

DURCH KAMPFKUNST BESSER FUSSBALL SPIELEN



Photo: RTL2



ZLATAN IBRAHIMOVIC

Taekwondo-Schwarzgurt und
Traumtorschütze



MAL EHRlich

Was hilft Kindern, bei der
Wahrheit zu bleiben?



BESSERE NOTEN

Bewegung fördert
Denkvermögen

► HINFALLEN, AUFSTEHEN, WEITER SPIELEN



„Tue heute etwas, worauf du morgen stolz sein kannst.“

Liebe XtraKicker,

bald ist es soweit: Gastgeber Russland spielt gegen Saudi-Arabien. 81.000 Zuschauer eröffnen im ausverkauften Olympiastadion Luschniki die Fußball-WM 2018. Einen Monat später, am 15. Juli, tragen dann zwei Finalisten in der gleichen Arena das alles entscheidende Endspiel aus.

32 Mannschaften kämpfen um den WM-Pokal

Bereits vorher erlangen wir etwas Gewissheit, wissen wir nämlich am Ende der Vorrunde, wer das Rennen schon mal nicht machen wird. Und schon heute steht fest: Mario Götze, der beim letzten Finale in der 113. Minute den Siegtreffer machte, wird nicht mit von der Partie sein. Ob Deutschland so seinen Titel verteidigen kann? Warten wir es ab.

Wir jedenfalls haben mit der vorliegenden Xtra-kick-Ausgabe ohnehin einen ganz anderen Auftrag. Jetzt machen wir Schluss mit der Mär, dass Fußball und Kampfkunst nicht nebeneinander leben können. Doch, doch... das geht. Sehr gut sogar!

Und das sagt auch der Deutsche Fußballbund. Dieser schreibt auf seiner Internetseite: „Kampfkünstlern

geht es darum, Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein und Körperbeherrschung zu trainieren, sich selbst und ihre Kampfkunst weiterzuentwickeln. Im Unterricht werden viele Aspekte geschult, die auch im Fußball wichtig sind. In jeder Kampfkunst sind mentale Fähigkeiten entscheidend.“

Wir schließen uns dieser pointierten Darstellung an. Aber gehen wir ruhig in die Nachspielzeit und lassen noch mal den DFB zu Wort kommen: „Konzentrationsfähigkeit, Selbstbeherrschung und Gelassenheit sind Komponenten, die auch Fußballer gut gebrauchen können. Ein Kampfsport kann also Ausgleich und Abwechslung zum Fußballtraining sein, gleichzeitig aber auch die fußballerische Entwicklung unterstützen.“

Da ertönt auch schon der Schlusspfiff. Wie wir sehen: Beim Kicken, egal ob mit oder ohne Ball, gewinnen letztlich alle. Und zum Ausgang der WM? Halten wir es lieber diplomatisch: Möge der Bessere gewinnen.

In der Halbzeitpause: Viel Spaß bei der Lektüre, in der wir thematisch noch mal vertiefend auf die Parallelen zwischen Kampfkunst und Fußball eingehen wollen und Ihnen – wie immer – Einblick gewähren wollen in den spannenden Alltag unserer Kampfkunstschule.

Sense.



- 20. Juni: Mini-Seminar mit Lee Wedlake für Vereinsmitglieder
- 29. Juni: Outdoor-Training für Teens und Erwachsene ab 18.30 Uhr
- 7. Juli: Vorführung beim Bürgerfest (Fördergruppe und mit Einladung)
- 21. Juli: Seminar „Kenpo - Karate - Kyusho - Ki“
- 24. Juli: Gürtelverleihung
- 30. Juli bis 3. August: Sommerschule und Assistentenschulung

