

NEWSLETTER 02



Syda Productions©Adobe Stock

Hallo Teens!

Der Sommer kommt und bringt so einige Veränderungen mit sich! So tauschen wir nicht nur lange Sachen gegen Badeklamotten, sondern der ein oder andere tauscht auch die Schulbank gegen einen Arbeitsplatz.

Du gehörst zu denjenigen, die in den nächsten Monaten in ihre Ausbildung starten? Dann wünschen wir dir viel Erfolg, Spaß und neue Erfahrungen in deinem Traumjob!

Du musst noch ein Weilchen die Schulbank drücken? Dann sind vielleicht die Ergebnisse der HBSC-Studie interessant. Diese beschäftigen sich mit dem Thema „Aufwachsen in schwierigen Zeiten – so geht es den Schülerinnen und Schülern“.

Und wie geht's dir? Manchmal ist Schule purer Stress. Zukunftsängste, Social Media, Konflikte im Freundeskreis oder einfach das Gefühl, dass alles zu viel wird – das kennen viele. Und wie hat sich die Gesundheit seit 2018 verändert? Was belastet Schülerinnen und Schüler? Und was hilft, durch schwere Phasen zu kommen? Genau diese Fragen hat sich das Forschungsteam der Medizinischen Fakultät Halle-Wittenberg gestellt und im Rahmen der HBSC-Studie über 4.700 Schülerinnen und Schüler in Sachsen-Anhalt befragt. Mit Unter-

Die Gewinner der Ausgabe 01/25

Jeweils ein IKK-Paket mit einem Handball, einem Hoodie und eine Tasse mit Bennet Wiegert gingen nach Halberstadt, Wernigerode und Zörbig.



Herzlichen Glückwunsch!

stützung der IKK gesund plus entstand so ein ehrliches Bild vom Aufwachsen in einer herausfordernden Zeit.

Im Ergebnis fühlen sich viele gestresst, erschöpft oder unter Druck. Geht's dir auch so? Du bist nicht allein. Freundschaften, Bewegung, Auszeiten und echte Gespräche helfen – oft mehr, als du denkst.

Die wichtigsten Erkenntnisse der aktuellen HBSC-Studie haben wir für dich kurz zusammengefasst. Schau dir an, was Jugendliche in Sachsen-Anhalt über ihre Gesundheit, ihren Alltag und ihre Herausforderungen berichtet haben.



Deine spleens-Redaktion

Gesundheitstrends

Hype oder echt hilfreich?

Seite 2



Globales Phänomen

Warum ist K-Pop so beliebt?

Seite 3



Hula-Hoop

Trendiger Sportspaß für alle!

Seite 4





Nexa©Adobe Stock

Gesundheitstrends unter der Lupe!

Hype oder echt hilfreich?

Let's talk about TikTok-Trends! Auf der beliebten Plattform heißt es gerade wieder: Gesund bleiben wie ein Boss! Besser schlafen, schneller heilen, länger leben – und das alles durch die neuesten viralen Trends. Klingt nach einer magischen Lösung? Vielleicht. Lass uns gemeinsam mal einen Blick drauf werfen, was da wirklich abgeht und welche Hacks das Zeug dazu haben, deine Gesundheit zu boosten.

Meme Food – Revolution auf deinem Teller?

Essen, das viral geht! Meme-Food ist das neue schwarze Gold auf TikTok – alle wollen die neuesten Food-Trends nachkochen. Von #bakedfeta bis #girdinner – diese Hashtags erobern die Plattform und sorgen für zahlreiche Likes und Shares. Und die Schoko-Erdbeeren? Sie sind der Hit und gehören zu den meistgeschätzten TikTok-Posts. Wer hätte gedacht, dass Obst und Schokolade so ein mega Team sind?

Astaxanthin – Neuer Superstoff?

Astaxanthin klingt wie ein Zauberwort und feiert sich auf TikTok als "Superfood", das "x-mal stärker als Vitamin C" sein soll. Aber was ist das? Es ist ein Antioxidans in Algen – und ja, auch in deinem geliebten Lachs! Wissenschaftliche Faktenchecks zeigen: Es kann bis zu 500-mal stärker als Vitamin E sein, also schützt es deine Zellen wie ein Bodyguard. Haut, Energie und Immunsystem sollen profitieren. Aber Spoiler: Die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen! Also denk dran, es ist kein Wundermittel, sondern nur ein kleines Extra für dein Essen.

Gottes Nahrung – Wirklich „heilig und gesund“?

Du fragst dich, was der neueste Hype bedeutet? Die Top-Lebensmittel sind:

- » Beeren, Äpfel, Bananen
- » Rohmilchprodukte: Yep, richtig gehört!
- » Fleisch und Fisch: Wildlachs, anyone?
- » Quellwasser: Werde zum Wasserprofil!

Influencer wie Aaron Boadu und Boran Erdemir haben diesen Trend als "Gottes Nahrung" propagiert – eine Mischung aus Fitness, Spiritualität und Gesundheit, die immer mehr Jugendliche anzieht. Doch Vorsicht, Ernährungsexperten! Nicht alle Tipps sind Gold wert. TikTok ist voll von selbst ernannten Gurus mit fragwürdigen Ratschlägen. Mach einen Reality-Check, denn bei "Gottes Nahrung" gibt es viele widersprüchliche und teils gefährliche Infos!

Die Moral von der Geschichte? Mach dein eigenes Ding! Informiere dich und hinterfrage die ganzen Trends, bevor du blindlings mitmachst.

Bleib gesund und hab Spaß dabei!



#gewinnen

Welches Lebensmittel macht glücklich?

