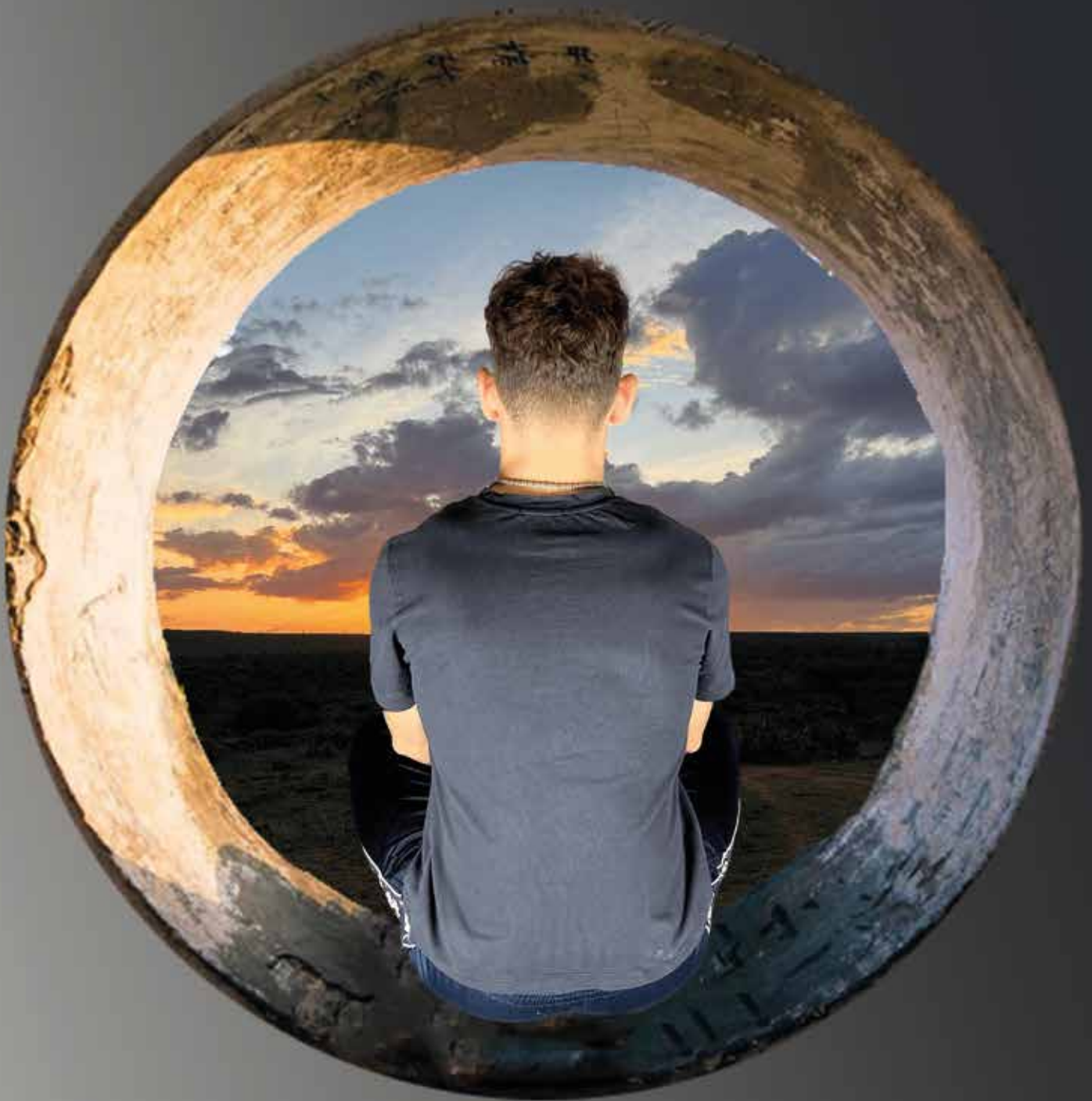




## Sorgen und Ängste

Leistungsdruck:  
**Ängste** zu  
scheitern S. 4

LGBTQIA+:  
Frage **der**  
Akzeptanz S. 8

Drogenkonsum:  
Rausch der  
**Jugend** S. 12

## 2 Editorial



Eric (erb)



Leon (lew)



Lucienne (lum)



Gina (gih)



Marin (maj)



Emilia (emb)



Emily (ems)



Ivana (ivw)



Lea (led)



Luca (lur)



Florian (fls)



Tim (tis)



Pierre (pia)



Hr. Siffert (sip)



Hr. Serena (src)



Leonie (les)



### Impressum

**anyway** ist das Schülermagazin der Wirtschaftsmittelschule Liestal. Geschrieben wird es von Lernenden des Wahlpflichtfaches Medien und Kommunikation.

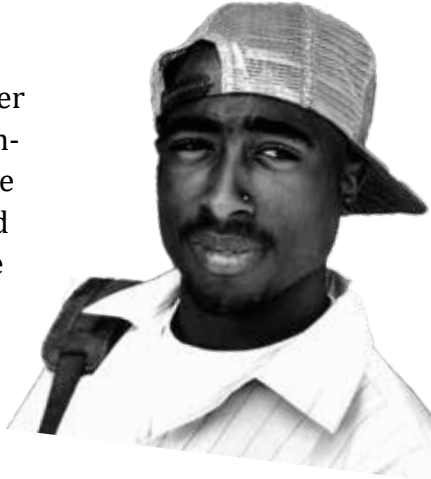
Auflage: 500 Ex.

**anyway** erscheint zwei Mal pro Jahr.  
Kontakt: Philipp.Siffert@kvbl.ch

# In this anyway

Liebe Leserinnen, liebe Leser

„Sie haben Geld für Kriege, aber können die Armen nicht ernähren. Sie sagen, es gäbe keine Hoffnung für die Jugend. Und die Wahrheit ist: Es gibt keine Hoffnung für die Zukunft. Und dann wundern sie sich, warum wir durchdrehen...“ — Tupac Shakur US-amerikanischer Rap-Musiker 1971 – 1996



Gibt es wirklich keine Hoffnung? Drehen wir wirklich durch?

In dieser anyway Ausgabe sind wir verschiedenen Sorgen der Jugend nachgegangen. Wir haben Handysucht, gesunde Ernährung, Partys und Drogen sowie Leistungsdruck aufgegriffen. Dazu haben wir Interviews geführt und für euch recherchiert, um euch Lösungen für die verschiedenen Probleme zu zeigen. Es gibt noch Hoffnung für die Jugend und wir sind die Hoffnung für die Zukunft!

Liebe Grüße ihr anyway-Team

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Leistungsdruck            | 4  |
| Revolution der Partyszene | 6  |
| Coming-out                | 8  |
| Die Menge ist das Gift    | 10 |
| Drogenkonsum der Jugend   | 12 |
| Nachgefragt am Zoll       | 16 |
| Gefahren von Social Media | 18 |
| Erzähl mal...             | 21 |
| Cake Pops                 | 22 |
| Töggele & Secondhand      | 27 |



David (das)



Cecil (cej)



Timon (tie)



Caecilie (caj)



Mattia (maz)



# „Ich kann selten bis nie in den Ausgang, weil es die Zeit nicht zulässt“

Der Traum Sportprofi zu werden, alles in diesem Bereich zu erreichen und vom Sport leben zu können, ist einfacher gesagt als getan. Fast jeder von uns hat sich dieses Ziel schon vor Augen gesetzt. Doch um dieses Ziel zu erreichen, steht vieles im Weg und genau daran scheitern die meisten. Einige Schüler der Schulen kvBL besuchen eine Sportklasse. Die Lernenden gehen ihrem Ziel weiterhin nach und sind auf gutem Wege Profi zu werden. erb/lew

Wie sieht Leistungssport kombiniert mit dem Leben aus? Bekommt man Schule, Lehre, Arbeit, Sport und Familie unter einen Hut?