In der ersten Sommerferienwoche bietet Bushido Esslingen ein Ferientraining für Acht- bis Zwölfjährige an. Die Kinder haben pro Tag zwei Stunden Karateunterricht, dazu kommen spannende Spiele, Ausflüge und Filme. Neben Karate-Grundlagen und Selbstverteidigungstechniken lernen sie wichtige Sicherheitsregeln, die ihnen helfen, gefährliche Situationen zu erkennen und zu entschärfen. Das Ziel ist, einen Streit zu vermeiden, bevor er entsteht. Denn Selbstverteidigung beginnt lange vor dem ersten Schlag. Und sie lernen, mit Stöcken und Schwertern zu kämpfen wie die furiosen Fünf bei Kung-Fu-Panda - das wird ein Spaß! Doch keine Angst, die jungen Helden bekommen natürlich keine echten Waffen in die Hände, sondern trainieren mit speziellen Sicherheitsschwertern. Dabei verbessern sie ihre Koordination und lernen, sich selbst und ihre Techniken zu kontrollieren, damit sie ihre Partner nicht verletzen. Das Programm beginnt morgens zwischen 10 und 10.30 Uhr und dauert bis 15.30 Uhr.

Impressum:

Martial Arts Management UG (haftungsbeschränkt), Olpketalstr. 17, 44229 Dortmund. Geschäftsführer und Herausgeber: Stefan Billen. Chefredaktion: Mirko Perkovic. Bildnachweis: s. Bildunterschrift innerhalb der abgedruckten Fotos Satz: Lars Hömann. © 2019 by MAM UG (haftungsbeschränkt). Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigungen – auch auszugsweise – nicht gestattet. Der Xtrakick richtet sich an alle Menschen, die sich regelmäßig über aktuelle Themen aus der spannenden Kampfkunstwelt, Kindererziehung und Gesundheit informieren wollen, um möglichst viele Kinder und Erwachsene positiv zu beeinflussen – durch die unzähligen Vorteile, die Kampfkunst bietet. Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und geprüft. Die u.a. im ParentzCorner veröffentlichten Informationen und Tipps können aber die ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. So können Sie den Xtrakick abonnieren: Schicken Sie Ihre schriftliche Bestellung an Berufsverband Kampfkunst / Leserservice / Olpketalstr. 17 / D-44229 Dortmund. Bei Fragen zu Abonnement, Versand, Rechnungen oder Ähnlichem wenden Sie sich bitte an: Berufsverband Kampfkunst / Abonnenten-Service / Olpketalstr. 17 / D-44229 Dortmund / Telefon 0231 999 4 999 7. Darüber sollten wir mal berichten? Sagen Sie es uns! Sie erreichen Chefredakteur Mirko Perkovic unter Telefon 0231 999 4 999 7, per E-Mail – mp@berufsverband-kampfkunst.de – oder via Facebook: fb.com/berufsverband.kampfkunst.

WAS IST BESSER FÜR KINDER: FUSSBALL ODER KAMPFKUNST?



Bewegung in der Kindesentwicklung – ein absolutes Muss. Besonders dann, wenn die Eltern ihr Kind fördern – und nicht bis ultimo fordern. Also, was ist besser: Fußball oder Kampfkunst? Einzel- oder Mannschaftssport? Fakt ist: Wer regelmäßig am Soccer-Training oder Martial-Arts-Unterricht teilnimmt, erreicht sein Bewegungsziel. Xtrakick schaut mal genauer hin, damit Sie anhand der Bedürfnisse Ihres Kindes, seiner Persönlichkeit und Vorlieben bestens einschätzen können, worin die Kampfkunst-Benefits liegen und warum sich sogar beides prima ergänzt.

Jeder Sport beugt Wettleiden auf dem Sofa vor und macht den Weg frei für eine gesunde Lebensweise. Man setzt sich für Andere ein, hat einen ausgleichenden, sinnvollen Tagesablauf. Vorausgesetzt es gibt nicht zu viele Termine pro Woche. Aber was macht für welches Kind Sinn?

