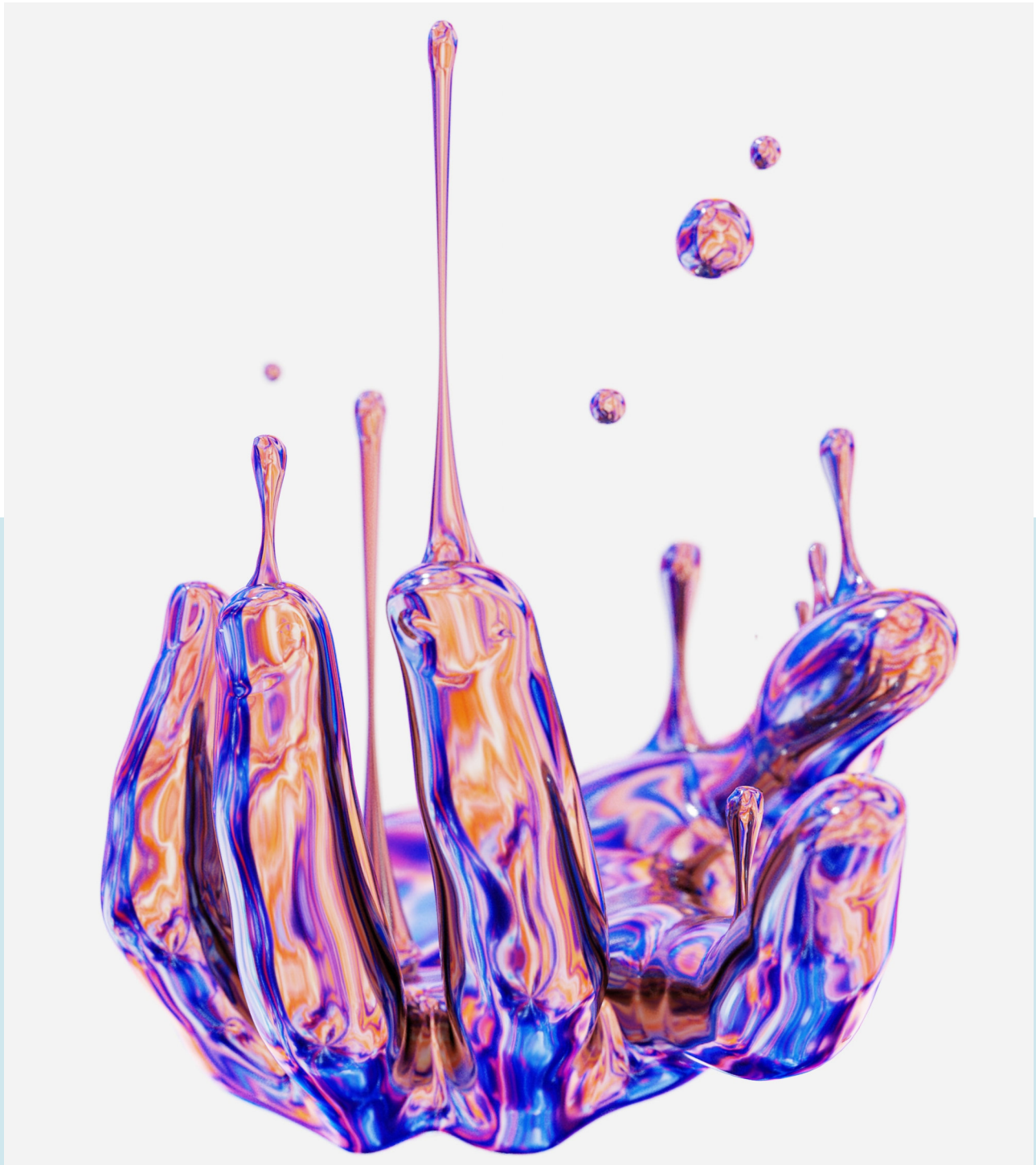


DIE WELT VON MORGEN

Ein Magazin der 11W24



Nachhaltigkeit

Gesundheit

Klimawandel

Moderne Arbeitswelt

Gesellschaft

Digitalisierung

Die Welt von morgen

Die Welt befindet sich in einem konstanten Wandel und vor allem durch Corona wurde alles schnelllebiger. Die Auswirkungen davon sind für jeden spürbar.

Die Arbeitswelt ist moderner geworden, immer mehr Menschen sind über soziale Medien vernetzt und es gibt neue Möglichkeiten zum Investieren, sowie neue Disziplinen im Sport.

Doch nicht alle Innovationen haben nur Gutes zur Folge. Themen wie Sexuelle Belästigung und LSBTQIA+ sind präsenter denn je. Gerade diese schnellen Änderungen, sowohl positiv als auch negativ in unser aller Lebensweisen, haben uns veranlasst, diesem Thema ein Magazin zu widmen. Dies haben wir in 6 verschiedene Themen aufgliedert, die wir als wichtig erachten.

Als erstes beschäftigen wir uns mit dem Thema Nachhaltigkeit. Aufgrund der momentanen Klimakrise, wollen wir für dieses Thema sensibilisieren und die Menschen zu klimafreundlichen Handeln bewegen.

Ebenso wurde die Arbeitswelt in den letzten Jahren stark verändert. Hierbei beschäftigen wir uns mit neuen als auch alten Problemen, wie der Gleichberechtigung oder der Home-Office Situation.

Damit einhergehend das Thema Gesundheit. Gerade in einer Zeit mit reduzierten Kontakten und weniger Möglichkeiten zum Sport, ist ein gesunder Lebensstil neben der Arbeit wichtiger denn je. Daher beschäftigen wir uns auch mit verschiedenen gesundheitlichen Aspekten.

Im nächsten Abschnitt geht es um die Digitalisierung. Hier gehen wir vor allem auf Soziale Medien ein und wie Unternehmen, diese für sich nutzen können.

Wir hoffen euch gefallen die Artikel und wünschen euch als Klasse viel Spaß beim Lesen und Nachdenken!

Eure Klasse 11W24

INHALTSVERZEICHNIS

3 WIR MÜSSEN REDEN!

7 GESELLSCHAFTLICHE THEMEN

09 *Der Klimakiller Bitcoin*

11 *LSBTQIA+ (Privat & in der Arbeitswelt)*

13 *Kryptowährung*

15 *Kann man 2021 schon von Gleichberechtigung sprechen?*

17 DIGITALISIERUNG

19 *Wie du dich mit deinem Verhalten selbst zerstörst*

21 *Social Media für alle? Für immer?*

23 *Are you influenced? (Influencer - Hobby oder Marketinggenie?)*

27 MODERNE ARBEITSWELT

29 *Arbeitswelt und psychische Belastung: Burn Out*

31 *Homeoffice*

33 NACHHALTIGKEIT

35 *Was sind die Folgen des Klimawandels und der globalen Erderwärmung*

37 *Fleisch, ein Muss?*

39 *E-Mobility - eine Alternative mit Zukunft?*

41 *Der Second Hand Trend*

43 *Im Deckmantel der Nachhaltigkeit (Tipps und Trick gegen Greenwashing)*

45 GESUNDHEIT

47 *Sport & Arbeit*

49 *Kategorie Gaming (Ersetzt E-Sport bald den klassischen Sport?)*

51 *Schlafparalyse*

Wir müssen reden.

Montagsmorgen. Ich sitze in der U-Bahn auf dem Weg zu Berufsschule. Es ist kalt draußen, ich habe mich in meinen Mantel gekuschelt und meine Kopfhörer auf laut. So richtig wach bin ich noch nicht. Ein Mann mittleren Alters nimmt auf den Sitz gegenüber von mir Platz. Aus dem Augenwinkel sehe ich wie er mich von oben bis unten mustert. Als sich unsere Blicke treffen zwinkert er mir zu. „Nicht heute. Nicht schon wieder“, denke ich mir. Noch 2 Stationen. Er hört nicht auf mich anzustarren. Ich hingegen starre auf mein Handy um mich abzulenken. Ich merke wie sein Knie mein Bein berührt. Noch 1 Station. Ich schaue mich um. Die anderen Fahrgäste schauen ebenfalls auf ihr Handy. Ich atme tief ein und stehe auf.

Und dann passiert alles so schnell:

Er lässt mich nicht vorbei. Und dann spüre ich den festen Griff an meiner Taille. Mir wird übel. Seine Hand wandert weiter herunter zu meiner Hüfte. Ich erstarre. Ich will mich wehren, was sagen aber ich kann nicht. Er schaut mich eindringlich an. „Du hast aber klasse Kurven mein blonder Engel“. Ich schüttele den Kopf. Die einzige Reaktion zu der ich fähig bin. Die Bahn hält an. Er lässt mich endlich los. Ich steige aus. Laufe die Treppen hoch. Mir ist so übel.

Warum hast du nichts gesagt? Warum bist du nicht früher aufgestanden? Ich mache mir Vorwürfe. Den ganzen Weg bis zur Schule mache ich mir Vorwürfe. Meine Gedanken überschlagen sich und ich will die Situation vergessen, aber ich kann nicht.

Erste Stunde Montagsmorgen. Deutsch. Themenfindung für unseren Artikel zur Klassenzeitschrift. Eigentlich wollte ich übers Gendern schreiben. Aber die Situation von heute Morgen geht mir nicht aus dem Kopf. Ich erzähle meinen Sitznachbarinnen davon. Sie sind geschockt, aber sie kennen alle diese Situation. Sie alle wurden schon einmal ohne Erlaubnis angefasst; mussten sich blöde Kommentare anhören. Wir reden über dieses Thema als wäre es das Normalste der Welt. Tauschen Erfahrungen aus.

Und merken, wie sehr diese Probleme Alltag geworden sind. Es passierte einfach. Ich war 12 als ich das erste Mal auf der Straße einen Kommentar über meinen „prallen Ar**h“ an den Kopf geworfen bekam. 12 Jahre jung. Noch ein Kind. Heute, 9 Jahre später, hat sich nichts geändert, nur ich habe mich an die Umstände angepasst. „Lass dich nicht anquatschen.“. „Pass auf dich auf.“. Doch aus eigener Erfahrung weiß ich, dass diese Übergriffe zu häufig passieren, egal was ich an habe und egal wie viel Uhr es ist.

Und ich merke, wie ich wütend werde. Auf mich selbst. Wie kann es sein, dass ich nach meinem Erlebnis von heute Morgen die Schuld bei mir und meinem Verhalten suche? Warum ist das immer noch mein erster Gedanke?

Mir ist immer noch übel und ich versuche das Alles zu verdrängen. Aber es geht nicht. Ich will auch nicht. Diese Dinge dürfen nicht zum Alltag gehören. Ich spreche mit meiner Sitznachbarin, welche am Wochenende bei einer Party ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Es tut gut darüber zu reden. Und uns wird klar: Darüber wollen wir schreiben.

Aber wie geht man so ein sensibles und vielschichtiges Thema an? Was wollen wir damit überhaupt erreichen? Und können wir damit überhaupt etwas erreichen?

Wir hörten uns um. Redeten mit Freunden und Familie. Diskutierten. Das Ergebnis: Wir müssen reden. Männer mit Frauen. Frauen mit Männern. Frauen mit Frauen und Männern mit Männern. Ohne Vorurteile und ohne Schuldzuweisung. Und wir wollen helfen. Auskunft über Anlaufstellen geben, Tipps für das Verhalten als Opfer und auch als Außenstehender. Und vor allem eins: Awareness schaffen.

Die Umfrage, die uns die Augen öffnete:
Erster Schritt der Recherche war eine Umfrage. Eine Wasserstandsmeldung. Inhalt war neben den üblichen demographischen Angaben zu Alter und Geschlecht Fragen zu den persönlichen Erfahrungen. Dabei unterteilten wir die Fragen in Privatleben und Arbeitsumfeld.

Insgesamt bekamen wir innerhalb einer Woche 41 Stimmen zusammen, alle aus unserem Freundes-, Familien- und Arbeitsumfeld. Die Mehrheit ist dementsprechend zwischen 18 und 30 Jahre alt. Alle Angaben waren freiwillig. Die wichtigsten Ergebnisse möchten wir einmal kommentarlos mit euch teilen:

Welche Arten von sexueller Belästigung hast du schon einmal erlebt?

- 60% Ungewolltes Berühren oder Küssen
- 60% Verbale Belästigung (Cat Calling)
- 21% wurden zu Geschlechtsverkehr oder sexuellen Handlungen gezwungen

Wie häufig wurdest du Opfer von Catcalling?

- 87% mehr als 5 Mal in ihrem Leben, 43% mehr als 10 mal
- Die Hälfte der Teilnehmer kennen Personen, die schon einmal sexuelle Gewalt am Arbeitsplatz erlebt haben



Wir hatten mit vielem gerechnet aber nicht mit einem so aussagekräftigen und gleichzeitig erschütternden Ergebnis. Auffällig waren auch die einzelnen Erfahrungsberichte, welche von verbaler Belästigung bis hin zur Erzwingung von sexuellen Handlungen durch einen Vorgesetzten reichten. Kurze, aber prägnante Erzählungen. Und immer trat das gleiche Problem auf: Die Betroffenen kennen abseits der Polizei keine geeignete Anlaufstelle und stoßen bei Freunden und Familie auf Unverständnis. „Hab´ dich doch nicht so“. „Das war doch nur ein gut gemeintes Kompliment“. „Was hattest du denn an? Bei diesem Ausschnitt musst du dich nicht wundern!“.

Um diesen Problemen ansatzweise entgegenzuwirken haben wir euch auf den folgenden Seiten einiges an Informationsmaterial zusammengestellt.

Die genaue Definition, was sexuelle Belästigung ist, kann man §3 Absatz 4 des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) entnehmen:

„Eine sexuelle Belästigung ist eine Benachteiligung (...) wenn ein unerwünschtes, sexuell bestimmtes Verhalten, wozu auch unerwünschte sexuelle Handlungen und Aufforderungen zu diesen, sexuell bestimmte körperliche Berührungen, Bemerkungen sexuellen Inhalts sowie unerwünschtes Zeigen und sichtbares Anbringen von pornographischen Darstellungen gehören, bezweckt oder bewirkt, dass die Würde der betreffenden Person verletzt wird, insbesondere wenn ein von Einschüchterungen, Anfeindungen, Erniedrigungen, Entwürdigungen oder Beleidigungen gekennzeichnetes Umfeld geschaffen wird.“

Welche Formen der sexuellen Belästigung gibt es?