Als angehender Spitzensportler hat man viele Herausforderungen und muss auf vieles verzichten. Man muss auf die Ernährung achten, hat sehr wenig Freizeit, muss gleichzeitig eine Ausbildung absolvieren und hat selten Ruhe. Vor allem in Teamsportarten ist der Konkurrenzkampf ein zusätzlicher Faktor, der den Leistungsdruck erhöht. Diese Punkte müssen

viele Sportklassenschüler unserer Schule bewältigen und allen ist bewusst, dass es eine kleine Chance gibt, ihr Ziel zu erreichen.

Anyway durfte ein Interview mit Pablo Strub, einem Eishockeyspieler des EHC-Basel, führen. Er befindet sich in der Ausbildung zum Büroassistenten bei der Basler Versicherung. Aktuell ist er im Team der U20 und spielte schon in vielen Vereinen in seiner noch jungen Karriere. Er gab uns sehr spannende Einblicke in seinen Alltag.



|                      |               |
|----------------------|---------------|
| <b>Name:</b>         | Pablo Strub   |
| <b>Alter:</b>        | 17            |
| <b>Position:</b>     | Stürmer       |
| <b>Mannschaft:</b>   | EHC Basel U20 |
| <b>Nationalität:</b> | Schweiz       |

## **Wie bist du zum Eishockeyspielen gekommen?**

*Ich habe als kleines Kind begonnen, Eishockey zu spielen. Meine Eltern haben mich eines Tages auf das Eis getan und es packte mich sofort. Deswegen spiele ich heute noch Eishockey.*

## **Wie sieht dein Alltag im Sport und in der Schule aus?**

*Am Montagmorgen habe ich Schule. Danach gehe ich zur Arbeit und am Abend habe ich Training. Dienstags gehe ich jeweils am Morgen zur Arbeit, dann habe ich das erste Training des Tages. Danach muss ich wieder zur Arbeit und am Abend habe ich mein zweites Training. Am Mittwoch arbeite ich den ganzen Tag und am Abend habe ich manchmal Physiotherapie. Jeweils am Donnerstag sieht es gleich aus wie am Dienstag. Freitags habe ich am Morgen wieder Schule und am Nachmittag muss ich arbeiten gehen. Am Freitagabend habe ich dann meistens einen Match. An Samstagen habe ich entweder frei oder Training. An Sonntagen haben wir manchmal ein Spiel oder Training*

## **Verspürst du in der Schule und im Sport viel Leistungsdruck?**

*In der Schule spüre ich nicht viel Druck, da es eine Ausbildung zum Büroassistent ist. Daher muss ich nicht viel für die Schule lernen und kann mich auf den Sport fokussieren.*

*Im Sport habe ich einen höheren Druck, denn man muss jeden Tag seine bestmögliche Leistung bringen. Die Trainer sind auch sehr streng zu den Spielern, aber sie wollen eigentlich nur, so wie auch ich, dass man besser wird.*

## **Wie gehst du beim Spielen mit dem Leistungsdruck um?**

*Ich probiere, nicht nervös zu werden und nehme auch gerne Tipps von Teamkollegen oder von meinem Trainer an. Bei einem Match muss ich schauen, dass ich gut in das Spiel hineinkomme und dann läuft es von allein.*

## **Hast du auch zu Hause Leistungsdruck?**

*Meine Eltern erwarten nichts von mir. Sie stehen im-*

*mer hinter mir, egal wie es kommt. Dafür bin ich sehr dankbar. Sie helfen mir auch viel, wie zum Beispiel als ich mal am Freitag nach einem Auswärtsspiel um halb zwei Uhr in der Nacht mit dem Car nach Basel zurückgekommen bin, haben sie mich noch abgeholt.*



## **Wie beschäftigst du dich, wenn du mal Freizeit hast?**

*Ich unternehme dann oft mit meinen Kollegen etwas oder gehe in die Stadt.*

## **Auf was verzichtest du wegen des Sports und der Schule?**

*Im Grunde genommen finde ich, verzichte ich auf wenig. Das einzige, auf das ich verzichten muss, ist der Ausgang. Ich kann selten bis nie in den Ausgang, weil es die Zeit nicht zulässt.*

## **Lohnt es sich so viel Zeit und Bemühung zu investieren, wenn du weißt, dass die Chance, ein Sportprofi zu werden, eher gering ist?**

*Das Eishockeyspielen macht mir sehr viel Spass. Darum kann ich gut auf Dinge verzichten. Mir ist bewusst, dass es schwierig ist, den Durchbruch zu schaffen, jedoch werde ich sehen, wo mich mein Weg hinführt.*

## **Was ist dein Ziel oder Traum?**

*Klar ist mein Ziel eines Tages Profi zu werden. Sicherlich ist mein nächstes Ziel mit dem EHC-Basel in der Nationalliga B zu spielen. Mein absoluter Kindheitstraum ist, einmal in der NHL spielen zu können, denn die NHL ist die beste Liga der Welt.*



# Revolution der Partyszene

**Auch dein Opa hat mit deiner Oma hart gefeiert. Doch wie sahen die Partys früher aus und wie wurden sie organisiert? Wie sehen die Veranstalter die Partyszene?** DEL/HAG

Unsere Eltern und Grosseltern erzählen uns über ihre Partyerlebnisse etwas anderes, als wir unseren Kindern in ein paar Jahren erzählen werden. Wir Jugendlichen sehen Partys als etwas Entspannendes und wollen unseren Spass haben. In vielen Fällen spielt der Konsum von Alkohol und Drogen schnell eine grosse Rolle. In extremen Fällen, früher und auch heute noch, feiert man 24 Stunden oder mehr durch. Um wach zu bleiben, nehmen viele Partybesucher Drogen. Heute sind bei Technopartys vor allem Stoffe wie Kokain oder Anphetamine angesagt, die einen lange wachhalten können.

Früher löste man sich bei Partys aus seiner «Ich-Grenze» mit LSD und Ecstasy. Sie ermöglichen einen besseren Zugang zu Menschen und haben eine stimulierende Wirkung, man fühlt sich stärker und lebendiger. Wie wir aus einer SRF-Dokumentation entnehmen konnten, kosteten in den 80er- und 90er-Jahren diese Drogen um die 60 bis 80 Franken pro Portion. Heute bewegen sich die Preise für eine Portion 60 bis 130 Franken - dabei kommt es aber immer darauf an, um welchen Stoff es sich handelt.

Die Generationen aus den 80er- und 90er-Jahren gingen mit einem etwas anderen Kleidungsstil auf die Partys. Man trug bunte und schrille Kleidung, geschmückt mit Pailletten, Lack, Leder oder Spitze. Man wollte extremes ausdrücken und einfach immer mit etwas neuem auffallen. Heutzutage kommt es auf den Anlass an oder, ob die Party einen bestimmten

Dresscode vorschreibt. Handelt es sich um eine schicke Party, zieht man ein Kleid oder einen Anzug an. Bei Technopartys beispielsweise taucht man gerne gemütlich in Jogginghosen und Hoodie auf oder mit sehr knappen Outfits.

