

# NEWSLETTER 03



## Hallo Teens!

**STARS for FREE 2018** war wieder das Konzert-Highlight in Magdeburg! 25.000 Besucher feierten zusammen mit Alphaville, Anastacia, Nico Santos, Glasperlenspiel, Mike Singer, Sunrise Avenue und Comedian Markus Krebs. Insgesamt sieben Stunden dauerte das Mega-Konzert im Stadtpark Magdeburg – Wiederholung im nächsten Jahr nicht ausgeschlossen! Wir hoffen alle Teilnehmer und die Gewinner unserer 111x2 Tickets hatten einen tollen Konzernachmittag!

Über viele Sportarten haben wir im Spleens Newsletter bisher berichtet. Die virtuelle Form des Sporttreibens setzt sich auch mehr und mehr durch. Wir verraten dir, was es mit dem „eSport“-Trend auf sich hat.

Ein weiterer Trend verspricht ebenfalls mächtig Nervenkitzel und jede Menge Spaß für dich, deine Familie und Freunde. Lass dich einsperren: „Escape Rooms“ sind derzeit ein Geheimtipp. Wo ist der Schlüssel für die versperrte Tür und wie findest du heraus?

Unser viertes Thema in dieser Ausgabe möchte einen kleinen Denkstoß in Richtung Abfall und Wiederverwertung geben. „Upcycling“ ist ziemlich angesagt und fördert nicht nur deine Kreativität, sondern du schonst auch die Umwelt und hilfst mit, die Müllberge ein wenig kleiner zu machen.

*Deine Redaktion*

### Vinyl rockt: Gewinnen auf spleens4you.de

Wir verlosen einen Plattenspieler von Dual. Der Spieler hat einen quartzesteuerten Direktantrieb mit einer Startzeit von unter einer Sekunde. Weitere Highlights: Magnettonabnehmer-System, Nadelbeleuchtung und USB-Anschluss zum einfachen Digitalisieren deiner Scheiben. Jetzt direkt einloggen und bis zum 31.10.2018 mitmachen. Viel Glück!

[www.spleens4you.de](http://www.spleens4you.de)



### Gewinner unseres Azubi-Mailings 2018

Jeweils ein Echo Show gewannen Saskia G. (Bild re.) aus Magdeburg und Moritz K. aus Klostermansfeld. Wir wünschen viel Spaß mit dem neuen Begleiter!

**Herzlichen Glückwunsch!**

#### eSports

Vom Nerd zum Profi  
*Seite 2*

#### Escape Rooms

Wenn schief geht, was schief gehen kann!  
*Seite 3*

#### Upcycling

Kreativ sein mit alten Dingen  
*Seite 4*

**Gewinnspiel!**

# eSports

vom Nerd zum Profi

Wo sich früher kleine Gruppen von Jugendlichen über das Wochenende mit Cola, Pizzen und ihren Computern ausgestattet in eine Garage oder einem Partykeller eingeschlossen haben, werden heute ganze Stadien und Konzerthallen gefüllt. Der „eSport“-Trend (e für elektronisch) setzt sich mehr und mehr durch. Du bist noch nicht mittendrin? Wir verraten dir, was es damit auf sich hat.

## eSport ist kein neues Phänomen

Den professionellen Wettstreit mit Videospiele gibt es nicht erst seit heute. Hervorgegangen aus den Netzwerk-Partys der 1990er Jahre, ist eSport inzwischen weltweit zu einem Massenphänomen geworden. Die Spieler treten dabei in Strategie- oder Sportspielen gegeneinander an. Sogar ganze Teams inklusive Trainer und Betreuer sind dabei keine Seltenheit. Die Szene hat sich – auch dank der Technik – extrem schnell weiterentwickelt. Inzwischen gibt es Landes-, Europa- und sogar Weltmeisterschaften mit eigenen Ligen und Verbänden.

