

## GLÜCK IST, WENN MAN GESUND IST...

...und wenn die, die wir  
lieben, auch gesund sind.

shutterstock.com



### UNBESCHWERT LEBEN

Wie ging das  
noch mal?



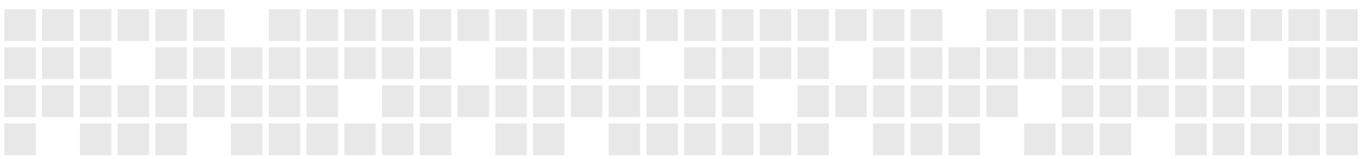
### CHUCK NORRIS

Action-Held  
oder Philosoph?



### DIGITALE ENTGIFTUNG

Sieben Tipps für die  
Smartphone-Auszeit



## ▶ INNERE BALANCE...



# Unbeschwert leben – wie ging das noch mal?

Liebe XtraKicker,

Kindheit ist das Wort, das fast jeder von uns mit „unbeschwert“ verbindet. Wir alle wollen für unseren Nachwuchs eine „unbeschwerte Kindheit“, aber von einem unbeschwerten Erwachsen-Sein ist leider nie die Rede. Unbeschwerte Erwachsene gelten sogar schnell als unseriös.

Je älter das unbeschwerte Kind wird, desto mehr wird deshalb von ihm verlangt, sich anzustrengen. Wir reisen mit schwerem Gepäck durch unser Leben, mit viel zu vielen Sachen.

Es ist Zeit, dass wir endlich Ballast abwerfen. Wir dürfen es uns leichter machen. Wir müssen es uns leichter machen, schließlich wissen wir längst: Die Belohnung kommt nicht am Ende, sondern der Weg ist schon die Belohnung.

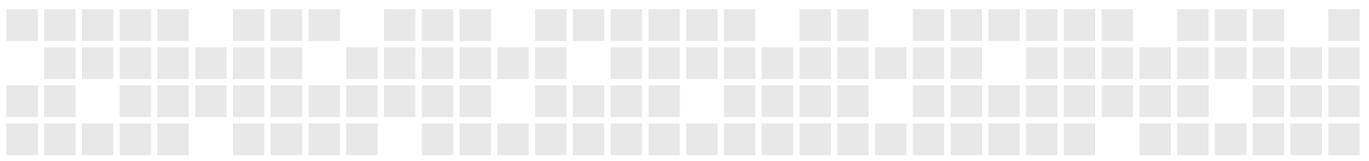
Kinder wissen das intuitiv: Sie sind nämlich meistens nicht bereit, es sich heute schwer zu machen, um es

morgen – vielleicht! – leichter zu haben. Sie leben im Moment. Sie wollen es JETZT schön haben. Das ist schlau. Denn wer weiß schon, was morgen ist? Da können wir Erwachsene uns wirklich mal was abgucken.

Jetzt im Frühling ist die perfekte Zeit, um auszumisten. Weg mit den überflüssigen Sachen! Weg mit den überhöhten Ansprüchen! Weg mit allem, was uns schwer und traurig macht. Ab jetzt gönnen wir uns Leichtigkeit.

Wir wünschen dir fröhliche und beschwingte Frühlingstage. Und damit Sie richtig durchstarten können im April, geht es in der vorliegenden Ausgabe schwerpunktmäßig – und passenderweise – ums Thema Gesundheit.

**Mach es dir leicht – ganz ohne schlechtes Gewissen.**



## ▶ DIGITALE ENTGIFTUNG

Jeder kennt ihn: den Griff zum Handy, ganz automatisch, fast aus Routine oder schlichter Langeweile. Wer aber ständig online und erreichbar ist, kann schlecht den Moment leben. Der kanadische Journalist Michael Harris nennt diesen Zustand „atmosphärische Unruhe“. Um gelassen zu werden und es zu bleiben, brauchen wir Auszeiten von Smartphone, E-Mail und Facebook.

