

# NEWSLETTER 01



## Hallo Teens!

Von einem Lockdown in den nächsten: So wie das alte Jahr zu Ende gegangen ist, werden wir auch den Januar verbringen – Ende offen.

Zeit, sich mal Gedanken über grundsätzliche Dinge, wie z. B. Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu machen. Statt Wegwerfprodukte zu nutzen, kannst du auf Wiederverwendbares zurückzugreifen, Dinge reparieren oder recyceln. Wir haben dir nützliche Beispiele herausgesucht, mit denen du im Alltag mit wenig Aufwand deinen Beitrag für eine schonende Nutzung unserer Ressourcen leisten kannst.

Lässt auch du dem Chaos ab und zu freien Raum? Kein Problem, damit bist du nicht allein. Aufräumen macht eben keinen Spaß und kostet Zeit, die man besser nutzen kann! Dass Aufräumen aber auch etwas mit Köpfchen und Struktur zu tun hat und diese eine gewisse Inspiration verbreiten kann, möchten wir dir in unserem Artikel vermitteln. Und solltest du nach dem Lesen noch zweifeln, kannst du dir

auf YouTube Hacks und Tricks zeigen lassen, die das Aufräumen zu deinem Thema machen. Wenn du in diesem Jahr die Schule beendest, wünschen wir dir nicht nur viel Erfolg bei den Prüfungen, sondern haben mit unserer **Mission: Ausbildung** tolle Ausbildungsplatzangebote für deine Suche nach dem Traumjob. Besuche uns oder unsere Radiopartner im Internet und schau sie dir an.

Viel Erfolg beim Suchen & Finden!

- [www.spleens4you.de/azubiboerse](http://www.spleens4you.de/azubiboerse)
- [www.radiosaw.de](http://www.radiosaw.de)
- [www.energy-bremen.de](http://www.energy-bremen.de)



Wir wünschen dir für das Jahr 2021 alles Gute und bleib gesund!

*Deine Redaktion*



### Ausbildung

Finde deinen Traumjob  
*Seite 2*

*Gewinnspiel!*



### Nachhaltigkeit

Wiederverwendbar & gesund  
*Seite 3*



### Ordnung vs. Chaos

So sparst du Zeit & Nerven  
*Seite 4*

# Mission: Ausbildung

20 Jahre erfolgreich

Du bist auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz? Bei unserer Mission: Ausbildung kannst du bis zum 28.02.2021 nach dem passenden Angebot stöbern und fündig werden.

## Finde deinen Traumjob

Unter dem Motto „Finde deinen Traumjob“ bieten wir dir jede Menge Ausbildungsangebote und das bereits seit 20 Jahren! Gemeinsam mit unseren langjährigen Partnern radio SAW und ENERGY Bremen unterstützen wir Schulabgänger dabei, ihren Wunschausbildungsplatz zu finden! Dabei konnten wir inzwischen über 80.000 freie Ausbildungsplätze finden und online zur Verfügung stellen. Eine große Erfolgsgeschichte – Profitiere auch du davon!

Vom 18. Januar bis 28. Februar 2021 kannst du auf unserer Azubi-Plattform spleens4you oder auf den Webseiten unserer Partner unter vielen freien Lehrstellen nach einem geeigneten Ausbildungsplatz suchen. Dafür stehen dir verschiedene Filterkriterien, wie der Ort oder die Berufsrichtung, zur Verfügung. Mit einem Klick erhältst du alle wichtigen Informationen zum Ausbildungsangebot und kannst dich direkt bei den Unternehmen bewerben.

## Ausbildungsberufswahl

Die Wahl eines Ausbildungsberufs ist eine wichtige Entscheidung. In Panik verfallen und auf den letzten Drücker irgendeine Stelle wählen,

solltest du deshalb nicht. Wenn du in diesem Jahr deinen Schulabschluss machst, solltest du dich in Ruhe und rechtzeitig mit den vielfältigen Möglichkeiten auseinandersetzen. Hier hilft dir unsere Azubi-Stellenbörse auf [www.spleens4you.de](http://www.spleens4you.de): Ein digitaler Berufsfindungstest erstellt z. B. zum persönlichen Temperament, zu sozialen Beziehungen und Interessen Vorschläge, welche Berufe zu dir passen könnten. Zudem erhältst du als zukünftiger Azubi aktuelle Tipps, vom richtigen Auftreten beim Vorstellungsgespräch bis hin zur Berufswahl oder dem perfekten Bewerbungsschreiben.