## Moderne Athleten, die wie Rockstars gefeiert werden

Auf den ersten Blick sieht alles aus wie bei einem Rockkonzert: Tausende Zuschauer sitzen auf den Tribünen, aus den Boxen dröhnt laute Musik, auf der Bühne steht eine riesige Leinwand, Kameraleute huschen überall hin und her. Doch hier werden Videospiele gespielt. Die Spiele heißen z.B. „Dota 2“, „FIFA“, „Overwatch“ oder „League of Legends“.

Ähnlich wie bei anderen Sportveranstaltungen geht es hier um den Wettkampf und die Unterhaltung der Zuschauer. eSport-Turniere werden



© terovesalainen/foolita

inzwischen sogar von einigen Fernsehsendern übertragen und dank des Internets ist es weltweit möglich, seinem Lieblingsteam zuzusehen. In Südkorea und den Vereinigten Staaten ist dieser Hype bereits viel größer als hierzulande. Einige südkoreanische eSportler gehören zu den besten der Welt und werden in ihrer Heimat verehrt wie Rockstars.

## Große Faszination und ein Milliardenbusiness

Früher haben sich Jugendliche über Fußball ausgetauscht. Für junge Leute von heute ist das Thema eSport ganz normal. Die Faszination ist ähnlich.

Am Beispiel des Spiels „League of Legends“, in Fachkreisen einfach „LoL“ genannt, können wir dir die Ausmaße dieser Faszination gut beschreiben. LoL ist vom Spieltyp ein MOBA (Multiplayer Online Battle Arena), eine Art Strategiespiel und das größte Onlinegame (PC) der Welt.

2017 spielten dies rund 100 Millionen Menschen Monat für Monat. Im Spiel stehen sich zwei Teams mit je fünf Spielern gegenüber und versuchen, die Basis des jeweils anderen Teams zu zerstören. Dabei steuert jeder Spieler einen von 141 Helden und muss all seine Fähigkeiten sowie die der Gegner kennen und deren Verhalten einschätzen können.

Die Turniere werden live vor Publikum ausgetragen und können online verfolgt werden. Die Finale stehen dabei den großen Fußballspielen in nichts nach. Bei der Weltmeisterschaft 2017 in China beispielsweise standen sich die beiden südkoreanischen Teams vor 80.000 Zuschauern im Stadion gegenüber. Knapp 60 Millionen Fans sahen es auf allen Kontinenten.

## Immer mehr Vereine und Sportmannschaften

Die Vereinsstruktur der eSport-Teams ist vergleichbar mit traditionellen Sportmannschaften. Es gibt Trainer, Manager, Pressesprecher, Physiotherapeuten bis hin zu eigenen Köchen, die die Mannschaften auf ihren Touren begleiten.

Immer mehr alteingesessene Sportmannschaften gründen eine eSport-Abteilung und bilden Teams aus. Hinzu kommen dutzende Vereine, die sich inzwischen in Deutschland gegründet haben und deren Mitgliederzahlen deutlich steigen. Trotzdem hat Deutschland im internationalen Vergleich noch Nachholbedarf, obwohl sich inzwischen sogar ein Dachverband – der ESBD e.V. – gegründet hat.

## Unser Tipp:

So faszinierend die Welt des eSports auch sein mag, natürlich solltest du deine eigene körperliche Fitness nicht vernachlässigen. Als Ausgleich zum Sitzen vor dem Monitor solltest du regelmäßig "bewegten" Sport betreiben. Kurs-Ideen sowie unsere Kursangebote zum Thema Bewegung findest du online hier:

[www.ikk-gesundplus.de/impuls](http://www.ikk-gesundplus.de/impuls)





*Ein verschlossener Raum. Das Licht flackert nur schwach. Schweißperlen auf der Stirn und die Zeit im Nacken. Tick - Tack, Tick - Tack. Wo ist der Schlüssel für die versperrte Tür? Dieser neue Trend verspricht mächtig Nervenkitzel und jede Menge Spaß für dich, deine Familie und Freunde.*