Verbal:

- sexuell anzügliche Bemerkungen und Witze
- sexuell zweideutige Kommentare
- Aufforderungen zu intimen oder sexuellen Handlungen,
z. B. „Setz dich auf meinen Schoß!“
- sexualisierte oder unangemessene Einladungen zu einer Verabredung

Non-verbal:

- aufdringliches oder einschüchterndes Starren oder anzügliche Blicke
- Aufhängen oder Verbreiten pornografischen Materials
- Unangemessene oder aufdringliche Annäherungsversuche in sozialen Netzwerken
- Hinterherpfeifen

Physisch:

- jede unerwünschte Berührung (Tätscheln, Streicheln, Keifen, Umarmen, Küssen), auch wenn die Berührung scheinbar zufällig geschieht
- wiederholte körperliche Annäherung, wiederholtes Herandrängeln, wiederholt die übliche körperliche Distanz (ca. eine Armlänge) nicht wahren
- körperliche Gewalt sowie jede Form sexualisierter Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung

So kannst du auf sexuelle Belästigung reagieren:

Bei Belästigungen im öffentlichen Raum:

- Körperlich (wenn möglich) und verbal auf Distanz gehen und den Täter darauf ansprechen: „Hören Sie auf damit. Ich möchte das nicht!“
- Oder man wird ganz konkret und erklärt, wie das Ganze bei einem ankam: „Ich fühle mich von Ihnen sexuell belästigt. Unterlassen Sie das!“
- Sanktionen klar machen: „Ich werde das nicht weiter hinnehmen. Wenn Sie das nicht lassen, werde ich das melden.“
- Wer sich nicht alleine gegen seinen Widersacher anzugehen traut, sollte sich Hilfe suchen. Zunächst, indem man Öffentlichkeit herstellt, also indem man lauter spricht, damit Umstehende aufmerksam werden auf die Situation. Oder man spricht aktiv jemanden in seiner Nähe an, ob er helfen kann.

Bei Belästigungen im Job:

- Belästigt einen ein Kollege oder Vorgesetzter, sollte man auch klar die Grenzen aufzeigen und ihn darauf ansprechen.
- Wiederholen sich die Belästigungen, sollte man sich ein Gedächtnisprotokoll erstellen und alle Fälle notieren, mit Ort und Zeit. So kann der Täter nicht behaupten, man bilde sich das alles nur ein.
- Grundsätzlich sollte man sich auf keine langen Diskussionen einlassen, sondern, wenn möglich, die Situation beenden, also z.B. den Raum verlassen oder sich an andere Personen wenden.
- Bei Belästigungen am Arbeitsplatz kann man zudem seinen Vorgesetzten, den Betriebs- oder Personalrat um Hilfe bitten. Der Arbeitgeber ist verpflichtet gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz vorzugehen.



Vereine & Institutionen, bei denen du dir Hilfe suchen kannst:

- grauzone-ev
- weisser-ring
- kein-raum-fuer-missbrauch
- gegen-missbrauch
- hilfe-missbrauch
- save-me-online
- Polizei



NEIN heißt NEIN.



Ausblick in die Zukunft.

Wir hoffen wir konnten euch als Leser mit unserem kleinen Beitrag zu einem so großen und wichtigen Thema einige Informationen mit auf dem Weg geben. Denn auch unsere Umfrage hat ergeben: 87% der Teilnehmer wünschen sich mehr Aufklärung zu diesem Thema, sprechen aber nie oder nur selten mit Freunden und Familie darüber.

Und da fängt die eigentliche Aufklärungsarbeit an: Sprecht mit Freunden. Sprecht mit eurer Familie. Geschlechterübergreifend. Und auch Generationenübergreifend. Teilt Erfahrungen. Seid laut und lasst euch als Opfer nicht klein reden.

Denn hätten wir zu Beginn nicht über unsere Erfahrungen gesprochen, dann wäre dieser Artikel nie entstanden und die Situation in der U-Bahn wäre nur ein weiterer von vielen Fällen geworden. Lasst uns in Zukunft nicht Alltag mit klaren sexuellen Übergriffen verwechseln. Und lasst uns gemeinsam an einer besseren Zukunft mitgestalten – einander zuhören und Verständnis zeigen. Denn nur so können wir etwas verändern.

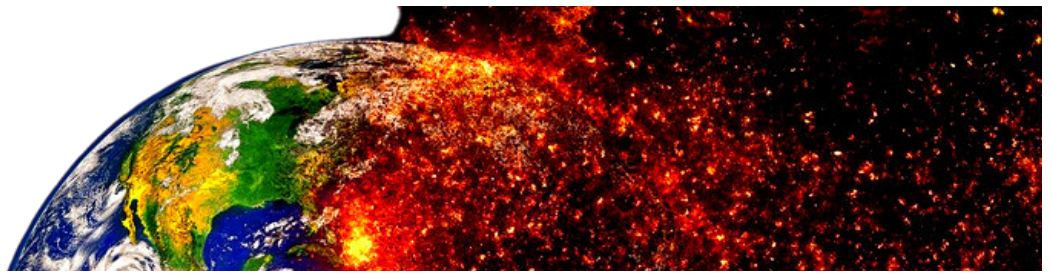
WIR MÜSSEN REDEN

GESELLSCHAFTLICHE THEMEN

DIE WELT VON MORGEN

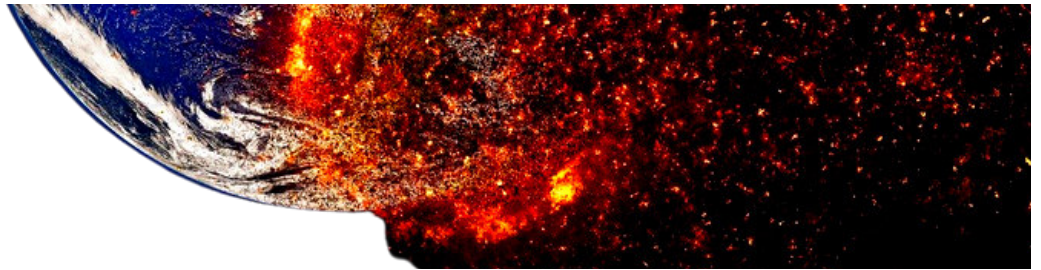
BITCOIN ALS KLIMASÜNDER





DIE WELT VON MORGEN

BITCOIN-MINING



BITCOIN - Durch die Cyber-Währung Bitcoin haben tausende Anleger die finanzielle Freiheit erreicht. Hätte man vor 10 Jahren hundert Dollar in Bitcoins investiert, wäre man heute fünffacher Millionär. Man spricht auch von dem „neuen Gold“. Doch von Bitcoins, kurz BTC, gibt es weder Münzen noch Scheine. Sie existieren nur virtuell, als digitale Zeichenfolge. Die Cyber-Währung Bitcoins verspricht märchenhafte Renditen und komplette Anonymität: Keine Banken sind im Spiel, keine Staaten - doch es gibt einen Hacken. Im Grunde bestehen Bitcoins nur aus Strom.

Das Besondere am Bitcoin ist, dass neue Bitcoins vom Nutzer selbst erzeugt werden. Dies geschieht mithilfe von mathematischen Verfahren. Die Guthaben und Zahlungen werden in einem dezentralen Netzwerk verwaltet. Man spricht auch von einer „Blockchain“. Wer als erstes ein Paket an Arbeit erledigt, also aufgelaufene Überweisungsdaten geprüft und abgesichert ins System einstellt, bekommt dafür 6,25 BTC das sind Bitcoins im Wert von ungefähr 300.000 Euro. Hinzu können noch weitere Aufschläge kommen. Der Ausstoß an Co2 muss stark reduziert werden um die Klimaziele zu erreichen. Der Bitcoin macht aber genau das Gegenteil. Zehntausende Rechner arbeiten Tag und Nacht, um die Überweisungen mit Bitcoins zu kontrollieren und zu bestätigen. Solche Bitcoin-Rechenzentren gibt es inzwischen überall auf der Welt. Und stetig kommen neue hinzu. Ein Grund dafür ist, dass der Jackpot so hoch und so verlockend ist, dass immer mehr in Hochleistungsrechner investieren.

Das Bitcoin-Netzwerk verbraucht ungefähr genauso viel Energie, wie Italien oder die Niederlande. Das sind 110 Terawattstunden elektrische Energie pro Jahr. Ein Großteil des Bitcoin-Netzwerkes ist in China. Dort wird günstiger Kohlestrom verwendet um Bitcoins herzustellen. Man spricht auch von „Mining“, auf Deutsch dem „Schürfen von Bitcoins“. Vertrauenswürdige Quellen wie die „Tagesschau“ bestätigen, dass China wohlmöglich Ihre Klimaziele, aufgrund des hohen Stromverbrauchs durch das Schürfen von Bitcoins, nicht erreicht hätte. Behörden gingen gegen das Mining vor und schlossen mehrere Bitcoin-Rechenzentren. Seitdem wird ein Großteil der Bitcoins im Iran hergestellt. Dort wird Strom aus Erdöl gewonnen und kostet 1 Cent pro Kilowattstunde. In Europa hingegen wird das Bitcoin-Mining immer seltener, da die Strompreise einfach zu hoch sind. In Deutschland liegen die Strompreise bei 12 Cent pro Kilowattstunde-unprofitables Geschäft.

Häufig steht die Frage im Raum, warum der Bitcoin nicht reguliert wird. Der Grund hierfür ist, dass es sich um dezentrales Netzwerk handelt beziehungsweise dass der Bitcoin nicht in einem Staat liegt der reguliert werden kann. Der Bitcoin ist weltweit umspannt. Schon in zwei bis drei Jahren könnte der Stromhunger des Bitcoins Platz 12 einnehmen.



Privat & in der Arbeitswelt

Heutzutage hört man immer mehr den Begriff „LGBTQ+“. Doch was genau heißt es Teil dieser Community zu sein? Janick beantwortet uns diese Frage in einem exklusiven Interview.

Im Deutschen nennt man es LSBTQIA+. Die Kombination steht für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transsexuelle, Queer, Intersexuelle und Asexuelle.

Mit diesem Begriff, versucht man alle Identitäten zu repräsentieren. Da es aber nicht möglich ist alle zu nennen, setzt man ein Plus am Ende.

Ich habe mich mit Janick (21) zusammengesetzt. Er hat sich dazu bereit erklärt mit mir über sein Coming Out zu sprechen, wie er zum Thema LSBTQIA+ steht und wie seine Erfahrungen im Alltag und in der Arbeitswelt bis jetzt waren.

"Ich habe lieber mit Mädchen gespielt und andere Kinder haben sich schnell darüber lustig gemacht."

Janick hatte es nicht immer einfach. Im Grundschulalter wusste er schon, dass er nicht wie die anderen Jungs in seinem Alter war. Er sagte, er habe nie dem Klischee Bild eines Jungen entsprochen: „Ich hab lieber mit Mädchen gespielt und andere Kinder haben sich schnell darüber lustig gemacht. Für mich war das damals unverständlich wieso, weshalb, warum. Mit 12 Jahren war mir dann bewusst, dass ich das jeweils andere Geschlecht attraktiv finde, aber ich wollte mir dies nicht eingestehen.“ Mit 14 Jahren hatte er sein Coming Out und hatte überraschende Reaktionen seitens der Familie und Freunden. Mit 16 Jahren teilte er auf Social Media, dass er Schwul ist. Janick sagte, er war beeindruckt von der Resonanz, die er bekommen hat.



Photo: tirc83, iStock

„Selbst Personen, von denen ich es am wenigsten erwartet habe, haben mir geschrieben, dass sie einen großen Respekt vor mir haben.“

Man redet immer mehr über das Thema, sei es in den Nachrichten oder auf Social Media. Doch für viele ist dies immer noch ein großes Tabu- Thema. „Keiner wird so richtig über das Thema aufgeklärt, was ich ziemlich schade finde. Es sollte viel mehr darüber gesprochen werden, denn so könnte man die Akzeptanz bei einigen Menschen hervorholen.“

Es gibt immer mehr Prominente Personen, die versuchen ihren „Followern“ das Thema näher zu bringen und die sich für die LSBTQIA+ Community einsetzen und ihnen ihre Stimme schenken. Hier seht ihr einige Prominente, die Teil der Community sind:

Miley Cyrus, Elton John, Kristen Stewart, Guido Maria Kretschmer, Lady Gaga, Felix Jaehn, Bella Thorne etc.

"Es handelte sich nicht nur um verbale Gewalt, sondern auch um körperliche Gewalt."

„Ich habe mein ganzes Leben mit Diskriminierung zutun“, sagte Janick. Auf der Weiterführenden Schule wurden Gerüchte über ihn verbreitet. „Ich hab mir Sachen anhören müssen, wie: ‚Sowas ist ekelhaft. Sowas wird keiner akzeptieren. Du bist eine Schande für diese Welt.‘“ Es handelte sich nicht nur um verbale Gewalt, sondern auch um körperliche Gewalt. Er wurde beleidigt, geschubst, mit Essen beworfen und von Älteren geschlagen. Das begann alles bevor ihm bewusst war, dass er schwul ist. „Ich finde es ganz erschreckend und traurig, dass man heutzutage, wenn man nicht einem Idealbild entspricht, direkt in eine Schublade gesteckt wird.“

Mit der Zeit hat Janick gelernt mit der Negativität besser umzugehen und ihm ist egal was andere Menschen über ihn denken. Jeder soll machen was er will, sagte er. Dennoch hat er immer noch mit Diskriminierung zu tun, zwar nicht mehr täglich, doch es passiert immer mal wieder, sowohl Privat als auch Öffentlich und auf Social Media.

„Ich hatte schon Erfahrung mit sexueller Belästigung und es ist auch ‚normal‘, dass du damit konfrontiert wirst.“

In der LSBTQIA+ ist sexuelle Belästigung ein etwas kompliziertes Thema, laut Janick. „Ich hatte schon Erfahrung mit sexueller Belästigung und es ist auch ‚normal‘, dass du damit konfrontiert wirst.“ Wenn man ein bestimmtes Aussehen oder gewisse Merkmale aufbringt, die andere Personen attraktiv finden, gehört es schon fast zum Alltag. Im Internet hat er mehr mit dem Thema zutun und muss sich Kommentar anhören, wie z.B. ‚Du machst mich geil.‘ oder sogar das eine oder andere Intime Foto.

In der Öffentlichkeit kam es zu Inzidenzen, wo sowohl junge Männer als auch sehr viel ältere Männer auf ihn zu kamen und ihn angefasst haben. „Sie kommen auf Einen zu und fragen, ob du mit ihnen mitgehen möchtest. Es sind meistens ältere Männer, die spezifisch über jüngere Personen ‚herfallen‘.“

"Ich glaube, dass man in anderen Arbeitsumfeldern eher auf eine Ablehnung stoßen könnte."