VORTEILE-VERGLEICH

Kampfkunst und Fußball fördern gleichermaßen Teamgeist und die Fähigkeit, mit anderen zusammenzuarbeiten. Meist haben die verschiedenen Budostile (das „Do“ im Wort kommt aus dem Japanischen und steht für die innere Lehre, eine Art Philosophie) eine lange Tradition. Nachwuchs-Kampfkünstler arbeiten an sich und ihrer Selbstdisziplin, während Fußballer auf den gemeinsamen Mannschaftssieg hinarbeiten. Beim Kicken gegen den Ball ist die Zusammenarbeit das A und O, während Kicken gegen die Pratze auch bedeutet: Es gibt keine laut anfeuernden Fans, was schüchterne Kinder anspricht. Der Ballsport spricht mit kardiovaskulären Drills wie Rennen und Springen die Lauffreudigen an und im Kampfsport geht es mehr um die ganzheitliche Fitness mit kleinen, kontrollierten Übungen. Beide Sportarten fördern Balance und Koordination.

PRO^{UND}KONTRA

FUSSBALL

Die Topmannschaftssportart ist die, bei der das Runde ins Eckige soll. Vor allem bei Jungs. Aber auch immer mehr Mädchen gefällt der besondere Ballsport. Viele Vereine nehmen schon Bambini auf. Richtig los geht es dann erst ab ca. sechs Jahren. Die Kids sollten Ballgefühl mitbringen und sich in eine Mannschaft integrieren können. Und robust sollten sie sein – nicht nur körperlich. Anders als in der Bundesliga gehen auch schon mal Spiele haushoch verloren. Misserfolge wie den Ausgang eines 0:18-Duells müssen Kinder wegstecken können. Nachteil: Es bleibt nicht nur beim Training unter der Woche, an fast jedem Wochenende stehen noch Spiele und Turniere an. Im Winter spielen die kleinen Kicker meist in kargen, städtischen Turnhallen – sofern die Vereine überhaupt begehrte Hallenzeiten bekommen.

KAMPFKUNST

Kampfsportarten eignen sich für Kinder, die sich gerne mit anderen messen. Aber auch schüchterne oder temperamentvolle Kinder profitieren. Außerdem spielen Fairness und Gemeinschaftssinn eine große Rolle. Die Kinder sollten Geduld und Konzentrationsfähigkeit mitbringen. Wenn genau das noch ausbaufähig ist, stellt das auch kein Problem dar. In Mattengesprächen fördern die ausgebildeten Kampfkunstlehrer den Wertekosmos. Durch das sogenannte Lebenskompetenztraining verbessern sich so Fokus, Disziplin, Respekt und Fleiß. In der Kampfkunstsprache heißt das: Schwarzgurteinstellung. Empfohlen ab drei Jahren. Vorteil einer professionellen Kampfkunstschule: Die Atmosphäre ist familiär, hervorragender Service (keine Vereinsmeierei) und edles Ambiente mit hellen, sauberen Räumlichkeiten.

NACHTEILE-NEBENEINANDER

Klar, jeder Sport birgt gewisse Risiken. Wenngleich die Verletzungsgefahr im Fußball höher ist als in Kampfkunstaktivitäten. Kinder können ineinander rennen, hinfallen und sich Zerrungen zuziehen. Kinder, die sich fürs Treten und Schlagen entschieden haben, kritisieren manchmal den langsamen Fortschritt. Es kann Jahre dauern, bis man den schwarzen Gürtel erlangt, und selbst dann ist man nicht am Ende seiner Karriere. Der Weg ist schließlich das Ziel. Der ausgeprägte Wettkampfcharakter wiederum, dem Fußball innewohnt, kann die kleinen Kicker schnell unter starken Leistungsdruck setzen.

WIE TREFFEN SIE DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG?

Ganz einfach: Sich dafür entscheiden, worin ihr Kind aufgeht. Eine Freizeitbeschäftigung, die es wirklich gerne ausübt. Nichts wäre schlimmer als ellenlange Diskussionen, ob man am nächsten Training oder Unterricht teilnimmt oder lieber zuhause bleibt. Betrachten Sie Ihr Kind: Welche Stärken und welche Schwächen hat es? Beispiel: Ein ruhiges Kind, das sich immer und überall zurückhält, wird Kampfkunst lieben. Und ein ungestümes Kind, das sich gut in ein Team einfinden kann – da ist Fußball die erste Wahl.

KAMPFKUNST MACHT SCHLAU!