### *Ein bisschen wie Geisterbahn mit Einschließen*

Du hast noch keine Idee für das nächste Wochenende? Oder du möchtest mit deinen Freunden mal wieder etwas Aufregendes ausprobieren? Lass dich doch einsperren: „Escape Rooms“ sind derzeit ziemlich angesagt. Bei diesem Spiel wird eine Gruppe von Spielern in einen oder mehrere Räume eingeschlossen. Ziel ist es, diese in Teamarbeit vor Ablauf der Zeit zu verlassen oder einen vorher festgelegten Auftrag zu erfüllen. Das Szenario, in dem man sich dabei aufhält, variiert je nach Thema. Ähnlich wie in einer Filmszene befindest du dich beispielsweise in einem dunklen Labor, einem verlassenem Waisenhaus oder in einem unheimlichen Keller. Sobald die Tür verschlossen wird, gilt es, verschiedene Rätsel zu lösen. Dazu muss das Team gemeinsam den Raum untersuchen und Dinge kombinieren, um dem nächsten Hinweis auf den rettenden Schlüssel ein Stück näher zu kommen.

### *Eine helfende Hand*

Solltest du den Schlüssel vor Ablauf der Zeit nicht finden, wirst du dort natürlich nicht für immer festsitzen. Ein so genannter Gamemaster hat dich während des Spiels mittels Kamera ständig im Blick und achtet natürlich auch auf die ablaufende Zeit. Solltest du absolut nicht weiter kommen, gibt er dir den einen oder anderen Tipp zum nächsten Hinweis. Sollte eine Flucht trotzdem nicht gelingen, öffnet er natürlich auch die Tür und lässt dich frei.

### *Abenteuer pur – Spaß pur*

Fragst du dich jetzt, warum du dir das antun und darüber hinaus noch 20 - 50 Euro pro Person bezahlen sollst? Wir haben eine ganz einfache Antwort für dich: Es macht ziemlich viel Spaß und ist eine spannende Abwechslung zum Alltag. Um das bereits erwähnte Grundprinzip eines „Escape Rooms“ wird seitens des Veranstalters eine komplexe Story gestrickt. Mal musst du die Welt vor einem gefährlichen Virus retten, mal einen Verfolger des Papstes entlarven oder aus einem mysteriösen Spukhaus fliehen. Die Szenarien sind sehr vielfältig und du kannst für einige Zeit komplett in dieses erdachte Abenteuer abtauchen. Fernab von Smartphones und Computerbildschirmen musst du dich hier ganz genau mit der Umgebung auseinandersetzen und darfst ein Stück weit den kindlichen Abenteuertrieb ausleben. Da die Aufgabe nur als Team gelöst werden kann, wirst du schnell feststellen, wie wichtig Kommunikation wirklich ist. So manchem Pärchen wird dies im Verlauf der 60 Minuten sicher sehr deutlich werden. Teilnehmer, die ehrlich und offen „Laut-Denken“, sind am erfolgreichsten. Körperlich wird eher wenig abverlangt, weswegen ein Team ohne Problem aus Oma und Opa sowie den Urenkeln bestehen kann.

Schön ist auch, dass der Besuch eines „Escape Rooms“ kurz aber intensiv ist. Es müssen nicht ganze Tage oder Wochenenden dafür verplant werden. Steht eine Familienfeier an, kannst du dieses besondere Abenteuer einfach integrieren. Es bedarf keiner Vorbereitung: Vereinbare beim

Veranstalter einen Termin, schnapp dir dein „Team“ und erlebte eine Stunde lang gemeinsam Neues.

Da diese Art Spaß in fast jeder europäischen Großstadt angeboten wird, kannst du einen Besuch auch in den Familienurlaub mit aufnehmen. Eine Stunde kniffliges Rätseln nach einer Museums-Tour oder Wanderung kann wirklich gut tun. Alle werden einen Riesenspaß dabei haben!