Mittlerweile macht Janick seine Ausbildung zum Erzieher, wo er sich akzeptiert und wohl fühlt. Er hat ein FSJ im Kindergarten gemacht und wurde positiv überrascht: „Ich hab von Anfang an klargemacht, dass ich einer anderen sexuellen Orientierung angehöre. Es haben alle akzeptiert und die Freude wurde geteilt. Ich glaube, dass man in anderen Arbeitsumfeldern eher auf eine Ablehnung stoßen könnte.“ Er erzählte mir von Bekannten, die im handwerklichen Arbeitsumfeld arbeiten und dort nie über das Thema sprechen, aus Angst das sie dort diskriminiert und dass sie, aufgrund ihrer sexuellen Orientierung, gekündigt werden könnten. Er selbst hat wenig mit Diskriminierung in seinem Arbeitsumfeld zu tun.

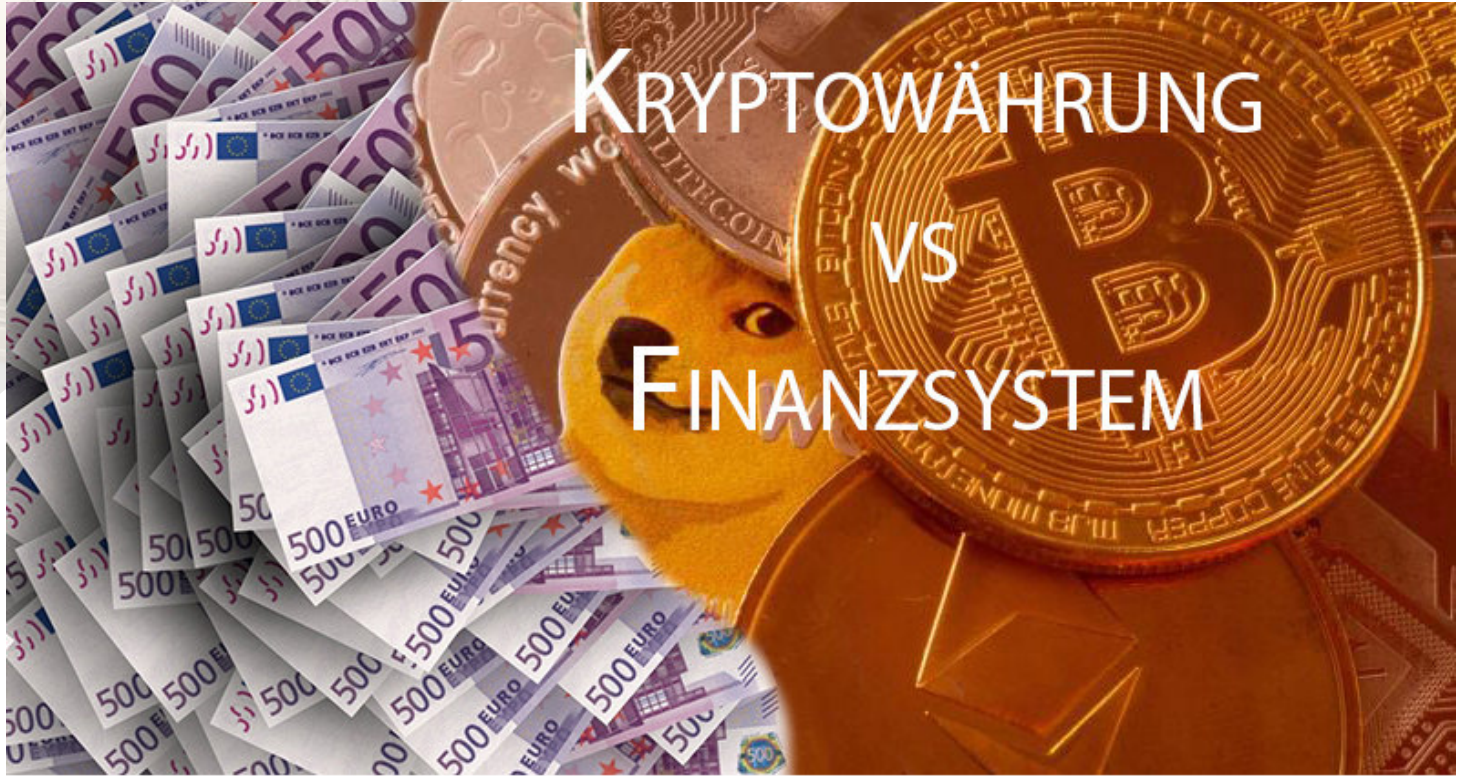
Jeder Mensch sollte das Recht haben, sich in seiner eigenen Haut wohl zu fühlen. Es sollte egal sein, was man für ein Geschlecht, sexuelle Orientierung, Hautfarbe, Religion etc. hat. Akzeptanz und Respekt. Darum sollte es gehen, wenn man über solche Themen spricht.



Photo: Sander Dalhuisen, Pexels

Kryptowährung

In dem nachfolgenden Text ermögliche ich Ihnen einen kurzen Einblick in die Welt der Aktien. Da dieses Themenfeld zu umfangreich für ein Magazin ist, konzentriert sich der Text auf den Bereich der Kryptowährung und den Vergleich mit dem momentanen Finanzsystem (Zahlungsmittel u. Banken).



Was ist eine Kryptowährung?

Bitcoin, Ethereum oder Shiba Inu, all diese Coins sind Währungen, die im Grundprinzip wie der Euro funktionieren. Das Grundprinzip ist relativ einfach zu erklären, denn um etwas erwerben zu können, benötigt man einen Gegenwert. Genau wie der Euro sind auch die Coins in der Lage einen bestimmten Wert abzubilden und ermöglichen somit einem den Handel. Diese Coins sind virtuelles Geld, bedeutet, dass man diese Währungen nicht klassisch bei einer Bank abheben kann und somit physisch besitzt. Der Coin wird also nicht von einer Bank verwaltet, dies ist auch eines der grundlegenden Unterschiede zwischen dem herkömmlichen Geld und einer Kryptowährung. Es gibt keinen Dritten, der mein Geld verwaltet beziehungsweise auch den Wert beeinflussen kann ... ausgenommen von dieser Annahme sind die marktüblichen Schwankungen. Denn normalerweise kann eine Bank oder ein Staat direkten Einfluss auf den Wert ausüben. Als Beispiel könnte man hier die EZB (Europäische Zentralbank) nehmen, diese legt fest, wie viel Geld im Umlauf ist. Wird mehr Geld gedruckt und damit die Summe des im Umlauf befindenden Geldes erhöht, so sinkt der Wert dieser Währung. Diese Maßnahmen der EZB verfolgen natürlich ein Ziel und sind nicht unbegründet. Doch nun könnte man meinen, dass der Aufstieg der Kryptowährungen nicht vonnöten sei, da es schon ein funktionierendes System gibt. Um diese Annahme zu diskutieren, werden die positiven und negativen Aspekte beider Systeme gegenüber gestellt und natürlich schlussendlich ein Fazit eruiert.

Eines der Argumente hatten wir im ersten Abschnitt des Textes bereits aufgegriffen. Der Aspekt des Dritten. Diese dritte Person existiert bei einer Kryptowährung nicht. Es bereichert sich also keine weitere Person an deinem Geld. Banken nehmen das Geld ihrer Kunden und lassen dies natürlich nicht einfach herumliegen, nein Sie investieren und vermehren das Geld. Davon bekommst du aber nichts. Die Bank nimmt sogar Geld dafür, dass sie auf deines „aufpassen“ darf. Zum einen gibt es eine Kontoführungsgebühr, die periodisch abgebucht wird, zum anderen gibt es auch Transaktionsgebühren, bei denen die Bank verdient. Bei einer Kryptowährung gibt es zwar kleine Transaktionsgebühren, aber weitere Kosten wie zum Beispiel der Kontoführungsgebühr gibt es nicht. Dies impliziert aber, dass man nun sein Konto selbst verwalten muss. Dies tut man auf einer sogenannten Wallet, welche auf einer Festplatte gespeichert ist. Je nachdem wie der Kryptobesitzer seine Wallet schützt, kann sie anfällig für Hackerangriffe sein. Das größte Problem sind aber nicht die Hacker, sondern man selbst. Denn verliert man die Zugangsdaten der Wallet, so gibt es keinen, der einem hilft, wieder an sein Geld zu kommen. Hierbei spricht man von einem Totalverlust, das Geld ist weg. Ein weiterer Grund für das System der Kryptowährung ist, dass die meistens Coins in ihrer Anzahl begrenzt sind, diese Begrenzung hat eine deflationäre Eigenschaft. Es kann nicht einfach mehr Geld gedruckt werden, was zwangsläufig eine Wertminderung verursachen würde. Nun könnte man meinen, dass eine Kryptowährung nicht volatil sei, das Gegenteil ist (momentan) die Realität.

Aktuell werden Kryptowährungen eher als Wertanlage behandelt, die Coins werden enorm viel getradet. Dieser Handel verursacht enorme Preisschwankungen. Als spekulative Wertanlage ist das nicht schlecht, als Zahlungsmittel schon. Der Aspekt der Wertanlage würde ich bei den Coins mit gemischten Gefühlen betrachten. Einerseits gibt es viele Coins auf dem Markt, bei denen die meisten früher oder später gegen null (Wert) gehen werden, andererseits setzen sich dann eine Hand voll von Coins durch, die sich als bestgeeignetes Zahlungsmittel herauskristallisiert und sich daher durchgesetzt haben. Diese Coins haben in dem Zeitraum in dem sie existieren an Wert gewonnen und sich auch als Wertanlage durchgesetzt. Ein Beispiel dafür ist der Bitcoin, dieser hatte 2010 einen Wert von 0,08Cent - nun hat der Bitcoin einen Wert von etwa 43.000Euro. Der Handel und das Erschaffen zum Beispiel vom Bitcoin verbraucht viel Energie, so viel Energie wie der Staat Schweiz. Viel Energie, die für ein virtuelles Zahlungsmittel benötigt wird, dennoch verbraucht das momentane Bankensystem doppelt so viel Energie, ein Schwachpunkt den beide Systeme betrifft. Ein Aspekt für die Coins wäre die Blockchain-Technologie, hier werden die Transaktionen, die getätigt wurden gespeichert. Diese Daten sind für alle Nutzer einsehbar und daher auch transparent. Obwohl die Daten der Blockchain offen für alle sind, können die darin befindenden Daten nicht gehackt werden. Die Rechenleistung und Energie, die dafür aufgebracht werden müsste, könnte nur ein Quantencomputer erreichen, diese existieren aber so noch nicht im allgemeinen Gebrauch.

Wie Sie wohl möglich schon in Hauptteil bemerkt haben ist die Thematik der Kryptowährung ein sehr komplexes Themengebiet. Hier ein Fazit zu schließen ist relativ schwer, da immer wieder Regulatoren seitens Regierungen beschlossen werden oder neue Coins mit anderen Eigenschaften auf den Markt kommen. Dennoch denke ich, dass Kryptowährungen mehr und mehr Platz in jedermanns Leben einnehmen werden. Der Prozess der Digitalisierung beschleunigt sich immer mehr, bestes Beispiel dafür ist das neue Projekt der Firma Meta. Diese möchte das Metavers realisieren. Eine digitale Welt in die bald jeder eintauchen kann. Aber auch in dieser Welt muss man für Aktivitäten und Besitz bezahlen und das geht nur mit virtuellem Geld. Also sei es in der digitalen Welt oder in der "normalen" Welt, Kryptowährungen sind mehr und mehr essenziell. Natürlich sind die momentanen Währungen nicht perfekt, aber die Idee ist es. Immer mehr neue Coins kommen auf den Markt und irgendwann wird es ein paar Coins geben, bei denen der Nutzen den Problemen überwiegt.

Kann man 2021 schon von Gleichberechtigung sprechen?

written by Violetta Rytshagow

Müssen wir uns heute eigentlich noch die Frage stellen, ob Frauen und Männer gleichberechtigt sind? Man könnte meinen, im Jahr 2021 und auch noch in einem Land wie Deutschland müssten wir Frauen doch die gleichen Chancen haben wie Männer, oder?

Bevor wir uns aber anschauen, was noch alles bis zur Gleichberechtigung passieren muss, werfen wir mal einen Blick darauf, was sich eigentlich schon alles verändert hat :

Bis 1958 hatte der Mann das Recht, den Anstellungsvertrag seiner Frau nach eigenem Ermessen fristlos zu kündigen.

Bis 1977 brauchte die Frau die ausdrückliche Erlaubnis ihres Mannes um arbeiten gehen zu dürfen. Ein eigenes Bankkonto durfte eine Frau erst 1962 eröffnen.

In der heutigen Zeit können wir uns kaum vorstellen, dass diese Rechte gar nicht so weit zurück liegen. Können wir also schon von Gleichberechtigung sprechen?

Es fängt allein schon mit der Berufswahl an. Während Männer eher handwerkliche Berufe wählen, tendieren Frauen eher zu Berufen im Bereich Soziales, Gesundheit oder Verwaltung. Im Jahr 2020 waren 84 Prozent der sozialen und hauswirtschaftlichen Berufe sowie Berufe im Bereich Erziehung und Theologie von Frauen belegt. Die Berufsgruppen mit den höchsten Männeranteilen waren Hoch- und Tiefbau sowie (Innen-)Ausbauberufe. Im Jahr 2020 begannen über 16.000 Frauen in Deutschland eine Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement, während über 18.000 Männer eine Ausbildung zum Kraftfahrzeugmechatroniker angingen. Es zeigt sich, dass die Geschlechterstereotypen immer noch die Berufswahl beeinflussen. Aber woran liegt das?

Erstens: Leider hat viel mit dem Fakt zu tun, dass es Frauen sind, die Kinder bekommen. Trotz dessen, dass Frauen an die Uni gehen, die besten Abschlüsse machen und hoch motiviert in den Job starten, bekommen Sie irgendwann ein Kind und sind selbst davon überrascht davon, was es heisst, Mutter zu sein.



Auch 2021 werden Beruf und Familie als Gegensätze erlebt und deswegen gehen die meisten Mütter nach der Geburt in Teilzeit und da wieder raus zu kommen und eine Karriere zu starten ist einfacher gesagt als getan. Auch wenn man sich dazu entscheidet, doch wieder Vollzeit zu arbeiten, haben wir in Deutschland einen großen Mangel an Kinderbetreuungsmöglichkeiten, welcher eine Rückkehr zusätzlich noch erschwert.