### SIEBEN TIPPS FÜR DIE DIGITALE AUSZEIT:

1. Es sollte eigentlich selbstverständlich sein: beim Essen das Handy wegzulegen.
2. Das Smartphone abends auf Flugmodus schalten.
3. Kein Tablet, kein Smartphone im oder neben dem Bett (außer, im Flugmodus und z.B. als Wecker).
4. Wenn Sie zum Griff zum Smartphone aus Routine neigen: Nehmen Sie sich vor, es für die nächsten zwei Stunden nicht anzufassen (versprochen, Sie werden nichts verpassen!).
5. Kein Facebook und keine E-Mails nach 21 Uhr.
6. Wie lange schaffen Sie es im Urlaub, auf Handy und E-Mails zu verzichten? Einen Tag? Eine Woche?
7. Legen Sie immer mal wieder einen „Smartphone-Fastentag“ ein, z.B. am Wochenende.

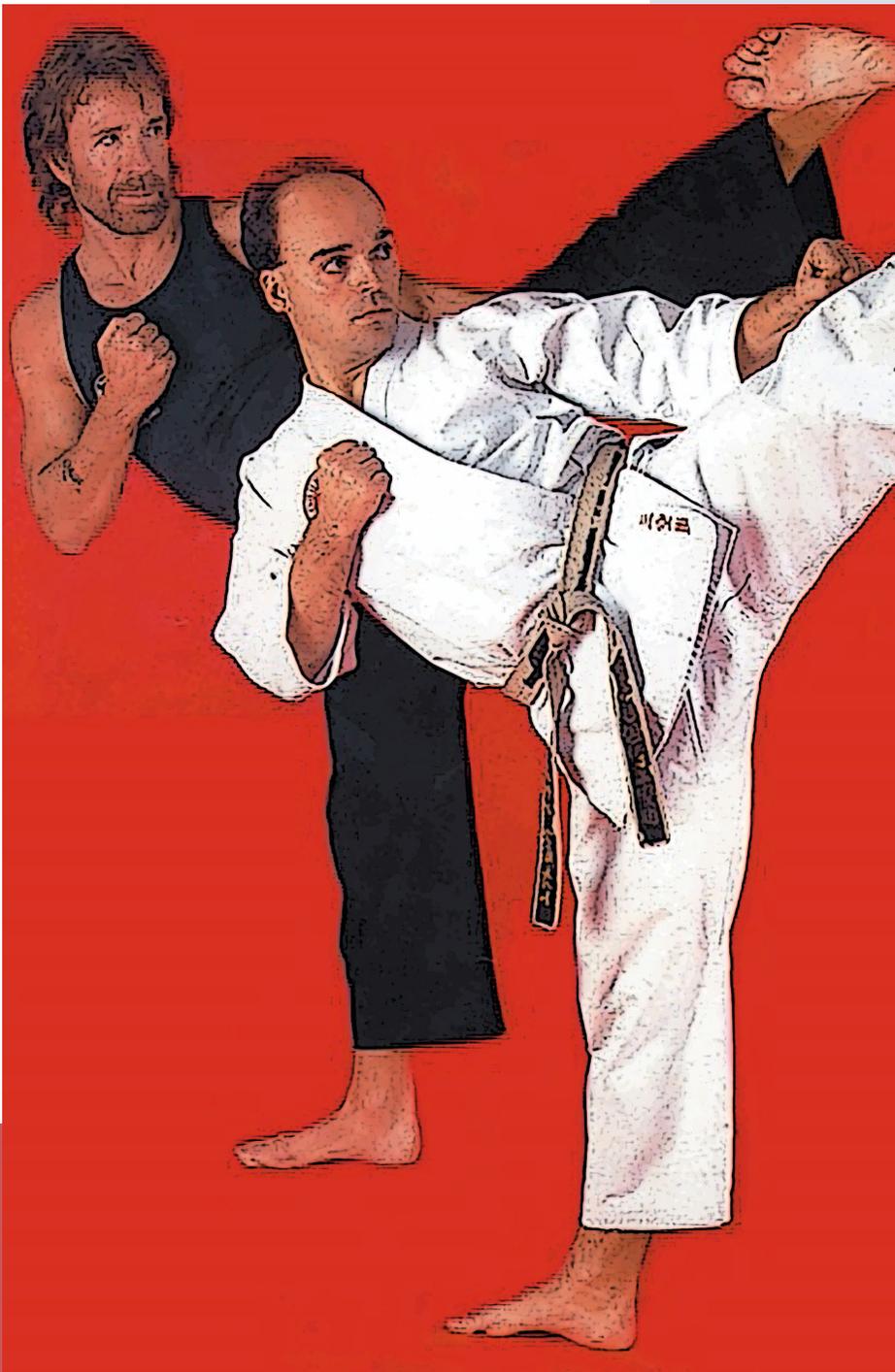


## MEHR BÜCHER IM BETT!

Egal ob iPad oder Kindle: Viele schmökern abends noch ein bisschen auf dem Bildschirm – gern auch im Bett. Das klingt theoretisch gut, denn immerhin kann man so auf das Licht im Raum verzichten und der/die Partner/in wird nicht gestört. Praktisch aber hat es negative Folgen, denn Schlafforscher sagen: Wer abends im Bett auf seinem Tablet oder eReader liest, stört damit seine eigene Nachtruhe. Das blaue Licht des Monitors hemmt die Ausschüttung des Hormons Melatonin. Genau das brauchen wir aber, um einzuschlafen. Wir sagen: Dann doch lieber ein paar Seiten im neuen Lieblingsbuch blättern.

# CHUCK NORRIS: ACTION-HELD ODER PHILOSOPH?

Foto: Budokarate Norbert Schiffer



Von Marc O. Sigle

Die Philosophie der Kampfkünste war schon immer interessant. Deshalb beeindruckten und prägen uns auch vor allem jene Kampfkünstler besonders, die nicht nur gut treten und schlagen konnten. Zum Beispiel Chuck Norris (wurde letzten Monat übrigens 78). Der hat schließlich auch schon bis unendlich gezählt – zwei Mal!

Spaß beiseite. Chuck Norris fanden viele von uns schon in den Achtzigerjahren cool. Erstmal vor allem wegen seiner Filme – er verkörperte die perfekte Mischung zwischen einem Kampfkünstler und einem Westernhelden. Aber auch als Motivator kennen wir Chuck.



## BUJINDO

Kampfkunstschule  
Lebe Dein Bestes Leben!

Sein Kampf mit Bruce Lee im Colosseum in Rom ist unvergessen.



