

# SAMMEL.PUNKT

## AUF DEN ZWEITEN BLICK

Für viele Menschen ist die Zeit, die wir gerade durchleben, eine große Herausforderung. Wir mussten Dinge aufgeben, die wir lieben und große Veränderungen mit uns geschehen lassen, ohne etwas dagegen tun zu können. Wir fühlen uns hilflos, jeder einzelne in seiner eigenen, kleinen Welt.

Doch gerade in dieser Situation ist es wichtig, sich auf die guten Dinge zu konzentrieren und die Augen zu öffnen für kleine sowie große, schöne Dinge, die nicht beim ersten Mal Hinschauen ins Auge springen.

Zuerst einmal fällt auf, welch großen Einfluss die Corona Pandemie weltweit auf unseren Umgang mit der Natur hat. Schiffe stehen still, können nicht weg. Der Flugverkehr wurde enorm reduziert. Was jedoch gleichzeitig passiert, ist, dass die Meereslebewesen endlich eine Chance bekommen ihren natürlichen Lebensraum zurückzuerobern. Delfine tummeln sich in den Häfen und Kanälen und das Wasser kann aufklären und sauberer werden. Auch kann die Erde, wegen der Einschränkung des Flugverkehrs vielleicht endlich etwas aufatmen und vielleicht können Menschen, die in Gebieten leben, wo man schon lange den Himmel nicht mehr sieht, plötzlich das satte, ruhige Blau erblicken, das wir hier so oft bewundern können.

Aufgrund der Schulschließungen können viele junge Menschen lernen selbstbestimmter zu arbeiten, kreativer zu werden und ihre besonderen Interessen herauszufiltern. Auch wenn wir uns oft in unseren Wohnungen und Häusern eingesperrt fühlen, ist es schön zu sehen, wie viele Familien auf eine ganz neue und besondere Art zusammenkommen, um Zeit miteinander zu verbringen! Wieviel mehr können wir die kostbare Zeit mit unseren Freunden und Verwandten schätzen, da wir nun sehen, dass dies nicht selbstverständlich ist.

Es ist keine Frage, dass unsere Wirtschaft einen enormen Schaden erleiden muss, doch womöglich wurden wir, die immer mehr in die Abhängigkeit der Wirtschaft fallen, wachgerüttelt, um uns bewusst zu machen, wie wenig wir tatsächlich brauchen.

In einer Zeit wie dieser entsteht überall auf der Welt Gemeinschaft, Zusammenhalt, Wertschätzung, Rücksichtnahme, Kreativität, sowie eine neue Art der Aufmerksamkeit und Selbstfindung.

Das, was geschieht, ist für uns eine große Herausforderung, aber ebenso ist es eine große Chance.

Jasmin Wintersteller

## Die, die Joe Biden die Show stahl

Amanda Gorman ist erst 22 Jahre alt und hat Joe Biden bei seiner Amtseinführung am 20. Jänner die Show gestohlen. Sie hat vor dem Kapitol in Washington D.C. ihre beiden Gedichte vorgetragen und damit die ganze Welt berührt.

In einem Interview danach sagte die aus Kalifornien stammende Poetin, dass sie sich gar nicht mehr vor Anrufern retten könne. Über die Nacht habe sie viele neue Instagram Abonent bekommen, angefangen bei Ex US-Präsidenten Barak Obama bis hin zur Queen. Ihre zwei Bücher haben in der Nacht der Amtseinführung die Listen bei Amazon angeführt.

Gorman studiert Soziologie an der Harvard University und schreibt für den Studenten-Newsletter der New York Times „The Edit“. Sie hatte, wie auch der neue US-Präsident Joe Biden, in ihrer Kindheit ein Sprachproblem. Das Schreiben half ihr, das Problem zu umgehen.

Jill Biden, die neue First Lady im Weißen Haus, war die Initiatorin für den Auftritt von Amanda. Sie hat sie entdeckt, als Amanda Gorman zur nationalen Jungpoetin gekürt wurde. Auf ihrer Einladung hin kam Amanda dann zur Amtseinführung.