Zweitens: Der Gender Pay Gap. Die anhaltende Lohndiskriminierung ist einer der Hauptfaktoren, die eine Gleichstellung verhindern. Obwohl das geschlechterspezifische Lohngefälle in den letzten Jahren gesunken ist, war der durchschnittliche Bruttostundenverdienst von Frauen im Jahr 2020 um 18 Prozent niedriger als der von Männern.



Der bereinigte Gender Pay Gap, welcher den Verdienstunterschied von Männern und Frauen mit vergleichbaren Qualifikationen, Tätigkeiten und Erwerbsbiografien misst, lag im Jahr 2018 bei sieben Prozent. Er offenbart das Ausmaß der Lohndiskriminierung, die nicht auf strukturelle Unterschiede zurückgeführt werden kann.

Deutschland war beim Gender Equality Index 2020 im Vergleich zu den anderen EU-Ländern auf Platz 17

QUELLE: STATISTA

Was muss also noch passieren?

Unternehmen müssen Frauen fördern, die nach ihrem Kind wieder Vollzeit arbeiten möchten. Dafür muss es flexible Möglichkeiten wie z.B. Home Office geben oder Werbung für Männer, die in Elternzeit und/oder Teilzeit gehen.

Auch muss der Gender Pay Gap geschlossen werden. Frauen müssen dabei unterstützt werden, nicht nur typische Frauenberufe zu wählen, da es "einfacher" ist, sondern sich bei der Berufswahl nicht zu schämen und das zu machen, was ihnen auch wirklich Spaß macht. Dafür muss aber aktiv darauf geachtet werden, dass Unternehmen Frauen fördern, untypische Berufe ausüben und vorallem auch darauf achten, dass ein angenehmes Arbeitsklima herrscht. Die Angst in einem Männerberuf sexualisiert, diskriminiert und benachteiligt zu werden ist leider sehr hoch.

Außerdem muss es bessere Betreuungsangebote und-Konzepte geben, die es Frauen ermöglichen, Vollzeit zu arbeiten.

Und was ist eigentlich mit der Frauenquote?

Abgesehen von klassischen Berufen, sind Frauen auf der Managementebene genau so wie in der Politik nach wie vor deutlich unterrepräsentiert. Eine Frauenquote wurde 2016 eingeführt, mit dem Ziel, dass Gremien oder Stellen zu einem festgelegten Prozentsatz mit Frauen besetzt werden. Die feste Geschlechterquote sieht einen Anteil von 30 Prozent für neu zu besetzende Aufsichtsratsposten in börsennotierten und voll mitbestimmten Unternehmen vor. Die Frauenquote hatte tatsächlich eine Steigerung des Frauenanteils in Aufsichtsräten zur Folge. Dieser lag in den Aufsichtsräten der DAX-Unternehmen (DAX-30) 2020 bei 36,5 Prozent.

Ob eine Frauenquote aber überall Sinn macht, ist eine andere Frage. Unternehmen sollen sich nämlich nicht durch eine Zahl gezwungen fühlen, eine Frau statt einen Mann anzunehmen, sondern auf die Qualifikationen achten. Natürlich sollen auch Männer bei einer Jobauswahl nicht benachteiligt werden, wenn sie deutlich besser qualifiziert sind aber nur wegen der Frauenquote abgelehnt werden.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass wir in Deutschland, im Gegensatz zu anderen Ländern, ziemlich fortgeschritten sind, was die Gleichberechtigung angeht. Trotzdem gibt es noch viel Luft nach oben. Nicht nur am Arbeitsmarkt muss was geändert werden, aber auch in der Gesellschaft. Die Erziehung der Kinder der neuen Generation wird in Sachen Feminismus und Sexismus eine bedeutende Rolle spielen.

D I G I T A L I S I E R U N G

WIE DU DICH MIT DEINEM VERHALTEN SELBST ZERSTÖRST

Du kennst bestimmt diese Tage an denen du einfach nicht aus dem Bett kommst. Du hast keine Motivation, stellst dir mehrere Wecker um diese trotzdem einfach auszustellen und weiter zu schlafen. An die Arbeit schaffst du es gerade noch aber Lust darauf zu starten hast du trotzdem nicht. Hast du dich jemals gefragt warum du dich so fühlst, und würdest du mir glauben, wenn ich dir sage, dass du diese Tage so gut wie nie mehr erleben müsstest?

Also wie schaffe ich es nun motiviert zu bleiben?

Viele werden jetzt die Idee haben, sich einfach für jede Tätigkeit, die man absolviert, selbst zu belohnen. Das ist aber ein häufiger Fehler, denn wenn du dir eine Belohnung für eine Tätigkeit gibst, wirst du weniger Dopamin für die Tätigkeit selbst zur Verfügung haben.

Konzentriere dich auf die Tätigkeit und habe das Ziel, daran zu arbeiten anstatt nur das Ergebnis anzustreben. Ganz nach dem Motto „der Weg ist das Ziel“.

Des Weiteren solltest du vermeiden zwei Dopamin ausschüttende Tätigkeiten gleichzeitig auszuüben. Perfektes Beispiel dafür ist der Raucher, der während seiner morgendlichen Zigarette auch gleichzeitig den ersten Kaffee konsumiert. Aber auch Musik während dem Training oder bei Videospiele zu hören wird dir auf lange Zeit schaden. Gerade wenn beide Aktionen ein hohes Dopaminlevel zur Folge haben. Wie beim gleichzeitigen rauchen von Shisha und Social Media scrollen. Das alles hat auf lange Sicht negative Auswirkungen auf die eigene Grundmenge Dopamin. Ein weiterer Punkt auf den man achten sollte, ist, dass man nicht auf dopaminsteigernde Mittel zurückgreift um Motivation zu erlangen. So wird es dich auf lange Sicht immer mehr Überwindung kosten, mit der gleichen Tätigkeit zu starten.

Um das zu trainieren, ist das Intervallfasten, wobei du nur in einem gewissen Zeitraum des Tages isst und für den Rest fastest (z.B.: Essen nur zwischen 12 und 18 Uhr), eine gute Übung. Nach einer Zeit macht die Phase in der du nicht isst sogar Spaß, weil es dir ein Gefühl davon gibt etwas zu erreichen. Vergleichbar ist das mit der Arbeitsphase an einem Projekt.

Um deine motivationslosen Morgen ein für alle Mal loszuwerden, kommen jetzt ein paar wertvolle Tipps für dich:

- Strebe nicht nach einer hohen Dopamin Ausschüttung durch das Erreichen eines Ziels, sondern strebe danach mit der Arbeit zu starten und den Spass darin zu finden
- Reduziere Aktivitäten die eine hohe Ausschüttung zur Folge haben. Besonders dann, wenn du diese mit Aktivitäten kombinierst, die ähnliche Effekte haben

Tipp: Wirf eine Münze, um dich zu entscheiden ob du heute mit oder ohne Musik trainierst.

- Handys entziehen vielen Aktivitäten ihren Spaß, wenn sie kombiniert werden. Lass das Handy öfter mal weg oder stelle dir eine Bildschirmzeit ein, um dich selbst zu kontrollieren



Das Glückshormon Dopamin

Der Schlüssel um die tieferliegende Dynamik dahinter zu verstehen, geht einher mit dem Verständnis über den Neurotransmitter Dopamin.

Im Volksmund oft Glückshormon genannt, bewirkt Dopamin viel mehr eine Antriebssteigerung sowie mehr Motivation. Wir alle haben eine bestimmte Menge Dopamin im Blut. Die Höhe dieser Menge bestimmt wie wir uns jetzt im Moment fühlen. Je höher desto mehr Motivation und auch desto mehr Spaß hat man an seinen Tätigkeiten. Durch gewisse Aktivitäten bzw. die Erwartung in das Eintreffen dieser, wird genau diese Menge über einen kurzen Zeitraum erhöht. Das soll deinem Körper helfen die Tätigkeit schneller und besser zu machen. Oder im Bereich von Hausaufgaben überhaupt.

Das Ergebnis der Tätigkeit muss allerdings für dich sehr erstrebenswert sein. Das große Problem dabei ist, dass die hohe Dopamin Ausschüttung, eine Verringerung der Grundmenge in deinem Blut zur Folge hat. Das bedeutet für dich, dass je mehr Spaß du heute hast, desto weniger wirst du bei der gleichen oder einer anderen Tätigkeit morgen haben. Einfach aus dem Grund, dass dein Dopaminlevel aufgrund des hohen „Spaßfaktors“ des Tages davor gesunken ist.

Um das Thema etwas greifbarer zu machen ein Beispiel dazu: Eine gute Veranschaulichung, ist der Montag. Extrem viele Menschen hassen diesen Tag regelrecht und beschwerten sich darüber müde zu sein, sowie keine Motivation zu haben. Vor dem Hintergrund, dass du gelernt hast, dass deine Motivation stark davon abhängig ist, was du die Tage davor getan hast, frage ich dich: Magst du denn wirklich den Montag nicht oder hasst du diesen vielleicht, weil du nicht den gleichen Spaß hast, wie an dem Samstag davor? Und wie fändest du den Montag an der Arbeit, wenn du das ganze Wochenende im Gefängnis gesessen hättest?

Das System funktioniert natürlich auch genau anders herum. Bedeutet je weniger Aktivitäten du durchführst, die dich gut fühlen lassen und für die du die Motivation brauchst, desto mehr Spaß und Motivation wirst du morgen haben.

Wie kannst du nun diese Dynamik für dich nutzen?

Du hast mit diesem Wissen jetzt die Möglichkeit an bestimmten Tagen ganz gezielt deine Motivation und damit verbunden auch deine Laune stark anzuheben. Beispielsweise am Stichtag eines wichtigen Kundengesprächs, eines Vorstellungsgesprächs oder im Kampfsport am Tag des Kampfes. Natürlich ist das keine Lösung die man auf Dauer gehen sollte, denn dann entsteht genau die Situation die man die ganze Zeit hat. Ein up und down der Gefühlslage. Und das würdest du nicht wollen, sonst hättest du schon längst aufgehört zu lesen. Also wie ist es möglich, dass du Spaß an Aktivitäten empfinden kannst, dabei aber auf längere Sicht gesehen deine Motivation nicht verlierst.

Du brauchst dein Leben nicht komplett einzuschränken, aber mit geringen Korrekturen in deinem Lebensstil kannst du schon eine große, positive Veränderung erreichen!





SOCIAL MEDIA FÜR ALLE? FÜR IMMER?

Inwiefern ist Social Media nutzbar für Unternehmen? Hat dieses Kommunikationsmittel auch hier eine Zukunft?

Social Media ist und bleibt Thema der Stunde.

Heutzutage kann sich kaum jemand seinen Alltag ohne die #Social-Media-Kanäle vorstellen.

Gerade deswegen, besteht hier für alle Unternehmen großes Potenzial für den Handel und Werbung auf dieser Plattform.

Immer mehr Brands setzen mittlerweile auf Social Media. Vor allem #Instagram, #Facebook und momentan vor allem #Tiktok sind hierbei ganz weit vorne.

Was gestern noch neu war, ist heute schon veraltet. Durch innovative Algorithmen und immer wieder kreative Ideen und Umsetzungen, setzen die User neue Trends. Dies bietet den Unternehmen hohe Chancen für ihr Marketing.

Den Trends zu folgen und mit der Masse zu schwimmen, ist dabei der wahre Schlüssel zum Erfolg. Und wer heute schon weiß, was der Kunde morgen möchte, ist der Konkurrenz voraus. Zudem gilt auch die Weisheit "Content is King". Wertvolle Inhalte werden gelesen, gelikt, kommentiert und weiterverbreitet. Somit wird immer mehr an Reichweite erlangt.

Social Media ist sowohl langfristig als auch kurzfristig eine schnelle und auch kostengünstigere Marketingstrategie für jedes Unternehmen.

Um mit der Zielgruppe in Kontakt zu treten und online zu wachsen müssen die Interessentenbereiche abgedeckt werden, relevante Beiträge veröffentlicht und Interaktionen über die Social-Media-Kanäle ausgelöst werden. Wird der falsche Social-Media-Kanal ausgewählt, kann es sein, dass die Kanäle nicht wachsen und das Unternehmen kein Aufsehen erregt.



VORTEILE VON SOCIAL MEDIA FÜR UNTERNEHMEN

- Steigerung der Markenbekanntheit
- Präsenz im Netz
- Vertrauensaufbau zum Unternehmen
- Steigerung der Website-Aufruf
- Mögliche Kooperationen mit Influencern
- Kundenbindung
- Mitarbeitergewinnung
- Konkurrenzbeobachtung
- Schnelle und transparente Krisenkommunikation

“SOCIAL MEDIA IST DAS MARKETING DER ZUKUNFT”

Das Web wächst von Tag zu Tag immer weiter. Täglich werden die Social Media Plattformen von Milliarden Usern besucht. Hierbei steigen die Zahlen von Jahr zu Jahr weiter an.

Vor allem durch die Corona-Zeit, verbringen die Menschen immer mehr Zeit im Web mit Online-Shopping etc.

Unternehmen werden sich künftig weiterhin mit Social Media auseinandersetzen müssen. Der Umgang mit der Plattform und den neuen Funktionen wird auch künftig eine große Rolle für Unternehmen spielen. Es hält Unternehmen weiterhin in der Online-Welt präsent.



WIE ERLANGT MEIN UNTERNEHMEN FOLLOWER?

#HASHTAGS BENUTZEN

Passend gewählte Hashtags können deine Sichtbarkeit auf Instagram entscheidend erhöhen. Durch Hashtags können Nutzer den Content suchen, für den sie sich interessieren.

DIE #KONKURRENZ IMBLICK BEHALTEN

Um zu sehen was die Konkurrenz macht (eventuell was sie besser macht) sollte man sie kontinuierlich im Auge behalten. Hierbei kann man sich auch bei der Konkurrenz Inspiration einholen.

#WERBUNG SCHALTEN

Mit Werbung erreicht man eine breite Zielgruppe. Egal ob es eine Anzeige mit eigenen Produkten, das Bewerben von einem eigenen Post oder Influencer-Marketing ist.

#INTERAKTION MIT ANDEREN

Social Media lebt von den Interaktionen der User. Es macht das Unternehmen für User authentisch und regt dazu an, Ihnen zu folgen.

Are you Influenced ?

Influencer – Hobby oder Marketinggenie?

Täglich werden wir auf Instagram mit Werbung von Influencern konfrontiert. Doch werden Nutzer in ihrer Kaufentscheidung tatsächlich beeinflusst oder wird sie doch eher als unglaubwürdig wahrgenommen?