## CHUCKS TIPPS FÜR KAMPFKÜNSTLER

In seiner ersten Autobiografie „The Secret Of Inner Strength“, die er zusammen mit Joe Hyams geschrieben hat, erzählt er seine Geschichte: Von der Kindheit im Mittleren Westen der USA, der Zeit in der Armee, wo er mit Tang Soo Do begonnen hat, seiner Wettkampf-Karriere und den Einstieg beim Film.

Auf den letzten Seiten gibt er jungen Wettkämpfern Tipps, die nicht nur in Kampfsport-Wettkämpfen zum Erfolg führen:

**Sei in bestmöglicher körperlicher Verfassung**

**Glaube daran, dass du gewinnen kannst**

**Schalte Stressfaktoren aus**

**Setze dir realistische Ziele**

**Stelle dir Erfolge vor deinem inneren Auge vor**

**Kontrolliere deine Atmung**

**Lerne aus deinen Fehlern**

**Mache deine Hausaufgaben – übe deine Techniken und**

**Analysiere die Stärken deiner Gegner & bleibe cool**

## CHUCKS MORALKODEX

Außerdem beschreibt Norris seinen „Code of ethics“, seine persönlichen zwölf Gebote. Und die sind noch beeindruckender als einer seiner Roundhouse-Kicks.

1. Ich werde mich weiterentwickeln und mein Potential maximal ausschöpfen.
2. Fehler der Vergangenheit vergesse ich. Weiter geht's. Besser werden, jeden Tag!
3. Mein Mindset ist stets positiv, was ich dann auch auf jede Begegnung mit Anderen anwende.
4. Ich arbeite daran, dass Liebe, Glück und Treue in der Welt größer werden. Mir ist bewusst, dass kein Erfolg in anderen Bereichen die ausgewogene Balance im Alltag mit der Familie – zuhause – ersetzen kann.
5. Ich werde mich fürs Gute im Menschen einsetzen und dass sich meine Mitmenschen bei jeder Begegnung wertgeschätzt fühlen.
6. Wenn ich nichts Gutes über eine Person sagen kann, sage ich gar nichts über sie.
7. Ich werde so viel Zeit dafür aufbringen, selbst besser zu werden, dass ich überhaupt keine Zeit habe, andere zu kritisieren.
8. Ich werde mich immer genauso begeisterungsfähig für die Erfolge Dritter zeigen – so als wenn es sich um eigene Erfolge handeln würde.
9. Ich reagiere unvoreingenommen auf anderer Leute Standpunkte, während ich zugleich an meiner eigenen Überzeugung festhalte.
10. Egal welcher Persönlichkeit ich gegenüber stehe, ich zolle ihr grundsätzlich tiefen Respekt.
11. Ich bleibe stets loyal gegenüber meinem Land, meiner Familie und meinen Freunden.
12. Und ich setze mir mein Leben lang Ziele. Denn ebendiese Ziele und die damit verbundene positive Einstellung sind es, die meiner Familie, meinem Land und letztlich auch mir persönlich helfen werden.