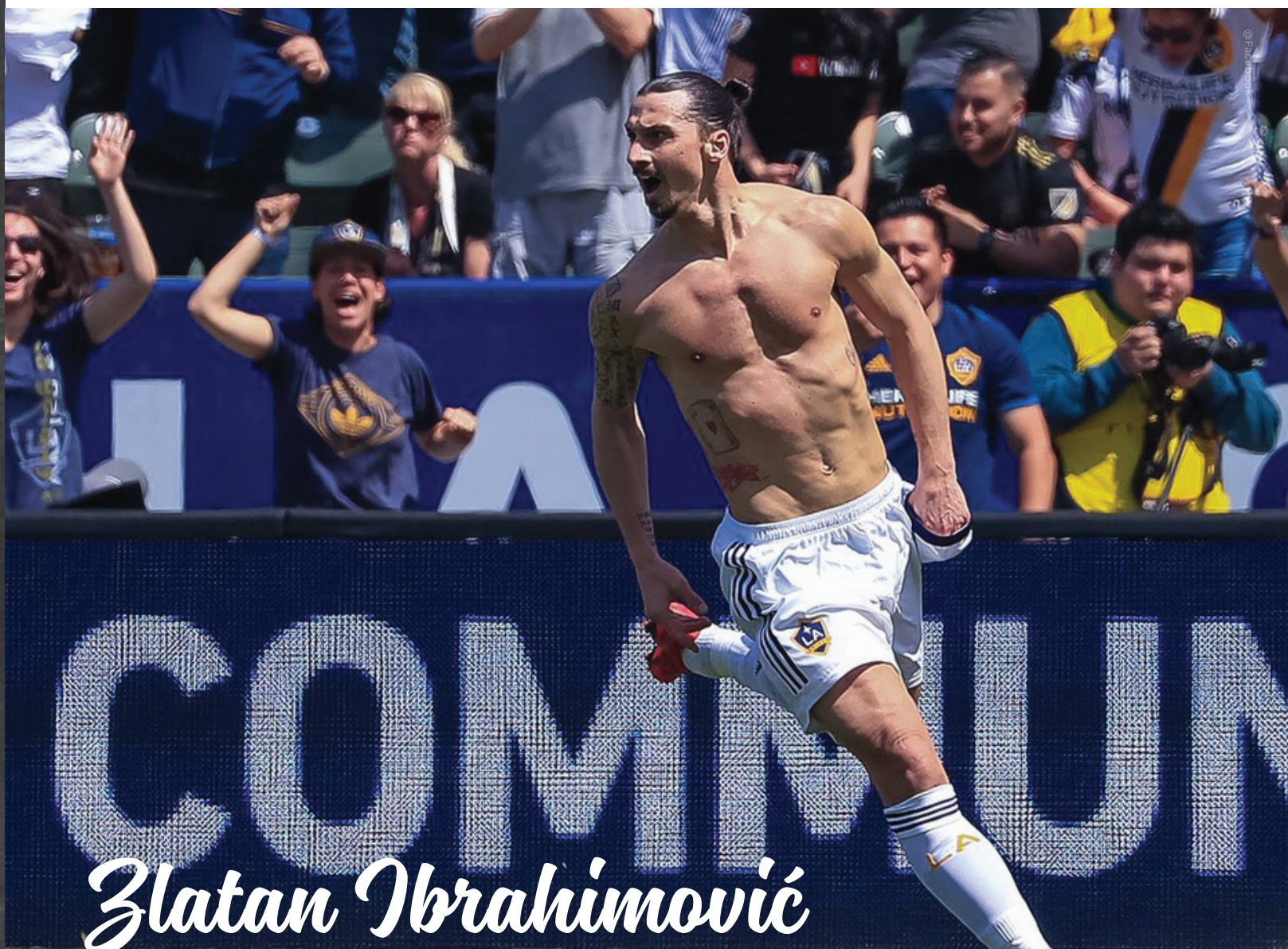
Jugendliche, die regelmäßig am Kampfkunstunterricht teilnehmen, haben bessere Schulnoten. Eine Studie zeigt zudem, dass Bewegung grundsätzlich den Notendurchschnitt verbessert.