- A: Trinkjoghurt
- B: Schokolade

🔗 www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen



Unter allen Einsendungen verlosen wir:

3 x 1 Umhängetasche gefüllt mit einer Apfelchips- und Bananenchips-Tüte, einer Trinkflasche und einer Tasse im IKK-Design.

Viel Glück!



© manapaund/Adobe Stock

Ein globales Phänomen

K-Pop

BTS, BLACKPINK oder Stray Kids – kennst du dich aus mit dem Hype? Wusstest du, dass K-Pop längst mehr ist als nur Musik aus Südkorea? Es ist ein weltweites Phänomen, das Millionen von Fans verbindet – und vielleicht gehörst auch du dazu.

Was ist K-Pop?

K-Pop ist bunt, energiegeladent und voller Emotionen. Die Songs mischen verschiedene Musikstile wie Pop, Hip-Hop, R&B und EDM. Dabei geht es nicht nur um Musik. K-Pop lebt von spektakulären Choreografien, auffälligen Klammotten und fulminanten Musikvideos mit Bamfaktor, eben fast wie kleine Filme. Die "Idols" sind perfekt durchtrainiert, stilsicher und legit Slay-Profis auf der Bühne.

Was macht K-Pop aus?

Was K-Pop aber wirklich iconic macht, bist du – der Fan. K-Pop-Communitys sind riesig, kreativ und international. Ob auf TikTok oder in Fanforen – überall tauschen sich Fans aus, machen Memes, organisieren Projekte oder lernen sogar Koreanisch. K-Pop zeigt, wie stark Musik Menschen verbinden kann. Und genau das macht K-Pop so fresh: Er trifft mitten ins Herz – egal, woher du kommst.

Also: Lass dich mitreißen. Vielleicht findest du in K-Pop nicht nur neue Musik, sondern auch Freundschaften, Inspiration oder einfach einen Ort, an dem du ganz du selbst sein kannst.

Warum ist K-Pop so beliebt?

Vielfältige Musikstile:

Kombination aus Pop, Hip-Hop, R&B, EDM und mehr – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Spektakuläre Choreografien:

Perfekt einstudierte Tänze, die live und in Musikvideos beeindruckend.

Hochwertige Musikvideos:

Kreative, aufwendig produzierte Videos mit starkem Wiedererkennungswert.

Charismatische Idols:

Professionelle Künstler und Künstlerinnen mit starker Bühnenpräsenz und Persönlichkeit.

Starke Fan-Communitys:

Weltweite Fangemeinden, die sich online vernetzen und aktiv unterstützen.

Internationale Ausrichtung:

K-Pop-Gruppen singen oft auch auf Englisch oder in mehreren Sprachen.

Nähe zu den Fans:

Viele K-Pop-Stars teilen ihr Leben über Social Media, Vlogs und Livestreams.

Mode & Style:

Einziger, trendsetzender Look, der Fans weltweit inspiriert.

Perfektes Entertainment:

Shows, Reality-Formate, Behind-the-Scenes – es gibt immer neuen Content.

Kulturelles Interesse:

Viele Fans interessieren sich durch K-Pop auch für die koreanische Sprache und Kultur.

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/kpop



© junce11/Adobe Stock



© Cultura Allies/Adobe Stock

Hula-Hoop

Trendiger Sportspaß für alle

Hast du schon mal gehula-hoopt? Wenn nicht, dann wird's höchste Zeit, denn Hula-Hoop ist nicht nur ein mega Trendsport mit vielen Vorteilen, sondern auch ein echter Boost für deine Gesundheit und Fitness!

Stell dir vor, dein Hüftschwung ist im Takt deiner Lieblingsmusik – und während der Drehbewegungen trainierst du gleichzeitig mehrere deiner Muskeln, verbrennst ordentlich Kalorien und steigerst deine Ausdauer. Das klingt nicht nur gut, das ist auch äußerst effektiv!

Hier sind ein paar Gründe, warum Hula-Hoop das perfekte Workout für dich ist:

Fit durch den Spaßfaktor

Es macht einfach Laune! Du kannst allein für dich selbst oder mit Freunden in der Gruppe hooptonale Tanzmoves entwickeln. Je mehr Spaß du hast, desto weniger fühlt es sich wie ein Workout an. Das ist der Schlüssel für deine Motivation!

Kurven in Schwung bringen

Regelmäßiges Hula-Hoopen trainiert besonders deine Bauch-, Hüft- und Rückenmuskulatur. Das

heißt, deine Rumpfmuskulatur wird gestärkt, du hast eine bessere Haltung und wirkst so z.B. Rückenproblemen vor.

Stressabbau und gute Laune

Die rhythmische Bewegung und die Musik helfen dir, Stress abzubauen und deine Stimmung zu heben. Wenn du deine Hüfte schwingst, schüttest du Endorphine aus – die berühmten Glückshormone! Also: Bye-bye, schlechte Laune!



© Cultura Allies/Adobe Stock

Flexibel und überall

Egal, ob im Park, im eigenen Zimmer oder bei der nächsten Gartenparty – Hula-Hoopen kannst du fast überall und zu jeder Zeit! Alles, was du brauchst, ist ein wenig Platz, einen Sport-Hoop und vor allem gute Vibes!

Gut zu wissen:

Wenn du dir jetzt denkst, dass das Ganze dir auch gesundheitlich etwas bringt, liegst du absolut richtig! Sporttreiben per Hula-Hoop verbessert die Koordination, fördert die Beweglichkeit und kann sogar dein Herz-Kreislauf-System stärken. Und hey, das wirkt sich positiv auf dein allgemeines Wohlbefinden aus!

Also schnappe dir einen Hula-Hoop-Reifen und hol' dir das Hula-Feeling!

Ready, set, hoop!