Technopartys sind immer noch die beliebteste Art, um für einen Moment aus seiner Welt zu kommen und den Abend einfach zu geniessen. Der Beat von Technomusik ist immer gleich, so ist man schnell drin und kann den ganzen Abend tanzen. Auf der Tanzfläche findet man rasch einen Partner und man kann sich schnell näher kommen beim Tanzen. In den meisten Fällen bleiben diese intimen Momente nur auf der Tanzfläche und gehen nach der Party vergessen. Der DJ sorgt dafür, dass durch seine gemixte Musik und die Beats im Zusammenspiel mit den Lichteffekten das Surreale zum Vorschein kommt. Diese Musik hat für die Besucher oft eine beruhigende Wirkung und man kommt kurzzeitig von seinem Stress weg.

Solche Partys müssen gut geplant und durchdacht sein. Man braucht ein klares Konzept dafür. Wenn man die Party legal ausführen will, benötigt man ein Wirtenpatent, um eine Halle benützen zu können. Die Vorbereitungsdauer kann gerne mal 5-6 Wochen in Anspruch nehmen. Es wird eine gute Crew benötigt, die sich z.B. für die Technik oder Musik kümmert. Wir haben ein Interview mit einem Partyorganisator geführt, welcher alle diese Punkte gut unter einen Hut bringt, und wir wollten wissen, was sonst noch alles dahintersteckt.

## Interview mit Psylonoise

Wir haben uns mit Psylonoise getroffen und wollten wissen, wie sie die heutige Partyszene sehen.

Sie sind ein Goalabel und veranstalten seit fünf Jahren professionelle Goa-Partys.

Heute fühlt sich jede Altersgruppe von Partys angesprochen und möchte dahin, meinte Psylonoise. Auf der Gästeliste findet man Besucher, die über 70 Jahre alt sind. Natürlich wollen auch Jüngere an ihre Partys. Dann kommt es darauf an, ob es sich um eine illegale Party oder ein Event handelt. Bei illegalen Partys wird oft ein Auge zugedrückt, was die Ausweis- und Taschenkontrollen angeht.

Der Konsum von illegalen Substanzen kommt auch bei Psylonoise vor. Sie geben zu, dass viel und offen konsumiert wird. Bei den Besuchern sind MDMA, LSD, Pilze und Gras ziemlich beliebte Stoffe, doch die Veranstalter geben sich Mühe, die organisierte Party und die Musik über den Konsum zu setzen, was ihnen auch gut gelingt.

Natürlich bringt dieser Konsum auch Szenen mit sich, welche den Veranstaltern immer in den Köpfen bleiben werden. Beispielsweise bekam ein Gast eine Art epileptischen Anfall und hatte die Kontrolle über seinen Körper verloren. Dies passierte wegen zu hohem Alkoholkonsum und er hatte auch gekifft und MDMA konsumiert. In so einem Moment haben die Veranstalter eine grosse Verantwortung, die sie tragen müssen, da die betroffene Person Unterstützung braucht und sie sich zusätzlich darum sorgen müssen, dass die Party trotzdem weiterläuft und nicht viele Besucher vom Vorfall etwas mitkriegen.

Psylonoise rät, sich vor dem Konsum gut mit den Substanzen auseinanderzusetzen. Sie bieten an ihren Partys zusätzlich einen Stand an, der "Dini-Mutter-Stand", welcher zur Fürsorge und Aufklärung dieser Substanzen dient.



Zu der Frage, welche Generation wirklich härter feiert, haben sie keine eindeutige Antwort, da man früher auch an grosse Techno- und Goapartys gehen konnte, Drogen nahm und illegale Aktivitäten vielleicht besser ausführen konnte als heutzutage. Aber sie finden auch, dass wir zu unserer Zeit mit der Musik, Deko und Organisation vieles möglich gemacht haben.

Die 80er- und 90er-Jahre machten gerne Partys, genau wie heute. Jeder Besucher nimmt die Eindrücke einer Party anders wahr. Jede Generation hat auf ihre eigene Art gefeiert. Alle Generation feiert wie jedes Individuum. Zum Glück gibt es keinen Standard. Das Wichtigste ist nur, dass man Spass hat und sich amüsiert.



## Coming-out: Schwerer denn je.

Queeren Personen fällt es auch heute noch schwer, offen zu ihrer Sexualität zu stehen – weil immer noch sehr viele Menschen etwas gegen Queere haben. Wenn eine Person sich bewusst dafür entscheidet, ihre Sexualität dem Umfeld mitzuteilen, wird das Coming-out genannt. Es gibt jedoch auch das Outing und dort wird die Sexualität einer Person unfreiwillig in die Öffentlichkeit gebracht. sel/bee

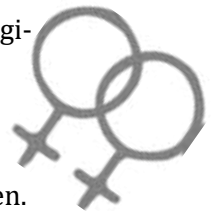


### *Pride Month*

Der Pride Month findet jeden Juni statt. Pride heisst übersetzt „Stolz“. Der Begriff unterstreicht, dass die Menschen stolz auf sich sein können. Es spielt dabei keine Rolle, welche sexuelle Identität sie haben. Sie sollen sich nicht verstecken müssen. Für die queeren Personen ist dieser Monat sehr wichtig, da er die LGBTQ+-Community repräsentiert und alle können ihre Sexualität frei ausleben. Es wird auch protestiert gegen die nach wie vor bestehende Diskriminierung von queeren Personen. Der Pride-Monat Juni steht hauptsächlich für Selbstbewusstsein, Stolz und Toleranz gegenüber allen Menschen.



LGBTQ+ ist ein vielfach gehörtes Akronym – ein Wort, das aus lauter Anfangsbuchstaben besteht. L steht für Lesbian, also Frauen, die sich zu anderen Frauen sexuell angezogen fühlen. Bei G steht es für Gay, das sind Männer, die sich zu anderen Männern sexuell angezogen fühlen. B steht für Bisexuell: Bisexuelle Menschen fühlen gleichermassen von Frauen und Männern angezogen. T steht für Transgender, das sind Personen, die im falschen Körper geboren wurden. Sie fühlen sich nicht verbunden mit ihrem biologischen Geschlecht und sind bereit, dies zu ändern. Q steht für „queer“ und damit für Menschen, die sich nicht heterosexuell orientieren. Das + dient als ein Platzhalter für weitere, individuell definierte Sexualitäten.



### *Samir, 16 Jahre alt, Bosnier, schwul*

Vielen Jugendlichen fällt es schwer, über ihre Homosexualität offen zu sprechen. Da es immer noch viele Menschen gibt, die wegen ihrer sexuellen Orientierung ausgeschlossen werden. Homosexualität wird in manchen Kulturen immer noch als „krank“ bezeichnet oder sogar gesetzlich verboten. Mit diesem Problem hatte auch unser Interviewpartner Samir zu kämpfen, da er einerseits mit der Schweizer, aber auch mit der bosnischen Kultur aufgewachsen ist. Anyway hatte die Möglichkeit, mit Samir ein Interview durchzuführen und sein Coming-outs schwulen Jungen in unserem Magazin aufzugreifen.



