

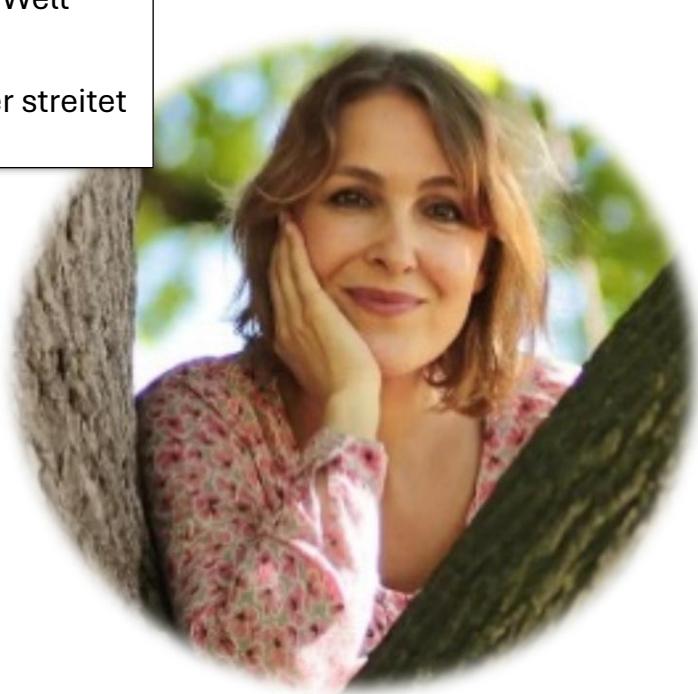
Schülerzeitung

- Dezember 2025 -



Themen

- Spannende Interviews
- Fußballer
- Lustige Witze
- Weihnachten rund um die Welt
- Fastfood
- Sachen, über die sich jeder streitet



Die Schülerzeitung

Editorial

Liebe Leserinnen und liebe Leser,
neues Schülerzeitungsjahr, neues Glück!



Und wir haben das Glück, unsere Aufgabe als Chefradeakteure weiter zu führen.

Wir begrüßen euch dieses Schuljahr mit Themen, auf die ihr gespannt sein könnt!

Also viel Spaß beim Lesen!

LG Chiara & Hannes

Interviews

Fritten, Frikadellen und Fettsucht

- von Emma Schill & Paula Kazmeier-

Dass Fast Food ungesund ist, wissen wir wohl alle! Aber warum Fast Food so ungesund ist, wissen wahrscheinlich die allerwenigsten. Genau aus diesem Grund haben wir Prof. Dr. med. Reiner Jumpertz von Schwartzenberg zu diesem Thema interviewt.

Falls ihr Lust habt heraus zu finden, was er uns alles erzählt, seid ihr hier genau richtig!



LMG Mosaik: Unsere erste Frage wäre, wie wurde herausgefunden, dass Fastfood so ungesund ist?

RJvSch: Die Erkenntnis, dass bestimmte Lebensmittel ungesund sind, entwickelte sich historisch. Früher waren Nahrungsmittel deutlich weniger energiedicht, und das Hauptziel bestand darin, überhaupt genügend Nahrung zur Sicherung des Überlebens zu haben. Mit der Zeit, besonders nach dem Zweiten Weltkrieg, setzten sich in Amerika und Europa marktwirtschaftliche Systeme durch, wodurch große Fastfood-Ketten entstanden und erstmals hochkalorierende, stark verarbeitete Lebensmittel für breite Bevölkerungsschichten verfügbar wurden. Gleichzeitig war Rauchen weit verbreitet, sodass viele Menschen eine Kombination aus Fastfood-Konsum und Tabakkonsum lebten – ein insgesamt ungesunder

Lebensstil. In der Folge nahm die Häufigkeit von Herzinfarkten, Lungenkrebs und anderen Erkrankungen zu. Man stellte fest, dass besonders diejenigen betroffen waren, die sich entsprechend ernährten oder lebten. Auf dieser Grundlage wurden zunächst die statistischen Zusammenhänge erkannt und später zunehmend auch die molekularen Mechanismen verstanden.

