

# NEWSLETTER 01



## Hallo!

Der Winter hat dich fest im Griff? Lass dich nicht unterkriegen! Auch wenn der Winterblues manchmal ganz schön bedrückend sein kann – begegne dem Grau-in-grau mit guter Laune und mach das Beste daraus. Der nächste Frühling kommt!

Bis dahin versuche, dich so viel wie möglich draußen zu bewegen und abwechslungsreich zu ernähren. Damit tust du deinem Körper und deiner Seele etwas Gutes. Auf Dinge oder Angewohnheiten, die sich auf deine Gesundheit negativ auswirken, solltest du verzichten. So auch auf Tabakrauch! Moderne Vapes locken zwar mit fruchtigen Geschmacksrichtungen und bunten Farben, sind aber nicht weniger gefährlich. Informier dich bei uns und lass das Dampfen besser sein.

Farbenfrohe Kleidung und deine Lieblingsplaylist sorgen auf jeden Fall für gute Stimmung – und gemeinsam mit deinen Freunden scheint auch an trüben Tagen die Sonne. Vielleicht probiert ihr zusammen die neuen Trendsportarten aus, die wir dir in diesem Newsletter vorstellen. Ganz viel positive Energie kannst du auch aus eigenen Projekten ziehen. Das neue Jahr ist genau der richtige Zeitpunkt für große Pläne. Mit der „Mission: Ausbildung“, unserer gemeinsamen Aktion mit radio SAW und ENERGY Bremen, startest du in deine berufliche Zukunft.

### Die Gewinne der Ausgabe 04/23

Jeweils ein IKK spleens bag mit einem Mousepad, einem USB-Stick, einem Pop-Socket, einem Displaytuch und Traubenzucker gingen nach Halle (Saale), Schiffdorf und Sangerhausen.



Herzlichen Glückwunsch!

## MISSION: AUSBILDUNG



Aktuelle Angebote:  
**22.01.-03.03.2024**

[www.radiosaw.de](http://www.radiosaw.de)  
[www.energybremen.de](http://www.energybremen.de)



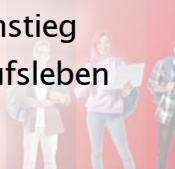
Wir freuen uns darauf, dich dabei zu begleiten!

Deine spleens-Redaktion

### Ausbildung

Dein Einstieg ins Berufsleben

Seite 2



Verlosung!

### Vaping

Gefährliches Dampfen

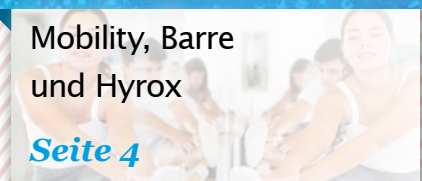
Seite 3



### Trendige Sportarten

Mobility, Barre und Hyrox

Seite 4



Übrigens:  
AUCH WIR  
BILDEN AUS!



# Ausbildung? Lohnt sich!

Dein Einstieg ins Berufsleben

Dein letztes Schuljahr läuft, der Abschluss naht – und dann? Vielleicht bist du dir noch nicht ganz sicher, wie es danach für dich weitergehen soll. Wir zeigen dir, warum eine Ausbildung genau das Richtige für dich ist.

## Vorteile einer Ausbildung

Taschengeld war gestern – in einer Ausbildung verdienst du von Anfang an Geld. In den meisten Berufen steigt das Gehalt bzw. der Lohn mit jedem weiteren Ausbildungsjahr sogar. Dadurch hast du schon bald viel größere finanzielle Spielräume und bist unabhängig. Auch für die Zeit danach ist gesorgt: Auf der Suche nach qualifiziertem Nachwuchs bieten viele Ausbildungsbetriebe ihren Azubis direkte Übernahmemöglichkeiten an.

Neben praktischen Kenntnissen („Hard Skills“) werden dir in einer Ausbildung auch soziale Kompetenzen („Soft Skills“) vermittelt. Durch den Umgang mit Kollegen und Kolleginnen sowie mit Vorgesetzten eignest du dir Kommunikationsfähigkeit, Eigenverantwortung und Teamwork an. Eine Ausbildung formt deinen Charakter und hilft dir dabei, erwachsen zu werden.

## Mehr als nur „ein Job“

Wenn du Lust auf eine Ausbildung hast, lautet die wichtigste Frage: Welcher Beruf passt zu mir? Wenn du darauf nicht sofort eine Antwort

weißt, kannst du dir zunächst online einen Überblick verschaffen. In Deutschland gibt es eine riesige Zahl an Ausbildungsberufen – von vielen weißt du vielleicht gar nicht. Überlege dir, welche Themen dich schon immer begeistert haben. Dein gewählter Beruf sollte in jedem Fall deine Interessen widerspiegeln.

