

DIVERSUM



SCHULEXPERIMENT:
3 Wochen ohne Handy

Ausnahmezustand für 69 Jugendliche

UMFRAGE !

COMEDY SERIEN

HERBST-REZEPTE

INHALTSVERZEICHNIS

03: EXPERIMENT ohne Handy

3 Wochen ohne Handy: eine Schule in NÖ war im Ausnahmezustand

06: MEINE IDOLE

Paluten: Der großartige YouTuber, den fast jeder kennt

07: Leckere HERBST-REZEPTE

Das perfekte Wohlfühl-Essen für den Herbst!
Vier Rezepte zum einfachen Nachmachen von unserer Redaktion!

09: Die etwas andere BUCHEMPFEHLUNGEN

Das 1. Kapitel von „Elementals“. Und wie auch du Schriftsteller/in werden kannst.

LGBTQ+

Was bedeuten eigentlich diese Initialen?

10: ANMACHSPRÜCHE für sie & ihn

Teil 2 unserer beliebten Serie!

11: COMEDY SERIEN Empfehlung

Wir geben Tipps für die Altersstufe 12+ sowie 16+. Viel Spaß beim Schauen!

13: Vor- und Nachteile von SOZIALEN MEDIEN

Soziale Medien sind aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Doch neben vielen Vorteilen, bergen sie auch zahlreiche Nachteile.

14: KÜRBIS—Gnocchi

Noch ein leckeres Rezept für den Herbst

15: Top 8 der erfolgreichsten NINTENDO-Spiele

Nintendo ist seit Jahrzehnten einer der bekanntesten Spielehersteller weltweit.

GRAFIKEN:

Karin Hackl-Schuberth (Google creative commons, thenounproject.com)

EXPERIMENT: 3 Wochen ohne Handy

Ausnahmezustand für 69 Jugendliche

69 Jugendliche haben bei einer Fernsehsendung ausprobiert, drei Wochen lang ohne Handy zu leben. In dieser Zeit hatten sie sehr viele Gefühle – von Traurigkeit bis Freude. Ein Psychologe erklärte, warum das Handy so wichtig ist und warum es schwer sein kann, darauf zu verzichten.

Kein TikTok, kein Instagram, keine Nachrichten

Drei Wochen lang gab es keine Social-Media-Apps und keine schnellen Nachrichten an Freunde. Für Jugendliche, die ihr Handy sonst vom Aufstehen bis zum Schlafengehen benutzen, war das sehr schwierig.

Die Schülerinnen und Schüler eines Gymnasiums in Gänserndorf (Niederösterreich) führten Tagebuch – auf Papier. Dort schrieben sie, wie es ihnen ging. In den ersten Tagen stand zum Beispiel: *„Es ist schlimm. Ich konnte ohne Handy nicht einschlafen. Ich habe über zwei Stunden gebraucht. Am nächsten Tag hatte ich Kopfschmerzen und war schlecht gelaunt.“*

Das Handy als „Werkzeugkasten“

Der Psychologe Oliver Scheibenbogen vom Anton-Proksch-Institut in Wien begleitete das Experiment. Er sagte: *„Das Smartphone ist wie ein Werkzeugkasten. Es kann sehr viele Dinge: als Wecker, zum Chatten, zum Spielen. An das alles gewöhnen wir uns.“*

Fehlt das Handy, entstehen viele Gefühle:

- Traurigkeit, weil man Freunde nicht sofort erreichen kann.
- Stolz, wenn man eine Zeit ohne Handy durchhält.
- Freude, wenn man neue Dinge ausprobiert.
- Viele Jugendliche entdeckten neue Möglichkeiten für ihre Freizeit.

Das Marshmallow-Experiment

Der Psychologe erklärte auch, warum Jugendliche so stark auf Handy-Apps reagieren. Im Gehirn gibt es eine Stelle, die hilft, nachzudenken und zu planen. Diese ist erst mit etwa 28 Jahren ganz entwickelt. Bis dahin ist es schwer, Versuchungen zu widerstehen.

