

NEWSLETTER 04



Hallo Teens!

Das Jahr 2017 neigt sich dem Ende, die Weihnachts- und Neujahrsferien stehen vor der Tür. Neben der stressigen Vorweihnachtszeit, in der an alles und jeden gedacht wird, muss auch wieder Zeit sein, an sich selbst zu denken.

„Man selbst sein“, wie das klingt?! Täglich zeigen dir Promis und so genannte Influencer, welche Trends du auf keinen Fall verpassen darfst. Wie viel „selbst“ steckt noch in dir? Setze auf deine eigenen Stärken und Talente! Wir helfen dir dabei.

Während Weihnachten das Fest der Familie ist, eignet sich Silvester ideal zum Feiern. Wir geben dir Tipps für deine Party – ganz ohne Alkohol! Auf jeden Fall wünschen wir dir und deiner Familie frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in ein gesundes Jahr 2018!

Unser Tipp für das neue Jahr:

Bonus für Gesundheit und Fitness einstreichen! Auch 2018 bietet dir unser Bonusprogramm bis zu 200 Euro. Und das Wichtigste daran: Scheck einreichen und umgehend das Geld auf dem Konto haben! Also mach mit und fordere gleich dein Bonusheft für 2018 an!

www.ikk-gesundplus.de/bonus

Die Redaktion

**Frohe
Weihnachten!**

Die Gewinner

Die Kingdomino-Spiele gingen an Janek S. aus Kalbe und Nina L. aus Wolfertschwenden.

Herzlichen Glückwunsch!



Silvesterparty

Deine Silvesterparty selbst organisieren

Seite 2

Quiz

Zu Weihnachten tolle Preise gewinnen

Seite 3

Sei du selbst

Auf eigene Stärken und Talente bauen

Seite 4



Beim Quiz gewinnen Seite 3



© K.-P. Adler / Fotolia

Deine Silvesterparty

Zusammen ins neue Jahr starten

Fernsehen an Silvester war gestern – dieses Mal startest du mit deinen Freunden und einer coolen Party in das nächste Jahr! Wir haben für dich zusammengestellt, an was du dafür denken solltest und geben dir Tipps für einen gelungenen Abend.

Mehr Laune dank Motto

Helden der Kindheit, Bad Taste, Lieblingsstars - mit einem Motto machst du aus einer einfachen Feier schnell eine tolle Party! Schon die Vorfreude ist riesig, denn jeder plant und bastelt an seiner Verkleidung. Am Silvesterabend kommen deine Gäste dadurch schnell ins Gespräch. Auch Partyspiele, Dekoration und Essen lassen sich gut anhand des Mottos ausrichten.

Wenn du keine Lust auf bunte Kostüme hast: Für eine Silvesterparty eignen sich auch besonders schicke Mottos wie „Black & White“ oder „Glitzer und Glamour“.

Die Mischung macht's

Damit sich die Zeit bis Mitternacht für deine Gäste nicht endlos hinzieht, solltest du ihnen eine bunte Mischung an Partyaktivitäten bieten. Für den Einstieg eignen sich ein paar Spiele. So kommt schnell Stimmung auf und Leute, die sich bisher nicht kennen, können Kontakte knüpfen. Ist die Atmosphäre etwas lockerer, quatscht ihr bei leckerem Essen. Wie wäre es mit Fingerfood wie z. B. Wraps oder Obstspieße?

Wenn die Party in vollem Gang ist, kannst du außerdem Platz für eine kleine Tanzfläche schaffen. Nicht fehlen dürfen natürlich die Silvesterklassiker wie Bleigießen oder Tischfeuerwerk. Es ist toll, wenn viele verschiedene Charaktere bei einer Feier aufeinandertreffen, denn so wird diese garantiert nicht langweilig. Als Gastgeber ist es deine Aufgabe, alle einzubeziehen, so dass sich niemand ausgeschlossen fühlt.

3, 2, 1 ... Happy New Year!

Endlich ist der lang ersehnte Countdown da und schließlich heißt es: „Gesundes neues Jahr!“ Damit du und deine Freunde den Start in 2018 ungetrübt genießen könnt, sollte eure Partygesellschaft besser auf Feuerwerk verzichten. Das kostet nur unnötig viel Geld und ist in den meisten Fällen auch erst ab einem Alter von 18 Jahren freigegeben.

Menschenmengen, in denen Böller geworfen werden, solltet ihr unbedingt meiden. Viel entspannter ist es, das zentrale Silvesterfeuerwerk von einem höher gelegenen Punkt aus zu bestaunen.

Zum Jahresbeginn um Mitternacht gehört natürlich auch, mit einem leckeren Drink anzustoßen. Dafür gibt es von uns ein tolles Rezept – natürlich alkoholfrei!

Schneesturm / Snowmilk

für 2 Cocktails

- 2 Kiwis
- 1 Banane
- 300 ml Milch
- 2 Kugeln Vanilleeis
- Sesamsamen zum Garnieren



Alle Zutaten (bis auf die Sesamsamen) in einen elektrischen Mixer geben und kurz durchmischen. Zum Schluss die Sesamsamen als Garnitur darüber streuen. (Quelle: BzGA)

© lightgirl / Fotolia



© Dasha Petrenko / Fotolia

Weihnachts-Quiz

Jetzt mitmachen und mit etwas Glück gewinnen!