## Starte mit uns in die „Mission: Ausbildung“

Deine Ausbildung liegt uns am Herzen! Mit unserer „Mission: Ausbildung“ wollen wir gemeinsam mit radio SAW und ENERGY Bremen Arbeitgeber und ihre zukünftigen Azubis zusammenbringen. Vom 22. Januar bis zum 3. März 2024 hast du die Chance, in den Angeboten zahlreicher Unternehmen zu stöbern. Vielleicht ist genau dein Ausbildungsplatz dabei!



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



## #gewinnen

Wie lautet der Fachausdruck für soziale Kompetenzen?

- A: Hard Skills
- B: Soft Skills

[www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen](http://www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen)



Unter allen Einsendungen verlosen wir:

3 x 1 IKK-Ausbildungs-Set:  
Zugbandrucksack, Schreibset,  
Trinkflasche, Schlüsselband  
und Traubenzucker

Viel Glück!



© Fran Rodriguez/Adobe Stock

# Vaping

## Gefährliches Dampfen

*Süßer Geschmack, cooler Look – Vapes locken mit dem Versprechen, ungesunden Tabakrauch zu ersetzen. Doch der Schein trügt: Sie schmecken zwar nicht wie Zigaretten, sind jedoch genauso schädlich.*

### Rauchen 2.0

Vape ist die Kurzform für Vaporizer, was „Verdampfer“ bedeutet. Man kennt sie auch unter dem Begriff „E-Zigarette“. Anders als bei der herkömmlichen „Kippe“ wird beim Vaping kein Tabak verbrannt, sondern es wird eine Flüssigkeit (Liquid) verdampft. Vaping wird gerne als „saubere“ Alternative zum Rauchen von Tabak bezeichnet. Das macht es jedoch nicht weniger gesundheitsschädigend.

### Chemie pur

Vaping ist ungesund. Das verdampfende Liquid beschädigt deine Lunge und wirkt sich auf dein Herz-Kreislauf-System aus. Auch wenn kein Tabak im Spiel ist, enthalten viele Vaping-Produkte Nikotin. Der Konsum von Nikotin macht abhängig und stellt vor allem für Minderjährige ein hohes Gesundheitsrisiko dar. Außerdem herrscht zur Langzeitwirkung vieler Liquid-Inhaltsstoffe noch keine Klarheit. Vapes können deinen Körper schwer belasten.

**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 16.02.2024. 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](http://www.ikk-gesundplus.de/datenschutz)



© Yva/Adobe Stock

### Zu schön, um wahr zu sein

Für manche Jugendliche sind Vapes sehr verlockend. Ihr Design und die vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen führen dich in Versuchung, das „Dampfen“ auszuprobieren. Hinzukommt, dass Influencer auf Social-Media-Plattformen für angeblich „saubere“ Vaping-Produkte werben. Fest steht aber, dass das Rauchen bzw. Dampfen sehr schnell abhängig macht und großen Schaden anrichtet. Egal ob Zigarette oder Vape: Verzichte darauf und schütze deine Gesundheit!

Du rauchst und möchtest damit aufhören, weißt aber nicht wie? Wir helfen dir. Online haben wir Angebote und Tipps für dich:



[www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/vaping](http://www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/vaping)

☎ Nummer gegen Kummer **116111**  
☎ Beratungshotline BZgA **0800 8313131**

Online-Beratungsstellen:  
[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)  
[www.rauchfrei.com](http://www.rauchfrei.com)



# Trendige Sportarten

## Mobility, Barre und Hyrox

Bei vielen steht „Bewegung“ ganz oben auf der To-Do-Liste fürs neue Jahr. Vielleicht auch bei dir? Wir stellen dir drei Sport-Trends vor, die du garantiert noch nicht kennst.

### *Mobility – Das Plus an Beweglichkeit*

„Mobility“ ist unter Sportlern und Sportlerinnen schon lange ein Geheimtipp. Es kombiniert unterschiedliche Kraft- und Dehnübungen, wodurch dein Bewegungsumfang vergrößert wird. Wenn du andere Sportarten betreibst, wirst du die positiven Effekte schnell bemerken. Ein Mobility-Training stärkt deine Muskulatur, verbessert die Stellung deiner Gelenke und beugt Fehlhaltungen vor.

### *Barre – Grazie und Körperspannung*

Der Name dieses coolen Workouts leitet sich von der Stange ab, an der Balletttänzerinnen und -tänzer trainieren. „Barre“ vereint dabei Übungen aus Ballett, Yoga und Pilates zu einem fließenden und anmutigen Bewegungs-

ablauf. Mit einem regelmäßigen Barre-Training stärkst du deine Tiefenmuskulatur und formst deinen gesamten Körper.

### *Hyrox – Action im Parcours*

Die Fitness-Challenge mischt Kraftsport und Ausdauertraining zu einem anstrengenden Hindernisrennen: In einem Indoor-Parcours wartet nach jedem Kilometer eine neue Herausforderung, die deine Muskeln beansprucht. „Hyrox“ findet meist als Wettkampf zwischen Fitnessbegeisterten statt, die mitunter lange dafür trainieren – also nichts für Anfänger!

[www.ikk-gesundplus.de/  
spleens4you/trendsport](http://www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/trendsport)