Ein bekanntes Beispiel dafür ist das „Marshmallow-Experiment“: Kinder konnten sofort ein Marshmallow essen – oder warten und später zwei bekommen. Wer warten konnte, zeigte, dass er seine Bedürfnisse besser aufschieben konnte.

Gewohnheiten und Suchtgefahr

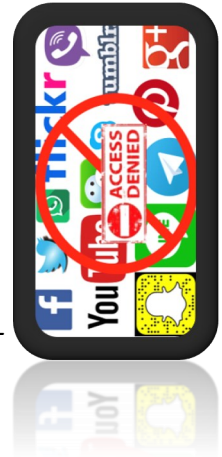
Scheibenbogen sagte: „Wenn man oft aus Langeweile zum Handy greift, wird das schnell zur Gewohnheit. Dann macht man es automatisch – auch ältere Menschen haben damit Probleme.“

Jugendliche in dem Experiment nutzten ihr Handy vorher durchschnittlich fünf Stunden am Tag, manche sogar bis zu 16 Stunden. Jede Nachricht, jedes „Like“ und jede Benachrichtigung gibt dem Gehirn einen kleinen Glücks-Kick. Das macht süchtig. Kurzzeitig fühlt man sich gut, langfristig aber schlechter, weil man immer mehr will.

Ohne Handy glücklicher

Vor, direkt nach und sechs Wochen später wurde das Wohlbefinden der Jugendlichen gemessen. Das Ergebnis: Drei Wochen ohne Handy machten sie im Durchschnitt 30 Prozent glücklicher. In einem Tagebuch stand am Ende:

„Heute habe ich die wichtigste Erkenntnis des Experiments gehabt: Ich bin ohne Handy glücklicher.“



Was ist die Lösung?

Ganz auf das Handy verzichten? Nein, sagt der Psychologe. Es gehe darum, richtig mit dem Smartphone umzugehen. Einige Tipps:

- Handy öfter außer Sicht legen.
- Flugmodus statt nur Stumm-Modus einschalten.
- Apps mit Benachrichtigungen nicht direkt auf dem Startbildschirm haben.

Das Smartphone hat viele Vorteile, aber auch Gefahren. Wichtig sei, dass Jugendliche selbst erleben, wie gut es tut, eine Zeit ohne Handy zu leben.



Einige Teilnehmende berichteten am Ende von schönen Veränderungen:

- Eine bessere Beziehung zu Geschwistern.
- Mehr Zeit für Bücher.
- Aufmerksamkeit für Dinge in der Natur, wie Vogelgezwitscher.

Yvheniia I., 3D

Sendungshinweis:

„Drei Wochen Handy-Entzug: Das Experiment“: 10. September 2025, 20.15, ORF1, und auf [ORF ON](#)

UMFRAGE:

Wie würdest du dich fühlen, wenn du drei Wochen lang ohne Handy auskommen müsstest?

Stellt euch doch einmal selbst folgende Fragen...

- Könntet ihr euch vorstellen, euer Handy drei Wochen lang auszuschalten?
- Was würdet ihr in dieser Zeit am meisten vermissen?
- Glaubt ihr, dass ihr dadurch neue Hobbys oder Gewohnheiten entwickeln würdet?
- Würde euch der Verzicht eher schwerfallen – oder vielleicht sogar guttun?
- Wie könnt ihr Freundschaften auch ohne Handy pflegen?



... und diskutiert sie in eurer Klasse und/oder mit euren Freundinnen und Freunden!

Macht mit bei unserer Umfrage: Scannt einfach den QR-Code!



Die Ergebnisse präsentieren wir euch in unserer nächsten Ausgabe!

Meine IDOLE

Dies ist der Start einer neuen Serie. „Meine Idole“.

Der (nicht ganz ernst) gemeinte Titel möchte euch auf spezielle Personen aufmerksam machen, die zwar schon seit längerem bekannt sind und bereits eine große Breitenwirkung erreicht haben, über die es aber vielleicht etwas zu berichten gibt, was nicht jedermann weiß – weshalb wir es wert finden, euch darüber zu berichten.