**Und wer weiß: Vielleicht war Chuck Norris' Buch die Grundlage für unsere wertorientierte Unterrichtsphilosophie in unserer Kampfkunstschule.**

# Frühlingsfarben

Welche Farben hat der Frühling?  
Schreibe typische Dinge aus dem Frühling zu den Farben auf.

+++ Farben im Frühling +++



Braun/Beige

---

---

---

---



Grün

---

---

---

---



Rot/Orange

---

---

---

---



Blau

---

---

---

---



Silber/Weiß

---

---

---

---



Gelb/Gold

---

---

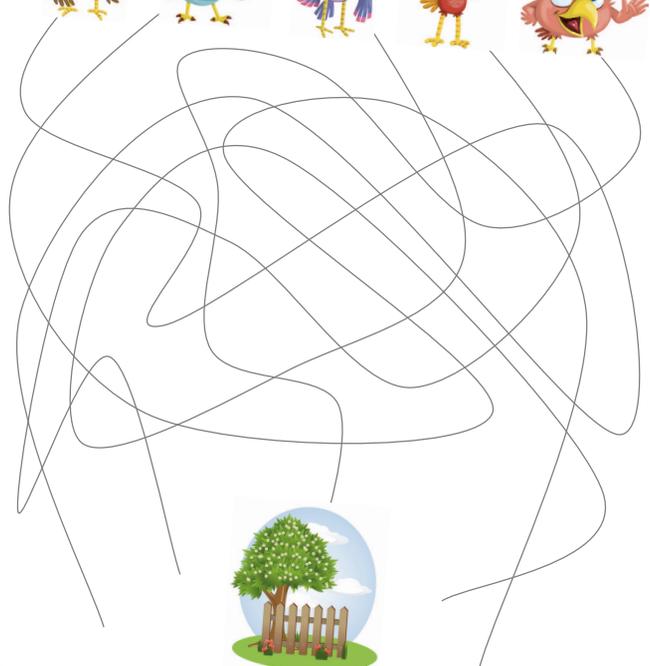
---

---

# Knackst Frühjah

## Der Weg zum Baum

Welcher Vogel fliegt auf den Baum?  
Spure die Linien mit unterschiedlichen Farben nach. Viel Erfolg!



# du das Frühling-Quiz?

## Kreuzworträtsel

Wie lauten die Namen der Abbildungen? Schreibe die Namen in die Kästchen und löse das Kreuzworträtsel.

Thema: Frühling

## Buchstabengitter

In dem Buchstabengitter haben sich 10 Wörter zum Frühling versteckt. Finde die Wörter und kreise sie rot ein. Viel Erfolg!



Sonne, Regen, April, Biene, Blumen, Duft, Fahrrad, Schmetterling, Marienkäfer, Ausflug



D	E	R	T	Z	M	H	N	J	I	K	L	O	P	Ä
S	D	S	H	Z	A	Q	Z	U	O	T	Z	U	F	D
W	R	O	M	H	R	A	A	H	I	G	T	Z	D	E
Q	T	N	N	G	I	Y	U	N	R	E	G	E	N	F
A	Z	N	J	B	E	X	S	B	U	B	E	R	R	V
Y	U	E	U	H	N	S	F	H	Z	J	D	A	E	B
X	F	G	L	J	K	D	L	U	T	U	W	P	O	G
D	A	B	Z	K	Ä	F	U	J	G	I	S	R	I	H
T	H	Q	H	B	F	G	G	W	V	O	P	I	U	Ä
Z	R	A	G	L	E	H	T	S	F	J	K	L	H	D
U	R	Y	B	U	R	Z	R	F	G	H	H	U	B	U
I	A	S	V	M	O	B	I	E	N	E	E	H	N	F
O	D	C	G	E	L	J	K	I	O	P	Ü	M	H	T
P	F	G	T	N	G	B	V	G	Z	U	I	O	P	T
Ü	S	C	H	M	E	T	T	E	R	L	I	N	G	W

# UNSER THEMA DES MONATS DIESMAL: GESUNDHEIT

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

WOCHE 1 : WAS IST GESUNDHEIT?