Und was macht Fastfood dann in Bezug auf das alles so ungesund?

RJvSch: Fastfood, wie etwa ein Burger, besteht aus zahlreichen stark verarbeiteten Bestandteilen. Das beginnt beim Fleisch, das aus Tierhaltung stammt, in der insbesondere in den USA, Kühe häufig ausschließlich mit Mais gefüttert werden, obwohl sie diesen gar nicht richtig verdauen können.

Damit sie dennoch überleben, werden oft Antibiotika eingesetzt, die sich später in der Nahrung wiederfinden – besonders in Fastfood-Produkten. Hinzu kommen Soßen, ein kleines Salatblatt, eingelegte Gurken in süßer Lake und ein Brötchen, das eher einem gezuckerten Weißbrot entspricht und häufig mit High-Fructose-Corn-Sirup gesüßt ist. Diese Kombination führt dazu, dass man Fastfood sehr schnell essen kann, da es kaum gekauft werden muss, im Gegensatz zu naturbelassenen Lebensmitteln wie einer Möhre. Auch Pommes, die viel Fett und oft ebenfalls Zucker enthalten, werden schnell verzehrt. Dadurch gelangen große Mengen an Zucker und Fetten rasch aus dem Darm ins Blut, wodurch sowohl der Blutzucker als auch die Blutfettwerte kurzfristig stark ansteigen. Um diese Werte wieder zu senken, schüttet der Körper viel Insulin aus, ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse, das gemeinsam mit der Leber hilft, diese Nährstoffe zu verarbeiten. Wird jedoch häufig und dauerhaft sehr viel Insulin benötigt, kann der Körper zunehmend unempfindlich dafür werden. Diese sogenannte Insulinresistenz entsteht vor allem bei regelmäßigem, chronischem Fastfood-Konsum. In der Folge kann der Zucker nicht mehr ausreichend in die Zellen gelangen, der Blutzuckerspiegel bleibt erhöht, und es entwickelt sich zunächst eine Prädiabetes, die später in einen Diabetes übergehen kann.

Okay, und Sie haben ja jetzt gesagt, dass Diabetes entstehen kann und dass der Blutzucker steigt. Kann noch irgendwas passieren, wenn man zu viel Fastfood isst?

RJvSch: Eine Insulinresistenz entsteht häufig im Zusammenhang mit Adipositas, also starkem Übergewicht. Dieses entwickelt sich, wenn die Energiebilanz dauerhaft positiv ist – wenn also mehr Kalorien aufgenommen als verbrannt werden. Dadurch sammelt der Körper überschüssige Energie als Fett an, unter anderem auch an Stellen, an denen Fett nicht hingehört, wie in der Leber. Eine solche Fettleber beeinträchtigt wiederum die Wirkung von Insulin. Bleiben Blutzucker und Blutfette chronisch erhöht, können die Blutgefäße, insbesondere die Arterien, geschädigt werden. Es kommt zu Arteriosklerose, also Gefäßverkalkung, die in allen Organen auftreten kann – etwa in den Beinen oder am

Herzen. Werden die Herzkranzgefäße verengt oder verschlossen, kann ein Herzinfarkt entstehen. Zusätzlich kann Diabetes selbst weitere Schäden verursachen, zum Beispiel an Nieren und Nerven.

Insgesamt handelt es sich um ein komplexes Krankheitsbild, das viele Organe betrifft und mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht. Menschen, die sich langfristig ungesund ernähren und diese Erkrankungen entwickeln, sterben im Durchschnitt früher. Deshalb ist es wichtig, besonders jungen Menschen zu vermitteln, dass auch scheinbar weit entfernte Lebensjahre irgendwann Realität werden und dass eine gesunde Ernährung entscheidend ist, um schwere Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Sie haben ganz oft schon von Diabetes gesprochen. Kann man das auch einfach so kriegen? Ich kenne jemanden, der hat Diabetes und der hat sich nicht nur von Fastfood ernährt.