Diesmal: Paluten – Der großartige YouTuber, den fast jeder kennt



Paluten, eigentlich Patrick Mayer, ist einer der bekanntesten deutschen YouTuber und hat richtig viele Fans, besonders unter Jugendlichen. -Seit 2012 macht er Videos, vor allem Let's Plays, also er spielt Videospiele und kommentiert sie.

Am bekanntesten ist er für seine Minecraft-Videos, vor allem seine Serie „Paluten's Welt“. Da baut er coole Sachen und erlebt spannende Abenteuer, die total Spaß zum Zuschauen machen.

Aber Paluten macht nicht nur Minecraft, sondern auch Vlogs, Challenges und lustige Storys, die zeigen, wie locker und sympathisch er ist. Seine Fans nennen sich „Paluten-Family“ und freuen sich immer auf neue Videos.

Was ich an ihm besonders cool finde: Er nutzt seinen Erfolg auch, um anderen zu helfen. Er macht zum Beispiel Spendenaktionen, bei denen seine Community zusammen Gutes tut.

Paluten zeigt, dass man mit Spaß und Ehrgeiz viel erreichen kann. Er motiviert viele, an ihre Träume zu glauben und nicht aufzugeben – und dabei immer man selbst zu bleiben.

Furkan B., 3B



Gibt es jemand, den DU besonders cool findest? Vielleicht weil er/sie mit seinen/ihren „guten Taten“ nicht angeben möchte oder generell zu schüchtern ist? Es müssen ja auch nicht unbedingt Celebrities (also berühmte Leute aus den Medien) sein, die du besonders cool und wert zum Berichten findest. Vielleicht sogar aus deiner Familie oder aus deinem Freundeskreis? Lass es uns wissen! Wir recherchieren, interviewen und berichten für euch!

HERBST – Rezepte

Wenn der Sommer vorüber ist und die kalte Jahreszeit wieder beginnt, wünscht man sich etwas Leckeres für den Magen! Hier die beliebtesten Herbstrezepte der Redaktion:

Herbstsalat mit crunchy Topping

Zubereitungszeit: 30 Minuten; Backzeit: 10 Minuten (für 2 Personen)

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Avocado
- 180 g Fetakäse
- 1 Bund Rucola
- 1 gr. Handvoll gemischter Blattsalat
- 1/2 Granatapfel

Für den Crunch:

- 4-5 EL Kürbiskerne
- 3-4 EL Pekannusskerne
- 3 EL Ahornsirup
- etwas Salz
- etwas Cayennepeffer, gem.

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelessig
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1 Port. Senf, mittelscharf (haselnussgroß)

Zubereitung:

1. Als Erstes den Crunch herstellen. Hierzu Nüsse mit einem Messer grob hacken und mit Ahornsirup und Gewürzen vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 160°C Umluft ca. 10 Min. rösten. Abkühlen lassen.

2. Apfel und Avocado in Spalten und Feta in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Blattsalat und Rucola anrichten. Crunch und Granatapfelkerne darauf verteilen.

Zutaten für das Dressing gut verrühren und darüber geben.



Emil S., 2A

Pumpkin Pie Rezept

Zubereitungszeit: 90 Minuten; Backzeit: 60 Minuten (für 6 Personen)

Für den Teig

- 200 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 50 g Mandelmehl
- 0.5 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 TL Zimt-Mandel Würzöl
- 125 g kalte Butter
- 1 Ei

Für die Füllung

- 750 g Hokkaidokürbis
- 125 ml Wasser
- 100 g Schmand
- 200 g Crème fraîche
- 1 EL Zimt-Mandel Würzöl
- 1 TL Ingwerpulver
- 0.5 TL Muskat
- 3 Eier
- 175 g Zucker
- 1 EL Traubenkernmehl
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig Mehl, Mandelmehl, Zucker und Backpulver in eine Schüssel geben. Butter klein schneiden und das Zimt-Mandel Würzöl dazugeben. Alles mit einem Knethaken verkneten. Das Ei hinzufügen und erneut verkneten. Den Teig ausrollen, sodass er in eine Tarteform mit einem Durchmesser von 26 cm passt. Mit den Fingern einen zirka 3 cm hohen Rand formen. Die Tarteforme in den Kühlschrank stellen.