Influencer - die neuen Stars der Werbewelt.

Vor der Kamera posierend und mit einem strahlenden Lächeln, präsentiert die 28-jährige Carmushka ihr neuestes Sportoutfit von der Marke „Oceans-Apart“. Mit knapp 1 Millionen Followern auf Instagram gehört die gebürtige Düsseldorferin zu den bekanntesten Influencern in Deutschland.

Influencer – ein Phänomen, was es nicht erst seit gestern gibt, doch ihre Bedeutung scheint vor allem während der Corona-Krise enorm angestiegen zu sein. Sie erreichen Millionen von Menschen tagtäglich und teilen ihre Meinung mit ihrer Community über Instagram. Durch Ihren persönlichen Content geben sie Usern Einblicke in ihr Privatleben und vermitteln so dem Zuschauer ein Gefühl von Zugehörigkeit.

Es entsteht eine persönliche Bindung und es wirkt fast so, als ob man die Person tatsächlich kennt, der man tagtäglich beim Haushalt machen, kochen, schminken und shoppen etc. zuschaut. Influencer fungieren dabei als Meinungsführer. Sie sind zu definieren, als eine Persönlichkeit, die Mitmenschen beeinflusst und prägt. Somit wird es ihnen leicht gemacht, Meinungen von Konsumenten zu lenken.

Die Geburtsstunde von Instagram

Die ersten Erfolge der Social Media Plattform „Instagram“ waren bereits nach den ersten Stunden zu messen. Am 06. Oktober 2010 wurde die App im Apple-Store veröffentlicht. 10.000 Nutzer verwendeten nach wenigen Stunden bereits Instagram. Nach einer Woche erreichten sie schon 200.000 Menschen weltweit.

Fast 11 Jahre später nutzen inzwischen 1 Milliarde Menschen Instagram auf der ganzen Welt.

Die Wachstumsrate wächst stetig und der Drang der Nutzer, immer auf dem neuesten Stand zu sein gleich mit. Nicht nur die Nutzeranzahlen steigen jährlich an, auch Ihre Nutzungsdauer hat sich inzwischen mehr als verdoppelt. Laut einer Umfrage verbringen 60% zwischen 1-2 Stunden auf Instagram. Tatsächlich nutzt der Großteil der User Instagram eher passiv. Sie schauen sich selbst lieber Content von anderen an, als eigenen zu produzieren.



Ein Einblick in die Influencerwelt.

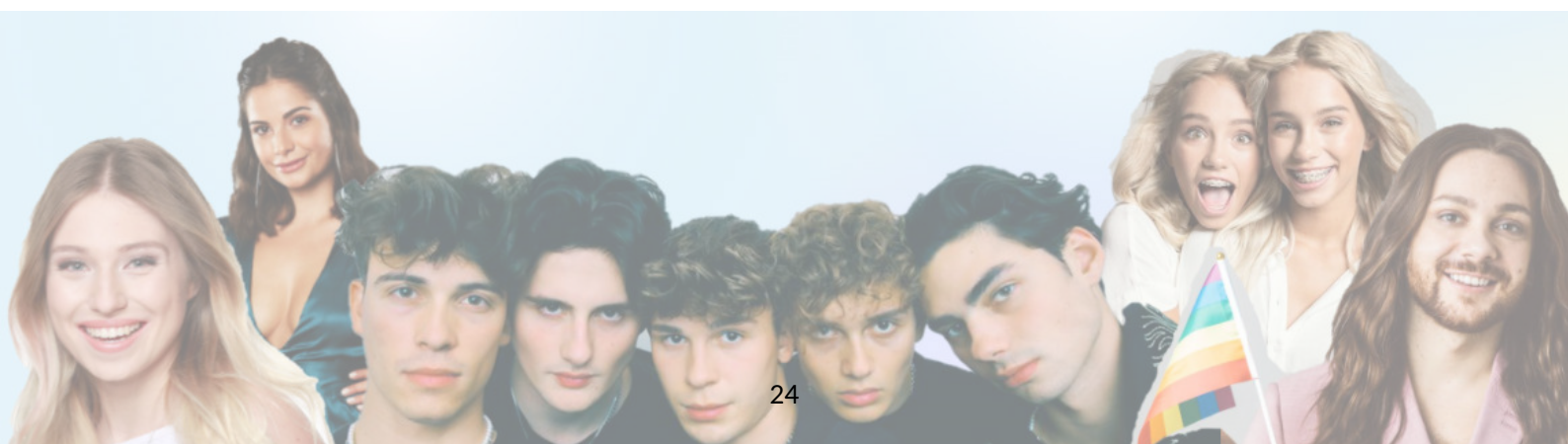
Brands auf Instagram

Aus diesem Grund ist es kein Wunder, dass nun auch Unternehmen auf den Geschmack des Influencer Marketings gekommen sind. Es ermöglicht Ihnen die Chance, ihre Reichweite und Produktabsätze durch Instagram Influencer zu steigern. Meinungsbildner entstehen, und schnell ist die Beeinflussung eines Konsumenten gegenüber einem Produkt oder einer Dienstleistung möglich. Somit profitieren sie von hohen Interaktionen mit Nutzern und gelangen an Privatpersonen und deren Daten. Werbung muss eben schnell funktionieren. Schätzungen zufolge sollen genau aus diesem Grund bis Ende dieses Jahres mehr als 70 Prozent aller Marken einen eigenen Instagram-Account führen.

Die Aufmerksamkeitsspanne der Jugend wird immer geringer. Anzeigen werden kaum noch wahrgenommen, sowie auch die Werbung im Fernsehen an Aufmerksamkeit verliert und Plakate kaum noch begutachtet werden. Am ehesten wird Werbung auf Instagram wahrgenommen. 83% der befragten gaben an, Werbung am ehesten auf Instagram wahrzunehmen.

Kaufentscheidung Influencer

Dementsprechend wird das Content Marketing in Unternehmen mittlerweile großgeschrieben und Storytelling von Konsumenten erwartet. Kreative Kurzvideos, bewegende Geschichten und emotional geladene Texte sollen die Werbebotschaft unterstreichen. Influencer und Unternehmen werden dadurch nahbar und bauen so die Sympathie auf. Wir kennen es alle dieses eine Produkt, welches das Versprechen gibt, all unsere Probleme zu Nichte zu machen. Die perfekt sitzende Sportleggings, die jede noch so anstrengende Fitnessstunde zu einem unvergesslichen Erlebnis macht. Die Gewürzmischung, die dir verspricht, das selbst deine miserablen Kochkünste dich zu einem 5 Sternekoch werden lassen. Man sieht das Produkt unzählige Male in verschiedenen Stories oder Beiträgen und zack wird der Rabattcode eingegeben und man hat das Produkt gekauft. 29 % der Deutschen haben bereits ein Produkt aufgrund von Influencer Marketing gekauft. 101 Euro geben Konsumenten bei einem Kauf aufgrund einer Influencer-Empfehlung im Schnitt aus.



995 FOTOS

werden jede Sekunde auf
Instagram hochgeladen

PIZZA

ist das am häufigsten
geteilte Essen auf
Instagram

80

PROZENT

der Instagram Konten
werden für private
Zwecke genutzt

60

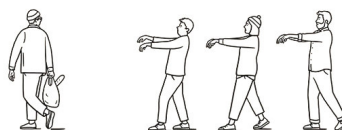
PROZENT

der Nutzer gehen auf
die Plattform um neue
Produkte zu kaufen

Mehr Schein als Sein?

Große Thematik ist die Glaubwürdigkeit von Influencern auf Instagram. Die 100 Euro Hautcreme hat doch nicht den versprochenen Effekt wie erhofft. Bin ich hier in eine Marketingfalle getappt? Tendenziell findet die Gesamtheit der befragten Personen, dass die Glaubwürdigkeit von Influencern eher geringer ist. Auch der YouTuber Marvin Wildhage hat zu dieser Thematik ein Experiment durchgeführt. Der Youtuber erstellte ein professionelles Fakeprodukt inklusive Marketingkampagne und Agenturfotos.

Ziel war zu überprüfen, welche Content Creator tatsächlich für das Produkt werben würden. Das Absurde: Auf der Verpackung der Creme sind Inhaltsstoffe wie radioaktives Uran aufgelistet. Tatsächlich handelte es sich hierbei um simples Gleitgel ohne jegliche Wirkung auf die Gesichtshaut. Es gibt viele Influencer, die Werbedeals aufgrund mangelnder Qualität ausschlagen. Dennoch gibt es einige andere, die den finanziellen Aspekt vor die Qualität und somit Ihre Glaubwürdigkeit infrage stellen.



Das Fundament des Influencer Marketings besteht aus der Kooperation zwischen Unternehmen und Influencern. Die Beziehung, die Influencer zu ihrer Community entwickeln, baut ein Vertrauen auf, welches Influencern die Möglichkeit gibt, Produkte glaubwürdig zu vermarkten. Ihre kreative Content Produktion sowie alltägliche Stories, machen es dem Influencer leicht, Nutzern Werbung zu präsentieren. Sie werden Teil von pompösen Events und tauchen immer wieder in die digitale Werbewelt der Unternehmen ein, ohne es bewusst zu merken. Bei Kooperationen mit Unternehmen gibt es meistens gewisse Einschränkungen, an die sich Content Creator halten müssen. So ist es oftmals vertraglich geregelt, dass sie keine Kritik am Produkt oder dem Unternehmen äußern dürfen. Um also bezahlt zu werden, müssen Influencer sich an bestimmte Regeln halten und können nicht völlig ungezwungen ihre Meinung zu den Werbepartnern abgeben. Das schränkt die Authentizität natürlich ein.

INSTAGRAM- WERBEPLATT FORM DER ZUKUNFT

Prozente für alle

Durch die Konfrontierung zeitbegrenzter Rabattcodes kommt es ebenso zu einer Kaufentscheidung der Nutzer. Ohne diese vielleicht sogar beabsichtigt zu haben. Mit Rabattcodes wird man förmlich überschüttet. Mindestens 73% der Befragten haben bereits einen Rabattcode von einem Influencer verwendet. Unter den beliebtesten Bereichen gehören hierzu Schönheit, Gesundheit und Fitness sowie Reisen, Mode und Lifestyle. Die ständige Präsenz von neuartigen Produkten ist der Auslöser für einen inneren Druck, der dazu anregt, bestimmte Produkte zu kaufen.

Der Zusammenstoß des Materialismus der Influencer und der ständigen Konfrontation von Produkten und Marken setzt Nutzer Unterdruck. Uns wird das Gefühl vermittelt, Dinge besitzen zu wollen, die wir gar nicht brauchen.

Zudem ist Instagram längst nicht mehr die Kommunikationsplattform, die sie mal war.

Jeden Tag werden wir mit Werbung auf Instagram überschüttet und haben hier kaum eine Möglichkeit, ständigen Preisreduzierungen und 24-Stunden Angeboten zu entfliehen. Zusätzlich übernimmt der Algorithmus die Steuerung unsere Feeds.

Somit konnten die einflussreichsten Influencer es schaffen, durch ihren eigenen Erfolg zu einer Marke zu werden und ihre Reichweite zu steigern. Influencern geht es neben der Reichweite auch um die Reputation, denn nur durch einen guten Ruf lässt sich eine Marke glaubwürdig verkaufen. Somit sichert die Kombination aus beidem die Chance auf dauerhafte Einnahmen. Deshalb ist es für viele Influencer umso wichtiger, dass Sie ihre Glaubwürdigkeit beibehalten und bei der Wahl ihrer Kooperationspartner kritisch sind.

Problematisch hierbei ist, dass die Produkte teilweise eine längere

Testphase benötigen, um eine tatsächliche Aussage über die Qualität treffen zu können.

Dies trägt dazu bei, dass sich Instagram inzwischen von einer Kommunikationsplattform zu einer Werbeplattform entwickelt hat. Dieser Meinung sind 60% der befragten.

Für die Zukunft bedeutet das, dass der Fokus immer mehr auf Werbung und somit auf den Abverkauf von Produkten gelegt wird.



M O D E R N E A R B E I T S W E L T

Arbeitswelt und psychische Belastungen: Burn-out

Überlange und schlecht planbare Arbeitszeit, Schichtarbeit, schwierige Kommunikation am Arbeitsplatz, wenig Unterstützung, wenig Anerkennung und die Liste ist noch lang. Einige Berufsgruppen unterliegen einem höheren Burnout-Risiko wie z.B. Lehrer, Pflegekräfte, Ärzte etc. Jedoch sollte man dazu sagen das nicht jeder, der unzufrieden mit der Arbeit ist oder zusätzlichem Stress ausgesetzt ist, automatisch Burnout zeigt. Im Allgemeinen gibt es drei Hauptsymptome, die zusammengenommen auf einem Burnout im Job hinweisen. Der Betroffene fühlt sich körperlich und geistig erschöpft. Psychologisch gesehen kann sich diese Erschöpfung in anhaltenden Depressionen, Angstzuständen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten äußern. Darüber hinaus treten häufig körperliche Beschwerden auf wie Schwindel, Brustschmerzen und Rückenschmerzen. In vielen Punkten werden bei Burnout-Fällen die betroffenen dafür verantwortlich gemacht dabei sollten Arbeitgeber aber eher darauf achten, dass ihre Mitarbeiter nicht an Burnouts leiden. Arbeitgeber sollten mehr Interesse, an dem Wohl ihrer Mitarbeiter haben, denn meist wirkt dies sich auf die Arbeitsleistung aus

Burnout. Oft stellt man sich vor, dass eine Person einfach viel zu viel arbeitet, sie so viel arbeiten dass sie sich ausbrennen lässt. Immer mehr und jüngere Menschen sind vom Burnout betroffen.

Was ist Burnout eigentlich?

Der Begriff „(to) burn out“ kommt aus dem englischen und heißt auf Deutsch so viel wie „ausgebrannt sein“. Das Burnout-Syndrom beschreibt einen Zustand, dass sich eine physische und emotionale Erschöpfung und deutlich reduzierte Leistungsfähigkeit einstellt.

Ein Burnout kann viele verschiedene Ursachen haben. Zum einen gibt es die Ursachen, dass Menschen nach fremden Werten eifern. Sie wollen mit jedem Preis das Besitzen den andere besitzen, um entweder ebenbürtiger oder besser zu sein. Ihre Erwartungen sind so hoch fast schon unrealistisch gesetzt und danach richten und leben sie.

Doch die meisten Burnouts finden wir in der Arbeitswelt. Im Jahr 2019 hat die AOK errechnet, dass 5,9 von 1.000 Mitgliedern aufgrund einer Burnout-Diagnose arbeitsunfähig waren. Damit hat sich die Diagnosehäufigkeit in den letzten zehn Jahren fast verdoppelt. Arbeitsbezogene Ursachen können viele sein.