RJvSch: Beim Diabetes unterscheidet man grundsätzlich zwei Formen, die sich in ihrer Entstehung deutlich unterscheiden. Der Begriff *Diabetes mellitus* bedeutet „süßer Durchfluss“, was darauf zurückgeht, dass bei Menschen mit stark erhöhtem Blutzucker früher Zucker über den Urin ausgeschieden wurde. Ärzte erkannten die Erkrankung, indem sie den Urin kosteten und feststellten, dass er süß schmeckte. Der Diabetes mellitus Typ 2 ist die Form, die vor allem im Erwachsenenalter auftritt und häufig mit chronisch ungesunder Ernährung, Übergewicht und einer dauerhaften Überlastung des Insulinsystems verbunden ist. Hier ist Insulin zwar vorhanden, aber es wirkt nicht mehr richtig, weil der Körper zunehmend unempfindlich darauf reagiert. Anders ist es beim Diabetes Typ 1: Diese Form entsteht durch einen fehlgeleiteten Prozess des Immunsystems, bei dem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden. Dadurch entsteht ein absoluter Insulinmangel – das Hormon ist schlicht nicht mehr vorhanden. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen deshalb



Insulin lebenslang ersetzen. Dieser Diabetes-Typ kann in jedem Alter auftreten und betrifft auch Kinder, unabhängig davon, wie gesund oder ungesund sie sich ernähren.

Okay, und jetzt gehen wir mal von den Krankheiten weg. Wir haben nämlich noch andere Fragen:

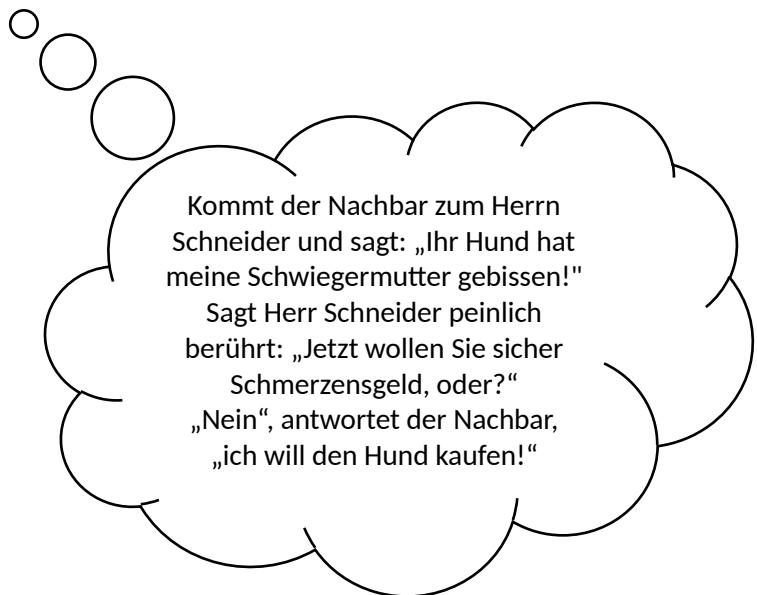
Warum schmeckt Fastfood überhaupt so lecker? Was ist da drin, was es so lecker macht?