## Interview mit Samir über sein Coming-out

### **Wann und wie hast du gemerkt, dass du homosexuell bist?**

*Ich war zehn Jahre alt, also am Anfang der Pubertät, als meine Freunde davon erzählten, an welchen Mädchen sie Interessen hatten. Für mich waren Mädchen immer nur Freundinnen und ich hatte auch kein Interesse an ihnen. Mit der Zeit wurde mir klar, dass ich mehr eine Zuneigung für Männer empfunden habe.*

### **Wie bist du selbst mit dieser Erkenntnis umgegangen?**

*Ich habe mich damit abgefunden, dass ich homosexuell bin, jedoch akzeptiert habe ich es persönlich nie. Manchmal fragte ich mich, wieso genau ich homosexuell bin und wieso es mich getroffen hat, aber dagegen habe ich mich nie gewehrt. Ich habe auch nie versucht mir einzureden, dass ich heterosexuell sei.*

### **Wann und wie hast du dich geoutet?**

*Geoutet habe ich mich mit 13 Jahren. Am Anfang vertraute ich es nur meinen engsten Freunden an. Meine Freunde nahmen es gut auf, sie akzeptierten mich weiterhin und freuten sich für mich, dass ich diesen Schritt machen konnte.*

### **Wie hat deine Familie auf dein Coming-out reagiert?**

*Da ich bosnische Wurzeln habe, hatte ich grosse Angst, mich bei meinen Eltern zu outen. Wem ich es anvertraut habe, ist meine Schwester, da ich wusste, dass sie nichts dagegen hätte, geschweige denn, dass sie mich plötzlich mit anderen Augen sehen würde. Sie freute sich für mich. Durch meine Schwester erfuhr auch meine Mutter von meiner Sexualität. Lange ging ich der Konfrontation mit meiner Mutter aus dem Weg, da ich Angst hatte. Als ich es ihr dann erzählt habe, war sie nicht begeistert. Sie sagte zu mir «Ich werde dich nach wie vor lieben», jedoch wussten meine Mutter und ich, dass dies nicht möglich für sie war.*

### **Vor welchen Reaktionen hattest du am meisten Angst vor deinem Coming-out?**

*Die grösste Angst hatte ich von meiner Mutter, da sie noch recht altmodisch ist und in Bosnien, wo Homosexualität nicht geduldet wird, aufgewachsen ist. Ich erinnerte mich vor meinem Coming-out an die Momente, als ich mit meiner Mutter in der Stadt spazieren war.*

### **Hast du dir jemals gewünscht, dass du nicht homosexuell bist und wenn ja, wieso?**

*Ja, ich wünsche mir dies noch recht häufig, da es mich stört, dass es ein Teil von mir ist. Wenn ich am Abend mit einem Jungen händchenhaltend herumlaufe, bekommen wir oft dumme Blicke oder uns werden Beleidigungen hinterhergerufen, was bei einem heterosexuellen Paar nicht passiert.*

### **Wenn du dich nochmal outen könntest, würdest du etwas anderes machen und bereust du etwas?**

*Ich bereue es sehr, damals dieser Freundin erzählt zu haben, dass ich homosexuell bin. Dann hätte ich positivere Erinnerungen von der Sekundarzeit. Wenn ich etwas ändern könnte, würde ich es nur den allerengsten Freunden erzählen, die mich schon lange genug kennen und wissen, was man lieber für sich behält.*

### **Beeinträchtigt deine Homosexualität dich in deinem Beruf?**

*Ja und nein, ich mache die Lehre als Kundenbegleiter bei der SBB (Kontrolleur), somit habe ich viel Kontakt mit fremden Menschen. An meiner Gestik und wie ich rede kann man interpretieren, dass ich homosexuell bin, deswegen bekomme ich oft schräge Blicke. Wenn ich nicht als Kundenbegleiter unterwegs bin, bin ich im Büro, dort gibt es auch ein paar andere homosexuelle Personen, aber die anderen Mitarbeiter interessiert es nicht, ob du homosexuell bist oder nicht. Die SBB vertritt eine totale 0-Toleranz gegenüber Homophoben.*

# „Die Menge ist das Gift“

Die Ernährung bei Leistungssportlern ist ein ausschlaggebender Faktor, der zur Leistungssteigerung oder Minderung führen kann. In der ausgewogenen Ernährung sind alle Nährstoffe enthalten, die der Körper braucht, um eine sportliche Leistung abzurufen. ems/pia

Bei einer ungünstigen und un- ausgewogenen Nahrungszufuhr wird die Leistung der Sportler:in massiv eingeschränkt. Heute ist die Ernährung im Spitzensport eines der wichtigsten Aspekte und ausschlaggebend für den Erfolg der sporttreibenden Personen. Ernährungsberater Peter Wegmeyer ist im Kantonsspital Liestal tätig, er gab anyway Informationen über die spezifische Ernährung der Sportler:in weiter.



Ernährungsberater  
Peter Wegmeyer

Zusätzliche Informationen aus der Sicht eines Leistungssportlers, bekamen wir von Mattia Zihlmann der in der höchsten Unihockey-Nachwuchs-Liga U21A beim SV Wiler-Ersingen spielt und Lionel Bieri, der die Sportklasse im KV besucht, da er beim Unihockey Verein Basel Regio in der Altersklasse U18B spielt.

### *Wie wirkt sich die Nahrung auf die Sportler aus?*

Die Nahrung, der Sportler aufnimmt, versorgt ihn mit ausreichend Energie. Diese Energie wird in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen produziert. Zusätzlich sind auch noch Vitamine und Mineralstoffe daran beteiligt, dem Sportler Energie zu liefern. Wenn die Ernährung bei einem Sportler nicht genug ausgewogen ist, kann es zu Leistungsminde- rung kommen. Je nach Sportart ist die Ernährung unterschiedlich, wie Wegmeyer anyway erklärt. Bei Ausdauersportlern wie zum Beispiel Lionel und Mattia benötigt der Körper grosse Energiespeicher, die in Form von Kohlenhydraten und Fetten ausgenommen werden, damit die Leistung über einen längeren Zeitraum anhält.

Dagegen müssen die Sportler die Schnellkraftsport ausüben wie z.B. 100-Meter-Läufer oder Bodybuilder, in kürzester Zeit die Energiereserven mobilisieren und verbrennen können. Die Sportler sorgen dafür, dass die Kohlenhydrate und die anderen Energielieferanten, nur für kurze Zeit zu Höchstleistungen führen.

Der Zeitpunkt der Aufnahme ist ebenso wichtig, wie die Energielieferanten selbst, das erklärt uns auch Mattia im Interview mit anyway. Die Verdauung der Nahrung während einer sportlichen Aktivität kann sich negativ auf die Leistung auswirken. Deshalb wird die Nahrung mehrere Stunden vor der Aktivität eingenommen und während der Bewegung wird die Energie im Körper freigesetzt.

### *Welche sind die wichtigsten Nährstoffe die, die Sportler zu sich nehmen müssen?*

**Kohlenhydrate:** Sind eine der wichtigsten Energiequellen in der Sporternährung. Weissmehlprodukte oder Zucker sind ebenfalls Kohlenhydrate, diese sind jedoch schlecht für die sportliche Leistung, da sie nur für einen kurzen Energieschub sorgen.

**Fette:** Sogenannte Lipide sind ebenso wie Kohlenhydrate Energielieferanten, diese sollten aber meist erst nach der sportlichen Aktivität zu sich genommen werden. Die ungesättigten Fette wie Omega-3 und Omega-6 stärken das Herz und den Kreislauf.

**Proteine:** Die ausreichende Eiweisszufuhr wird vor allem mit dem Muskelaufbau im Sport in Verbindung gebracht. Doch die Proteine sorgen nicht nur für den Aufbau der Muskeln, sondern auch für deren Regeneration.

