

## SO HAST DU IMMER POWER IM WINTER

Auch in der dunklen  
Jahreszeit kein Tief haben

# Endlich stolz sein!

Wie wir in den kommenden 365 Tagen  
täglich STOLZ auf uns sein können.



### KOFFEIN: FEHLANZEIGE!

Warum Kaffee direkt nach dem  
Aufstehen ein Fehler ist



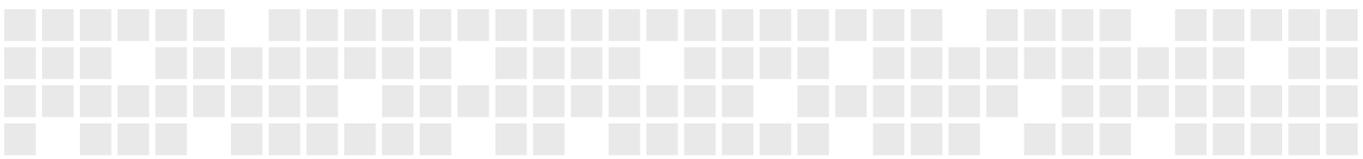
### VORHANG AUF – EIN NEUER TAG

Wie der Körper schneller in den  
Wachmodus schaltet



### VORSATZ: HANDY-FASTEN

Wieso das Dauertexten nur kurz  
glücklich macht



## ► FROHES NEUES...



“Das Blatt wird zum Kick-  
aber es bleibt Xtra!”

Liebe XtraKicker,

alles neu macht das neue Jahr. Sie halten unser nigel-nagelneues Magazin in den Händen: Es hört auf den Namen XtraKick und ist somit zugleich Motto fürs ganze kommende Jahr.

Was wünschen wir uns alle im neuen Jahr? Gesundheit und Zufriedenheit. Und eine Xtraportion Glück. Aber auch: Dass wir stolz auf uns sein können. Stolz ist unser Thema. Im Januar. Wir wollen stolz zurückblicken, wenn wir am 31.12.2018 angelangt sein werden.

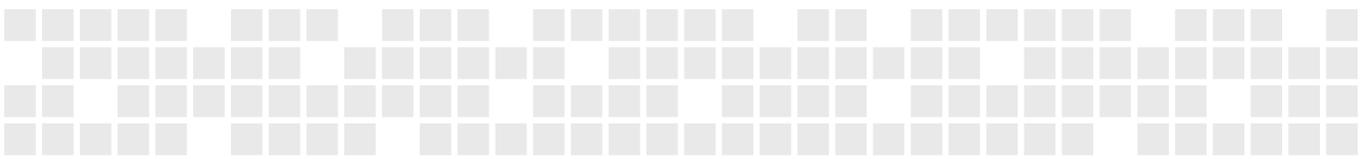
Egal was Ihre Vorsätze sind, sie gilt es jetzt, umzusetzen. Endlich rauchfrei! Weniger chillen! Mehr Kampfkunstunterricht! Hauptsache: Wir können stolz auf uns sein. Damit dies gelingt, sollten wir uns kleine Ziele

setzen. Um gesünder zu essen zum Beispiel... fangen wir mit dem Frühstück an. Erst wenn das läuft, geht's weiter mit dem Mittagessen. Auch für kleine Erfolge sollten wir uns ab und zu mal etwas gönnen, um motiviert zu bleiben. Wie wäre es damit? Wir haben das erste von drei Zielen erreicht und belohnen uns dann mit einem schönen Wellness-Abend.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie von ganzem Herzen, dass Sie schon bald extrem stolz auf Ihr Erreichtes sein können.

Viel Kraft, Gesundheit und alles, alles Gute...

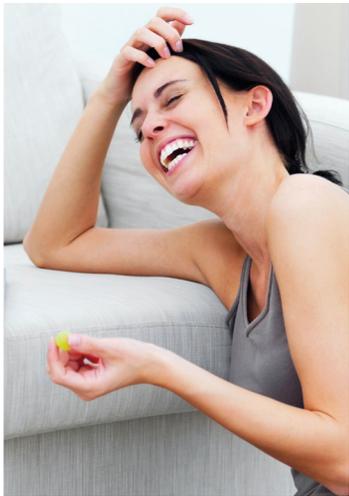
Sense:



## ▶ EIN JAHR VOLLER STOLZ.

Der Jahresstart steckt voller Erwartungen.