WOCHE 2 : GESUNDE ERNÄHRUNG

WOCHE 3 : WIE VIEL ZUCKER IST OKAY?

WOCHE 4 : BEWEGUNG



Liebe Eltern,

Schnarchen und Übergewicht beeinflussen sich gegenseitig – das wissen wir aus vielen Untersuchungen, die bei Erwachsenen durchgeführt wurden. Eine aktuelle Studie zeigt nun, dass dies auch bei Kindern der Fall ist.

Amerikanische Forscher des Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston haben herausgefunden, dass Kinder, die schon in jungen Jahren schnarchten, als Jugendliche deutlich häufiger Übergewicht hatten. Zudem war ihr Bauchumfang deutlich vergrößert. Dies wird von Wissenschaftlern als besonders gefährlich angesehen. Denn gerade Bauchfett gilt als sehr riskant für die Gesundheit.

Doch wann schnarcht Ihr Kind wirklich, wann sind die nächtlichen Geräusche unbedenklich? Leidet es unter einem Infekt, dann brauchen Sie sich über die Schnarchgeräusche keine Gedanken zu machen. Diese werden durch eine

verstopfte Nase aufgrund von Schnupfen verursacht. Anders sieht es aus, wenn Ihr Kind gesund ist. Dann spricht man von Schnarchen, wenn Sie in mindestens vier von sieben Nächten Schnarchgeräusche hören.

Zurück zur Adipositas. Diese nimmt immer mehr zu – und schon recht junge Kinder sind immer häufiger übergewichtig, wenn nicht sogar wirklich fettsüchtig. Das Max-Planck-Institut hat jetzt herausgefunden, dass es eine ganz einfache Präventionsmaßnahme gibt: Gemeinsame Familienmahlzeiten.

Die Forscher hatten zusammen mit Wissenschaftlern der Universität Mannheim eine sogenannte Meta-Analyse durchgeführt, insgesamt 57 Studien mit über 200.000 Teilnehmern ausgewertet. Die Studien, die in die große Untersuchung mit einfließen, befassten sich mit dem Zusammenhang zwischen Familien-

mahlzeiten und dem Ernährungszustand der Kinder. Als Maßstab dienten dazu der Body Mass Index (BMI), die Menge an Obst und Gemüse, die täglich verzehrt wurden (Maß für gesunde Ernährung) und der Konsum von Limonaden und Süßgetränken, Fast Food, Snacks (Maß für ungesunde Ernährung). Hinzu kamen soziale Faktoren wie Alter, Art der Familienmahlzeit, Anzahl der anwesenden Familienmitglieder. Die Forscher fanden heraus, dass häufige Mahlzeiten in der Familie einen deutlich geringeren BMI und auch eine gesündere Ernährungsweise bei Kindern zur Folge haben.

Interessanterweise spielte es keine Rolle, ob nur ein Elternteil mit aß oder die Familie komplett um den Tisch saß, die Ergebnisse waren immer gleich.

# UNSERE MUSKELN WOLLEN GEFORDERT WERDEN



## Internet-Tipp

Unser Körper hat es ganz schön drauf! Er koordiniert unsere Organe, die ziemlich schlaue Jobs erledigen. Und manchmal ist er für echte Überraschungen gut! Kennst du schon diese coolen Körperfakten? [medizin-fuer-kids.de](http://medizin-fuer-kids.de) ist eine Medizinstadt für Kinder mit Informationen zu Körper, Gesundheit und Krankheit. Schaut mal rein!