## *Auf was sollte ein SportlerIn verzichten?*

Grundsätzlich muss ein Sportler auf nichts verzichten, jedoch muss jedem Sportler bewusst sein, dass Ausnahmen Konsequenzen haben können. Fastfood enthält viele ungünstige Fette und Kohlenhydrate. Dadurch folgt eine Gewichtszunahme. Aufgrund der Verdauung sollten fetthaltige Speisen vor Belastungen gemieden werden. Ein klares No-Go während einer sportlichen Aktivität sind Getränke, die Kohlenensäure enthalten, da sie den Magen mit Luft füllen und das eine Belastung für das Organ ist. Unsere zwei Sportler Mattia Zihlmann und Lionel Bieri berichteten selbst, dass sie eine negative Auswirkung auf ihre Sportleistung bemerkten, als sie vor einem Spiel zu wenig Nährstoffe zu sich nahmen.

## *Was sind die schädlichsten Nährstoffe für einen Menschen?*

Die Menge macht das Gift! So gilt der Grundsatz des Ernährungsberaters Peter Wegmeyer. Ungesund für den Körper ist eine einseitige Ernährung. Deshalb ist es wichtig, eine ausgewogene Ernährung zu haben, darin sollten ca. 55% Kohlenhydrate, 30% Fett und 15% Protein der täglichen Kalorienmenge abgedeckt werden. Jeder Mensch hat einen eigenen Tagesumsatz (wie viel Kalorien am Tag verbrennt werden) je nach Grösse, Gewicht und sportlichen Tätigkeiten. Isst man mehr als der Tagesumsatz verlangt, führt dies zu Übergewicht, Herz- Kreislauferkrankungen und die Häufigkeit von Krebs wird erhöht. Isst man hingegen zu wenig, verliert man an Gewicht und dies kann zu einer Magersucht führen.



Alkohol und Drogen haben keinen Platz im Sport. Viele Leistungssportler sind verpflichtet, eine Vereinbarung mit dem Verein zu unterschreiben, so war es bei

Lionel Bieri der Fall. Alkohol ist ein Zellgift, daher ist der Körper bemüht, ihn schnell im Körper abzubauen. Auf Dauer belastet dies, das wichtigste Organ in unserem Körper, nämlich die Leber. Ohne Leber kann ein Mensch nicht leben.

## *Unsere Tipps für euch:*

- Die Ernährung für einen Sportler ist das A und O für eine gute Leistung.
- Kohlenhydrate sind sehr wichtige Energiequellen.
- Zucker ist ebenfalls eine wichtige Energiequelle, doch sorgt er nur für einen kurzen Energieschub.
- Bei Krämpfen während einer sportlichen Betätigung ist Magnesium das beste Hilfsmittel.
- Nicht zu vergleichen ist der Ausdauersport und der Schnellkraftsport. Bei beiden variiert die ideale Ernährung.
- Fastfood am besten weglassen. Selbstgemacht ist meistens besser (geschmacklich sowie für den Körper).
- Keine kohlenensäurehaltigen Getränke während einer sportlichen Tätigkeit.
- Trinkt mindestens 1.5-2 Liter am Tag. Man sollte immer genug hydriert sein.
- Drogen und Alkohol sind für Sportler\*innen fehl am Platz.



# Drogenkonsum in der Jugend

Vom ersten Schluck und einem kleinen Zug kann der Weg zur Abhängigkeit kurz sein: Die Substanzen können Körper und Geist verführen und erhebliche Veränderungen in unserem Leben verursachen. mjp/lmr

## Gründe für den Drogenkonsum

Jeder dritte Jugendliche aus einer suchtbelasteten Familie wird abhängig. Grundsätzlich ist aber jeder Mensch von einer Drogensucht gefährdet. Umfragen und Studien unter Betroffenen haben gezeigt, dass die Jugendlichen oft aus ganz harmlosen Gründen und ohne Hintergedanken Drogen konsumieren.

Dabei spielt die Neugier eine grosse Rolle. Viele Teenager, die Drogen konsumieren, sind auf der Suche nach einer neuen Erfahrung oder einem neuen Erlebnis. Bei der definitiven Entscheidung spielen die Kommentare und Rückmeldungen der Freunde eine entscheidende Rolle. Wenn der beste Freund, der bereits vertraut ist mit einer Substanz, also eine vielversprechende Rückmeldung bezüglich der Droge gibt, ist die Chance deutlich grösser, dass man das Rauschmittel dann tatsächlich konsumiert. So ist aber auch der Gruppenzwang und die Angst, ein Aussenseiter zu sein, ein ausschlaggebender Faktor.

Vielfach geht es den Teenagern aber auch darum, die Alltagsprobleme loszuwerden oder sich von dem No-

tendruck und dem Schulstress zu erholen.

Die Anyway-Befragung diverser Jugendlicher hat diese Aussagen bestätigt, ebenso zahlreiche Studien und Berichte. Zum Beispiel die Studie der ISGF, ein assoziiertes Institut der Universität Zürich.



## Wie erkennt man eine Sucht?

Wann beginnt die Sucht? Es ist schwierig, klare Antworten auf diese Fragen zu finden. Es gibt keine allgemeinen Erkennungsmerkmale, die auf eine Sucht hinweisen, wie es beispielsweise beim Konsum gewisser Drogen der Fall ist.

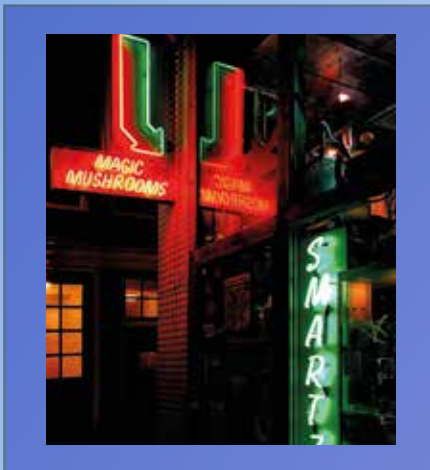
Hinweise auf eine Sucht sind, wenn man einen zwanghaften Wunsch oder das zwingende Bedürfnis hat, dieses Rauschmittel zu konsumieren. Wenn man die Kontrolle über die Menge und auch das Ende des Konsums, also wenn ich mir nicht mehr klar bin, wieviel ich bereits konsumiert habe und wann es besser wäre, eine Pause einzulegen oder gar aufzu-



hören. Aber auch, wenn die alltäglichen Interessen nachlassen, wie beispielsweise das Btreiben eines Hobbys oder das Treffen von Freunden. Zu den Anzeichen gehören aber auch, dass die schulischen Leistungen stark abnehmen oder die Arbeitsstelle gefährdet wird.

Ein häufig vorkommendes Anzeichen ist die Persönlichkeitsveränderung: häufig werden betroffene Personen aggressiver, dies vor allem, wenn sie akut auf Entzug sind, also die Droge nicht zur Hand haben. Bei einem Urlaub mit den Eltern oder in der Schule reagieren dann Betroffene meistens sehr aggressiv oder gestresst.

Süchtig kann man nicht nur nach Drogen sein, sondern auch spielsüchtig, magersüchtig, kaffeesüchtig. Grundsätzlich kann sich aus jeder Tätigkeit eine Sucht entwickeln.