Hier unser Gute-Laune-Programm für 365 Tage voller Stolz:



### ▶ Lachen löst miese Laune in Luft auf.

Versuchen Sie, wann immer es geht, zu lachen. Denn wer lacht, kann nicht betrübt sein. Berichten Sie über lustige Erlebnisse. Um gute Laune zu bekommen, hilft es oft schon, die Facebook-Fanpage unserer Kampfkunstschule zu durchstöbern. Sprüche, Bilder und Videos, die unsere Stimmung aufhellen, finden Sie dort jederzeit.



### ▶ Handy-Fasten macht glücklich

Britische Psychologen ermittelten in einer Studie, dass wir täglich etwa 85-mal aufs Handydisplay schauen. Insgesamt verbringen wir im Schnitt fünf Stunden pro Tag mit Messenger und Co. Meist ist es nur ein flüchtiger Blick, nicht länger als 30 Sekunden – beim Essen, Fernsehen, auf der Toilette. Das Erhalten einer Nachricht macht zwar kurzfristig glücklich, da es unser Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Ständiges Tippen lässt uns aber den direkten Austausch mit Menschen vernachlässigen – obwohl der die Ausschüttung von Glückshormonen langfristig ankurbelt. Empfehlung der Forscher: Für zwei halbe Tage pro Woche das Handy ausschalten.



### ▶ Wie wär's mal mit Gemütlichkeit?

Unternehmen Sie einmal pro Woche etwas, das Ihnen Spaß und neue Eindrücke bringt. Ein Café besuchen, Schlittschuh laufen oder einen Brief schreiben – das lenkt vom Alltagsstress ab und Sie entspannen. Nicht nur das gibt Ihnen einen Gelegenheitskick. Nach ein wenig Zeit nur für Sie selbst empfehlen wir: Nehmen Sie auch regelmäßig am Kampfkunstunterricht teil. Denn das hat den gleichen Effekt und macht Sie fröhlich und munter.



### ▶ Richtig frühstücken

Damit Sie den ganzen Tag voll konzentriert und wach sind, ist es wichtig, morgens das Richtige zu essen. Mischen Sie sich ein Müsli aus Ihren Lieblingsfrüchten und satt machenden Haferflocken und Nüssen. Bleibt nicht viel Zeit zum frühstücken, mixen Sie sich einen Smoothie, z.B. aus Himbeeren, Zitrone, Banane und etwas Spinat. Ein Blatt Minze dazugeben – und schon starten Sie frisch und gesund in den Tag.

# ICH BIN STOLZ AUF MICH UND MEINE POWER



**DIE DUNKLE JAHRESZEIT IST SCHON HART. DURCH DEN MANGEL AN LICHT PRODUZIERT DER KÖRPER WENIGER GLÜCKSHORMONE WIE VITAMIN D ODER SEROTONIN. GLEICHZEITIG SCHÜTTET ER AUCH NOCH EINE EXTRAPORTION DES SCHLAFHORMONS MELATONIN AUS, SOBALD ES DUNKEL WIRD.**

Dass wir aber auch den Tag über nicht immer gleich viel Energie zur Verfügung haben, liegt am menschlichen Biorhythmus. Demnach haben wir am Vormittag ein kleines Hoch, mittags ein Tief und können dann zwischen 15 Uhr und 18 Uhr noch einmal Vollgas geben, bevor sich der Körper auf die Nacht vorbereitet. Doch woran liegt es, dass der eine gleich morgens voller Elan aus dem Bett springt und noch vor der Arbeit die Küche putzt, während der andere kaum wach zu kriegen ist? Ganz einfach: Wann unser persönliches Hoch genau eintritt, hängt von unserem Schlaftyp ab. Hier wird zwischen Lerche und Eule unterschieden. Je mehr Lerche wir sind, desto früher beginnt unser natürliches Hoch – ab acht und noch einmal ab 14 Uhr vollbringen wir körperliche und geistige

Höchstleistungen. Ausgeprägte Eulen bekommen dagegen erst ab elf Uhr und spät nachmittags einen Energieschub. Erkennen Sie sich wieder? Dann planen Sie wichtige Termine und Sport möglichst entsprechend Ihrer inneren Uhr.