Amanda Gorman ist auch als Aktivistin tätig und setzt sich gegen Unterdrückung für Feminismus und Rassismus ein. Ihre Gedichte behandeln Großteiles diese Themen.

Amanda Gorman ist seit der Amtseinführung von Joe Biden die begehrteste Poetin auf der Welt. Das Gedicht, das sie bei der Vereidigung des Präsidenten vortrug, hatte sie nach dem Sturm aufs Kapitol am 6. Jänner 2021 fertig geschrieben hat. Hier ein kleiner Ausschnitt daraus:

*“Let the globe, if nothing else, say this is true.  
That even as we grieved, we grew.  
That even as we hurt, we hoped.  
That even as we tired, we tried.”*

*Lass die Welt sagen, wenn nichts sonst, dass dies wahr ist.*

*Dass, selbst als wir trauerten, wir wuchsen.*

*Dass, selbst als wir litten, wir hofften.*

*Dass, selbst als wir ermüdeten, wir es versuchten.*

Jakob Frenner



Elisabeth Kiwek

## ALKOHOL BEI JUGENDLICHEN

Alkohol wird in der Jugend aus ganz verschiedenen Gründen konsumiert. Manche Leute trinken Alkohol, um etwas zu feiern. Wie zum Beispiel einen Geburtstag, einen Abschluss von etwas, oder einen anderen Erfolg. Manche Jugendliche trinken Alkohol auch, um in der Bekanntschaft und in der Öffentlichkeit erwachsener zu wirken. Der Hauptgrund, weshalb Jugendliche Alkohol konsumieren, ist der damit verbundene Rausch. Hierbei zerfallen alle Ängste und Sorgen und man kann eine Zeit lang sorgenfrei leben. Gruppenszwang ist in vielen Lebensbereichen ein ernsthaftes Problem und so auch, wenn es um Alkohol geht. Denn es gibt viele Leute, denen der Alkohol gar nicht wirklich schmeckt. Sie trinken nur, weil ihre Freunde trinken, und sie deshalb auch mithalten wollen.

Wichtig ist, dass sich niemand in irgendeiner Form gezwungen fühlt, mit dem Alkoholkonsum anzufangen. Niemand ist besser oder cooler, nur weil er oder sie Alkohol trinkt. Generell ist es für den eigenen Körper und Geist besser, nie damit anzufangen. Alkohol beeinträchtigt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und lässt uns unbewusst werden und unkluge Dinge

machen. Wenn man sich dazu entscheidet, mit dem Alkohol anzufangen, sollte man auf jeden Fall auf die Menge achten, denn zu viel von etwas ist nie gut!

Philipp Lindenau

### **Kleine Empfehlungen für Großen Spaß**

#### **5 geheime Filmtipps für Familien:**

- *Second Chances* (1998)
- *A 2nd Chance*
- *Toms geheimer Garten*
- *Yesterday*

#### **MUST HAVE SEEN-SERIEN:**

- *Haus des Geldes* (ab 16)
- *Tote Mädchen lügen nicht* (ab 16)
- *The Witcher* (ab 16)
- *Dance Academy* (ab 7)

#### **TOP SONGS aus dem Jahre 2020:**

- *Therefore I am* von Billie Eilish
- *Pull Me Out* von Nico Santos
- *Complicated* von Moonshine & The Union
- *7 Stunden* von Lea & Capital Bra

#### **Die schlechtesten Flachwitze aller Zeiten top4:**

- *Ich habe ein Brötchen angerufen und weißt du was? Es war belegt.*
- *Immer mehr Senioren verschwinden spurlos im Internet! Sie haben auf Alt und Entfernen gedrückt.*
- *Wie nennt man ein helles Mammut? Hellmut.*
- *Wie heißt das Reh mit Vornahmen? Kartoffelpü*

Carolin Schmidleitner

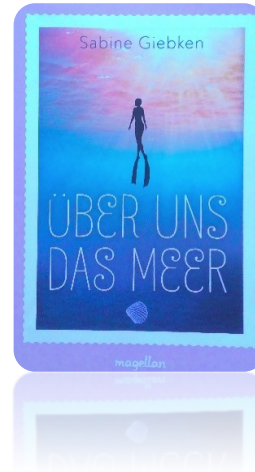
## **BUCHEMPFEHLUNG**

Lesen ist etwas sehr Schönes. Besonders in der kalten Jahreszeit gibt es für

viele nichts Schöneres, als sich mit einer Tasse Tee und einem guten Buch in einen Sessel zu kuscheln. Zudem bietet Lesen einen guten Ausgleich von dem stundenlangen Online Learning vorm Computer.