### *Wo bekommen Jugendliche die Drogen her?*

#### Schule und Freunde

Junge Leute können auf verschiedene Weise an Drogen oder Alkohol kommen, ohne in ein Geschäft gehen zu müssen. Die hohe Verfügbarkeit illegaler Drogen in den sozialen Medien macht es jungen Erwachsenen leichter, an Drogen zu kommen. Vielfach läuft dies über öffentliche zugängliche Instagram- und Snapchataccounts, die mit den Drogen gezielt junge Leute anwerben. Gruppen von Teenagern können einzigartige Wege finden, um Drogen zu bekommen und untereinander zu verteilen, ohne dass Erwachsene herausfinden, was los ist.

Viele Drogengeschäfte finden auf dem Schulgelände statt, wo Jugendliche die Drogen an ihre Altersgenossen verkaufen. In der Schule sind Teenagern mehr Drogen ausgesetzt, als sie in ihren eigenen sozialen und bestehenden Freundeskreisen sehen. Da Schulhöfe meist sehr voll sind, fällt die Übergabe an andere Schüler leichter und geht oft unbemerkt über die Bühne.

#### Gefälschte IDs

Ein Grossteil der Drogen, darunter vor allem Alkohol und Zigaretten, welche die Jugendlichen konsumieren, wird ursprünglich mit einem gefälschten Personalausweis aus Bars und Geschäften bezogen.

Unsere Umfrage zeigt, dass bereits mehr als 15% (3 von 20) der von uns befragten Jugendlichen schon einmal Drogen mit einem gefälschten Personalausweis bezogen haben.

Der Konsum gewisser Drogen wird zwar weiter liberalisiert und legalisiert, trotzdem stellen Drogen eine erhebliche Gefahr dar. Daher sollte man sich vorher lieber zwei Mal überlegen, ob sich der Einstieg in die Drogenwelt lohnt

**RAIFFEISEN**

Plus: 50%  
auf das  
Halbtax Abo

## YoungMemberPlus

Dein exklusives Bankpaket für Ausbildung,  
Studium und Berufseinstieg

Rabatte für Konzerte und Events • spesenfreie Kontoführung •  
gratis Debit- und Kreditkarten • Jugendevents •  
Rabatt Sommerabo Badi Liestal, Gelterkinden und Sissach



Raiffeisenbank  
Liestal-Oberbaselbiet

[raiffeisen.ch/youngmemberplus](https://raiffeisen.ch/youngmemberplus)

# Ich bin pro Karriere.

Weiterbildung?  
Am besten beim Original.

**kvpro.ch**

kaufmännischer  
verband  
mehr wirtschaft. für mich.  
region beide basel

**kv pro**

BS&BL

*mein karrierepartner.*

**colourkey**  
MEHR FÜR WENIGER.  
WWW.COLOURKEY.CH

Günstige Freizeit?

scan mich!




# Stecken Sie die Kantonsbibliothek in die Tasche!



## Lesen war noch nie so einfach!

Holen Sie sich Ihre Online-Medien aus der Suche direkt auf Ihr Smartphone und behalten Sie Ihr Bibliothekskonto immer im Blick!



kantonsbibliothek  
baselland



# R

## Buchladen Rapunzel

Rund um die Uhr:

[www.rapunzel-liestal.ch](http://www.rapunzel-liestal.ch)  
mit Webshop!

Im Kulturhaus Palazzo  
Poststrasse 2, 4410 Liestal  
Telefon/Fax 061 921 56 70

**parterre basel**  
gastronomie soziales kultur

**anyway**

# «Gras ist die wohl meistverbreitete Droge der Schweiz»

„Wenn du regelmässig Cannabis konsumierst, kannst du dir gerade in jungen Jahren viele Wege versperren.“ Lukas Spörri hat als Zollfachmann gegenüber anyway diese Aussage gemacht und noch viel mehr über Cannabis und andere Schmuggelware erzählt. fsp/tig

## Cannabis als Schmuggelware

Eine der weitverbreitetsten Schmuggelmethoden für Cannabis ist die Körperpackung. Cannabis wird in Kondome und Verpackungen eingewickelt und in mehreren Schichten von Plastikfolie verpackt. Nach dem Runterschlucken der Cannabisverpackungen werden Medikamente genommen, die den Transport durch den Verdauungstrakt verzögern. Das ist sehr gefährlich, denn falls eine Packung reisst, kann es zu einer Überdosis kommen. Die Packungen können auch den Darm verletzen oder blockieren. Das ist wahrscheinlich, da teilweise bis zu 100 Packungen geschluckt werden. Cannabis in grossen Mengen wird hauptsächlich mit Schiffen oder in Autos über die Grenze transportiert. Ein beliebtes Versteck ist der Container. Darin wird Cannabis meist mit Tarnwaren geschmuggelt. Neben den Schmugglern gibt es auch Menschen, welche den Schmuggel unterbinden wollen: Die Zöllner. Anyway hat mit dem Zollfachmann Lukas Spörri ein Interview geführt und hat genauere Einblicke erhalten.



Bild von einer Hanfplantage. Cannabisprodukte sind nur erlaubt, wenn sie weniger als 1 Prozent des Wirkstoffes THC enthalten.

## Interview mit Lukas Spörri

### Wie sind Sie zum Zoll gekommen?

«Ich habe zuerst die Berufslehre als Zolldeklarant absolviert, also habe einen normalen KV-Abschluss gemacht. Nach 10-jähriger Berufserfahrung habe ich das Diplom für den Zollfachmann nachgeholt und habe mich anschliessend beim Zoll beworben. Nach der 1-jährigen Zoll-Schule in Liestal war ich dann Zöllner.»

### Beschreiben Sie Ihre Arbeit:

«Zurzeit bin ich bei der Lokalebene Zoll Basel Mitte und leite dort das Interventionsteam. Dies ist eine Gruppe von 8 Leuten, die täglich den Import und Export von Waren im Rheinhafen Basel und Umgebung kontrolliert. Dazu gehören auch der Eisenbahnverkehr und der gesamte Containerverkehr.»

«Guten Tag. Ich bin Lukas Spörri, bin 50 Jahre alt und habe eine 12-jährige Tochter. Ich bin in Basel aufgewachsen und wohne in der Stadt. Meine Hobbys sind das Imkern und Fussball. In meiner Freizeit reise ich gerne mit meinem Camper durch die Lande.»



## Was sind die Kriterien für eine Durchsuchung?

«Das BAZG «Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit» arbeitet nach Risikokriterien wie zum Beispiel dem Herkunftsland, dem Verkehrsweg, der Ware, dem Absender oder dem Empfänger. Für diese Kriterien gibt es eine eigene Abteilung, die rein nur Risikoanalysen macht. Diese beruhen auf vorangegangenen Aufgriffen und Erfahrungswerten. Das Wichtigste ist und bleibt aber der gesunde Menschenverstand!»

## Wie läuft eine Durchsuchung ab?

«Bei der Warenkontrolle reden wir meist von ganzen Containern oder LKWs. Diese werden einer ganzheitlichen Kontrolle oder besser gesagt einer 360-Grad-Kontrolle zugeführt. Das heisst, die Ware und das Transportmittel werden eingehend untersucht. Dazu stehen uns verschiedene Hilfsmittel wie die mobile LKW/Container-Röntgenanlage, Betäubungsmittel-Hunde und verschiedene Drogentests zur Verfügung.»



## Was für Drogen finden Sie am meisten?

«Im Moment ist der Kokain-Handel weltweit immer noch auf dem Vormarsch. Daher häufen sich hier die Aufgriffe auch im Kurierverkehr. Die häufigste Droge, die ich persönlich finde, ist Gras, also Cannabis, meist in kleinen Mengen und ohne grosse Bedeutung.