## Deine Ausbildungsplatzsuche starten

Suche und finde ab 18.01.2021 freie Lehrstellen in unserer Spleens Azubibörse oder bei einem unserer Medienpartner:

- [www.spleens4you.de/azubiboerse](http://www.spleens4you.de/azubiboerse)
- [www.radiosaw.de](http://www.radiosaw.de)
- [www.energy-bremen.de](http://www.energy-bremen.de)



Wir wünschen dir viel Erfolg dabei!



## Gewinnspiel

Wann kannst du deine Suche nach einem Ausbildungsplatz starten?

**A:** 18. Mai bis 31. April 2021

**B:** 18. Januar bis 28. Februar 2021

Einfach unsere Gewinnspielfrage beantworten und per eMail an: [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de) senden.

Wir verlosen

**3 x 1**

„Azubi-Set“

inklusive spleens-Bag

mit Schreibset,

Mini-Locher und USB-Stick.

**Viel Glück!**



# Gesund und nachhaltig

So klappt's im Alltag!

*Dass wir nur eine Erde haben und diese pfleglich behandeln müssen, ist mittlerweile im Bewusstsein der meisten Menschen angekommen. „Nachhaltigkeit“ heißt das große Motto: Statt Wegwerfprodukte zu nutzen, solltest du lieber auf Wiederverwendbares zurückzugreifen, Dinge reparieren oder recyceln. Auch das so genannte Upcycling, bei dem aus alten oder kaputten Gegenständen tolle neue Sachen entstehen, liegt total im Trend. Du möchtest deinen Beitrag zum Klimaschutz leisten, verfallst aus Gewohnheit aber doch oft in alte Muster zurück? Wir zeigen dir, mit welchen cleveren Alltagsprodukten du ganz einfach gesund und nachhaltig leben kannst – denn auch kleine Schritte zählen!*

## Gesund – Nachhaltige Trinkflaschen aus Glas

Pfandflaschen aus Plastik werden in der Regel recycelt. Das ist eine absolut positive Entwicklung – nichtsdestotrotz bestehen sie aus Kunststoff und dieser enthält unter anderem Weichmacher, die gesundheitsschädlich sein können. Besser für Mensch und Natur ist es, Glasflaschen zu nutzen. Diese kannst du unendlich oft wiederverwenden und deine Getränke sind sicher verwahrt. Trinkflaschen aus Glas gibt es in vielen verschiedenen Größen und coolen Designs!

## Wiederverwendbar – Waschbare Abschminkpads

Abschminktücher, Wattepad und Einmalwaschlappen produzieren jede Menge Müll! Den kannst du ganz einfach vermeiden, indem du auf waschbare Abschminkpads umsteigst. Diese gibt es mittlerweile bereits im Drogeriemarkt zu kaufen. Alternativ kannst du dir aus Tuchresten (hier eignen sich zum Beispiel Microfasertücher) selbst welche nähen. Gewaschen werden die Pads bei 40 bis 60 Grad und sind danach wieder einsatzfähig.

## Kompostierbar – Bambuszahnputzbürste

Zugegeben: Eine Zahnbürste kannst du aus hygienischen Gründen nicht ewig verwenden. Trotzdem kannst du hier auf Nachhaltigkeit setzen, indem du Produkte nutzt, die aus einem schnell wachsenden und kompostierbaren Rohstoff bestehen: Bambuszahnbürsten! Mittlerweile sind bekannte Hersteller auf den Trend aufgesprungen und du erhältst das spezielle Zahnpflegeutensil bereits in vielen Supermärkten. Bei der Zahnpasta kannst du auf Plastik verzichten – diese gibt es sogar in fester Form. Einfach auf die kleinen Pastillen draufbeißen und losputzen!