Erholsamer Schlaf ist wichtig für einen energievollen Tag. Doch besonders das blaue Licht von Bildschirmen macht uns das entspannte Schlafen schwer. Warum? Unser Nervensystem reagiert darauf besonders sensibel. Auch wenn wir durchschlafen, fühlen wir uns morgens wie gerädert. Deshalb am besten eine Stunde vor dem Zubettgehen auf TV und Handy verzichten. Was sonst noch hilft und wie Sie kleine Energietiefs im Alltag auffangen, haben wir Ihnen in den folgenden Tipps zusammengestellt.

## VORHANG AUF FÜR DEN NEUEN TAG

Natürlich fällt selbst Lerchen das Aufstehen im Sommer leichter als im Winter. Blitzen die ersten Sonnenstrahlen durch die Gardine, erhält der Körper automatisch das Signal, sein Energielevel hochzufahren. Verstärken können Sie den Effekt, indem Sie beim Aufstehen alle Vorhänge aufziehen und das Licht herein lassen. So schaltet der Körper schnell in den Wachmodus.

**Tipp: Ist es in der kalten Jahreszeit morgens noch dunkel, hilft ein Tageslichtwecker. Er simuliert das natürliche Licht der Sonne und weckt so besonders schonend (ab ca. 100 Euro).**

## KOFFEIN: FEHLANZEIGE!

Nach dem Aufstehen führt bei vielen der erste Weg direkt zur Kaffeemaschine. Ein Fehler, wie Mediziner sagen. Denn die ersten anderthalb Stunden nach dem Aufwachen produziert der Körper besonders viel von dem Aktivitätshormon Cortisol, damit wir wachwerden. Nehmen Sie in dieser Zeit Koffein



**Kaffee ist zum Wachwerden meist nicht die beste Wahl.**



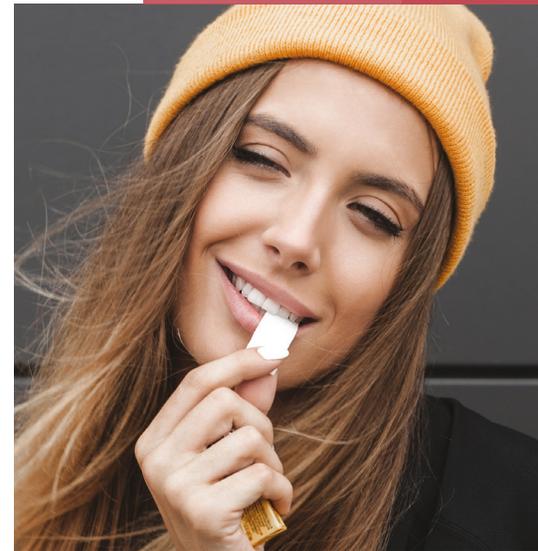
**Oft hilft schon Licht bei Verstimmungen.**

zu sich, gewöhnt sich der Körper daran und drosselt die Produktion des Wachhormons. Mit folgendem Effekt: Sie kommen ohne Kaffee künftig nur noch schwer in die Gänge.

**Tipp: Den ersten Kaffee erst um zehn Uhr trinken. Grund: Ab 9:30 Uhr sinkt der Cortisolspiegel im Blut wieder. Jetzt können Sie Ihr tägliches Ritual ohne Nebenwirkungen genießen.**

## KAUGUMMIKAUEN ERLAUBT

Es erfrischt nicht nur den Atem, sondern auch den Geist: Wie Wissenschaftler herausgefunden haben, erhöhen die Kaubewegungen des Kiefers unsere Aufmerksamkeit. Mit dem



**Chew it up! Frischer Atem und mehr Konzentration sind die Folge.**

Effekt: Wir reagieren schneller, sind konzentrierter und besser gelaunt. Woran das liegt? Das Kauen regt den Blutfluss an und verbessert so die Sauerstoffversorgung des Gehirns, vermuten die Forscher. Allerdings funktioniert das leider nicht auf Dauer.