## Wie werden Drogen meistens geschmuggelt?

«Das beliebteste Versteck ist und bleibt der Container. Dieser wird mit sogenannten Tarnladungen beladen. Natürlich sind es Tarnwaren, die auch aus diesen Ländern stammen. Beim Haschisch aus Nordafrika sind das häufig Teppiche und Tonwaren.»

## Haben Sie viel mit Cannabis zu tun? Ist es eine begehrte Ware?

«Mit Cannabis haben wir es oft zu tun. Gras und Haschisch sind und bleiben die meistverbreiteten Drogen der Schweiz. Natürlich meistens in kleinen Mengen, was uns ehrlicherweise nicht sehr interessiert. Wir sprechen von «Knübis», welche meistens von Jugendlichen mit in den Ausgang genommen werden. Die Gesetzgebung sieht dort aber keinen grossen Spielraum für uns, und wir müssten daher eine Anzeige erstellen. Dies wird aber oft in der Praxis nicht gemacht und eine mahnende Rede wirkt oft mehr als eine Anzeige. Cannabis dabei zu haben ist das eine, aber es über eine Grenze mitzunehmen ist immer ein erhöhtes Risiko, da mit einer Kontrolle gerechnet werden muss.»

Die physische Abhängigkeit von Cannabis ist nicht zu unterschätzen. Wenn du regelmässig Cannabis konsumierst, kannst du dir gerade in jungen Jahren viele Wege versperren. Bedenkt auch, dass THC, der Wirkstoff in Gras und Haschisch, jener Wirkstoff ist, der am längsten im Körper nachweisbar ist. Dies kommt vor allem im Strassenverkehrsgesetz schwer zum Tragen, da der Konsum noch Wochen nach dem letzten «Joint» nachweisbar ist.»



# Die dunklen Seiten von Social Media

UNSER TÄGLICHER MEDIENKONSUM MAG AUF DER EINEN SEITE NORMAL UND HARMLOS WIRKEN, JE-  
DOCH GIBT ES EINE DUNKLE SEITE DESSEN, WAS WIR JEDEN TAG MASSENWEISE KONSUMIEREN. ZU VIEL  
SOCIAL MEDIA KANN UNS SÜCHTIG MACHEN. LUM/IVW

**ABER WAS GENAU IST EINE SUCHT?**  
«Sucht ist das nicht mehr kontrollierbare Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- und Bewusstseinszustand». Bei unserem Konsum von Social Media wird in unserem Gehirn Dopamin, ein Glückshormon, freigesetzt. Dieses sorgt dafür, dass du immer mehr und mehr davon willst, bis es schlussendlich nie genügt und du abhängig von den sozialen Netzwerken wirst. Die Süchte, die wohl am bekanntesten und am meisten verbreitet sind, sind die Alkohol- und Drogensucht. Was jedoch vielen nicht bewusst ist: Die sozialen Medien haben eine vergleichbare Wirkung auf unser Suchtverhalten wie die bekannteren Rauschmittel wie etwa Tabak oder Alkohol. Unsere Umfrage hat uns gezeigt, dass rund 50% aller Teilnehmenden 4-6 Stunden pro Tag am Handy sind. Dabei sind die meisten unterwegs auf WhatsApp, Instagram und Snapchat. Doch was genau sind die Folgen von dieser Reaktion des zu viel ausgeschütteten Glückshormons in unserem Ge-

hirn bei unserem Medienkonsum?

## VERSCHWOMMENE SELBSTWAHRNEHMUNG

Die Folgen können in zwei Kategorien aufgeteilt werden, einerseits in die psychischen und andererseits in die gesundheitlichen Folgen. Zu den psychischen gehört der soziale Vergleich. Das bedeutet, wir vergleichen uns unbewusst mit anderen Menschen im Internet. Was einem jedoch bewusst sein sollte ist, dass Social Media ein Scheinbild darstellt. In Wirklichkeit entspricht das meiste, was gepostet und

geteilt wird, nicht der Realität. Das Vergleichen mit anderen Menschen kann zu starkem Selbstzweifel führen und zu einer verzerrten Selbstwahrnehmung. Eine weitere psychische Folge des Medienkonsums ist der Zeitaufwand. Durch die Zeit, die du auf den sozialen Medien verbringst, vernachlässigst du wichtige soziale Kontakte wie mit der Familie oder mit Freunden. Du entwickelst keine kreativen Projekte und setzt vorgenommenen Ziele nicht um. Diese Vernachlässigung der genannten Punkte kann eine negative Auswirkung auf unsere Psyche bewirken. Die Sucht nach Likes hat auch eine grosse Aus-



wirkung auf dein Medienverhalten. Wenn du etwas postest und dein Beitrag geliked wird, dann werden Glückshormone freigesetzt. Dasselbe passiert, wenn du einen positiven Kommentar erhaltest oder dein Beitrag repostet wird. Dies möchtest du dann wiederholt wahrnehmen, so verbringst du mehr Zeit in den sozialen Medien in der Bemühung, mehr Anerkennung zu bekommen. Dabei kann eine internetbezogene Störung entstehen, bei der die Betroffenen die Kontrolle über ihr Internetverhalten vollkommen verlieren.

## BEWEGUNG, NEIN DANKE!

Zu den gesundheitlichen Folgen gehören Schlafmangel, weniger Bewegung und der Einfluss auf die Ernährung. Das Konsumieren von Social Media und Streaming-Angeboten raubt vielen Menschen am Abend den Schlaf. Inhalte werden oft so gestaltet, dass es einem schwer fällt abzuschalten. Sogenannte "Cliffhanger" sorgen dafür, dass du

länger am Bildschirm kleben bleibst als geplant. Ein Cliffhanger ist beispielsweise das plötzliche Ende einer Folge, welche sehr spannend war. Somit willst du die nächste Folge auch noch sehen und sitzt automatisch länger als geplant vor dem Bildschirm. Diese Cliffhanger führen zu Schlafmangel, was dich wiederum zu schlechter Laune bewegt, da du am nächsten Tag meist nicht ausschlafen kannst, sondern früh aufstehen musst. Eine weitere gesundheitliche Folge ist weniger Bewegung im Alltag. Dies kann zu Rücken-

und Nackenschmerzen oder Augenbeschwerden führen. Weitverbreitet scheint die Auswirkung auf die Ausbildung oder den Arbeitsalltag zu sein, denn zu viel Medienkonsum kann auch zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Viele Befragte unserer Umfrage haben angegeben, dass sie wegen ihres Medienkonsums Stress im Alltag oder in der Schule haben. Die Ernäh-

rung ist auch ein wichtiger Faktor. Auf den ersten Blick scheint Social Media den Leuten zu helfen, sich gesünder zu ernähren, denn immer mehr Leute posten gesundes Essen, was einen wiederum schneller dazu bringt, sich gesünder zu ernähren. Viele bekommen deswegen aber grosse Probleme mit ihrer Ernährung in Form von Essstörungen, da sie einem Schlankkeitsideal nacheifern, welches nicht real ist oder einer Vorstellung ihrer Ernährung, die sich theoretisch gut anhört, in der Praxis aber schwer umsetzbar ist.