Burnout Betroffenen mangelt es meist an Energie und Aufmerksamkeit. Folglich machen sie ihren Job nicht mehr gut, ihre Kreativität und ihr Können, werden nicht mehr gewohnt einsetzen.

Sollten sie das Gefühl haben an Burnout zu leiden oder einen Betroffenen zu kennen, können ihnen diese Tipps helfen, um dem ganzen etwas entgegenzuwirken.

Jedoch befreien diese Tipps sie nicht vor dem Besuch beim Arzt!

1. Privat leben und Arbeit trennen. Psychologen raten, wenn man von der Arbeitsstelle nachhause kommt, KEINE Arbeit mitzunehmen. Suchen sie sich feste Arbeitszeiten aus und sollten sie mal nicht alles schaffen:

„Morgen ist auch noch ein Tag nur jetzt haben sie Feierabend also feiern sie!“

2. Trinken sie bei permanenter Müdigkeit und Erschöpfung keine Energy Drinks, Kaffee oder Alkohol, um sich wach zu halten. Richten sie sich geregelte Schlafzeiten ein und versuchen eine Zeit festzulegen, um ihr Körper an das routinierte Schlafen zu gewöhnen.

Sollte dies jedoch nicht helfen, sind sie an einem Punkt, an dem es Zeit ist einen Arzt aufzusuchen und mit ihm über alternative Methoden zu reden, um wieder einen guten Schlafrhythmus zu finden.

Unser Körper ist ein Phänomen denn er gibt uns immer Anzeichen, wenn es ihm an etwas fehlt oder ihm einfach nicht gut geht. Er tut alles, um uns zu warnen. Wir müssen unbedingt lernen auf seine Warnsignale zu hören. Das Burnout ist nichts Schlimmes viele Menschen leiden darunter nur trauen sich viele nicht darüber zu sprechen, denn sie glauben sie würden meckern auf hohem Niveau. So ist das aber nicht.

Ihre Gesundheit geht über alles! Suchen sie sich Hilfe und nehmen sie Hilfe an, denn dies zeigt von großer Stärke. Und manchmal reicht auch der Wechsel zu einer neuen Arbeitsstelle. An dieser Stelle...

Sagen sie nein zur Arbeit und ja zu sich und zum Leben.



DAS MIT DEM HOMEOFFICE

Eine Zeit, die alle und alles verändern wird und verändert hat, ob wir es wollen oder nicht...

Corona hat viele Neuerungen für uns alle gebracht. Dinge, Maßnahmen & Co, die wir wahrscheinlich alle vorher nicht für möglich gehalten hätten, wie zum Beispiel das mit dem Homeoffice...

Während des ersten Lockdowns 2020 stellte sich bei vielen Unternehmen die Frage, Homeoffice ja oder Business as usual.

27 % der Menschen und Unternehmen entschieden sich ins Homeoffice zu gehen, um die Pandemie einzudämmen und die Verbreitung des Coronavirus zu minimieren. Jedoch war für viele der Begriff „Homeoffice“ ein Fremdwort und es existierte noch kein Office im Home.

Viele mussten umdenken und ihr Arbeitstag von zu Hause neu strukturieren und natürlich ihren Arbeitsplatz zu Hause einrichten. Das bedeutete alles packen, was man so zu Hause gebrauchen könnte, es begann mit einem Rechner, Tablet, Tacker, Locher, Ordner, Schnellhefter, Stifte, Post-ist usw.

Nach Einrichtung des Arbeitsplatzes kamen die ersten Probleme...

Bei vielen spielte die Internetverbindung nicht mit und die vielen Ablenkungsmanöver machten sich bemerkbar. Kurz mal die Spülmaschine ausräumen, die Wäsche zusammenfolden, die Kinder betreuen und dazu kam die Schließung der Schulen und Kitas, diese Situation erschwerte das Homeoffice natürlich allemal.

Nach anfänglichen Probleme pendelte sich alles für viele Arbeitnehmer ein und der neue Arbeitsplatz zeigte seine Vorteile.



Die Empfehlung der Regierung hatte am 27.01.2021 eine Wende, ab da wurde es nicht mehr nur empfohlen, sondern die Arbeitgeber wurden verpflichtet, ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Homeoffice anzubieten, soweit keine betriebsbedingten Gründe entgegenstehen



Für den Arbeitgeber bedeutet Homeoffice auch eine große Veränderung und diese hat natürlich auch Vor- und Nachteile.

Ein Arbeitgeber muss enorm viel Vertrauen in seine Mitarbeiter haben, denn in den eigenen vier Wänden kann der Chef die Arbeit nicht zu 100 % bewerten und das Klären von Problemen und Fragen ist nicht auf einem kurzen Kommunikationsweg möglich. Der Mail- und Anruf Verkehr vermehrt sich nahezu um 100 % und es existiert eine höhere Wahrscheinlichkeit Missverständnisse zu verursachen.

Jedoch können sich viele Arbeitgeber auch über die steigende Produktivität der Arbeitnehmer freuen. In den eigenen vier Wänden arbeiten die meisten gelassener und selbstständiger. Die reine Arbeitszeit der Mitarbeiter erhöht sich durch das Homeoffice auch, weil die Arbeitnehmer seltener zu spät kommen oder früher Feierabend machen.

Homeoffice bringt für den Arbeitnehmer so einige Vorteile mit, wie zum Beispiel, dass der Arbeitsweg zum Büro entfällt, wodurch der Arbeitnehmer mehr Freizeit hat.

Man ist auf den Tag verteilt flexibler, die Arbeitszeit kann der Arbeitnehmer an seinen Tagesablauf anpassen. Die Konzentration ist viel höher und die Arbeit effizient, da es keine Ablenkung durch Kollegen gibt.

Trotz allem bedeutet Homeoffice Organisation.

Zwischen Arbeitszeit und Freizeit die Grenze klar zu ziehen ist nicht immer leicht für Arbeitnehmer. Die fehlende räumliche Trennung von privatem und beruflichem Umfeld fällt vielen Arbeitnehmern schwer. Nicht nur ein Smalltalk mit den Kollegen fehlt, sondern auch deren Feedback und der Austausch. Die Arbeit besteht nur noch aus Bildschirmarbeit und dies ist auf Dauer nicht vorteilhaft, denn wir Menschen sind schließlich soziale Wesen.

Sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber genießen Vor- und Nachteile im Homeoffice, wie wir während der gesamten Pandemie festgestellt haben. Das Arbeiten von zu Hause ist extrem angesagt. Mehr als ein Viertel aller Berufstätigen arbeitet zumindest teilweise im Homeoffice! Natürlich ist es nicht für jeden...

Nicht alle sind an ihrem Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden glücklich und kommen dort gut zurecht. Das ist nämlich auch eine Typfrage. Jedoch ist während der Pandemie für die meisten klar geworden, die traditionelle Fünf-Tage-Woche im Büro muss sich ändern! Für die Zukunft gilt bei vielen eher ein Hybridmodell.



NACHHALTIGKEIT

WAS SIND DIE FOLGEN DES KLIMAWANDELS UND DER GLOBALEN ERD-ERWÄRMUNG?

NATUR UND UMWELT

Die Eismassen schmolzen, der Meeresspiegel stieg, Unwetter und Dürren nahmen zu. Der Klimawandel kannte keine Grenzen und vernichtete alles, was sich ihm in den Weg stellte. Seit vielen Jahren wurden wir von ihm begleitet, doch haben wir uns währenddessen niemals die Frage gestellt: Was passiert eigentlich, wenn unsere Erde uns nicht mehr beschützen kann? Wollen wir uns dann mit Bomben und Gewalt gegen die Folgen wehren, so wie es die Menschen schon immer getan haben? Oder fangen wir an, der Zeit gemäß zu denken, um uns und alle Lebewesen dieser Erde zu retten.

Die Zeit des Zusammenbruchs war eine schreckliche. Besonders deutlich war der Klimawandel in den Polarregionen sichtbar. Noch vor wenigen Jahrzehnten war das Nordpolarmeer zu einem großen Teil von Eis bedeckt. Doch durch die steigenden Temperaturen schmolz diese Eisdecke. Da die Menschen den Anstieg des Meeresspiegels ignorierten, wurden immer mehr Küstengebiete überschwemmt. Aber nicht nur der Meeresspiegel stieg an, sondern auch die Wassertemperatur. Das hatte zu Folge, dass die Geschehnisse den Treibhauseffekt verstärkten, welcher die Atmosphäre weiter aufheizte. Die Gefahr von Unwettern, Starkregen und Wirbelstürmen wuchs, doch jeder ignorierte die Tatsache, dass die Natur am Ende des Tages stärker ist als die Menschen mit ihren Bomben und Panzern. In trockenen Regionen wiederum breiteten sich durch die steigenden Temperaturen die Wüsten aus.

Immer mehr Dürren sorgten dafür, dass Flüsse austrockneten und die geliebten, grünen Landstriche verdorrten. Es kam nach und nach immer häufiger zu einem Überfluss von Temperaturrekorden und Hitzewellen, sowie zu drastische Dürren mit Ernteeinbußen. Doch was eigentlich noch viel schlimmer war, war die überwältigende und dramatisch anzusehende Ausrottung der Tierwelt, Verschlechterungen der Wasserqualität, den nicht zu stoppenden Meeresspiegelanstieg sowie ein kompletter Rückgang der Verfügbarkeit von Wasserressourcen in einigen Regionen. Da durch das Abschmelzen der Gletscher 3/4 des Süßwassers nicht mehr vorhanden waren, verschwand nach und nach auch unser überlebenswichtiges Elixier. Doch das hat die restlichen Bewohner dieser Erde anfangs nicht interessiert. Solange nicht, bis ihr eigenes Haus unter Wasser stand oder der Baum im Garten auf einmal anfang zu brennen. Früher sprachen die Menschen oft darüber, wie schlimm es sei, wenn die Erderwärmung um 4 Grad steigen würde. Doch allem Anschein nach, wollten sie mit dem Überfluten von flachen Inselstaaten, dem Verschwinden des Regenwaldes durch Hitze, Dürre und die menschengemachte Abrodung, dem Aussterben der Tierwelt oder dem Verlorengehen des Eisschildes nichts zutun haben, Das Artensterben fand in einem atemberaubenden Tempo statt. Täglich starben 150 Tier- und Pflanzenarten aus. Doch was bringt das ganze Wiedergeben der Geschehnisse, wenn von der Erde sowieso nichts mehr übrig ist außer Staub und Plastik?

Lösungen für eine bessere Welt

BEKÄMPFT DEN KLIMAWANDEL

Eine Erklärung darüber, was wir hätten tun sollen, wäre jetzt angebracht. Ein dutzend an Maßnahmen auf politischer, innovativer, wirtschaftlicher und persönlicher Ebene wären hier nennenswert zu betonen. Aber natürlich hätte auch jeder einzelne sich an die eigene Nase fassen müssen.

Die Menschen und ihr Konsumverhalten, die Sucht nach immer mehr Besitz. Ein schwerwiegendes Problem, welches die Industrien und deren dazugehörigen Staaten schamlos ausnutzte. Nie machten sich die Menschen sich dieser Bedrohung bewusst oder dachten auch nur eine Sekunde darüber nach, was Sie wirklich brauchten, bevor Sie alles kauften. Alles musste der Mensch besitzen. Von den teuersten Markenklamotten, über die tollsten Echtlederhandtaschen bis hin zu den schnellsten Autos die man haben konnte. Moderne Marketingstrategien verleiteten schnell zu unüberlegten Kaufentscheidungen. Niemand dachte daran, dass jedes Produkt, nicht nur elektronische Geräte, in der Herstellung und Produktion bis hin zum Verkauf Treibhausgasemissionen verursachte. Der Durchschnittsdeutsche kaufte im Jahr etwa 60 neue Kleidungsstücke. Ein einfaches weißes T-Shirt aus Baumwolle mit einer Lebenszeit von etwa 55 Waschgängen, verursachte in seiner Herstellung etwa das 50-Fache an Co2-Emissionen seines Eigengewichts.

Doch wer wollte schon auf seine Acai in seiner Instagram-angefertigten Bowl verzichten? Das Verhalten der Menschheit brachte Ihnen allen den Tod. Doch wenn man jetzt hinab schaut, sieht man, dass die Erde ohne Menschen besser dran ist. Neue Lebensarten erwachen und weit und breit ist keine Industrie oder Großstadt mit riesigen Werbetafeln zu sehen. Menschen, welche durch ihr egozentrisches Verhalten nicht nur sich, sondern auch alle anderen Lebewesen sowie Pflanzen ausrotteten, sind Geschichte. Ich hoffe, alle Generationen, nach Generation Beta, werden sich diesen Bericht aufmerksam durchlesen, um das zu verhindern, was die Generationen vor euch Jahr für Jahr angerichtet haben, ohne sich auch nur ein Hauch zu schämen.

How much is too much?

UNTIL THE WORLD ENDS



Wir wollen nicht dramatisch werden, doch wenn man das auf die ganze Erdbevölkerung hochrechnet, merkt jeder, dass das nicht der Weg in Richtung besserer Welt war. Nur die wenigsten hinterfragten ihre Ernährung und das dahintersteckende System. Die große Auswahl an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten im Winter zeigte die Importflüsse von exotischen Lebensmitteln nach Deutschland. Nicht nur die Produktion ist für deren Treibhausbilanz verantwortlich gewesen, sondern auch die weiten Transportstrecken. Deshalb sagte auch jeder immer: Kaufen sie, so weit es möglich ist, saisonal und regional ein. Das hätte in der Regel nicht nur ökologische Vorteile gebracht, sondern meist auch qualitative Verbesserungen der Produktion.



Hinweis: Geschrieben von der letzten Überlebenden der Generation X, Y und Z.

Fleisch, ein Muss?

Fleisch ein Zeichen von Wohlstand, Macht und Genuss. Seit jeher ist Fleisch eines der beliebtesten Nahrungsmittel, jedoch sah es mit dem Konsum von Fleisch vor einem halben Jahrhundert anders aus. Fleisch wurde meistens zu besonderen Anlässen gegessen, da man sich als normal arbeitender Bürger nicht jeden Tag Fleisch leisten konnte. In anderen Regionen der Welt galt Fleisch daher als Symbol der Macht, woran gemessen worden ist, wie viel Einfluss und Wohlstand jemand hat.