**Tipp: Der Energieschub fürs Gehirn hält nur etwa 15 Minuten an. Setzen Sie das Kaugummikauen also strategisch ein, wenn Sie schnell wachwerden wollen oder neue Konzentration brauchen.**



BE PROUD  
OF YOURSELF  
in 2018



BERUFSVERBAND  
KAMPFKUNST®



# UNSER THEMA DES MONATS LAUTET STOLZ.

In unserer Kampfkunstschule geht es immer um die Vermittlung wichtiger Lebenskompetenzen. In diesem Monat befassen wir uns mit:

WOCHE 1 : EHRGEIZ

WOCHE 2 : VORSÄTZE

WOCHE 3 : MOTIVATION

WOCHE 4 : ZIELE

Liebe Eltern,

war die Silvesternacht bei Ihnen auch so ein Knaller wie bei uns? Haben Sie es so richtig krachen lassen, bis es am Sternenhimmel mit Raketen funkelte? Jetzt heißen wir das neue Jahr willkommen. Die ernsthafteste Art, sich mit 2018 auseinanderzusetzen, ist, sich selbst zu fragen: Was kann man selbst dafür tun, damit sich etwas ändert? Sie als Erwachsene wollen vielleicht mit dem Rauchen aufhören oder mehr Sport machen (am besten natürlich: Endlich mal mit Kampfkunst anfangen!) – oder was sind Ihre Vorsätze?

Neuer Trend bei den guten Vorsätzen: Immer mehr Menschen wollen offline sein. Jeder Fünfte nimmt sich vor, das Handy, den Computer oder das Internet weniger zu nutzen. Bei jungen Erwachsenen plant sogar mehr als jeder Dritte (38 Prozent) einen Rückzug aus der Online-Welt. Auf Platz eins der guten Vorsätze steht nach wie vor Stressabbau: Sechs von Zehn wünschen sich für 2017

mehr Entspannung. Auf Platz zwei folgt mehr Zeit für Familie und Freunde (57 Prozent). Das zeigt eine aktuelle Forsa-Studie mit mehr als 3.000 Befragten im Auftrag der DAK-Gesundheit. Wir möchten in den kommenden Wochen mit Ihren Kindern darüber sprechen, wie es gelingen wird, dass man exakt in einem Jahr stolz sein kann auf das Geleistete der dann vergangenen 365 Tage. Unser Thema in diesem Monat lautet daher: Stolz!

Bleiben wir zunächst bei Ihnen, liebe Eltern. Haben Sie zu wenig Zeit für Ihre Kinder? Schimpfen Sie zu oft? Sind Sie im Alltagsstress inkonsequent? Kennen Sie den leidigen Kampf um die Hausaufgaben nur allzu gut? Viele Eltern haben zu Beginn des neuen Jahres Vorsätze, was sie anders machen wollen. Welche Vorsätze sind sinnvoll? Zudem haben wir hier drei Tipps für Sie, wie Sie Ihre Kinder bei ihren guten Vorsätzen unterstützen:

**Tipp 1: Ziele schmackhaft machen**

Wollen Sie, dass Ihr Kind sich etwas

ganz Bestimmtes vornimmt, machen Sie ihm das Ziel schmackhaft. Auf seinen Gewinn an der Sache muss es von selbst kommen, um das Vorhaben zu seinem eigenen zu machen.

**Tipp 2: Schritt für Schritt**

Bessere Schulnoten, ein Instrument lernen und die nächste große Kampfkunst-Meisterschaft ... wer sich zu viel vornimmt, fällt schnell auf die Nase. Statt einem ganzen Berg an guten Vorsätzen sollten es besser wenige, dafür wohl überlegte sein, auf die sich der Nachwuchs dann voll konzentrieren kann.