RJvSch: Die Evolution hat dafür gesorgt, dass wir in unserem Mund bestimmte Rezeptoren besitzen, die besonders stark auf süße oder salzige Geschmäcker reagieren. Diese Geschmäcker sind für den Körper Signale dafür, dass ein Lebensmittel viel Energie liefert. In früheren Zeiten, als wir Jäger und Sammler waren und Nahrung knapp war, war es wichtig, energiereiche Lebensmittel wie Fett oder leicht verfügbare Kohlenhydrate sofort zu erkennen und positiv zu bewerten. Wenn man etwa ein Tier erlegt hatte und das darin enthaltene Fett aß, vermittelte der Geschmack dem Gehirn ein positives, belohnendes Gefühl. Genau diese Mechanismen wirken bis heute: Unsere Geschmacksknospen reagieren stark auf Zucker, Fett und Salz und senden Signale an das Gehirn, die ein Wohlfühl- oder Belohnungsgefühl auslösen – ähnlich dem Gefühl, eine gute Note zu bekommen. Da Fastfood besonders reich an solchen Bestandteilen ist, spricht es diese evolutionär verankerten Rezeptoren sehr intensiv an. Dies hat historische Gründe, denn über viele Jahrhunderte und auch noch in der Nachkriegszeit war es entscheidend, ausreichend und energiereich zu essen, um den Körper zu erhalten und Mangelernährung zu vermeiden. Energiedichte Nahrung war damals überlebenswichtig. Heute führt derselbe biologische Mechanismus jedoch dazu, dass wir Lebensmittel mit schnellen Fetten, Zucker und Proteinen als besonders angenehm empfinden, obwohl sie in der modernen, gut versorgten Umgebung oft eher schaden als nützen.

Ja, okay. Das heißt, warum Fast Food glücklich macht, das ist quasi auch wegen den Rezeptoren, die das dann ans Gehirn weiterleiten und das sendet dann quasi einen

Impuls. Das ist schön und das macht uns dann quasi glücklich.

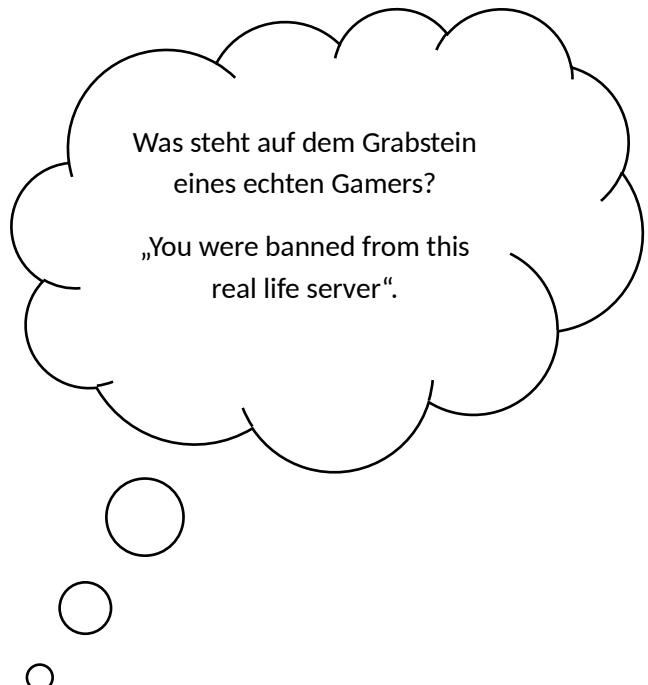
RJvSch: Genau, Genau, Genau, so ist es. Und da kommt es häufig auch zu einer Ausschüttung von einem Hormon, das nennt sich Serotonin. Und das ist genau ein Hormon, was dazu beiträgt, dass man sich sozusagen wohlfühlt und gut fühlt.



Und wir haben uns noch eine abschließende Frage. Wissen Sie, wie viele Menschen an Fast Food gestorben sind?

