spleens4you | September 2024

NEWSLETTER 03

© adragan/Adobe Stock
© Krakenimages.com/Adobe

Hallo spleens-Teens!

Am 25. September feiern wir den Tag der Zahngesundheit – der perfekte Anlass, um deinem Gebiss ein bisschen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Gesunde Zähne sind nicht nur der Schlüssel zu einem tollen Lächeln, sondern begleiten dich auch ein Leben lang. Eine gute Zahnhygiene schützt vor Karies und sorgt dafür, dass du dich rundum wohlfühlst – egal, ob du gerade mit Freunden unterwegs bist oder deine Lieblingssnacks genießt. Halte dich einfach an die "2 und 2-Regel": Putze zwei Mal am Tag für jeweils zwei Minuten. Nach dem "K-A-I-Prinzip" beginnst du dabei mit den Kauflächen. Danach putzt du alle Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen deiner Zähne. So sorgst du dafür, dass dein Gebiss stark und gesund bleibt!

In dieser Herbst-Ausgabe zeigen wir dir, wie du beim Voting für das Jugendwort des Jahres mitmachen kannst und wie du den angesagten viralen TikTok-Gurkensalat ganz einfach selbst zubereitest.

Die Gewinner der Ausgabe 02/24

Jeweils ein IKK Bennet Wiegert-Fanpaket (ein Handball, ein Hoodie und eine Tasse) gingen nach Halle (Saale), Magdeburg und Bitterfeld-Wolfen OT Bobbau.

Herzlichen Glückwunsch!

Außerdem helfen wir dir bei der Suche nach deinem Traumjob. Suchst du bereits nach einem Ausbildungsplatz? Dann schau mal bei uns vorbei! Bewirb dich noch bis zum 30. September für eine Ausbildung bei der IKK gesund plus.

Bleib gesund!

Deine spleens-Redaktion

Traumjob gesucht

Welcher Beruf passt zu dir?

Seite 2

Jugendwort 2024

Der Countdown läuft!

2024: ?
Aura
Tala
Sch

Ver-losung!

Seite 3

TikTok-Gurkensalat

Das Trendrezept auf deinem Teller

Seite 4

Traumjob gesucht

Welcher Beruf passt zu dir?

Deine Schulzeit geht zu Ende – und nun? Vielleicht weißt du schon genau, was du werden möchtest. Falls nicht, mach dir keine Sorgen: Wir unterstützen dich dabei, den passenden Beruf zu finden.

Dein eigener Weg

Zugegeben, es ist gar nicht easy, sich für einen Beruf zu entscheiden. Die Auswahl ist groß und die Möglichkeiten sind (fast) endlos. Fest steht: Du solltest deinen ganz eigenen Weg gehen. Vielleicht hast du ein feines Gespür für die Natur oder eine Leidenschaft für Musik und Kunst. Vielleicht liebst du es, mit Zahlen zu arbeiten oder du hast ein Talent dafür, Menschen zu motivieren und zu inspirieren. Diese besonderen Eigenschaften sind der Schlüssel zu deiner ganz persönlichen Berufswahl. Jeder Mensch ist einzigartig und hat besondere Talente – auch du!

Stärken und Schwächen

Wenn du anfängst, über passende Berufe nachzudenken, solltest du dir zunächst überlegen, für welche Themen und Bereiche du dich interessierst. Denk an deine Schulzeit: Welche Fächer und Aufgaben haben dir immer Spaß gemacht? Welche Stunden hätten deiner Meinung nach ausfallen können? Diese Gedanken können helfen, eine passende berufliche Richtung für dich zu finden.

Der richtige Beruf sollte dir jedoch nicht nur Spaß machen, sondern auch deine Talente fördern. Denke daher auch über deine persönlichen Stärken und Schwächen nach. Ein erster Anhaltspunkt hierfür können deine Schulleistungen sein. Wenn du in bestimmten Fächern gute Noten bekommst, ist das ein Zeichen dafür, dass dir dieser Aufgabenbereich liegt.

Hilfe im Netz

Online gibt es viele Tools, die dir bei der Berufswahl helfen. Die Bundesagentur für Arbeit bietet dir gleich zwei Programme an: Check-U – das Erkundungsportal für Ausbildung und Studium testet deine persönlichen Interessen und Stärken. Anhand des Ergebnisses kannst du anschließend eine passende berufliche Richtung für dich festlegen.
BERUFENET – das „Lexikon der Berufe“ gibt dir darüber hinaus einen Überblick zu allen Berufs- und Studienfeldern, die in Deutschland angeboten werden. Probier es aus!

Diese und viele weitere nützliche Angebote findest du im Spleens-Portal:

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/berufsfindung

Komm zu uns!

Du möchtest nach deinem Schulabschluss eine Ausbildung beginnen? Du bist kommunikativ, teamfähig und möchtest Menschen helfen? Dann komm zur IKK gesund plus für eine Ausbildung zur/zum Sozialversicherungsfachangestellten in der Fachrichtung Allgemeine Krankenversicherung oder zur Kauffrau bzw. zum Kaufmann im Gesundheitswesen! Bewirb dich noch bis zum 30. September für den Ausbildungsstart 2025.