**Tipp 3: Wer schreibt, der bleibt (dran)**

Stehen die Ziele fest, schreiben oder malen Sie sie am besten auf ein großes Plakat. Das wird dann in der Küche, im Flur oder Kinderzimmer aufgehängt, damit der Nachwuchs seine Vorhaben immer im Blick hat. Der Vorsatz „Bessere Noten“ ist leicht gesagt, reift aber erst durch konkrete To-Do-Punkte wie „Hausaufgaben vor dem Spielen“ oder „jeden Mittwoch Nachhilfe“ zu einem handfesten Plan.

# WIE GLÜCKLICH SEID IHR, LEUTE?

JIPPIE! MANCHMAL MÖCHTE MAN DEN GANZEN TAG GRINSEN. ODER HAT DAS GEFÜHL, VOR FREUDE GAR NICHT STILLHALTEN ZU KÖNNEN. SO FÜHLT ES SICH AN, WENN MAN GLÜCKLICH IST. ES GIBT VIELE GRÜNDE! FORSCHER WOLLTEN NUN VON DEN MENSCHEN IN UNSEREM LAND WISSEN, WIE GLÜCKLICH SIE SIND. DAZU STELLTEN SIE DEN LEUTEN VIELE, VIELE FRAGEN. ZUM BEISPIEL, OB SIE ZUFRIEDEN MIT IHRER WOHNUNG SIND. DIE ERGEBNISSE KÖNNTEN SELBST DEN GRIESGRÄMIGSTEN FORSCHER FROH STIMMEN. DENN INSGESAMT SIND WIR ZIEMLICH GLÜCKLICH MIT UNSEREM LEBEN. VIELE MENSCHEN FINDEN IHRE ARBEIT GUT UND AUCH DAS LEBEN MIT IHRER FAMILIE.

## STOLZ SEIN – AUF UNS SELBST!

WELCHE VORSÄTZE FÜR 2018 HAST DU? \_\_\_\_\_

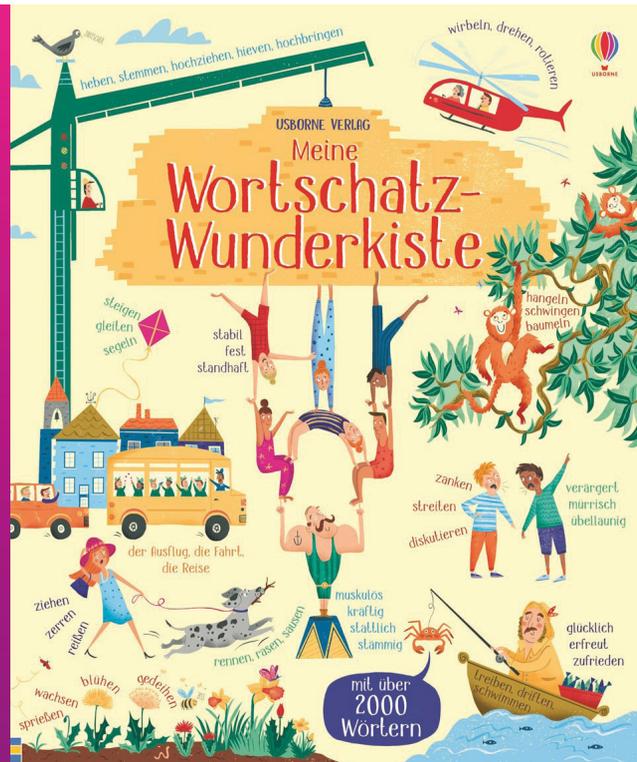
WIE LASSEN SICH DEINE ZIELE ERREICHEN? \_\_\_\_\_

Weißt du schon, was du am 2. Juli im Jahr 2019 machst? Wahrscheinlich nicht. Schließlich dauert es noch mehr als 18 Monate bis zu diesem Tag. Trotzdem kann man im Land Chile in Südamerika in wenigen Tagen Tickets für dieses Datum kaufen. Da muss ein wirklich großes Spektakel bevorstehen! Es geht aber weder um ein Konzert noch um ein Fußballspiel.