### *Teste deine Teamfähigkeit*

Spätestens, wenn die Tür hinter dir zu geht und die Uhr tickt, beginnt der Stress. Nur wer einen ruhigen Kopf behält und mit den Anderen zusammenarbeitet, schafft es, das Ziel zu erreichen. Bei diesen Abenteuern zählt neben sozialen Kompetenzen vor allem logisches Denken und Geschick. Auf Grund des Zeitdrucks und den teils schwierigen Aufgaben kann dem einen oder anderen schon mal der Geduldsfaden reißen. In so einer Situation werden die Belastungsfähigkeit und die Kooperationskompetenz offenbart.

### *Du hast Lust bekommen?*

*Dann suche dir im Internet den "Escape Room" in deiner Nähe und probier 's aus. Wir wünschen dir und deinen Freunden viel Spaß!*

## 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 **31.10.2018**.

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. **Datenschutz:** Hinweise zum Schutz deiner Daten findest du im Internet: [www.ikk-gesundplus.de/datenschutz](http://www.ikk-gesundplus.de/datenschutz)



Denk an die Umwelt:  
Newsletter per App lesen

➔ Download  



# Upcycling

Kreativ sein mit alten Dingen

*„Do it yourself“ macht nicht nur Spaß und ist günstig, du schonst auch die Umwelt und hilfst mit, die Müllberge ein wenig kleiner zu machen.*

Das Wort setzt sich aus Auf- („Up“) und Wiederverwerten („Recycling“) zusammen und ist ziemlich angesagt. Beim Upcycling werden scheinbar nutzlose Dinge oder sogar Abfall in neue und wiederverwendbare Produkte umgewandelt.

Der Unterschied zum Recycling besteht darin, dass die Materialien tatsächlich aufgewertet werden. Dies findet nicht nur bei Designern und Künstlern Anklang, immer mehr Menschen werden kreativ tätig. Es geht nicht allein darum, handwerklich etwas Einzigartiges zu schaffen, sondern auch das Bewusstsein für Umweltproblematiken und Verschwendung zu stärken. Start-Ups und andere Unternehmen haben sich auf Produkte aus alten Materialien spezialisiert und verdienen Geld damit.

So stellt eine Firma aus ausgedienten Zementsäcken oder LKW-Planen Taschen, Rucksäcke und Geldbörsen her, die durch das Material und die Gebrauchsspuren echte Unikate sind.

## Upcycling kann sehr vielfältig sein

Das fängt schon bei einfachsten Dingen an – aus alten Holzbrettern und ein paar Backsteinen lässt sich im Handumdrehen ein Bücherregal aufbauen. Wer handwerklich etwas begabt ist, kann aus ausgedienten Holzpaletten und ein paar Schrauben schnell einen Wohnzimmertisch herstellen oder sogar eine Couch bauen. Der Kreativität sind beim Upcycling kaum Grenzen gesetzt.

Du hast einen Balkon, der etwas mehr Grün vertragen kann? Aus alten Seilen oder Ketten und ein paar leeren Plastikflaschen lassen sich ausgefallene Hängetöpfe für Pflanzen herstellen. Schneide in die Flaschen seitlich eine große Öffnung und befestige sie dann zwischen zwei Seilen. Achte auf ausreichend Abstand und fülle durch die Öffnungen Blumenerde. Dann kannst du mit dem Bepflanzen beginnen. Der Hingucker auf jedem Balkon!



## Gewinnspiel

Was bedeutet "Upcycling" ?

**A: Abwerten**

**B: Aufwerten**

**C: Entwerten**

Einfach unsere Gewinnspielfrage beantworten und per eMail an: [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de) senden oder QR-Code scannen bzw. Link eingeben:

[www.spleens4you.de/spleensnslo32018](http://www.spleens4you.de/spleensnslo32018)

Wir verlosen eine **Upcycling-Geldbörse** und das Buch **"Alles Paletti"** mit Ideen zur Verwertung von Holz.

**Viel Glück!**