EIN MENSCH HAT ÜBER 650 MUSKELN – UND DIE WOLLEN GEFORDERT WERDEN! DENN: WER RASTET, DER ROSTET! KLAR, EIN MENSCH ROSTET NICHT SO WIE EIN ALTES FAHRAD. ABER WENN WIR IMMER NUR HERUMSITZEN, „DENKT“ UNSER KÖRPER IRGENDWANN: „WOZU MUSS ICH MICH ANSTRENGEN? WOZU BRAUCHE ICH MEINE STARKEN MUSKELN, WENN ICH JA DOCH NUR HERUMSITZE?“ DASS DAS NICHT GESUND IST, IST KLAR. NATÜRLICH DARF MAN AUCH MAL FAUL AUF DEM SOFA LIEGEN, ABER BEWEGUNG IST SEHR WICHTIG! KEINE BANGE: WER REGELMÄßIG AM KAMPFKUNSTUNTERRICHT TEILNIMMT, MACHT ALLES RICHTIG UND TUT EINE MENGE DAFÜR, EBEN NICHT ZU ROSTEN.

## WUSSTEST DU...



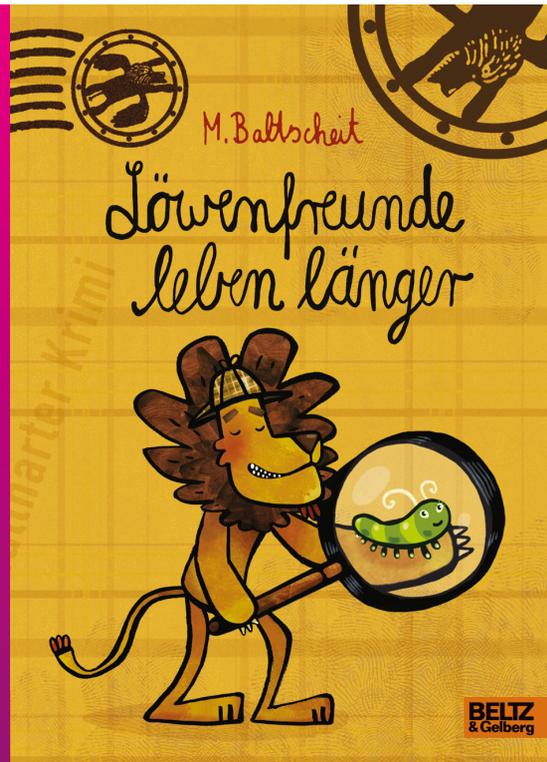
... dass es eine Jacke gibt, die es möglich macht, dass auch gehörlose Menschen Musik hören? Eine Firma aus London hat das „Sound Shirt“ erfunden. Die Jacke hat winzige Motoren eingenäht, die vibrieren. Mikrofone nehmen die Töne auf, die Musiker spielen. Ein spezielles Computer-Programm verwandelt diese Töne in Vibrationen. Die spürt man dann am Körper als Musik.



... dass Pappe und Papier ähnlich hergestellt werden? Das siehst du, wenn ein Stück Pappe und ein Haufen Papier lange im Wasser liegen. Beides wird matschig. Das liegt daran, dass Pappe auch aus nassen Papier-Fasern hergestellt wird. Diese werden in mehreren Schichten von großen Maschinen zusammengepresst. Das macht die Pappe so stabil.



... dass „Scratch“ und „Java“ Sprachen sind? Sie sind dafür da, damit sich Mensch und Computer verstehen. Leute schreiben mit ihnen Programme für Computer. Eine Computersprache besteht aus Befehlen, Zahlen und Zeichen. Experten nennen das Codes. Wer so eine Sprache beherrscht, schreibt zum Beispiel Codes für Apps, Internet-Seiten, Video-Spiele und vieles mehr.



## Löwenfreunde leben länger

# LACH' DICH SCHLAPP!

SCHERZFRAGE: WER LÄUFT DURCH DEN WALD UND NIEST DAUERND? –  
ANTWORT: ROTZKÄPPCHEN.



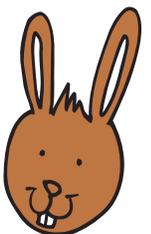
IM KLASSENRAUM FÜR ERDKUNDE KRABBELN ZWEI FLIEGEN UM EINEN GLOBUS. ALS SIE SICH ZUM WIEDERHOLTEN MAL BEGEGNEN, SAGT DIE EINE: „DA SIEHT MAN MAL, WIE KLEIN DIE WELT IST!“

GEHT DIE TAUSENFÜBLER-MUTTER MIT IHREM SOHN IN EIN SCHUHGESCHÄFT. SAGT DER KLEINE:  
„MAMA, BITTE, BITTE, ICH MÖCHTE DIESMAL KEINE SCHUHE MIT SCHNÜRSENKELN!“



SCHERZFRAGE: WAS IST EIN SCHOKOKEKS UNTER EINEM BAUM? ANTWORT: EIN SCHATTIGES PLÄTZCHEN!