### Seltenes Erlebnis

Am 2. Juli in fast anderthalb Jahren erwartet die Menschen in Chile eine Sonnenfinsternis. Bei so einem seltenen Ereignis schiebt sich der Mond zwischen Erde und Sonne. Der Mond verdeckt die Sonne also mitten am Tag und es wird dunkel. Wer ein Ticket ergattert, darf sich die verdeckte Sonne von einem besonderen Ort aus ansehen: von einem Observatorium. Normalerweise beobachten Forscher von dieser Station aus das Weltall. Sie liegt in 2400 Metern Höhe mitten in der Wüste. Um die Sonnenfinsternis von dort zu sehen, müssen die Menschen aber viel Geld bezahlen. 200 Euro soll jedes Ticket kosten.



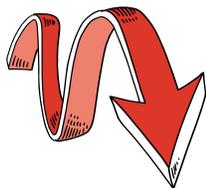


## Ganz viele kreative Wörter

# LACH' DICH SCHLAPP!

SCHERZFRAGE: WAS SITZT AUF DER WIESE UND MACHT „MUH“?

ANTWORT EINES STOLZEN FROSCHS: „ICH! DENN ICH KANN VIELE FREMDSPRACHEN!“



SAGT EINE HENNE ZUR ANDEREN: „LETZTE NACHT HATTE ICH MINDESTENS 40 GRAD FIEBER!“  
„WOHER WEIßT DU DAS?“ „HEUTE FRÜH HABE ICH EIN GEKOCHTES EI GELEGT.“

BEIM BÄCKER: „ICH HÄTTE GERN EIN BRÖTCHEN MIT KÄSE, ABER OHNE TOMATE.“  
ANTWORT: „TOMATE IST AUS. GEHT ES AUCH OHNE GURKE?“



IN DER SPORTSTUNDE SOLLEN DIE KINDER SICH AUF DEN RÜCKEN LEGEN UND MIT DEN BEINEN RADELN. SAGT DER LEHRER: „FRITZCHEN, DU BEWEGST DICH JA GAR NICHT.“  
FRITZCHEN: „ICH FAHRE DOCH BERGAB.“

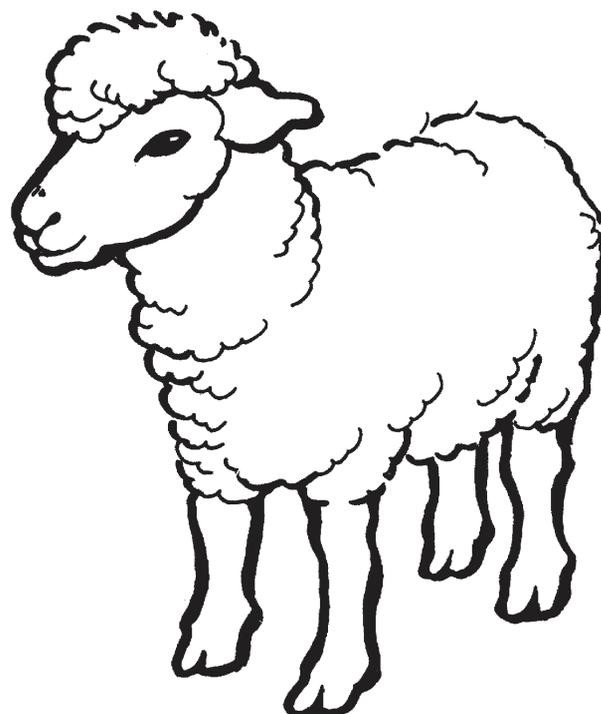


# BUCHTIPP

Wenn etwas kleiner wird, kann man auch andere Wörter benutzen, um das zu beschreiben. Zum Beispiel „schrumpfen“ oder „abnehmen“ oder „zurückgehen“. In dem Buch „Meine Wortschatz-Wunderkiste“ findest du Listen von Wörtern, die eine ähnliche Bedeutung haben. So lernst du neue, interessante Wörter. Wenn ein Mensch mutig ist, kann man auch sagen, er ist „kühn“ oder „couragiert“. Manchmal beschreiben Ausdrücke eine Sache auch genauer. Wenn jemand leise geht, kann man auch „schleichen“ oder „pirschen“ verwenden.