Alle weiteren Infos findest du online:

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/ausbildung

2024: ??? Aura Talahon Schere

© Tierney/Adobe Stock

© kanpisut/Adobe Stock

Jugendwort des Jahres

Der Countdown läuft!

Aura, Diggah, Yolo – auch in diesem Jahr hast du die Möglichkeit, für einen bestimmten Begriff aus der Jugendsprache abzustimmen. Sei dabei und vote für das Jugendwort des Jahres!

Jugendsprache

Wenn du mit Freunden sprichst, nutzt ihr bestimmte Wörter, die Erwachsene nicht sagen. Diese „Jugendsprache" kann zwar manchmal kompliziert sein, weil sie viele Abkürzungen und neue Ausdrücke enthält – aber sie macht das Sprechen und Schreiben auch lockerer und kreativer. Einen besonderen Einfluss darauf haben die sozialen Medien. Wenn ein Begriff hier viral geht, wird es schnell von vielen im Alltag genutzt. So entsteht eine lebendige Sprache, die sich ständig weiterentwickelt.

Vote mit!

Der Wörterbuch-Verlag Langenscheidt interessiert sich für Jugendsprache. Jährlich ruft er Jugendliche dazu auf, ihren persönlichen Lieblingsbegriff einzureichen. Alle Einreichungen werden von einer Fachjury geprüft und gehen anschließend ins Rennen um den Titel „Jugendwort des Jahres". Bis zum 3. September konnte über die diesjährige Top 10 abgestimmt werden. Nun beginnt das Top-3-Voting. Die feierliche Siegerehrung findet am 19. Oktober live auf der Frankfurter Buchmesse statt.

Kleiner Rückblick

Das waren Gewinner der letzten Jahre:
2023: goofy = tollpatschige, alberne Person
2022: smash = mit jemandem etwas anfangen
2021: cringe = peinlich, zum Fremdschämen
2020: lost = ahnungslos, verwirrt

Übrigens: Das erste Jugendwort des Jahres wurde 2008 gewählt. Damals gewann Gammelfleischparty, was als spöttische Bezeichnung für eine Ü30-Party galt.

Welche zehn Jugendwörter zur Endauswahl stehen, erfährst du bei uns. Scanne einfach den Code. Von dort aus kannst du auch mitvoten!:

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/jugendwort2024

#gewinnen

Was bedeutet das Jugendwort cringe?

A: *peinlich, zum Fremdschämen*
B: *ahnungslos, verwirrt*

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen

Unter allen Einsendungen verlosen wir:

3 x 1 IKK-Paket ausgestattet mit:
Multifunktionstuch, Bauchtasche, Trinkflasche, Schreibset und Traubenzucker.

Viel Glück!

Impressum IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de *Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:* Teilnahmeschluss ist der *04.10.2024.* Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. 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

© Sawomir Fajer/Adobe Stock

© julio/Adobe Stock

TikTok-Gurkensalat

Das Trendrezept auf deinem Teller

Gesund, einfach, lecker – die Gurkensalate von TikToker Logan Moffitt begeistern seit einigen Wochen Fans auf der ganzen Welt.

Hype um den „Cucumber Guy“

„Manchmal muss man einfach eine ganze Gurke essen“ – mit diesem Satz beginnt Logan Moffitt, besser bekannt als der „Cucumber Guy“, seine

© khunthang/Adobe Stock

Videos auf TikTok. Er ist bekannt für seine Gurkensalate. Das Besondere daran: Er bereitet sie in einem Shaker zu. Mit dieser ungewöhnlichen Art der Zubereitung hat der Kanadier einen weltweiten Hype ausgelöst. In manchen Supermärkten sind Salatgurken seit Wochen ausverkauft.

Gesunder Snack

Gurken sind nicht nur erfrischend, sondern auch richtig gesund: Sie bestehen zu etwa 95 % aus Wasser und helfen dabei, deinen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Sie sind reich an Vitaminen und enthalten viele Mineralstoffe. Außerdem lassen sich Gurken mit einer Vielzahl anderer Zutaten kombinieren. Ein Gurkensalat schmeckt also nicht nur fantastisch, sondern liefert auch eine Menge Nährstoffe!

Lachs-Bagel-Salat

Eines der beliebtesten Rezepte von Logan ist ein Gurkensalat nach Vorbild eines Lachs Bagels. Hierfür schneidet er eine ganze Salatgurke in feine Scheiben und fügt folgende Zutaten hinzu: einen Esslöffel Schnittlauch-Frischkäse, zwei in kleine Stücke geschnittene Räucherlachsfilets, eine halbe in dünne Streifen geschnittene rote Zwiebel, eine halbe Avocado, einen Esslöffel Kapern sowie Salz, Pfeffer und ein Bagel-Gewürz. In einem Shaker schüttelt er alles gut durch. Das war es auch schon!

© The Little Hut/Adobe Stock

Das ganze Rezept findest du hier:

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/lachs-bagel-salat