Sportliche Schüler haben bessere Noten. So das Ergebnis einer Studie des Zentrums für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln. Demnach haben Schüler, die sich regelmäßig bewegen, einen um 0,5 Punkte besseren Notendurchschnitt als ihre Klassenkameraden, die vorwiegend auf der faulen Haut liegen. Gleichzeitig stellten die Forscher einen Zusammenhang zwischen der ausgeübten Sportart und der schulischen Leistungsfähigkeit fest. So hatten Kampfkünstler einen Notendurchschnitt von 2,08, am schlechtesten schnitten die Tennisspieler mit einem Schnitt von 2,5 ab.

Bewegung fördert Denkvermögen

Insgesamt befragten die Wissenschaftler 635 Gymnasiasten und Hauptschüler im Alter zwischen 13 und 18 Jahren. Anhand eines Fragebogens wurden die Trainingshäufigkeit, die Sportart und der Notendurchschnitt der Schüler abgefragt und ausgewertet. Seit langem ist bekannt, dass Schulnoten nicht nur vom Fleiß und der Intelligenz der Schüler abhängen, sondern auch vom sozialen Umfeld der Jugendlichen. Die Ergebnisse werten die Forscher gleichzeitig als einen weiteren Beleg dafür, dass regelmäßige Bewegung die Konzentrations- bzw. Leistungsfähigkeit steigert und so die schulischen Leistungen verbessert. Dabei beeinflusst die Wahl der Sportart durchaus den Lernerfolg, weil je nach Disziplin spezielle Ressourcen und Stärken herausgearbeitet werden. Am meisten profitiert der Notendurchschnitt demnach bei Schülern, die kreative und intellektuell herausfordernde Sportarten betreiben.

		NOTENSCHNITT
1.	TISCHTENNIS	2,00
2.	TURNEN	2,00
3.	KAMPFKUNST	2,08
4.	VOLLEYVALL	2,11
5.	HANDBALL	2,12
6.	REITEN	2,12
7.	BASKETBALL	2,28
8.	TANZEN	2,28
9.	JOGGEN	2,29
10.	FAHRRAD FAHREN	2,31
11.	FITNESSSTUDIO	2,33
12.	SCHWIMMEN	2,40
13.	FUSSBALL	2,47
14.	TENNIS	2,50



Zlatan Ibrahimović

FUSSBALLGENIE UND KAMPFKUNSTAKROBAT

Der Hintergrund einiger Fußballspieler überrascht. Manche nutzen ihre trainingsfreie Zeit mit noch mehr Training. Oder besser: Unterricht. So wie der schwedisch-bosnische Zlatan Ibrahimović, der derzeit bei der LA Galaxy in der US-amerikanischen Bundesliga spielt.

Zlatan ist sowas wie der Chuck Norris im Fußball. Beide vereint: Sie schaffen es, dass markige Sprüche über sie im Netz kursieren. Während Chuck Norris lieber Bienen kaut als Honig zu essen, sagte Ibra mal über den norwegischen Nationalstürmer John Carew: „Was der mit dem Ball kann, kann ich mit einer Orange.“ Und auf die Frage nach seinen Helden und Idolen, entgegnete er: »Gibt es nicht. Es gibt nur den Zlatan-Stil.«

Man sieht: Der Mann weiß genau, was er kann. Wenn er sich einer Sache annimmt, wird sie erfolgreich. Das gilt nicht nur fußballerisch. Schon als 17-Jähriger erlangte er den schwarzen Gürtel im Taekwondo. Manch ein Mätzchen, das er sich leistete, erinnerte an gezielte Kampfkunstabbewegungen. Oder positiv formuliert: Einige spektakuläre Tore wie er sie in seiner Karriere geschossen hat, wären ohne seine Taekwondo-Fähigkeiten undenkbar gewesen. Unvergessen sein Traumtor im Länderspiel Schweden gegen England. Ein atemberaubender Fallrückzieher aus 27 Metern (lässt sich auf YouTube bestaunen) zimmerte er – wie kein Zweiter – gekonnt in den Kasten. Das kann wirklich nur er, weil er lernte, wie Tritte ihre volle Wirkung erreichen.