DIE MUTTER WILL EINKAUFEN GEHEN. SIE RUFT: „FRITZCHEN, SCHAU DOCH BITTE MAL NACH, WIE VIEL ZAHNPASTA IN DER TUBE IST.“ NACH EINER WEILE RUFT FRITZCHEN ZURÜCK: „DIE TUBE REICHT GENAU VOM WASCHBECKEN BIS ZUM WOHNZIMMERSCHRANK!“



# BUCHTIPP

Der Löwe ist eine bekannte Figur in den Büchern von Martin Baltscheit. In diesem Buch findet der Löwe eine neue Freundin: eine Raupe. Er spielt mit ihr und singt ihr etwas vor. Doch am nächsten Tag, als er aufsteht, ist die Raupe tot. Der Löwe ist sehr, sehr traurig, und er will unbedingt wissen, wer seine kleine Freundin getötet hat. Gemeinsam mit dem Sekretär, einem Vogel, befragt er die Giraffe, das Krokodil und andere Tiere.

Er verdächtigt sogar seine Frau, die Löwin. Er glaubt, sie könne eifersüchtig gewesen sein. Das Buch wirkt wie ein kleiner Krimi, denn es gibt einen Toten und der Löwe arbeitet wie ein Kommissar. Aber nicht immer wird in einem Krimi ein Täter gefunden. Und so endet das Buch auch anders, als man denkt. Von Martin Baltscheit sind auch die schönen Zeichnungen in dem Buch. (ab 6 Jahre)

Beltz & Gelberg

8,95 EUR

## FOOD KICKERZ

Foto: Anna Schneider aus „Made at Home Vol. 2“, Umschau Verlag 2017



### ZUTATEN

#### für 4 Personen :

50 g weiche Butter  
150 g Puderzucker  
1 Ei  
300 g Mehl  
Abrieb von einer halben Bio-Zitrone  
1 TL ungesüßtes Kakaopulver  
100 g weiße Schokolade  
100 g Vollmilchschokolade  
Zuckerperlen und Kokosraspeln nach Belieben

## NASHÖRNER KÖNNEN REDEN

Auch Nashörner haben sich was zu sagen! Mit welchen Geräuschen sich die Tiere ausdrücken, das haben Forscher untersucht. Sie fanden heraus: Die Tiere nutzen vier verschiedene Rufe. Sie wimmern, sie schnauben, fauchen und keuchen. Die Forscher verstehen das so: Wenn ein Nashorn wimmert, hat es vermutlich Hunger. Wenn es keucht, sagt es wahrscheinlich Hallo. Wenn es faucht, ist das eine Warnung, an andere Artgenossen, die sich nähern. Beim Schnauben wissen die Experten allerdings noch nicht, was es bedeuten könnte. Die Nashörner machen es zum Beispiel beim Fressen und wenn sie sich wälzen.

Unser Thema im Mai:

# HERZ

## REZEPT DES MONATS: HASENOHREN- COOKIES

So backt ihr die Öhrchen:

Zwei Hasenohren (10 cm lang) mit je einem 3 cm tiefen, 0,5 breiten Steckschlicht auf Papier aufzeichnen. Den Backofen auf 190°C vorheizen. Die Butter mit dem Puderzucker schaumig rühren, dann das Ei mit dem Kochlöffel einrühren.

Das Mehl und die Zitronenschale dazugeben und mit den Fingern zuerst zu Krümeln, dann zu einem festen Teig verarbeiten. Ist er zu weich, noch etwas Mehl einarbeiten, ist er zu fest, etwas Butter.

Den Teig teilen, in die eine Hälfte das Kakao-pulver einrühren, die andere Hälfte hell lassen. In Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen.

Den Teig portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen, auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit einem Messer die Hasenohren ausschneiden. Im Ofen zehn Minuten backen, dann abkühlen lassen.

Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und die Ohren damit bepinseln, etwas "Fellstruktur" vom Pinsel ist erwünscht!

Danach die Hasenohren mit Zuckerperlen und/oder Kokosraspeln verzieren und die Schokolade aushärten lassen.

  
**BUJINDO**

Kampfkunstschule  
Lebe Dein Bestes Leben!