Über uns das Meer

Heute möchte ich euch das Buch „Über uns das Meer“ von Sabine Giebken vorstellen, welches 2019 im Magellan Verlag erschienen ist. Das



Jugendbuch gehört mit ca. 480 Seiten schon zu einem etwas dickeren Exemplar.

In dem Buch geht es um das Apnoetauchen, die geheimnisvollen Tiefen des Meeres, aber auch um Liebe, Familie und Abenteuer.

Die 18-jährige Lou, die kurz vor ihrem Abitur vor ihrer Familie, Verpflichtungen und Zwängen flieht, trifft auf den

geheimnisvollen Apnoetaucher Angel.

Zusammen mit ihm lernt sie die atemberaubenden Tiefen des Meeres mit nur einem Atemzug kennen. Doch die Vergangenheit holt die beiden schneller ein, als ihnen lieb sein kann ein.

Das Buch „Über uns das Meer“ erzählt von zwei faszinierenden jungen Menschen und den Geheimnissen des Apnoetauchens. Es nimmt dich mit in eine Welt voller Schönheit und Freiheit. Das Buch hat mich begeistert. Ein Muss für alle, die gerne lesen und von der Tiefe des Meeres fasziniert sind.

Valentina Weichhart

## **AUSFLUG IN DEN AIGNER PARK**

Im 18. und 19. Jahrhundert befand sich im Bereich des heutigen Aigner Parks ein Landschaftspark nach englischem Vorbild, der Adeligen in ganz Europa bekannt war. Herrschaften aus aller Welt begaben sich zum Erholungsort, um die klare und frische Luft zu genießen, auch die Freimaurer sollen sich hier getroffen haben. Außerdem soll die Familie Mozart auf die heilende Wirkung des Wassers aus dem Bach, der sich durch den Park schlängelt, geschworen haben.

Wir hatten uns von den Adeligen inspirieren lassen, und wanderten über die kleinen Brücken und geschlungenen Pfade – immer dem Wasser entlang.

Zuerst gelangten wir zur Schleusenbrücke, von hier aus kann man den Park am besten beobachten, weiter ging es dann zur unteren Grotte. Die Höhle war schon im 18. Jahrhundert ein Treffpunkt vieler Adeligen, danach wurde sie künstlich erweitert und mit zwei Säulen geschmückt.

Der wohl bekannteste Platz des Aigner Parks ist das Hexenloch. Die kleine Grotte liegt im hinteren Bereich des Parks und ist meist der Endpunkt der Erkundungstouren. Im Sommer kann man sogar in die Grotte hineingehen – am besten barfuß, denn man steht knöcheltief im Quellwasser.



Elena Jungwirth

#### Anfahrt

Wenn man mit dem Auto unterwegs ist, parkt man am besten bei der Hundewiese oberhalb des Aigner Schlosses, und wandert in den mystischen Park, genügend Schilder weisen einem den Weg.

Elena Jungwirth

## FIT DURCH DIE CORONAZEIT

In der derzeitigen Covid-19 Situation ist es schwierig, seinen normalen Hobbys nachzugehen, da alles geschlossen und gesperrt ist. So sind auch Fitnessstudios oder Kletterhallen aufgrund der Pandemie geschlossen. Wie hält man sich in solch schweren Zeiten trotzdem fit?

Es gibt natürlich verschiedenste Möglichkeiten von zuhause aus Sport zu machen. Zum einen kann man sich Sportgeräte wie Hanteln oder eine Springschnur besorgen, aber

man kann auch an die frische Luft gehen, dort eine Runde joggen oder Fahrradfahren.

Wenn man sich jedoch gerade keine Sportgeräte zulegen möchte und es einem draußen zu kalt ist, gibt es noch die Möglichkeit Workouts zu machen.