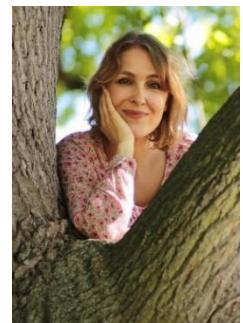
RJvSch: Es ist schwer genau abzuschätzen, wie viele Menschen ausschließlich aufgrund von Fastfood sterben. Stattdessen betrachtet man eher Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkte oder andere Folgen ungesunder Ernährung. Man kann nicht sagen, dass all diese Krankheiten direkt nur durch Fastfood entstehen, aber der Großteil der Betroffenen ernährt sich insgesamt ungesund – und Fastfood ist dabei in vielen Fällen ein wesentlicher Bestandteil. Eine konkrete Zahl lässt sich nicht nennen, doch es sind sicherlich mehrere Millionen Menschen in Deutschland und Europa, die an den Folgen ungesunder Ernährung versterben. Unterschiede gibt es auch zwischen Regionen und Ländern. In den USA ist Fastfood besonders stark in der Kultur verankert, weil große Ketten dort lange Tradition haben und die breite Bevölkerung erreichen. Aber auch Europa liegt weit vorn, vor allem Länder wie Deutschland und England. In Regionen mit hohem Fastfood-Konsum treten folglich auch häufiger ernährungsbedingte Erkrankungen auf. In den

letzten Jahrzehnten hat sich der Trend zudem stark in ehemaligen Schwellenländern wie Indien oder China verbreitet. Diese Länder hatten früher traditionell andere Ernährungsformen, aber mit wachsendem Wohlstand und zunehmender Industrialisierung steigt dort der Konsum von Fastfood deutlich an. Interessanterweise reagieren Menschen in solchen Ländern oft noch empfindlicher auf die negativen gesundheitlichen Folgen, sodass Fastfood dort sogar stärker zur Krankheitslast beiträgt als in Europa oder den USA. So zeigt sich weltweit, dass steigender Lebensstandard häufig auch mit einem Anstieg ernährungsbedingter Erkrankungen einhergeht.



Nina Blazon zu Besuch am LMG

- von Selina Gold, Leticia de Moraes & Janne Richter -



Am 20. Oktober 2025 war ein besonderer Tag für die 5. und 7. Klassen am LMG. Die bekannte und nette Autorin Nina Blazon besuchte uns und hat uns einen spannenden und interessanten Teil ihres bekanntesten Buches „Silfur“ vorgelesen. Diese Vorstellung untermalte sie mit tollen Bildern aus ihrem Islandurlaub. Wir haben Nina Blazon im Anschluss an die Veranstaltung für das LMG Mosaik interviewt.

LMG Mosaik: Wie sind Sie eigentlich dazu gekommen, Bücher zu schreiben?

Nina Blazon: In einem vorherigen Job war ich Journalistin. Diese Erfahrung und der Fantasyfilm „Der dunkle Kristall“ inspirierten mich dazu Bücher schreiben.

LMG Mosaik: Wollten sie als Kind schon Autorin werden?

Nina Blazon: Schon als Kind wollte ich immer Geschichten erzählen und habe viel gelesen, aber Schriftstellerin werden wollte ich zu dem Zeitpunkt noch nicht.

LMG Mosaik: Woher nehmen Sie die Ideen für Ihre Geschichten?

Nina Blazon: Meine Ideen nehme ich eigentlich überall her, von Begegnungen, alten Märchen und verschiedenen Ländern und Kulturen. Dadurch, dass ich viel reise, nehme ich viele Ideen aus den bereisten Ländern mit, wie z.B. für das Buch „Silfur - Die Nacht der silbernen Augen“.



LMG Mosaik: Haben sie auch ein Lieblingsbuch?

Nina Blazon: Ja, es gibt viele Bücher, vor allem Fantasybücher, die mir sehr gut gefallen. Mein Favorit ist jedoch „Der Herr der Ringe“ von J.R.R. Tolkien.

LMG Mosaik: Wo schreiben Sie ihre Bücher am liebsten?

Nina Blazon: Am liebsten schreibe ich meine Bücher an meinem Schreibtisch. Das ist der Ort, wo ich mich am besten konzentrieren kann, ohne dass mich jemand stört.



Warum kommen manche Kinder später auf die Welt als geplant?
Sie haben vergessen ihr Spiel zu speichern und mussten deshalb von vorne anfangen.