2. Den Kürbis klein hacken und in Wasser weichkochen. Das Wasser abgießen, den Kürbis pürieren und abkühlen lassen. Den Ofen auf 150 Grad Celsius vorheizen. Das Kürbispüree mit Schmand und Crème fraîche mischen. Zimt-Mandel Würzöl, Ingwerpulver und Muskat hinzufügen. Zucker, Eier und das Traubenkernmehl untermengen. Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und die Masse darauf verteilen. Den Kuchen für zirka 60 Minuten backen und nach Wunsch mit Sahne servieren.



Adrian S., 3C

Und als Nachspeise noch etwas Süßes natürlich!



Autumn crunch

Zubereitungszeit: 30 Minuten; Wartezeit: 1½ Stunden

Zutaten

- 2 Packungen Butter Kekse
- 7 Teelöffel Zucker
- Weiße Schokolade (oder am besten Erdbeerschokolade)
- Vanillezucker

Zubereitung:

Am Anfang schmilzt die Schokolade über 250 Grad (am besten im Wasserbad)

Dann bereite Backbrett und -papier vor

Wenn die Schokolade schmilzt, lege Bröseln, die du von den kaputten Keksen bekommen hast, darauf und dann gieße darüber die Schokolade auf das Blech

Dann noch Zucker und Vanillezucker darüberstreuen und ab in den Kühlschrank für 1½ Stunden

Emil S. + Johanna T., 2A

Apfel-Zimt-Schnecken

Zubereitungszeit: 20 Minuten; Backzeit: 30-40 Minuten

Zutaten:

- 1 Blätterteig
- Zimt
- 2 Äpfel
- Öl
- Butter



Zubereitung:

Zuerst musst du den Ofen auf 200° vorheizen, dann schmierst du das Backblech mit Öl ein

Danach werden die Äpfel ganz klein geschnitten und Zimt dazu gegeben.

Als nächstes wird der Blätterteig geöffnet und glatt gelegt, dann gibst du die Füllung auf den Teig.

Nachdem du die Füllung darauf gegeben hast, schneidest du den Teig auf Linien so dünn wie du willst. Falte die Linien aus dem Teig dann schneckenförmig und lege sie auf das Backblech.

Backe dann ca. 30 -40 Minuten Deine Zimt-Apfel Schnecken sind jetzt bereit.

Yevheniia I., 3D

Die etwas andere BUCHEMPFEHLUNG



Dieses Buch gibt es (noch) NICHT zu kaufen!

Ihr erhaltet hier aber die exquisite Gelegenheit, das 1. Kapitel des zukünftigen Bestsellers „Elementels“ von Emil Samoila zu lesen.

Fortsetzung folgt!

To be continued!

ELEMENTELS

Chapter One: The Elemental War Begins

In the beginning, there were only five elements—Water, Fire, Air, Earth, and Light. Each held its own realm, governed by a kingdom forged in ancient power. The balance between them was delicate, and over time, tensions grew. Old treaties wore thin. Alliances cracked. Jealousies were always bound.

It began with a spark—a border skirmish between Fire and Air. But soon, Earth joined the fray, then Light, and finally Water. The five great kingdoms plunged into war, calling upon their elemental forces to destroy one another.

In the chaos, the elements themselves became unstable. A storm began to gather—not one of wind and rain, but an elemental storm. Fire raged from the heavens. Tidal waves rose into the sky. Tornadoes screamed across the land. Earthquakes split cities in two. And through it all, blinding beams of light crashed down, scorching everything they touched.

The kingdoms fell, one by one. Castles crumbled. Forests burned. Rivers boiled. Cities of sky collapsed into the sea.

When it ended, nothing remained but silence.

by Emil S., 2A



Wie auch du Schriftstellerin oder Schriftsteller werden kannst 🎨:

📖 1. Viel lesen

Bücher, Comics oder Geschichten helfen dir, neue Ideen zu bekommen.

✍️ 2. Viel schreiben

Schreibe jeden Tag kleine Texte oder Geschichten – Übung macht den Meister!