UNSER THEMA DES MONATS

DIESMAL: EHRlichkeit

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

WOCHE 1 : FLUNKERN UND SCHUMMELN

WOCHE 2 : UMGANG MIT FEHLERN

WOCHE 3 : DU BIST VORBILD

WOCHE 4 : ALTERNATIVEN FINDEN

Liebe Eltern,

Schummeln im Spiel, Spicken in der Schule und Flunkern bei der Wahrheit. Keine Bange – das kommt wahrlich in den besten Familien vor. In einer aktuellen Studie der University of Michigan zeigte sich nun, dass insbesondere der Erziehungsstil Einfluss auf die Moral der Kleinen haben könnte: Reagieren Sie beim Eingeständnis eines Fehlers erleichtert und nicht wütend, dann lügen ihre Sprösslinge möglicherweise seltener.

Was hilft Kindern, bei der Wahrheit zu bleiben?

Sie merken schon: In unseren Mattengesprächen geht es in diesem Monat um Ehrlichkeit. Und Sie, liebe Eltern, können unseren werteorientierten Kampfkunstunterricht – wie immer – tatkräftig unterstützen. Die Autorin Susanne Stöcklin-Meier schreibt seit mehr als 30 Jahren mit großem Erfolg Kinder- und Sachbücher zum Thema ganzheitliche Erziehung. Sie rät: „Eltern sind große Vorbilder. Es schadet ihrem Ansehen nicht, dass sie einen Fehler zugeben, wenn das Kind recht hatte. Gut ist es auch, Kindern etwas zum Festhalten zu geben, etwas,

das ihnen Mut macht. Zum Beispiel ein Mutstein. Kinder lieben Steine. Sie glauben, dass von ihnen eine Zauberkraft ausgeht.“ Und was sollen Sie Ihrem Kind da am besten erzählen? Zum Beispiel: „Wenn du diesen Mutstein in der Hand hältst, gibt er dir so viel Kraft und Mut, dass du die Wahrheit sagen kannst! Greif also mal in die Tasche und halte deinen Mutstein in der Hand. Und jetzt erzählst du, wie es wirklich war.“

Etwa ab dem fünften Lebensjahr lernen Kinder zu lügen, also bewusst und absichtlich die Unwahrheit zu sagen. Wir haben Ihnen im Folgenden ein paar Tipps zusammengestellt, die helfen, Ihr Kind zu Ehrlichkeit und Offenheit zu erziehen. Grundlage hierfür ist, dass Sie Ihr Kind ernst nehmen und auf eine gelungene Kommunikation achten. Ihr Kind wird sich so sehr gerne mit Ihnen unterhalten, weil es sich wertgeschätzt und ernst genommen fühlt.

Test: Können Sie gut mit Ihrem Kind kommunizieren? [Bitte mit „selten“ oder „oft“ antworten]

- Haben Sie beim Sprechen Blickkontakt?
- Sind Sie neugierig auf die Antworten Ihres Kindes?
- Schaffen Sie es, Ihrem Kind ruhig zuzuhören und es nicht zu unterbrechen, selbst wenn es sich im Satz verheddert oder stottert?
- Achten Sie darauf, häufig in Ich-Botschaften zu sprechen, besonders, wenn Sie Kritik anbringen müssen?
- Fassen Sie das, was Ihnen Ihr Kind erzählt hat, zwischendurch mit eigenen Worten zusammen?
- Achten Sie darauf, Ihre Aussagen positiv und klar zu formulieren?
- Können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind über sich selbst lachen?
- Achten Sie darauf, Verallgemeinerungen wie „Immer machst du...“ zu vermeiden?
- Können Sie sich bei Ihrem Kind entschuldigen, wenn Sie zu ungeduldig waren oder es in einer unangemessenen Weise ausgeschimpft haben?
- Erzählen Sie in Gesprächen, wie es Ihnen früher in ähnlichen Situationen gegangen ist und wie Sie sich damals gefühlt haben?

