Burger, Hotdog,

Sandwiches, Pizza, Pommes oder Chicken Wings gibt es super leckere exotische Snacks: orientalische Falafeln oder Kumpir, mexikanische Nachos, türkischen Lahmacun, japanisches Suhsi oder indische Samosas. Bei so einer Vielfalt findet sich auch jede Menge Alternativen für Veganer, Vegetarier oder Leute, die kein Gluten essen dürfen. Durch das Selbermachen wisst ihr ja immer genau, was drin ist.

Nach dem Essen noch Lust auf Nachtisch? Dann noch mal auf in die Küche! Luftige Hefe-Donuts, Zimtschnecken, Power-Smoothies oder ein saftig-süßes Banana-Bread sind ebenso schnell hergestellt wie die salzigen Snacks. Einfach mal ausprobieren!



## BUCHTIPP

Pia Westermann: Fastfood at Home  
Currywurst, Burger und Co. mit Liebe selbst gemacht  
Gräfe und Unzer Verlag, 160 Seiten, 19,99 Euro  
ISBN: 978-3-8338-4038-8.

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### Für die Falafeln

250 g getrocknete Kichererbsen  
1 Knoblauchzehe | 1 Zwiebel  
5 Stängel glatte Petersilie  
2 EL Mehl | 1 TL Meersalz  
je 1/2 TL Zimtpulver, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander  
1 TL Backpulver.

### Für das Hummus

3 Möhren (möglichst Moormöhren)  
Salz  
300 g Kichererbsen (aus der Dose)  
2 EL Sesampaste (Tahini)  
6 EL Zitronensaft  
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL edelsüßes Paprikapulver.

### Außerdem

200 g griechischer Naturjoghurt  
1 EL Sesampaste (Tahini)  
1 EL Fenchelsamen | 4 EL Olivenöl  
1 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren  
4 dünne Fladenbrote.

Zubereitungszeit: 1 Std. 20 Min.

Einweichzeit: 12 Std.

Pro Portion: ca. 745 Kcal.

## FALAFEL-REZEPT

- \* Für die Falafeln die Kichererbsen in reichlich Wasser 12 Std. einweichen. Dann Erbsen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter mit Knoblauch und Erbsen im elektrischen Blitzhacker feinstückig pürieren. Zwiebel mit Mehl, Salz und Gewürzen unter die Erbsenmasse mengen. Backpulver mit 3 EL Wasser verrühren und ebenfalls untermischen. Die Masse abgedeckt 1 Std. kalt stellen.
- \* Inzwischen für das Hummus die Möhren schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und in wenig Salzwasser abgedeckt in 20–25 Min. weich dünsten. Das Wasser abgießen und die Möhren kurz abkühlen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit Möhren, Sesampaste, Zitronensaft und Kreuzkümmel im Blitzhacker fein pürieren. 50 ml kaltes Wasser unterrühren und das Hummus mit Salz würzen, Paprikapulver aufstreuen. Kalt stellen.
- \* Den Joghurt mit Sesampaste verrühren. Die Fenchelsamen in einer Pfanne rösten, bis sie duften, dann das Olivenöl dazugeben. Fenchelöl abkühlen lassen.
- \* In einem weiten, hohen Topf das Frittieröl auf 180°C erhitzen. Um zu prüfen, ob das Öl heiß genug ist, den Stiel eines Holzkochlöffels hineinhalten. Wenn sich an dem Stiel sofort kleine Bläschen bilden, ist die Temperatur zum Frittieren richtig.
- \* Aus der Falafelmasse 12 Bällchen formen und leicht flach drücken. Die Falafeln portionsweise in dem Öl in 4–5 Min. knusprig frittieren. Falafeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Hummus, Joghurtsauce, Fenchelöl und den Fladen servieren.



Beginner

# ADVANCED CHEMISTRY

Niemand hat deutschen Hip-Hop so geprägt wie Beginner. Das sind Eizi Eiz, Denyo und DJ Mad. Mit ihrem letzten Album „Blast Action Heroes“ aus dem Jahr 2003 gaben sie dem Genre seine erste Nummer eins. Nun sind sie zurück und reduzieren die 13 (!) Jahre dazwischen auf einen Wimpernschlag: drei Typen, zwölf Songs, zwölf Hits.

Heidelberg, Ende der 1980er-Jahre: Rap war damals noch gleichbedeutend mit Englisch, bis einer der Master of Ceremonys (MCs) von der Heidelberger Hip-Hop-Formation Advanced Chemistry in seiner Muttersprache zu reimen begann. Der MC hieß Torch und war das personifizierte Erweckungserlebnis für eine ganze Generation. Zu dieser Generation gehörten auch Jan Phillip Eißfeldt alias Eizi Eiz, Dennis Lisk alias Denyo und Guido Weiß alias DJ Mad. Sie gründeten ihre eigene Band und machten zuerst unter dem Namen Absolute Beginner (seit 2003 nur noch Beginner) Rap auf Deutsch zur definitiven Popmusik unserer Zeit. Die heute ausgewachsenen Stars haben nun ihr viertes Album fertiggestellt, das als Tribut an frühere Zeiten „Advanced Chemistry“ heißt.