**Über 2000 Wörter und viele bunte Zeichnungen findest du in dem Buch. Es gibt auch schöne Sonderseiten, zum Beispiel über Helden und Schurken.**

**Meine Wortschatz-Wunderkiste, Usborne-Verlag, 12,95 Euro**



## EIN SCHAF ERKENNT DICH WIEDER

Schafe sehen alle gleich aus – oder? Schafe würden da bestimmt widersprechen. Die Tiere aber können Menschen voneinander unterscheiden. Das haben Forscher herausgefunden.

Sie hatten Schafe Fotos gezeigt. Darauf waren die Gesichter von Menschen. Wenn die Tiere die Bilder anstupsten, bekamen sie ein Leckerli. So lernten die Tiere die Gesichter kennen. Später sollten sich die Schafe an die Gesichter erinnern. Da hatten sie zwei Gesichter zur Auswahl. Die Schafe mussten also das richtige Bild anstaksen und so zeigen: Den kenne ich.

Die Fachleute berichteten: Die Tiere können das ungefähr so gut wie wir Menschen. Wenn du also öfter an Schafherden vorbeigehst, denken sie vielleicht: Aha, du schon wieder!

Unser Thema im Februar:

# FAMILIE

Impressum: **Herausgeber:** Marc Sigle  
**Redaktion, Konzeption und Umsetzung:**  
Berufsverband Kampfkunst UG

Bildquellen: deniskomarov@AdobeStock (Titel), MikhailBakunovich@shutterstock.com (S.2), shutterstock\_16080724 (S.2), Dean Drobot@shutterstock(S.2), DaxiaoProductions@AdobeStock (S.2), CorinnaGissemann@AdobeStock (S.2), olly@AdobeStock (S.4), martinm303@envatoelements (S.5), JohanJK@envatoelements (S.5), olly@AdobeStock (S.5), oneinchpunch@AdobeStock (S.6), melis@shutterstock.com (S.8), TatyanaVyc@Shutterstock.com (S.9), Lonely@AdobeStock (S.9).

Bilde so Wörter aus den Silben, dass keine Silbe übrig bleibt:

TÄN KA BRU PI AR FE

(2 Wörter)

TER UN DE SE WET KUN

(2 Wörter)

TA NIN PE CHEN KA TE

(2 Wörter)

MI BER OK FA TO LIE

(2 Wörter)

KÖR BEI WOL SPIEL KE PER

(3 Wörter)

KAR LÄN FEL GE TOF DER

(2 Wörter)

In unserem Silbenrätsel bist du gefragt. Findest du alle Wörter aus den vorgegebenen Silben?



## 15-Jahr-Feier

Am Samstag, 20. Januar, feiern wir das 15-jährige Bestehen von Bushido Esslingen. Los geht's um 14.30 Uhr mit Vorführungen und der Übergabe der Medaillen von unserem Winter-Wettbewerb.

## Bushido Esslingen e.V.

Jetzt am Jahresanfang lohnt es sich, dem Verein Bushido Esslingen e.V. beizutreten. Die Mitglieder erhalten einen Sportpass, sind über den Württembergischen Landessportbund versichert und können vergünstigt an Seminaren des Vereinsteilnehmen.

## Gürtelverleihung

Die nächste Gürtelverleihung ist am Dienstag, 6. Februar um 17.30 Uhr für Kinder, um 18.30 Uhr für Jugendliche und um 19.30 Uhr für Erwachsene.

Hier ist der Link zum aktuellen Unterrichtsprogramm: [www.Karate-Esslingen.de/Unterrichtsprogramm](http://www.Karate-Esslingen.de/Unterrichtsprogramm)

Den Stundenplan findet ihr hier: [www.Karate-Esslingen.de/Stundenplan](http://www.Karate-Esslingen.de/Stundenplan)

## Sommerschule

In der ersten und letzten Woche der Sommerferien findet wieder die Sommerschule für Kinder ab acht Jahre statt. Die Teilnahme kostet bei Anmeldung und Bezahlung bis 28. Februar 139 Euro.

## Gutschein zum Verschenken

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhält ein Freund oder eine Freundin eine Einführung in das Kenpo-Karate im Wert von 19€. Einfach per Email an [Info@Premium-Karate.de](mailto:Info@Premium-Karate.de) einen Termin vereinbaren.