In der heutigen Zeit ist dies nicht mehr der Fall, Fleisch erhält man in jedem Supermarkt für wenig Geld, aber wie qualitativ ist dieses Fleisch und was für Folgen hat der immense Fleischkonsum der letzten 50 Jahre? Ganz einfach, wo viel konsumiert wird, muss viel produziert werden. In der Massentierhaltung leben die Tiere auf engen Raum zusammen und leben in ihren eigenen Fäkalien. Hauptsächlich werden sie mit Korn gefüttert, da dieses vom Staat subventioniert wird und deshalb günstig ist. Die meisten Tiere, die bei uns auf dem Tisch landen kommen aus prekären Situationen und dies hat auch Folgen für uns und unsere Umwelt.



Quelle: faz.net

Nun stellt sich die Frage, was können wir tun? Na ja, es gibt verschiedene Optionen, wie zum Beispiel teures Fleisch von glücklichen Tieren, weniger Fleisch konsumieren oder ein vegetarischer bzw. veganer Lebensstil. Vegetarisch oder vegan heißt nicht gleich nur Gemüse, inzwischen gibt es tolle Fleischersatzprodukte, die sehr nah an den Fleischgeschmack rankommen. Daher ist der Markt für Fleischersatzprodukte stetig am Wachsen.

Laut Statista wird ein Umsatz von 450 Mrd. \$ bis 2040 prognostiziert, das heißt, der Markt wird weiterwachsen. Dementsprechend werden auch stetig neue Fleischersatzalternativen entwickelt. Die bekannteste Fleischersatzalternative ist Soja. Soja ist vielseitig in der Anwendung von Sojanuggets, über Sojaschnitzel bis hin zu Sojabratwurst ist alles dabei. Etwas weniger bekannt sind Alternativen wie Jackfrucht, die durch ihren neutralen Geschmack und ihre fasrige Struktur sehr nah an echtes Fleisch kommt. Des Weiteren gibt es noch Seitan, welches in der japanischen Küche benutzt wird und sich hervorragend als glutenfreier Fleischersatz eignet.



Natürlich gibt es noch weitaus mehr Fleischersatzalternativen, aber der Punkt ist, dass man heutzutage gut auf häufigen Fleischkonsum verzichten kann und wenn man mal doch Lust auf ein Schnitzel hat, man beruhigt zur Sojaalternative greifen kann.

E-mobility - eine Alternative mit Zukunft?

Wie nachhaltig ist das Elektroauto wirklich?

Betrachten wir zunächst die CO₂-Emissionen beim Fahren. Während es bei dem E-Auto 0 g/km sind, verbraucht ein Diesel im Durchschnitt 100-140 g/km und bei einem Benziner sind es durchschnittlich sogar 190 g/km. Was bei dem Elektroauto allerdings immer noch ein großes Problem darstellt, ist der Strommix. Der Strom, den man an den üblichen E-Tankstellen zum Laden nutzt, enthält über ein Drittel Kohlestrom, bei dessen Herstellung Unmengen Kohlendioxid freigesetzt werden. Dieser Strommix beeinflusst die Nachhaltigkeit der E-Autos massiv.

Ein weiterer Faktor, den es zu betrachten gilt, ist der Einsatz von Rohstoffen. Eine Studie des Unternehmens Thinkstep zur Mobilität der Zukunft hat sechs Rohstoffe identifiziert, die bei der Produktion für Elektroautos benötigt werden, allerdings nur begrenzt verfügbar und schwer ersetzbar sind - unter anderem Lithium, Kobalt und Platin. Hier könnte Rohstoff-Recycling künftig helfen. Heutzutage können bereits bis zu 60% der Materialien eines Autos wiederverwendet werden.

Einige Akkus bekommen nach dem Einsatz in einem E-Auto ein zweites Leben, als Speicher für Sonnen- und Windenergie und erreichen so meist eine Lebenszeit von bis zu 20 Jahren.

Ein wesentlicher Aspekt beim Vergleich, ist der Mensch, da die Ökobilanz stark von der jeweiligen Nutzung der Fahrzeuge abhängt. Bei intensiver Verkehrsteilnahme gewinnt das E-Auto ganz klar, denn einmal hergestellt wird die Nachhaltigkeit der E-Autos immer besser, dank emissionsfreiem Fahren.

Um eine kurze Bilanz zu ziehen ist ganz klar zu sagen, dass Verbrenner bei der Herstellung und Produktion etwas umwelt- und klimafreundlicher sind, Elektroautos im Betrieb. Man muss jedoch den gesamten Lebenszyklus betrachten - auf langer Sicht gewinnt hier das E-Auto. Nach rund 14 einhalb Jahren bzw. 219.000 km ist es klimaschonender unterwegs als ein Diesel und nach acht einhalb Jahren bzw. 127.500 km als ein Benziner.

Alles in allem ist dieses Thema sehr komplex und lässt viel Raum für Diskussionen und Interpretationen. Elektroautos sind emissionslos unterwegs und haben ihre Vorteile mit zunehmender Fahrleistung und Lebenszeit. Bei ihren Schwachstellen, wie Herstellung und Batterieproduktion, haben sie vielleicht sogar ein größeres Verbesserungspotenzial als der Verbrenner. Bessere Akkus, energieeffizientere Produktion und steigender Ökostrom-Anteil im Strommix, das alles kann dazu beitragen, dass Elektroautos in naher Zukunft noch besser abschneiden, was ihre Nachhaltigkeit betrifft.

Wie sieht das Ganze finanziell aus?

	Mercedes GLA 220 D	Mercedes EQA 250
Anschaffungspreis:	44.357 €	43.970 € (inkl. Umweltbonus von ca 7.500 €)
Tankkosten:	51 l x 1,50 € = 76,5 €	66,5 kWh x 0,31 € = 20, 62 €
KFZ-Steuer:	21 €	0 €
Versicherung monatl.:	ca. 108 €	ca. 102 €

Doch es gibt auch Alternativen zum Elektroauto.

Ein Auto mit Wasserstoffantrieb - das sollte den meisten bekannt sein. Ganz klare Vorteile gegenüber einem Auto mit Elektroantrieb sind hier die höheren Reichweiten, die Kosteneffizienz und das schnelle Nachladen. Ein wasserstoffangetriebenes Auto greift auf langfristig verfügbare Rohstoffe wie Erdgas zurück und ist somit viel nachhaltiger als das Elektroauto, welches seltene Ressourcen verbraucht.

Allerdings muss man sagen, dass der Wasserstoffantrieb eher eine Option für Transport und Lieferfahrzeuge ist, da die Batterie einen höheren Wirkungsgrad hat, als die Brennstoffzelle. Noch nicht auf den Straßen, aber in der Entwicklung präsent, sind solarbetriebene Fahrzeuge. Mittels Solarzellen auf dem Dach des Autos, wird die Sonneneinstrahlung in elektrische Energie umgewandelt. Ein Vorteil dieser Solarzellen ist, dass sie recyclebar sind und somit keinen unnötigen Müll verursachen. Allerdings überwiegen hier bisher noch einige Probleme: Durch den Solarantrieb sind nur niedrige Geschwindigkeiten möglich, da in der Realität die Solarzelle nur einen geringen Energiebeitrag liefern kann und der Verbrauch sich beim Fahren nicht beliebig minimieren lässt. Aus diesem Grund benötigen solche Autos einen Akku, um Energie für Tage mit schlechtem Wetter oder Fahren bei Dunkelheit zu speichern. Und somit wären wir wieder beim Akku angelangt.

Welche bekannten Autohersteller stellen bereits reine Elektroautos her?

Audi
 BMW
 Chevrolet
 Citroen
 Cupra
 Dacia
 DS Automobiles
 Fiat
 Ford
 Honda
 Hyundai
 Jaguar
 Kia
 Lexus
 Mazda

Mini
 Mercedes
 Nissan
 Opel
 Peugeot
 Porsche
 Renault
 Seat
 Skoda
 Smart
 Tesla
 Toyota
 Volkswagen
 Volvo

**Hersteller die bisher nur
 Verbrenner- oder Hybrid-Autos
 herstellen:**

Abarth
 Alfa Romeo
 Aston Martin
 Bentley
 Bugatti
 Cadillac
 Chrysler
 Ferrari
 Jeep

Lamborghini
 Land Rover
 Maserati
 McLaren
 Mitsubishi
 Pagani
 Rolls-Royce
 Subaru
 Suzuki



DER SECONDHAND TREND

By Samira Lucente
Photographs by cottonbro

In Deutschland gehört der Handel mit Second-Hand mittlerweile zur Routine. Mehr als 61 Prozent der Deutschen haben schon einmal Bücher und Medienartikel, sowie Mode aus zweiter Hand gekauft. Nach einer Studie des Wuppertal Instituts in Zusammenarbeit mit Ebay Kleinanzeigen hat die große Mehrheit der Verbraucher*innen in Deutschland noch ungenutzte Produkte zuhause herumliegen. Immerhin 57 Prozent der Befragten gaben an, Kleidung, Schuhe und Accessoires zu besitzen, die sie seit mindestens zwölf Monaten nicht mehr getragen oder benutzt hätten. Ein Klassiker unter den Secondhand-Onlineshops ist Ebay oder Ebay Kleinanzeigen. Ob Kleidung, Bücher oder Möbel auf, Ebay bekommt man so gut wie alles los.

Wer also zum Beispiel den ständigen Wechsel im Kleiderschrank liebt und auf Nachhaltigkeit achten möchte, greift oftmals auch auf Secondhandmode zurück. Damals galt die Secondhandmode als unmodern, mittlerweile ist sie sehr beliebt. Auch bei den Luxusmarken. Es gibt mittlerweile einige Orte an denen man „alte“ Kleidung finden und günstig einkaufen kann. Neben Flohmärkten, beliebten Online-Shops und Apps gibt es Tauschaktionen und Do-It-Yourself- Events. Secondhandshops ähneln immer öfter gehobenen Boutiquen. Vor allem die Nachhaltigkeit spielt bei Second-Hand eine große Rolle. Es spart Ressourcen, da nichts Neues produziert werden muss. Zudem reduziert es den Konsum und setzt der Wegwerfmentalität etwas entgegen. Dadurch gibt es keine direkte Auswirkung auf die Umwelt.



CATCH UP WITH **SECOND HAND**

By Samira Lucente
Photographs by cottonbro

Der aktuelle Hype um Vintagekleidung spielt ebenfalls eine große Rolle in der Second-Hand Branche. Viele wollen ihren eigenen Style selbst bestimmen und ausleben und sich nicht weiterhin von der Fast-Fashion Industrie mit Styles dominieren lassen. Zudem ist Vintagekleidung qualitativ oftmals hochwertiger, da damals der Preisdruck auf die Produktion nicht so hoch war wie heutzutage. Sehr beliebt ist dies auch bei der heutigen Jugend, die immer öfters auf Second-Hand Kleidung zurückgreift. Längst haben auch die großen Online-Modehändler wie Zalando, H&M und Otto Secondhandmode für sich entdeckt. Zalando zum Beispiel besitzt in seinem Onlineshop einen Bereich namens „Pre-Owned“. Darüber können Nutzer*innen ihre bereits getragene Kleidung einsenden, Zalando prüft diese dann auf Echtheit und verkauft sie unter Pre Owned weiter an Kunden*innen. Die Nutzer*innen erhalten dafür einen Betrag.

Sehr beliebt ist auch Vinted. Vinted ist eine Online Plattform (mittlerweile auch als App vorhanden) auf der Privatnutzer*innen ihre bereits genutzte Kleidung verkaufen und einkaufen können. Es gibt natürlich aber weitaus mehr Secondhand Anbieter als die bereits genannten.

Man kann also kurzgefasst sagen, dass Secondhand und vor allem der Secondhandmode Handel in den letzten Jahren geboomt hat. Zu dem trägt es einen positiven Aspekt zum Klimawandel bei. Wieso also viel Geld ausgeben, wenn man die Trends auch günstig aus zweiter Hand haben kann?

Im Deckmantel der Nachhaltigkeit

TIPPS UND TRICKS GEGEN GREENWASHING

VERFASST VON GIORGIA FALICA

In Zeiten von Fridays for Future lohnt es sich für Unternehmen ein grünes Image aufzuziehen. Statt aber ernsthaft und vollständig umzudenken, greifen einige Konzerne gerne auf den hohen Stellenwert von Nachhaltigkeit zurück. Sie verwenden Werbegelder, um dem Konsumenten einzuhämmern wie umweltfreundlich man doch ist, bis er das ungeprüft glaubt. Das ist Greenwashing!

Beim Greenswashing geht es nicht um direkte Lügen denn die Unternehmen machen das geschickter. Sie verstecken ihre eigentlichen Klima- und Weltsünden und lenken ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Dabei wollen sie so grün wie möglich rüberkommen. Im Fiji TV- Spot wirbt der Konzern für das wunderbare Wasser aus dem Ursprung der Fidji- Inseln. Es wird von Quellen aus dem Yaqara-Tal auf der Hauptinsel Viti Levu abgefüllt. Diese Quelle kann aber nicht besucht werden, da sie angeblich nicht so idyllisch ist wie angepriesen. Das „artesische“ Wasser soll reiner als alle anderen Wasser sein und keine Schadstoffe enthalten. Es wurde bekannt durch Product-Placement in Kinofilmen und Stars wie Lady Gaga, David Beckham, Brad Pitt und natürlich Donald Trump.

Das Unternehmen exportiert in 50 Länder und ist in den USA auf Rang sieben der meistverkauften Wassermarken. Speziell am Wasser ist auch der Preis. Darin sollen sich die Premiumqualität und die Transportkosten widerspiegeln. Und genau dort liegt das Problem. Um zu erkennen, dass das der Transport von Wasser in Plastikflaschen von einem Land ins andere nicht die nachhaltigste Idee ist, muss man kein Experte sein. Dies wird noch abwegiger, wenn es ein Transportweg um die halbe Erde ist. Kurzgefasst: ein Liter Leitungswasser hat ungefähr 0,35 Co2 Äquivalente also klimaschädliche Treibhausgase. Ein Liter abgefülltes Mineralwasser aus dem Supermarkt in Europa verursacht 2,3 Co2 Äquivalente. Hingegen ist Fiji Wasser in Einweg Plastikflaschen klimaschädlicher. Denn dieses Wasser muss 16.000 Kilometer weit reisen, wodurch 12.000 mehr Treibhausgase erzeugt werden. Der Erfolg von Fiji Wasser zeigt, was ein Trend für gesunde Ernährung gekoppelt mit einem kreativen Marketing bewirken kann. Als Konsument empfiehlt sich ganz einfach, Leitungswasser zu trinken oder eine Alternative zum Mineralwasser aus der Plastikflasche wie Wassersprudler zu benutzen. Denn auch andere Wasser-Produzenten wie Nestlé sind in Bezug auf die Nachhaltigkeit nicht ohne Mängel.