#### Wie geht man es wieder an?

Wie nimmt man seine erste Platte nach 13 (!) Jahren auf, wenn man ein ganzes Genre geprägt und darin mehr erreicht hat, als dafür überhaupt je vorgesehen war? Wenn man die Hall of Fame von innen und seine Szene von außen kennt, weil zwischenzeitlich andere Kleinigkeiten wie Familiengründung, kreative Reflexion und Soloprojekte mit Platinüberzug anstanden? Wenn da draußen Leute warten, die dieser Musik nicht weniger als ihre Jugend verdanken und dahinter bereits Massen von YouTube-Experten und andere www-Wahnsinnigen mit den Hufen scharren? Die Beginner haben das getan, was vermeintlich naheliegt und dennoch so schwer sein kann: Sie haben den riesigen Sack mit den Erwartungen über Bord geworfen. Das Ergebnis ist pure, dringliche, zeitlos dope Rapmusik.

Die Beginner, das war immer mehr als nur DJ Mad, Denyo und Eizi Eiz. Sie waren stets auch das Epizentrum einer Bewegung: ein Leit- und ein Sinnbild ihrer Umgebung. Da passt es ins Bild, dass auf „Advanced Chemistry“ genau zwei Arten von Gästen zu hören sind: langjährige Weggefährten wie der selbsterklärte „vierte Beginner“ Samy Deluxe oder Dendemann, Megaloh, Haftbefehl und GZUZ.

#### Geduld kann sich auch einmal lohnen

In den zwölf Stücken des Albums verdichtet sich, was die Beginner immer ausgezeichnet hat: ihre individuellen Geschichten und ihre einzigartige Chemie als Band. Da sind die Einflüsse von Public Enemy bis Lil Wayne, von Dr. Dre und Rick Rubin bis Neptunes und Just Blaze. Da sind Denyos brillante Wortschöpfungen und seine punktgenau punchenden Einzeiler gegen Einzeller. Da sind die harmonischen Haken und unverschämt einprägsamen Hooks von Eizi Eiz. Da sind die kongenialen Cuts von DJ Mad. Da ist der wasserdichte Wumms von Co-Produzent Kaspar „Tropf“ Wiens und der Touch von FIJI KRIS aus Berlin (Symbiz, Kitschkrieg), der dem Beginner-Sound mit seinen Wurzeln in der globalen Soundsystem-Schrägstrich-SoundCloud-Kultur eine weitere Note hinzugefügt hat. Da sind die Bässe aus der Karibik, und da ist der nordische Schnack, der erneut in das Alltagsvokabular von Elbe bis Twister Eingang finden wird.

Was für eine Reise, gefühlte Internetjahrhunderte her und doch so präsent, als wäre einem „Liebes Lied“ (ein Stück aus dem zweiten Album „Bambule“ von 1998, das im Jahr 2000 mit Gold ausgezeichnet wurde) erst vergangene Woche in die Timeline gespielt worden. „Advanced Chemistry“ ist der Beweis, dass Rap reifen und trotzdem knallen kann und sich Geduld in ganz seltenen Ausnahmefällen doch lohnt.

#### Themen der Platte: so vielfältig wie die musikalischen Einflüsse

„Spam“ beschäftigt sich mit den Abgründen der schönen neuen digitalen Welt. „Thomas Anders“ ist der stolz gereckte Mittelfinger



DAS ALBUM ADVANCED CHEMISTRY IST AM 26.8.16 ERSCHEINEN

gegen die durchnormierte Langeweile der Selbstoptimierungstreiber. Und zum Abschluss des Albums beleuchten die Beginner mit dem ihnen eigenen schwarzen Hanseaten-Humor die Gräueltaten einer jeder Reise („Nach Hause“) Dazwischen lassen sie alle Mädels, Muddis und sonstigen tollen Frauen dieser Erde hochleben („So schön“), kurieren über einem fiebrigen Zeitlupenbeat den Suff des Jahrhunderts aus („Kater“), tanzen Wiener Krawallzer und verteilen Sound-Schellen an jeden, der es verdient hat.

Beim Hören der neuen Tracks wird deutlich klar: „Advanced Chemistry“ hat nichts Museales, es ist ganz im Moment und recht unaufgeregt vollkommen.



#### BEGINNER IM NETZ

[www.beginner.de](http://www.beginner.de)  
[www.universal-music.de/beginner/home](http://www.universal-music.de/beginner/home)  
[www.facebook.com/diebeginner/](https://www.facebook.com/diebeginner/)  
[www.twitter.com/diebeginner](https://www.twitter.com/diebeginner)  
[www.instagram.com/diebeginner](https://www.instagram.com/diebeginner)



BKK WIRTSCHAFT  
UND FINANZEN

Rechtzeitig an die eigene Krankenversicherung denken

# DURCHSTARTEN VON ANFANG AN



[WWW.BKK-WF.DE](http://www.bkk-wf.de)

## DAUMEN HOCH

Anita Tuyji, Niklas Mergard, Alisa Sauer und Katharina Schmidt haben sich für eine Ausbildung in der BKK WF entschieden und erlernen derzeit den Beruf der/des Sozialversicherungsfachangestellten.

Viele junge Menschen treffen in diesen Tagen eine wichtige Wahl für ihre Zukunft und entscheiden sich für eine Ausbildung ab Sommer 2017. Auf den Krankenversicherungsschutz der BKK Wirtschaft & Finanzen könnt ihr dabei weiterhin vertrauen. Sprecht einfach uns an, wir kümmern uns gerne um die Formalitäten.