Hierzu gibt es sehr viele verschiedene Videos auf YouTube oder anderen Plattformen, in denen die Übungen Schritt für Schritt erklärt werden. Für die seelische Gesundheit ist es wirklich wichtig, sich viel an der frischen Luft aufzuhalten! Ein guter Grund hinauszugehen wäre ein kleiner Spaziergang mit Freunden oder der Familie.

Wie Sie sehen, kann man sich trotz geschlossener Sporteinrichtungen und Freizeitmöglichkeiten sehr gut mit anderen Aktivitäten fit halten, man muss nur die finden, die auch wirklich Freude bereiten.

Sebastian Linasi

## GESUNDE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

In der heutigen Zeit kommt es schnell mal zu Alltagsstress, da bleibt dann nicht genug Zeit, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Noch dazu ist das schnelle Essen im Stress für den Körper nicht gesund und führt oft zu Magenproblemen.

Das Hauptproblem ist jedoch, dass sich der Großteil der Menschen mit genmodifiziertem Essen ernährt. Außerdem wird unsere Nahrung oft in unnatürlichen Verhältnissen gezüchtet, oder viel Tiere werden mit zusätzlichen Hormonzugaben aufgezogen.

Wenn wir uns gesund ernähren wollen, müssen wir solche Lebensmittel natürlich meiden. Das Essen ist nun mal unsere Energiequelle und ohne dieses funktionieren wir nicht. Der Körper braucht viele Vitamine und Mineralien, dafür aber er nicht viel Cholesterin. Aus diesem Grund sollte man viele fetthaltige Produkte vermeiden. Ein wenig Fett braucht der Körper jedoch schon, diese sollten aber gesunde Fette sein, (Nüsse, Avocado usw.).

Weil jeder Mensch und damit sein Körper individuell ist, hat jeder einen anderen Stoffwechsel. Dies hat zur Folge, dass es keine perfekte Erhärtung gibt, sondern jeder Mensch sich und seine Ernährung ins Gleichgewicht bringen sollte.



Es ist im Grunde nicht schwer, sich gesund zu ernähren, denn es gibt mehr als genug natürliche Lebensmittel, die die wichtigen Nährstoffe für unseren Körper beinhalten.

Hier ist noch ein gesundes Rezept das nicht all zu schwer zum Nachmachen:

<https://eatsmarter.de/rezepte/knoblauch-spaghetti-mit-zucchini-und-tomaten>

Und hier das nachgekochte Rezept:



Paul Gomes da Cruz

## SPORT IN CORONA ZEITEN – ODER WIE ICH DEM FRUST ENTKOMME

Es ist wohl bekannt, dass Sport die Seele befreit und das ist wohl mit das Wichtigste in der Zeit von Corona Lockdowns. Welche Sportart kann man zurzeit machen? Es haben viele Sportstätten zu und man ist sehr stark eingeschränkt. Die Lösung und auch eine allgemein fördernde Aktivität ist Laufen. Im Gegensatz zum Krafttraining geschieht Laufen an der frischen Luft und befreit den Geist. Man kann selbst entscheiden wie weit man laufen will und wie anstrengend es sein soll. Hierbei empfiehlt sich als Lauf-Anfänger nicht mit der längsten Route zu beginnen und auch nicht zu versuchen, so schnell wie möglich zu laufen. Denn unser Gehirn funktioniert ganz einfach: Wenn wir etwas machen, was uns leichtfällt und uns Spaß macht, fällt es uns auf Dauer leichter es konstant weiterzumachen und somit Fortschritte zu erzielen. Deswegen erstmal leicht anfangen und mit der Zeit steigern. Ein anderer ganz großer Punkt im Sport und vor allem beim Laufen ist das Dehnen. Es ist wahrscheinlich nicht Lieblingsbeschäftigung eines jeden, aber Dehnen hilft beim Laufen, wirkt Verletzungen entgegen und verringert den Muskelkater.

Wir in Salzburg haben Riesenglück, dass wir eine große Vielfalt von Laufwegen zur Auswahl haben. Es ist für jede Schwierigkeitsstufe etwas dabei.