💡 3. Ideen sammeln

Notiere spannende Gedanken, Träume oder Erlebnisse.

🔍 4. Texte verbessern

Lies deine Geschichten noch einmal und mach sie noch besser.

😊 5. Mut haben

Zeige deine Texte anderen – Familie, FreundInnen oder LehrerInnen – und hab Spaß am Schreiben!

Tipp: Schreib mit Herz 🤍 und Fantasie ✨ – dann kannst auch du Schriftstellerin oder Schriftsteller werden!

Schreiben ist Übung und Geduld.

Jeder kann Schriftstellerin oder Schriftsteller werden, wenn man Spaß am Schreiben hat und dranbleibt!

Cooler ANMACH-SPRÜCHE für sie & ihn -PART 2



Kann ich ein Foto von dir machen? Ich möchte dem Weihnachtsmann zeigen, was ich mir

Gibt es hier WLAN? Denn ich spüre eine starke Verbindung zwischen uns.

Dein Name muss Google sein, denn du hast alles, wonach ich suche.

Bist du ein Dieb? Denn du hast mein Herz gestohlen.

Gibt es einen Flughafen in der Nähe oder ist das mein Herz, das abhebt?



Bist du ein Lied? Denn ich kann dich nicht aus meinem Kopf bekommen.

Mein Name ist Will... Willst-du-mich-kennenlernen?

Wenn du ein Burger bei McDonald's wärst, wärst du der McTraum.

Bist du ein Internet-Meme? Denn du bringst mich zum Lachen.

Bist du ein Fisch? Denn du hast mich am Haken.

Wir bei IKEA? Denn ich könnte mir vorstellen, mit dir ein gemeinsames Leben aufzubauen.

Bist du ein Schnitzel? Denn du bist zum Anbeißen.

Würdest du mein Kissen sein? Denn ich habe gerade von dir geträumt.



Bist du ein Außerirdischer? Denn du bist einfach nicht von dieser Welt.

Adrian S. 3C

COMEDY SERIEN Empfehlung

(12+)

American Dad: Eine Serie, in der alle Klischees über Amerika zusammengefasst werden - und damit meine ich wirklich alle. Es geht um einen Vater beim CIA, der auf Crack steht, eine Mutter, die die Mutter aller Sekten ist, ein Alien namens Roger der alle möglichen Drogen nimmt, sich als Mensch verkleidet und gerne strippen geht, eine Hippie Tochter, die mit einem Idioten zusammen ist, ein Fisch namens Klaus und ein Nerd Sohn.



Bob's Burgers: *Bob's Burgers* ist eine Serie, die das Leben der Familie Belcher verfolgt. Bob, der Vater, führt ein kleines Burger-Restaurant, während seine Frau Linda und ihre drei Kinder, Tina, Gene und Louise, ihm bei den täglichen Herausforderungen helfen. Die Serie kombiniert Humor, Familiendynamik und absurde Situationen und zeigt die verschiedenen Abenteuer der Belchers.



(16+)

Southpark: South Park ist eine satirische Animationsserie, die das Leben von vier Jungs – Stan, Kyle, Cartman und Kenny – in der fiktiven Stadt South Park zeigt. Sie behandelt gesellschaftliche, politische und kulturelle Themen auf provokante und oft humorvolle Weise. Die Serie ist für ihren schwarzen Humor und ihre expliziten Inhalte bekannt.



Simpsons: *Die Simpsons* ist eine US-amerikanische Animationsserie, die das Leben der Familie Simpson in der fiktiven Stadt Springfield darstellt. Die Serie behandelt soziale, politische und familiäre Themen und ist für ihren scharfsinnigen Humor sowie ihre satirische Darstellung der amerikanischen Gesellschaft bekannt. Homer, Marge, Bart, Lisa und Maggie sind ikonische Charaktere, die seit 1989 ein breites Publikum unterhalten.



Rick and Morty: *Rick and Morty* ist eine animierte Sci-Fi-Comedy über den genialen, aber chaotischen Wissenschaftler Rick Sanchez und seinen leichtgläubigen Enkel Morty. Gemeinsam reisen sie durch Dimensionen, erleben absurde Abenteuer und stellen die Grenzen von Moral, Familie und Realität infrage. Die Serie verbindet schwarzen Humor, Gesellschaftskritik und philosophische Themen.