Beantworte die Fragen in unserem Quiz richtig und trage die Buchstaben entsprechend ein. In der markierten Zeile ergibt sich die Antwort auf unsere Weihnachtsquizfrage:

Wer mag zu Weihnachten besonders harte Schalen?

Das Lösungswort kannst du uns online oder ganz einfach per eMail mit deinem Namen und deiner Adresse zusenden. Bitte vergiss nicht, deinen Wunschgewinn anzugeben! Viel Glück!

Die Quizfragen:

1. Sie ziehen den Schlitten des Weihnachtsmannes.
2. Er kommt immer am 6. Dezember.
3. Er ist ein beliebter Fisch für das Weihnachtsessen.
4. Ein Apfel der zu Weihnachten sehr beliebt ist.
5. Er wird festlich dekoriert und geschmückt.
6. Ein typisch weihnachtliches Gewürz, das jeder kennt.
7. Neben Lichterkette und Kugeln hängt es am Weihnachtsbaum.
8. So nennt man die vier Wochenenden in der Vorweihnachtszeit.



Teilnahme am Gewinnspiel

Gewinnspielfrage beantworten

eMail an: redaktion@ikk-gesundplus.de
oder QR-Code scannen bzw. Link eingeben:
www.spleens4you.de/spleensnslo42017



Mit etwas Glück:
Unsere Preise gewinnen!

5 x 1 Cinemaxx - Kinogutschein
im Wert von 25 Euro

1 Mocktail-Set
bestehend aus Rezept-Buch und einem Cocktail-Shaker

1 Buch "Sei du selbst"
Geschichten für mehr Mut im Leben



Impressum

IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg,
FB Marketing, Tel.: 0391/2806-0, Fax: 0391/2806-2219, eMail:
redaktion@ikk-gesundplus.de

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel: Teilnahmeschluss ist der
12.01.2018. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und
sind mit der Veröffentlichung ihrer Namen im nächsten Spleens-
Newsletter einverstanden. Bei mehreren richtig eingesandten
Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Sei du selbst

Auf eigene Stärken und Talente bauen

*Promis, Instagram-Sternchen und Youtube-
Influencer zeigen uns täglich, welche Trends
wir auf keinen Fall verpassen dürfen ...*



Beim Quiz
gewinnen
Seite 3

Auch im realen Leben geht es so: Man eifert einander nach und findet dabei doch nur, dass die anderen irgendwie toller sind. Kommt dir das bekannt vor? Dann Schluss damit! Denn hier kommt eine gute Nachricht: Du willst einmalig sein? Dann sei einfach du selbst!

Akzeptiere dich selbst

Manchmal fragst du dich vielleicht, was deine Persönlichkeit ausmacht. Im Grunde ist das gar nicht so schwer zu beantworten, denn du kennst dich selbst am allerbesten. Du musst dich nur genauso akzeptieren! Oft neigen wir nämlich dazu, unsere eigenen Leistungen klein zu machen, unsere Fehler am meisten zu beachten und lieber auf andere statt auf uns selbst zu schauen. Vorbilder sind nichts schlechtes, wenn du sie als Anreiz nimmst und dann deinen eigenen Weg gehst. Hör einfach auf dein Bauchgefühl. Du musst niemand mehr werden – du bist schon jemand!

Schwächen sind menschlich

Jeder von uns hat Talente, Stärken und eben auch Schwächen, die uns einzigartig machen. Kleine Fehler sind sogar sympathisch. Du singst gern laut und schief oder bist manchmal vergesslich? Dies macht dich nur menschlich, denn: Nobody is perfect! Dafür gibt es viele Sachen, die andere an dir toll finden – und die du vielleicht selber magst. Konzentriere dich auf deine Stärken und lächle kleine Schwächen einfach weg. Das nimmt Kritikern den Wind aus den Segeln.

Deine Meinung zählt

Ständig Fotos zu posten, nervt dich, den neuesten Modetrend findest du furchtbar und die von allen gehypte Serie siehst du dir nur an, um mitreden zu können! Doch bisher hast du das immer gut versteckt, um bloß nicht aus der Reihe zu tanzen.

Jetzt heißt es Flagge zeigen, denn auch deine Meinung zählt! Schließlich hast du eine eigene Persönlichkeit und musst nicht jedem gefallen. Wichtig ist dabei nur, dass du nett bleibst und auch anderen das Recht auf eine eigene Meinung einräumst.

Mut für Eigenes

Egal, was du anpackst: Es wird dir immer am besten gelingen, wenn du deinen eigenen Weg gehst und dir dabei selbst treu bleibst. Denn nur so brennst du für eine Sache. Alle deine Freunde gehen zum Fußball, aber du hast mehr Lust auf Impro-Theater? Während deine Mädels shoppen gehen, engagierst du dich ehrlich in der Jugendfeuerwehr? Hauptsache, du hast Spaß und fühlst dich wohl mit dem, was du tust. Ob dein Hobby, dein Aussehen oder dein Charakter in irgendeine Schublade passen, ist doch vollkommen egal. Dazu gehört manchmal etwas Mut. Aber es lohnt sich, du selbst zu sein!