Das Leben steckt leider voller fieser Fallen. Doch wie erkenne ich als Normalverbraucher Greenwashing? Bei welchen Begriffen lauert die Gefahr von Greenwashing? Bestimmte Begriffe tauchen in dem Zusammenhang immer wieder auf. Darum ist es wichtig gewisse Werbebotschaften und Slogans zu hinterfragen und lieber ein zweites mal hinzuschauen. Das Problem dabei ist, dass es sich oftmals um unklare Begriffe handelt wie „möglichst umweltfreundlich“, „mit Liebe zum Planeten“, „CO2-neutral“ oder „naturnah“. Solche Begriffe haben keine allgemeingültige Definition. Sie werden frei verwendet, ohne klare Kriterien. Zudem unterbleiben oft Argumente, die das Gesagte untermauern. Des Weiteren werden oft grüne Maßnahmen ins Rampenlicht gestellt und gleichzeitig weniger nachhaltige Aspekte verschwiegen. Das bedeutet nicht, dass daran gar nichts nachhaltig ist. Es zeigt aber ein bewusst verzerrtes Bild der nachhaltigen Bemühungen. Ein Beispiel von H&M: Die Recycle Week. Kunden können ihre alte Kleidung hier zurückgeben und bekommen so das Gefühl, dass die Modekette nachhaltig denkt. In der Realität werden aber nur etwa ein Prozent der Textilien wirklich recycelt. Meistens sind diese auch noch mit einem fragwürdigen Siegel versehen. Nicht selten entwickeln Unternehmen sogar eigene Siegel oder sind mit Siegel ausgezeichnet, die nicht unabhängig kontrolliert werden. Manche Siegel beinhalten Kriterien, die kaum über den gesetzlich festgelegten Standard hinausgehen. Auf der Seite Siegelklarheit der Bundesregierung kann man sich einen guten Überblick verschaffen. Als anderen Hinweis dienen die Verpackungskünste der Unternehmen. Tatsache ist, dass die Verpackung eines Produktes maßgeblich den Verbraucher bei seiner Kaufentscheidung beeinflusst. Ob im „Natur - Look“ mit grünen, weißen oder braunen Tönen sind die vermeintlichen Verpackungen umweltfreundlich.

Oftmals geht man anhand des "gegreenwashtem" Verpackungsdesign eher davon aus, dass dieses ökologisch abbaubar oder nachhaltiger als andere Verpackungen ist. Folgend wird das ganze Paket auch in der Werbung vermarktet. Dazu gehört zum Beispiel die Werbung mit der Information „FCKW-frei“. Der Stoff ist schon seit den 90er Jahren verboten, jedoch werben viele Unternehmen zusätzlich mit Produkteigenschaften, die schon gesetzlich verpflichtend sind. Gleiches gilt beim Service, wenn es etwa „24 Monate Gewährleistung“ heißt. Dies ist oftmals gesetzlich sowieso gegeben. Auf diese Weise vermitteln Unternehmen jedoch den Eindruck, dass ihr Service oder Produkt einen grünen Vorteil gegenüber anderen aufweist, den es gar nicht wirklich gibt. Doch wie verhalte ich mich als Verbraucher nun richtig? Um Mutter Natur was Gutes zu tun, bieten sich viele Möglichkeiten. Es fängt bei der Kleidung an, indem man in Second Hand Shops einkauft und hört bei der Mobilität auf, indem man sonntags auf dem Weg zum Bäcker lieber das Fahrrad nutzt als das Auto. Genauso kann der Co2- Fußabdruck verkleinert werden. Weitere Tipps und Tricks wie Glas statt Plastik nutzen, den genüsslichen Fleischkonsum zu reduzieren, mit Foodsharing Lebensmittel retten oder das eigene Leitungswasser zu trinken sind uns allgegenwärtig bekannt.



GESUNDHEIT

Sport

&

Arbeit



pictures by Sasha Kim ©

Sport in unseren beruflichen Alltag einzubauen fällt uns oft schwer. Nach langem Sitzen vor dem Laptop und vielen Meetings wollen wir meist einfach nur schnell wieder aufs Sofa und uns von dem stressigen Alltag erholen.

Was uns jedoch nicht ganz bewusst ist: „Zu viel Sitzen macht uns Deutsche krank.“ Zu diesem Ergebnis kommt die Studie zum Bewegungsverhalten der Erwerbstätigen der Techniker Krankenkasse „Beweg Dich, Deutschland“.

Fast jeder zweite arbeitet im Sitzen, Tendenz steigend. Im Durchschnitt sitzt jeder erwerbstätige Deutsche sieben Stunden am Tag. Jeder vierte verbringt sogar täglich mehr als neun Stunden im Sitzen. Doch gesundheitlich geht es uns offenbar erst dann richtig gut, wenn wir maximal sechs Stunden in dieser Körperhaltung verbringen. Mehr als die Hälfte der Deutschen ist laut der Studie mit ihrem Ausmaß an Bewegungen im Alltag unzufrieden. Aber was hindert uns an der Bewegung im Alltag? 53% der Befragten empfinden die Strecken zwischen Wohnort und Arbeit als zu lang, um diese mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen. Weitere genannte Gründe sind Zeitmangel, körperliche Einschränkung und fehlende Motivation. Der Befragung zufolge leidet ein erschreckend großer Anteil der Erwerbstätigen unter akuten Bewegungsmangel. Demnach bewegen sich 42% der Beschäftigten „weniger als eine halbe Stunde pro Tag aktiv mit eigener Muskelkraft“. In welcher Form und welchem Ausmaß der Bewegungsausgleich zum beruflichen Alltag erfolgt, ist vorab erstmal vollkommen egal. Durch regelmäßige Bewegung und Sport werden Glückshormone freigesetzt, die zugleich das Stresshormonlevel senken. Wir können uns besser konzentrieren und sind wieder leistungsfähiger.

Welcher Sport passt zu meinem Beruf?

Vorab sollte gesagt sein, dass es keine vorgeschriebene Sportart für deinen Beruf gibt. Stattdessen solltest du das machen, was dir Spaß bereitet da du so besser am Ball bleibst und motivierter bist.

Wenn aber dein Alltag daraus besteht, 8 Stunden vor dem Bildschirm zu sitzen, empfehlen sich Sportarten und Übungen, die entweder den ganzen Körper oder bestimmte Körperpartien beanspruchen, die durch die falsche Haltung am Bildschirm beeinträchtigt werden.

Probiere doch mal aus, nach der Arbeit spazieren zu gehen oder eine Runde mit dem Fahrrad zu fahren. Wenn Ausdauersport nichts für dich ist, dann probiere es mit Faszien-Training für deine Rücken- und Nackenpartie.

Bei Personen die körperliche Arbeit leisten oder einen mental sehr anstrengenden oder stressigen Job haben, empfehlen sich Yoga-Übungen mit dem Fokus auf Dehnung und Entspannung.

Außerdem bieten viele Arbeitgeber verschiedene Mental-Health-Programme oder Kurse/Mitgliedschaften im Fitnessbereich an.

Erkundige dich doch das nächste Mal und vielleicht findest du eine/n Kollegen/-in mit dem/der du dich gegenseitig motivieren und Sport treiben kannst. Wenn Sport und regelmäßige Bewegung zu einer besseren Lebensqualität beiträgt, warum sitzt du dann noch auf der Couch?

Text by Florence Frank

Kategorie Gaming

Ersetzt E-Sport bald den klassischen Sport?



Verfasser: Jannik Ehlert 11W24

E-Sport wird von Jahr zu Jahr beliebter und immer mehr Menschen schauen sich verschiedenste Online-Turniere an. Aber was ist E-Sport überhaupt und ersetzt E-Sport in naher Zukunft den klassischen Sport? E-Sport ist ein virtueller Wettkampf zwischen zwei oder mehreren Teams. Es treten meist 5 Gamer gegen 5 Gamer an. Spiele wie Fifa zeigen jedoch, dass es auch ein 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 sein kann.

Populäre Games sind unter anderem Counter Strike: Global Offensive (CS:GO) und League of Legends (LoL), die auf dem PC gespielt werden. Fifa wird meistens auf der Konsole gezockt und SummonersWar wird auf dem Smartphone gespielt.



In Zeiten von Corona, in denen man nicht mehr so einfach ins Stadion gehen darf, um seine Lieblingsmannschaft beim Fußball anzufeuern, profitiert E-Sport enorm. Aber auch ohne Corona stiegen die Zuschauerzahlen und das Interesse an der Gaming-Szene. Letztes Jahr haben in den Worlds Finals von League of Legends gleichzeitig 44 Mio. Zuschauer zugeschaut. Verglichen mit dem Superbowl sind die Zuschauerzahlen eher mager, aber die Gaming-Community wird immer größer und vielleicht überholt E-Sport den Superbowl in naher Zukunft.

Durch die steigende Popularität des E-Sports fangen Prominente an sich in die Szene zu integrieren. Rapper Drake, Basketballspieler Micheal Jordan, Sängerin Jennifer Lopez, Schauspieler Ashton Kutcher und noch viele mehr entdeckten die virtuelle E-Sport-Szene für sich und investieren in verschiedene Teams. Einige zocken sogar selbst und gehen mit ihrem Content live, wie zum Beispiel der Fußballstar Neymar.

Neben den Promis haben aber auch einige Vereine angefangen sich mit dem Thema zu beschäftigen. Schalke 04 und Eintracht Frankfurt sind in der E-Sport-Szene vertreten. Allerdings nicht nur in Fifa – auch in League of Legends ist Schalke 04 zu sehen, wenn es um den Einzug in die Europameisterschaften geht.

E-Sport gewinnt heutzutage immer mehr Relevanz. Auf Sport1.de kann man ein eSPORTS1-Abo abschließen und hochklassige internationale und nationale E-Sports-Events im Livestream sehen. Bei Kicker.de hat E-Sport seine eigene Rubrik – sowie Tennis, NFL und Fußball. Und in Schweden, so berichtete die Tagesschau, wird E-Sport bereits als Schulfach unterrichtet.

Wie man merkt, ist E-Sport ein riesiges Thema für sich. Aber ersetzt E-Sport bald den klassischen Sport? Ich persönlich denke nicht, dass der klassische Sport in naher Zukunft ersetzt wird, jedoch sollte E-Sport als richtiger Sport angesehen werden. Ein Grund dafür ist, dass E-Sportler ihre körperlichen, als auch geistigen Fähigkeiten kontinuierlich, wie bei einem Profisportler, trainieren müssen. Von ihnen wird verlangt, sich mehrere Stunden am Stück konzentrieren zu können und durch das ständige Sitzen herrscht eine starke Belastung auf den Körper. Wenn du dich aber zu diesem Thema weiter informieren möchtest, dann guck dir die Debatte in der Sportschau-Mediathek an. Dort diskutieren nämlich Diskus-Olympiasieger Robert Harting, DOSB-Vorstandsvorsitzende Veronika Rücker, der Leiter der E-Sport-Abteilung von Schalke 04, Tim Reichert und der dreifache deutsche Meister in League of Legends, Niklot "Tolkin" Stüber, über E-Sport.

SCHLAFPARALYSE

Text by Julia Rudel

„Es fühlt sich an, als ob man lebendig begraben wäre“, „Der Körper ist komplett gelähmt, nur die Augen konnte ich aufmachen“, „Eine schwarze Gestalt ohne Gesicht stand vor meinem Bett. Ich wollte auf mich aufmerksam machen, aber ich konnte nicht nach Hilfe rufen.“

Diese Zeilen hören sich an wie ein schlechter Albtraum, aber genau das ist die Realität der Schlafparalyse. Die Schlafparalyse oder auch Schlaflähmung genannt, ist eine Schlafstörung, bei der uns unser eigener Körper davor schützt, geträumte Bewegungen tatsächlich auszuführen. Bis auf unsere Atmung und die Muskulatur unserer Augen sind alle anderen Muskeln gelähmt. Dadurch, dass die Augen geöffnet werden können, kann es durchaus passieren, dass man halluziniert und gruselige Gestalten sieht, die eigentlich nicht da sind. Solch eine Halluzination führt zu noch größeren Angstzuständen, da man nichts dagegen tun kann. Die einzige Beruhigung ist daran zu denken, dass dies alles nicht real ist und die Lähmung, sobald man aufwacht, verschwindet.

Eine Betroffene, die in der Vergangenheit schon öfters eine Paralyse hatte, gab den Tipp „Ich versuche immer meinen kleinen Finger zu bewegen. Dadurch, dass ich mich so darauf konzentrieren muss, schwächt die Panik ab. Wenn ich es schaffe, meinen Finger zu bewegen, wache ich meistens direkt auf, als wäre ein Bann gebrochen“



“

Es fühlt sich an, als ob man lebendig begraben wäre.

- Chefarzt Professor Geert Mayer, Leiter des Schlafzentrums der Hephata-Klinik in Schwalmstadt-Treysa



“

Am wichtigsten ist es, die Patienten aufzuklären, dass es sich um natürliche Vorgänge im Körper handelt.

- Mediziner Penzel

Eine Schlafparalyse tritt jedoch nicht einfach so auf. Wenig Schlaf und Stress erhöhen das Risiko. Deswegen waren auch laut Umfragen schon etwa 30% der Studenten mindestens einmal davon betroffen. In der Bevölkerung liegt der Wert bei knapp 8%.

Falls man merkt, dass man dieses Erlebnis schon einige Male durchlebt hat, kann es eventuell helfen die Schlafposition zu verändern. Forscher vermuten, dass die Paralyse öfters vorkommt, wenn man auf dem Rücken schläft. Ausreichend Schlaf ist auch ein großer Faktor und natürlich so gut wie es nur geht, Stress vermeiden und ruhig Zubettgehen. Wann die Paralyse aufhört, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Es gibt Fälle, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken oder auch nach einem Mal nie wieder kommen.

Symptome

- Das Gefühl, sich beim Einschlafen oder Aufwachen nicht bewegen zu können
- Sich ihrer Umgebung sehr bewusst sein
- Halluzinationen
- Intensive Angst
- Ein Gefühl von Druck auf der Person
- Gefühl, als ob Sauerstick

Behandlung

- Nachts ausreichend schlafen (für 6 bis 8 Stunden)
- Versuche neue Schlafpositionen, wenn man auf dem Rücken schläft
- Geht jede Nacht ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett
- Entspannungstechniken wie Meditation
- Medikamente bei schweren Verläufen