Family Guy: *Family Guy* ist eine Serie über die Griffins – eine total dysfunktionale Familie aus Quahog.



Der Vater Peter ist ein dummer, aber liebenswerter Chaot, die Mutter Lois hält den Laden halbwegs zusammen, Meg wird konsequent gehasst, Chris ist ein bisschen planlos, Stewie will die Weltherrschaft und Brian, der Hund trinkt Martini. Viel schwarzer Humor, Random-Gags und absoluter Quatsch!

Albert S., 3C

LGBTQ+ ... Was heißt das?



LGBTQ++ (also known as *queer*) is an umbrella term that represents a wide spectrum of sexual orientations and gender identities. It's not something people "grow out of" – it's simply **part of who someone is**.

The **LGBTQ++** community includes:

- **Gay** and **lesbian** individuals – often considered the most well-known identities.
- **Bisexual** people, who are attracted to more than one gender.
- **Transgender** individuals, whose gender identity differs from the sex they were assigned at birth.
- **Non-binary** people, who don't identify strictly as male or female.
- **Pansexual** individuals, who are attracted to people regardless of gender – for them, it's about personality and connection. A popular phrase is: "*Hearts, not parts.*"
-

There are around **8.818-pride flags**, each representing different identities and communities.

Emil S., 2A

The **Rainbow Flag** – the most widely recognized symbol of LGBTQ+ pride:



LGBTQ++ (auch als „queer“ bezeichnet) beschreibt eine Vielfalt von sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten. Es geht darum, **wer jemand ist** – nicht um etwas, das man „auswachsen“ kann. Es ist ein Teil der eigenen Identität.

Zur **LGBTQ++** Community gehören unter anderem:

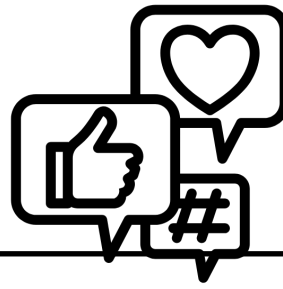
- **Lesbische** und **schwule** Menschen – die „klassischen“ Begriffe, die oft zuerst genannt werden.
- **Bisexuelle** Menschen, die sich zu mehr als einem Geschlecht hingezogen fühlen.
- **Transgender** Personen, die sich mit einem anderen Geschlecht identifizieren als dem, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.
- **Nicht-binäre** Menschen, die sich keinem der traditionellen Geschlechter (männlich/weiblich) zugehörig fühlen.
- **Pansexuelle** Menschen, die sich unabhängig vom Geschlecht zu anderen hingezogen fühlen – bei ihnen zählt vor allem die Persönlichkeit. Ein beliebter Ausdruck dafür ist: "*Hearts, not parts.*"

Die Vielfalt innerhalb der Community ist groß – es gibt mittlerweile **rund 1.818 verschiedene Flaggen**, die unterschiedliche Identitäten und Orientierungen symbolisieren

Johanna T., 2A

Die **Regenbogenfahne** – das bekannteste Symbol für LGBTQ+-Stolz

Vor– & Nachteile von SOZIALEN MEDIEN



VORTEILE



Soziale Medien sind heute ein fester Bestandteil des Alltags. Sie bieten zahlreiche Vorteile. Einer der wichtigsten ist die **einfache Kommunikation**: Menschen können unabhängig von Ort und Zeit miteinander in Kontakt treten. Ob mit Freunden, Familie oder sogar mit Personen am anderen Ende der Welt – der Austausch ist schnell, unkompliziert und kostengünstig.

Ein weiterer Vorteil ist die **Informationsvielfalt**. Auf Plattformen wie Instagram, TikTok, Facebook oder X (ehemals Twitter) erhalten Nutzer ständig Neuigkeiten über aktuelle Ereignisse, Trends und Themen. Gerade junge Menschen nutzen Soziale Medien, um sich über Politik, Umwelt oder Kultur zu informieren.