## Umweltschonend – Rucksack und Stoffbeutel statt Plastetüte

Wusstest du, dass jedes Jahr mehr als zehn Millionen Tonnen Abfall ins Meer gespült werden? Ein Großteil davon besteht aus Plastik – zum Beispiel Plastetüten, die wir beim Einkaufen erhalten. Diese nicht mehr kostenlos auszugeben, war sicher ein Schritt in die richtige Richtung. Trotzdem haben wir uns so sehr daran gewöhnt, dass wir immer noch zu oft Tüten aus Kunststoff nutzen und diese im Anschluss zu schnell wegschmeißen. Deinen täglichen Beitrag zum Umweltschutz leistest du ganz einfach, indem du stattdessen zu einem Stoffbeutel, einer Tragetasche oder einem Rucksack greifst.

Denk daran: Nachhaltigkeit ist nur eine Gewöhnungssache.



**Impressum** IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: [redaktion@ikk-gesundplus.de](mailto:redaktion@ikk-gesundplus.de) **Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:** Teilnahmeschluss ist der 31.01.2021. 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:  
Spleens-Newsletter  
per App lesen  
➔ Download





# Ordnung statt Chaos

Starte ohne Ballast ins neue Jahr

*„Ordnung ist das halbe Leben!“ Diesen Satz kennst du sicher. Generell ist dagegen auch nichts einzuwenden, wenn nur aufräumen nicht immer so anstrengend und zeitraubend wäre! Da erscheint es viel einfacher und bequemer, dem Chaos freien Lauf zu lassen und sich anderen Dingen zu widmen. Warum dies ein Trugschluss ist und sich aufräumen sogar richtig gut anfühlen kann, lies selbst:*

## *So sparst du Zeit und Nerven*

Regelmäßig aufzuräumen kostet auf den ersten Blick zwar Zeit – letztendlich gewinnst du aber auch viel davon, weil du nicht mehr ständig nach irgendetwas suchen musst. Zusätzlich schonst du deine Nerven und verlierst seltener Dinge, die dir am Herzen liegen. Dafür lohnt es sich, ab und zu etwas ordentlicher zu sein!

## *Aufräumen im Kopf*

Wusstest du, dass aufräumen eine positive Wirkung auf dein Wohlbefinden hat? Wie es in uns drin aussieht, das spiegeln wir auf unsere Umgebung. Wenn du also aufgewühlt und traurig bist, fällt es dir schwerer, Ordnung zu halten. Andersherum kann ein aufgeräumtes Zimmer dafür sorgen, dass deine Gedanken etwas zur Ruhe kommen. Probiere es einfach aus und starte eine große Putzaktion, bei der du gleichzeitig

alle Dinge, die unnützlich und kaputt sind oder dir nicht mehr gefallen, ausmüdest! **Unser Tipp:** Gib Kleidung zur Altkleiderspende und gut erhaltene Spiele und Ähnliches in Betreuungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche. So tust du ein gutes Werk und schonst die Umwelt! Freu dich außerdem auf das tolle Gefühl, etwas geschafft zu haben und dich richtig wohlfühlen zu können, wenn alles endlich sauber und ordentlich ist.

## *Mit Struktur geht es leichter*

Du hast dein Zimmer auf den Kopf gestellt bis es blitzt – wie aber kannst du die neue Ordnung auch in Zukunft beibehalten? Mit der richtigen Grundstruktur ist das ganz einfach! Lege auf deinem Schreibtisch zum Beispiel verschiedene Ablagefächer an, die du nach Themen

wie „Schule“, „Freizeit“ oder „Zeitschriften“ sortierst und beschriftest. Überlege dir, welche Unterteilung für dich Sinn macht!

Auch in deinem Kleiderschrank solltest du Fächer nutzen, und jeweils eine Sorte Kleidungsstücke darin ablegen. Sommerkleidung wird im Winter nach hinten geräumt – und beim Jahreszeitenwechsel wieder nach vorn.

Aufbewahrungsboxen und Kisten verstauen schnell und ordentlich Dinge, die sich sonst nur schwer einsortieren lassen oder die du nicht so oft benötigst. Vielleicht finden diese sogar Platz unter deinem Bett oder auf deinem Kleiderschrank? Hol dir auch Inspiration bei Leuten, die sich mit dem Thema Ordnung beschäftigen haben. Viele Youtuber zeigen dir auf der Videoplattform Hacks und Tricks, mit denen du dem Chaos im Handumdrehen den Kampf ansagst.