Für Anfänger oder wieder Einsteiger sind die Flachen Strecken zu empfehlen. Hierbei ist die Salzach eine ideale Laufstrecke man selbst entscheiden wann man umdreht und damit es nicht zu eintönig wird auf der einen Ufer Seite Runter Laufen auf der anderen Ufer Seite wieder Hoch Laufen. Durch die vielen Brücken kann man oftmals die Ufer Seite wechseln. Je nachdem aus welchem Teil der Stadt man kommt kann man bis nach Bergheim/ Salzachspitz oder Richtung Hallein laufen.

Für Fortgeschrittene Läufer ist der Mönchsberg und der Festungsberg zu empfehlen. Es gibt von jeder Seite der Stadt Aufstiegsmöglichkeiten auf den Mönchsberg. Meist sind es Schotterwege, die auf länger Zeit besser für die Gelenke sind. Außerdem sind die Rundwege eine perfekte Laufstrecke und durch die Höhenunterschiede wird es anstrengender und nicht zu monoton. Ein einziger Nachteil ist, dass bei Schnee nicht jede Strecke belaufen werden kann.

Wer jedoch Spikes-Schuhe hat, kann diese hierbei sehr gut anwenden.

Für totalen Pros ist der Gaisberg die perfekte Strecke. Jedoch ist dieser etwas außerhalb und schwerer zu erreichen als die anderen beiden Routen.

Nikolaus Speigner

## ERFOLG DURCH MOTIVATION!

Es gibt Momente im Leben, da hat man einfach keine Motivation. Keine Motivation zum Arbeiten. Keine Motivation zum Lernen. Keine Motivation zum Sport. Keine Motivation zum Aufräumen. Motivationstiefs gehören zum Leben dazu.

Hier 5 Tipps, um voller Energie deine Aufgaben zu verfolgen:

Tipp 1:

Nimm dir vor, die geplante Aufgabe mindestens 10 Minuten lang zu machen. Aus 10 Minuten werden schnell 30 oder sogar 60 Minuten. Das liegt daran, dass es in 99% der Fälle nur der Anfang ist, der uns so viel Überwindung kostet. Sobald wir mal angefangen haben und in der Aufgabe drin sind, läuft es viel einfacher.

**Tipp 2:**

Oft sind wir unmotiviert, weil uns das Ziel zu groß und unerreichbar erscheint. Man kann es anhand eines Buches sehr gut erklären. Woraus besteht ein Buch? Aus Kapiteln. Und jedes Kapitel aus Unterkapitel. Und jedes Unterkapitel aus Absätzen. Wenn du deine Aufgabe oder dein Ziel in kleine Schritte aufteilst, scheint es viel greifbarer und realistischer.

**Tipp 3:**

Schiebe deine Aufgaben nicht lange vor dir her. Mach sie so früh wie möglich am Tag! Du wirst dich den restlichen Tag entspannt und gut fühlen, weil du „das Schlimmste“ schon hinter dir hast.

**Tipp 4:**

Der größte Motivationskiller ist wohl die Ablenkung. Schalte dein Smartphone auf Flugmodus und leg es in ein anderes Zimmer. Vermeide Social Media, YouTube, Netflix, oder andere Zeitkiller.

**Tipp 5:**

Oft hilft, sich an ein 'Warum' zu erinnern. Warum willst du dein Ziel erreichen? Warum hast du damit angefangen? Warum lohnt es sich, weiterzumachen? Was würde passieren, wenn du aufgibst?

Lorena Butschinski

## Horoskop

### WASSERMANN 21.JANUAR-19.FEBRUAR

Versuchen Sie, sich zu Beginn des Februars auf berufliche oder schulische Prioritäten zu konzentrieren, denn sobald Mars Mitte des Monats in einen versteckten Winkel Ihres Horoskops rutscht, werden Sie sich in persönlichere und ablenkende Aktivitäten hineingezogen fühlen.

### FISCHE 20.FEBRUAR-20.MÄRZ

Sie können es sich leisten, sich Zeit zu nehmen, bevor Sie in diesem Monat wohlüberlegte Entscheidungen treffen. Was auch immer hinter den Kulissen vor sich geht, sowohl persönlich als auch beruflich, scheint die Bühne für eine besonders lohnende neue Periode zu bereiten.