## WAS KANNST DU DAGEGEN TUN?

1. In der Nacht die Bildschirme der elektronischen Geräte abdunkeln, dies verbessert den Schlaf vieler Menschen.
2. Eine andere Beschäftigung suchen, beispielsweise Sport treiben. Dort kannst du auch in Kontakt mit Leuten aus denselben Altersgruppen treten und so deine sozialen Kontakte stärken.
3. Eine Bildschirmpause vor dem Schlafen einlegen.
4. Wenn nötig, solltest du dir Hilfe holen. Beispielsweise in Basel, wo es spezielle Abteilungen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie für Jugendliche gibt, die Probleme mit den Medien oder andere Süchten behandeln.
5. Die meisten versuchen eine Alternativmöglichkeit zu finden oder den Handykonsum zu reduzieren. Nur wenige versuchen es mit einer Handysperre oder löschen sogar die Sozialen Medien.

Schon 46% der Befragten unternehmen etwas gegen den Medienkonsum. Was kannst du persönlich ändern?!

# Club- und Spezialmitgliedschaft

## Clubmitgliedschaft für die Lehre



*Gut beraten. Weniger Kosten.*

**Einmaliger Betrag** von CHF 100.- für alle Lehrjahre

## Spezialmitgliedschaft nach der Lehre



*Exklusiv. Mehr Vorteile.*

**Spezialtarif** von CHF 100.- (gültig bis Ende des Folgejahres nach deinem Lehrabschluss)

### *Dein Starter-Package:*

#### Dossiercheck



inkl. Zeugnisse  
und Lebenslauf

#### Bewerbungscoaching



Eine Stunde  
gratis Coaching  
bei unseren  
Expert/innen

#### Laufbahnberatung



Eine Stunde  
gratis Beratung  
bei unseren  
Expert/innen

**+ Dein Geschenk:** professionelle Bewerbungsfotos bei Fotostudio Kamber

Weitere Informationen unter: [www.kfmv-baselland.ch](http://www.kfmv-baselland.ch)



Erzähl mal...

...Räppli oder Konfetti?



Mohamed (18)  
„Konfetti“



Benjamin (19)  
„Räppli“



...was ist die ursprüngliche  
Idee der Fasnacht?

...seit wann gibt es die Fas-  
nacht?



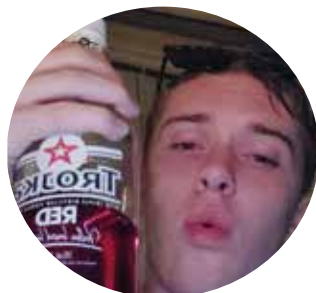
Ivana (19), Saskia (16)  
„Schon immer“



Leon (17)  
„Gute Musik und  
etwas zu trinken“

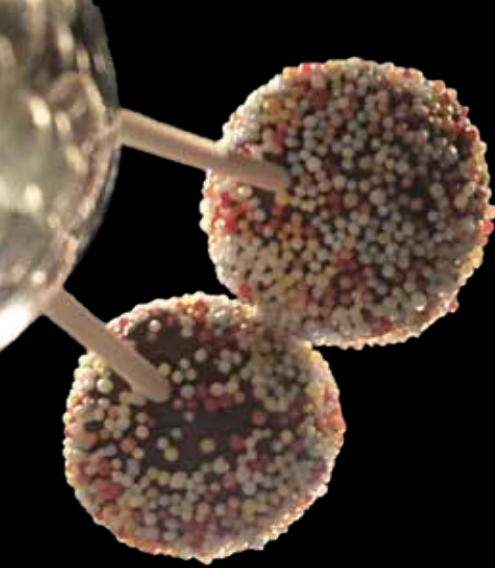


Andy (17)  
„Geister und Sorgen  
vertreiben“



Pierre (17)  
„Seitdem es Alk gibt“





# CAKE POPS



## CAKE POPS

Für den kleinen süssen Hunger und für jede Jahreszeit. Wir versüssen deinen Tag.

Zubereitungszeit: ca. 20 min    Wartezeit: 60 min    Stück: 20-25

### Zutaten:

300 g Kuchenreste (Kuchenböden aus dem Lebensmittelgeschäft)

200 g Mascarpone

200 g Schokolade nach Ihrer Wahl

40 g Kokosfett

Dekoration, weisse Kuvertüre

Lebensmittelfarbe

### Zubereitung:

Die Kuchenreste in eine Schüssel geben und mit Mascarpone verrühren. Mit feuchten Händen die Masse zu Kugeln formen. Die Kugeln auf einen Teller legen und sie für 20-30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Während die Kugeln gekühlt werden, können Sie die Schokolade in Stücke brechen. Das Kokosfett und die Schokolade getrennt in eine feuerfeste Schale geben. Beide Schalen zusammen bei 70°C Heissluft in den Ofen stellen und warten bis die Schokolade geschmolzen ist. Ein Ende des Stiels in die geschmolzene Schokolade tauchen. Danach in die Kugeln stecken und diese für 15 Minuten in das Gefrierfach legen. Wenn diese ausgehärtet sind, in die geschmolzene Schokolade tauchen. Anschliessend könnt Ihr die Kugeln dekorieren und sie in ein Steckschwamm oder Tasse, damit die Cake-Pops trocknen können. Zum Trocknen noch einmal in den Kühlschrank stellen, das beschleunigt das Trocknen.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude beim Nachmachen.

# WMS-Weihnachtsturnier 2022









# AAntAAstisch

Rating-Agenturen finden uns ausgezeichnet  
und bewerten uns mit «AA».

Wir sind eine sichere Bank – und nachhaltig dazu:

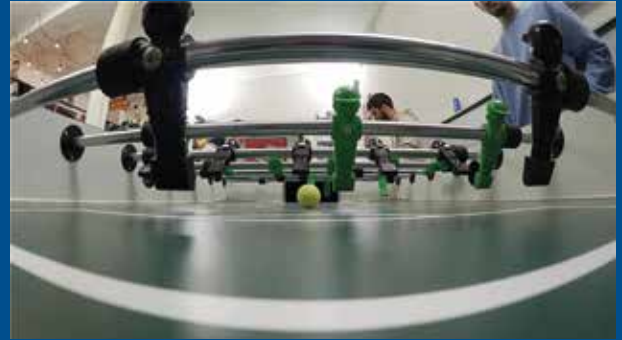
«AA» von S&P und MSCI.

[blkb.ch/kontakt](https://blkb.ch/kontakt)

Was morgen zählt



# Tischfussball, der vergessene Sport



Vor 12 Jahren kam die Idee das erste Mal auf, nun ist es endlich soweit: Die WMS hat ihren eigenen Tischkicker. Doch Tischfussball ist vielmehr als nur ein Zeitvertreib, es ist ein Sport. Was genau es mit diesem Sport auf sich hat und wo er gespielt wird, erfahrt ihr hier.

# Secondhand - zeig dein wahres Ich



Kaufst du deine Kleider immer noch aus den einseitigen Filialen deiner Stadt? Siehst du auch an jedem den gleichen Style? Dabei kannst du doch der Hingucker sein, und das ganz nachhaltig. Finde dein Statement-Piece Second Hand! Hier findest du mehr dazu.



# Urgrossvaters cooler GhettoBlaster.

Supersound – live – im klingenden Museum.

**MUSEUM FÜR  
MUSIKAUTOMATEN  
SEEWEN SO**

Sammlung Dr. h.c.  
Heinrich Weiss-Stauffacher



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Kultur BAK

Di – So, 11 – 18 Uhr (Gruppen nach Vereinbarung)  
Bollhübel 1, 4206 Seewen SO, T 058 466 78 80

[www.musikautomaten.ch](http://www.musikautomaten.ch)