EHRlichkeit

IST WAS FÜR STARKE MENSCHEN,
DIE SCHWACHEN WÄHLEN DIE LÜGE.



Internet-Tipp

www.vulkanschule.de

Auf der Insel Hawaii ist ein Vulkan ausgebrochen. Alles Wissenswerte über Vulkane und Geysire, wie sie entstehen und wie sie ausbrechen, erfährst du auf dieser Seite.

MAL EHRlich: HAST DU IN DER SCHULE SCHON MAL GESCHUMMELT? ODER MITBEKOMMEN, DASS EINER DEINER MITSCHÜLER SCHUMMELT? AUCH AUßERHALB DER SCHULE GIBT ES NOTLÜGEN UND LÜGEN, MIT DENEN MAN ANDERE BEWUSST TÄUSCHT. UND ES GIBT MOMENTE, DA HAT MAN DAS GEFÜHL, DASS MAN SICH NUR MIT EINER LÜGE RETTEN KANN. DAS KANN MÄCHTIG SCHIEF GEHEN. VIELE KINDER LÜGEN EINFACH SO, SIE ERZÄHLEN DIE UNGLAUBLICHESTEN GESCHICHTEN. DAS MACHT ZWAR EINDRUCK, DIE ANDEREN KOMMEN AUS DEM STAUNEN NICHT MEHR HERAUS. ABER ES DAUERT OFT NICHT LANGE, DANN WÜNSCHT MAN SICH, MAN HÄTTE BLOß NIE DAMIT ANGEFANGEN.

WUSSTEST DU...



... dass der Schutzpatron der Feuerwehr Florian heißt? Das geht zurück auf Sankt Florian.

Der lebte im 3. Jahrhundert und wird als katholischer Heiliger verehrt. Er starb am 4. Mai 304 im Ort Lorch, der heute in Österreich liegt. An seinem Namenstag wird an alle Feuerwehrangehörigen gedacht, die sich jeden Tag mutig für andere einsetzen.



... dass moderne Elektro-Fahrzeuge viel weniger Geräusche als ein Auto mit einem Verbrennungs-Motor machen? Das ist einerseits gut, weil weniger Lärm auch weniger Stress für die Menschen bedeutet. Es hat aber auch Nachteile: Es könnten mehr Unfälle passieren, weil etwa Radfahrer und Fußgänger nicht rechtzeitig hören, dass ein Auto kommt.



... dass das blaue Blümchen Vergissmeinnicht gerade überall blüht? Aber woher hat es seinen ungewöhnlichen Namen? Darüber gibt es eine alte Legende, die fast auf der ganzen Welt bekannt ist. Als Gott die Welt erschuf, gab er allen einen Namen. Aber das Blümchen konnte sich seinen eigenen Namen nicht merken. Also nannte Gott es „Vergissmeinnicht“.



Im Reich der Insekten

LACH' DICH SCHLAPP!

ZWEI SPATZEN SITZEN AUF EINER STROMLEITUNG. UNTER IHNEN SITZT EIN MANN UND ISST EIN BROT. MEINT EIN SPATZ ZUM ANDEREN: „ALSO, WENN DER UNS NICHT BALD WAS ABGIBT, LERNT DER MICH VON MEINER ANDEREN SEITE KENNEN!“



SCHERZFRAGE: WIE GROß IST DER PERFEKTE SCHIEDSRICHTER? –
ANTWORT: 25 ZENTIMETER UND DAMIT IMMER AUF BALLHÖHE.