Darüber hinaus sind soziale Netzwerke ein Ort der **Selbstdarstellung und Kreativität**. Viele Nutzer teilen Fotos, Videos oder Texte und können ihre Talente präsentieren. Auch Unternehmen profitieren: Sie nutzen Soziale Medien als günstige Werbeplattform, um Produkte zu verkaufen und Kunden zu erreichen.

Nicht zuletzt fördern soziale Medien **Gemeinschaftsgefühl und Solidarität**. Bewegungen wie Fridays for Future oder Spendenaktionen konnten durch Soziale Medien weltweit Aufmerksamkeit erlangen.

NACHTEILE



Neben all den Vorteilen gibt es jedoch auch erhebliche Nachteile. Ein zentrales Problem ist die **Suchtgefahr**: Viele Menschen verbringen täglich mehrere Stunden online und verlieren dabei wertvolle Zeit, die sie für Schule, Arbeit oder Hobbys nutzen könnten.

Außerdem können soziale Medien **psychischen Druck** auslösen. Der ständige Vergleich mit scheinbar perfekten Leben anderer Nutzer führt oft zu Minderwertigkeitsgefühlen, Stress und sogar Depressionen.

Ein weiteres Risiko ist die **Verbreitung von Falschinformationen**. Fake News, manipulierte Bilder oder gezielte Propaganda verbreiten sich schnell und können die Meinung von Menschen stark beeinflussen.

Auch **Datenschutz und Privatsphäre** sind problematisch. Persönliche Informationen werden oft gespeichert oder für Werbung genutzt, ohne dass Nutzer genau wissen, wie ihre Daten verarbeitet werden.

Darüber hinaus können soziale Medien zu **Cybermobbing** führen. Beleidigungen, Hetze oder Ausgrenzung sind leider weit verbreitet und können schwere Folgen für Betroffene haben.

Albert S. , 3C

Und weil es so lecker geklungen hat, hier noch ein herbstliches Rezept:

Kürbis-Gnocchi

Vorbereitungszeit 20 Min.; Zubereitungszeit 10 Min.; Arbeitszeit 30 Min.

Zutaten

- 600 g Hokkaido-Kürbis entkernt, ergibt ca. 300g Kürbispüree
- 400 g Kartoffeln
- 260 g Mehl ggf. etwas mehr
- 1 TL Salz
- 1 Prise Muskatnuss

Zum Servieren (optional)

- 3-4 Hände voll frischer Spinat
- veganer Parmesan
- Pinienkerne



Zubereitung:

1. Kürbispüree zubereiten: Einen kleinen Kürbis halbieren und das Kerngehäuse samt Fäden mit einem Löffel ausschaben. Die Kürbis-Hälften dann mit der Schnittseite nach unten zeigend auf eine mit etwas Öl bepinselte Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 45-60 Minuten weich backen. Anschließend das weiche Fruchtfleisch mit einer Gabel pürieren. Dann zum Abkühlen beiseitestellen.

2. Kartoffeln kochen: Die Kartoffeln mit der Schale in einem Topf mit Salzwasser etwa 20-30 Minuten weich garen. Anschließend pellen und mit einem Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel stampfen

3. Kürbis-Gnocchi zubereiten: Das Kürbispüree, die gestampften Kartoffeln, eine Prise Salz und Muskatnuss in eine große Schüssel geben. Alles zunächst mit einem Holzlöffel verrühren, dann vorsichtig mit den Händen zu einem homogenen Teig kneten. (Bei Bedarf kann man noch etwas mehr Mehl hinzufügen). Den Gnocchi-Teig nun zu einem Laib formen und dann in 4-5 Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer langen Rolle rollen und dann mit einem scharfen Messer in etwa 1,5cm große Gnocchi Stücke schneiden und mit etwas Mehl bestäuben. Ein bemehltes Gnocchi Stück auf die Zinken einer Gabel oder auf ein Gnocchi-Brett legen. Nun mit dem Daumen etwas Druck auf das Gnocchi Stück ausüben und entlang der Rillen nach unten rollen, sodass ein Rillen-Muster entsteht. Die geformten Gnocchi nebeneinander mit etwas Abstand auf ein leicht bemehltes Backblech legen, während man den Rest formt.