### WIDDER 21.MÄRZ-20.APRIL

Diesen Monat ist es sehr wichtig, dass Sie ein Gleichgewicht finden zwischen dem aggressiven Verfolgen Ihrer Ziele und dem Abwägen der Dinge, die Ihnen am Herzen liegen. Sich Zeit für persönliche Beziehungen zu nehmen, sollte ebenfalls ganz oben auf Ihrer Prioritätenliste stehen.

### STIER 21.APRIL-21.MAI

Diesen Monat werden Sie sich wagemutiger und unabhängiger als sonst fühlen und mit dem Neumond am 23. Februar sprudelt das Leben nur so und neue Richtungen locken Sie weg vom Eintönen und Vertrauten. Seien Sie abenteuerlustig.

### ZWILLING 22.MAI-20 JUNI

Zu Beginn des Februars zeigt sich, dass Sie leicht die Oberhand gewinnen können, also trauen Sie sich, die Kontrolle zu übernehmen. Und da Venus in den extravertiertesten Winkel Ihres Sonnenhoroskops eintritt, wird Ihr romantisches und soziales Leben erhellt werden.

### KREBS 21.JUNI-22.JULI

Im Februar scheinen Sie viel zu tun zu haben und vielleicht in verschiedene Verhandlungen verwickelt zu sein; zum Glück erweisen sich neue finanzielle Vereinbarungen als recht glücklich. Lassen Sie sich von Differenzen und Streitereien nicht aus der Ruhe bringen.

### LÖWE 23.JULI-23.AUGUST

Wenn Sie sich im Februar bemühen, auf die Wünsche anderer einzugehen, können Sie bemerkenswerte Fortschritte machen. Am 9. ist der Mond voll in Ihrem Geburtszeichen, was Ihnen einen Schub gibt und Sie auf Ihre eigenen verborgenen Gefühle einstimmt. Je härter Sie jetzt arbeiten, desto mehr werden Sie gewinnen.

### JUNGFRAU 24.AUGUST-23.SEPTEMBER

Der Februar beginnt positiv, und die anderen scheinen sehr auf Ihrer Seite zu sein. Sie werden im Laufe des Monats die

gewünschten Ergebnisse erzielen, seien Sie also so beharrlich und konsequent wie möglich.

### WAAGE 24. SEPTEMBER- 23. OKTOBER

Brücken zu reparieren und Situationen in Ordnung zu bringen sind ein Thema, wenn der Februar beginnt. Es stehen persönliche Beziehungen im Mittelpunkt des Interesses.

Ein unangenehmer Aspekt am 28. wird Sie allerdings aufrütteln, wenn Sie in irgendwelche Machtkämpfe verwickelt werden.

### SKORPION 24. OKTOBER- 22. NOVEMBER

Die Sonne im Wassermann akzentuiert bis zum 19. familiäre und persönliche Angelegenheiten, aber der Vollmond am 9. schießt Sie ins Rampenlicht. Sie haben in diesem Monat wirklich viel zu tun, aber Sie scheinen auch alles richtig zu machen.

### SCHÜTZE 23. NOVEMBER- 21. DEZEMBER

Die ersten beiden Februarwochen scheinen besonders vielversprechend für Sie zu sein, um mit Menschen in Kontakt zu treten, die Ihnen helfen können, Ihre Ziele zu erreichen. Seien sie aufmerksam, es ist an der Zeit, Ihrem Herzen zu folgen.

### STEINBOCK 22. DEZEMBER- 20. JÄNNER

Die Planeten scheinen sich in diesem Monat zu verschwören, um Sie auf den richtigen Weg zu bringen, und Ihre Fähigkeit, Ihre Pläne erfolgreich voranzutreiben, wird selbst Sie überraschen. Der Eintritt von Mars in Ihr Geburtszeichen Mitte des Monats macht Sie ziemlich unaufhaltsam, und auch wenn andere vielleicht etwas vage und unsicher sind, kann die Kraft Ihres Willens die Show tragen.

Raphaela Thomas & Paula Bayerl

### KARIKATUR DER WOCHE



Shanaja Traub