ZWEI MARSMÄNNCHEN FLIEGEN MIT IHREM RAUMSCHIFF ÜBER DIE ERDE. DA SEHEN SIE EINEN RADFAHRER: „TOTAL FAUL DIESE ERDLINGE“, WUNDERT SICH DER EINE: „SOGAR BEIM GEHEN BLEIBEN SIE SITZEN!“



FRAGT EIN MANN SEINEN FREUND: „IST DEIN HUND SEHR WACHSAM?“ ANTWORT DER FREUND: „UND WIE! ER BELLT SOGAR, WENN ICH NUR VON EINEM EINBRECHER TRÄUME.“



BUCHTIPP

Hättest du gewusst, dass es mehr Insekten auf der Welt gibt als alle anderen Tiere zusammengezählt? Insekten sind zwar klein, aber sie leben wirklich überall – außer im Meer. Auf der Erde gibt es sie schon viel länger als uns Menschen. Weil sie so klein sind, kann man sich Insekten in der Natur meist nie genau ansehen. In einem neuen Sachbuch gelingt das nun. Es heißt „Im Reich der Insekten“. Darin hat die Illustratorin Dawn Cooper ganz viele verschiedene Insekten detailreich gezeichnet. Immer wieder liest man in dem Buch, wie viele Arten es gibt, zum Beispiel über 3000 Libellenarten. Manche Insekten haben keine deutschen Namen. Dann nennt Autorin Susie Brooks den wissenschaftlichen Namen, etwa *Rhodobaenus quinquepunctatus*. Am Ende erfährt man noch einiges über Rekorde der Insekten: Der Gesang der Zikade ist fast so laut wie eine Motorsäge.

Kosmos Verlag, gebundene Ausgabe

19,99 EUR

FOOD KICKERZ

Photo Colourbox



ZUTATEN

500 g Erdbeeren
Etwas Zucker
Wasser
frische Minze

Außerdem:
Eiswürfel
Topf und Sieb
Teebeutel

KINDERÄRZTE GEGEN ZIGARETTEN- WERBUNG

Kinder- und Jugendärzte fordern, dass Werbung für elektrische Zigaretten verboten wird. Zur Zeit wird überall mit großen Plakaten für die E-Zigaretten geworben. Jugendliche und Kinder könnten das elektrische Rauchen für harmlos halten, warnen die Ärzte. Dabei sei das Nikotin in E-Zigaretten für Heranwachsende besonders schädlich.

Unser Thema im Juli:

EINSATZ

REZEPT DES MONATS: ERDBEER-EISTEE

Fruchtig und erfrischender Eistee ist genau das Richtige für die derzeit heißen Temperaturen! Wir verraten euch ein Rezept für Erdbeer-Eistee – der ist schnell gemacht und schmeckt.

So wird's gemacht:

1. Wascht die Erdbeeren und entfernt die Blätter. Gebt dann die Hälfte der Erdbeeren in einen Topf und füllt diesen mit Wasser auf, bis die Erdbeeren gerade eben bedeckt sind.
2. Fügt dann den Zucker hinzu und lasst alles für eine Viertelstunde unter gelegentlichem Rühren köcheln. Danach den Sirup durch ein Sieb geben und abkühlen lassen.
3. Schneidet die restlichen Erdbeeren in Scheibe und verteilt diese auf einem Backblech. Bei 120 Grad Celsius im Ofen etwa eine Dreiviertelstunde lang trocknen.
4. Die getrockneten Erdbeeren in einen Teebeutel füllen und verschließen. Mit heißem Wasser übergießen und abkühlen lassen.
5. Die Minze waschen und kleine Stängel abzupfen. Sind der Sirup und der Tee abgekühlt, könnt ihr beide mischen und zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.
6. Danach könnt ihr den Erdbeer-Eistee mit etwas Minze servieren. Wenn ihr mögt, tut noch ein paar Eiswürfel in die Gläser hinzu!

A photograph of two soccer players from the waist down, standing on a muddy field. They are wearing red long-sleeved shirts, dark blue shorts, and red socks. The player on the left has a yellow and black soccer ball at their feet. The player on the right is wearing blue cleats. The ground is dark and muddy with some white lines.

Tickst Du ganz sauber?

Dann werde
Kampfkünstler.

Bushido Esslingen, Kollwitzstraße 8
73728 Esslingen, 0711-352848
www.Karate-Esslingen.de

Unsere Schule ist Mitglied im:



**BERUFSVERBAND
KAMPFKUNST®**