4. Gnocchi kochen: Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Dann vorsichtig ein paar Gnocchi hineingeben und solange kochen, bis die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen (ca. 4 Minuten). Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen (wenn man sie knusprig anbraten möchte). Man kann sie aber auch so gekocht servieren und sofort einer Sauce oder Pesto und Gewürzen vermengen.

5. Gnocchi anbraten: Etwas vegane Butter oder Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Gnocchi dazugeben und von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Zum Schluss den frischen Spinat hinzugeben und für eine weitere Minute dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. <https://biancazaparka.com/de/kuerbis-gnocchi-rezept/>

GUTEN APPETIT!

TOP 8 der erfolgreichsten NINTENDO-SPIELE

Nintendo ist seit Jahrzehnten einer der bekanntesten Spielehersteller weltweit. Von Gameboy bis Switch hat die Kultkonsole viele Hits geliefert, die Millionen begeistern. Hier sind die Top 8 der erfolgreichsten Nintendo-Spiele.

1. Wii Sports (Wii)

Das wohl bekannteste und meistverkaufte Nintendo-Spiel ist Wii Sports. Es wurde über 82 Millionen Mal verkauft und war oft schon im Lieferumfang der Wii-Konsole enthalten. Die sportlichen Minispiele wie Tennis, Bowling oder Baseball machten das Zocken zum Familienspaß.

2. Mario Kart 8 Deluxe (Switch)

Das rasante Rennspiel für die Nintendo Switch zählt mit zu den größten Hits der Mario Kart-Reihe. Die bunten Strecken und lustigen Power-Ups sorgen für stundenlangen Spielspaß mit Freunden.

3. Super Mario Bros. (NES)

Der Klassiker aus dem Jahr 1985 legte den Grundstein für die Mario. Das Jump 'n' Run-Spiel hat die Videospieldwelt revolutioniert und Mario zur Ikone gemacht.

4. Animal Crossing: New Horizons (Switch)

Dieses entspannte Lebenssimulation-Spiel wurde besonders während der Corona-Pandemie zum absoluten Hit. In der eigenen Inselwelt kann man Freunde treffen, Häuser bauen und vieles mehr.

5. Pokémon Rot und Blau (Gameboy)

Die allerersten Pokémon-Spiele haben den Grundstein für eine der erfolgreichsten Spieleserien aller Zeiten gelegt. Fangt sie alle!

6. New Super Mario Bros. (DS)

Das klassische Mario-Spiel für den Nintendo DS brachte das Jump 'n' Run-Genre zurück.

7. The Legend of Zelda: Breath of the Wild (Switch, Wii U)

Dieses epische Abenteuer für Switch und Wii U hat die Zelda-Reihe neu definiert. Die offene Welt und spannenden Rätsel machen das Spiel zu einem echten Highlight.

8. Super Smash Bros. Ultimate (Switch)

Das Kampfspiel für Nintendo Switch bietet eine riesige Auswahl an Nintendo-Charakteren, die in spannenden Duellen gegeneinander antreten.

Furkan B., 3B



**Du schreibst gerne?
Du bist kreativ?
Du fotografierst gerne?**

**Wenn zumindest ein Punkt davon
zutrifft, bist du bei uns genau richtig!**

Du möchtest bei unserer Schulzeitung DIVERSUM mitmachen?

**Dann komm zum Schnuppern vorbei (Mi 14:45-16:25) und melde dich
nächstes Jahr zur UV Schulzeitung und Medien an!**

IMPRESSUM

Herausgeber:

**GRG7 Kandlgasse (Unverbindliche Übung Schulzeitung und Medien 2025/26)
Kandlgasse 39, 1070 Wien**

Redaktion:

Furkan B., Yvheniia I., Luca M., Theo S., Adrian S., Albert S., Emil S. und Johanna T.

Layout: Karin Hackl-Schuberth

Lektorat:

DIVERSUM-Team

Im Eigendruck erschienen.

Grafiken & Illustrationen:

Werke der DIVERSUM-Redaktion, creative commons, canva.com