—Fußball—

Sommertransfer am Meer

- von Hannes Schrauder & Devin Kupka -

Der teuerste Fußballspieler aller Zeiten war Neymar. Der brasilianische Superstar wechselte 2017 für eine Rekordsumme von 222 Millionen Euro vom FC Barcelona zu Paris Saint-Germain. Doch es gab auch viele teure Transfers diesen Sommer 2025 und das hier sind die 10 teuersten.

1. Alexander Isak (25). Der Stürmer wechselte innerhalb der Premier League von Newcastle zu Liverpool, unterschrieb einen Vertrag bis 2031 für 145Mio.

2. Florian Wirtz (22). Der deutsche Nationalspieler galt bis zum Transfer von Isak zu den Reds als teuerster Transfer in dieser Periode. Liverpool blätterte für ihn 125 Mio. Euro hin.

3. Hugo Ekitiké (23). Der Franzose verließ Eintracht Frankfurt nach einem Jahr, auch er läuft in Zukunft für Liverpool auf. Der Stürmer kostete 95 Mio. Euro.

4. Nick Woltemade (23). Nach Wirtz ist der Stürmer der zweite Deutsche in den Top 5. Für Woltemade bezahlte Newcastle 85 Mio. Euro an den VfB Stuttgart. Der gebürtige Bremer über seinen Wechsel: „Ich als Fußballer möchte das Höchstmögliche erreichen. Ich spiele jetzt Champions League, ich spiele in der besten Liga der Welt.“

5. Benjamin Sesko (22). Er spielte zuletzt zwei Jahre in der Bundesliga bei RB Leipzig, wechselte nun für eine Ablöse in Höhe von knapp 76 Mio. Euro zu Manchester United.

6. Victor Osimhen (26). Der Stürmer geht in Zukunft auf Torejagd für Galatasaray Istanbul, die Türken verpflichteten ihn für 75 Mio. Euro.

7. Bryan Mbeumo (25). Der Offensivmann wechselte vom FC Brentford zu Manchester United, Ablösesumme: 75 Mio. Euro.

8. Matheus Cunha (26). Der Ex-Bundesliga-Angreifer läuft ab jetzt für Manchester United auf, der Premier-League-Klub investierte 74,20 Mio, um ihn von Wolverhampton zu bekommen.

9. Martín Zubimendi (26). Nach fünf Jahren bei Real Sociedad ging es für den Spanien-Star nach England zu Arsenal, die Londoner zahlten für ihn 70 Mio. Euro.

10. Luis Díaz (28). Der Kolumbianer wechselte für eine Ablöse in Höhe von 70 Mio. Euro von Liverpool zum FC Bayern. Díaz nach dem Wechsel: „Ich gebe alles für die Mannschaft, bei der ich spiele.“



Weihnachten

Weihnachten in verschiedenen Nationen

- von Leticia Stöcker, Eveline Holm & Lana Opocensky -

Bald ist Weihnachten! Deshalb haben wir uns gefragt, wie Weihnachten bei verschiedenen Nationalitäten gefeiert wird. Außerdem kamen wir auf die Idee dieses Themas zu nehmen, da wir uns schon sehr auf Weihnachten freuen!

Folgende Fragen haben wir gestellt:

- Wird bei euch Weihnachten gefeiert?
- Wann wird es gefeiert?
- Gibt es Spezialitäten (Essen)?
- Gibt es besondere Rituale?
- Gibt es einen Weihnachtsbaum?

Lucy (Uruguay)

Ja, in Uruguay wird Weihnachten gefeiert. Gefeiert wird es im Sommer (wenn in Deutschland Winter ist, ist in Uruguay Sommer), am 25. Dezember. Die Spezialität ist süßes Brot. Ein Ritual ist, dass man an Weihnachten in die Kirche geht. Es gibt zwar Weihnachtsbäume, sie sind aber meistens fake.

Irina (Russland)

Ja, in Russland wird Weihnachten gefeiert. Weihnachten in Russland wird im Winter am 7. Januar gefeiert (Heiligabend ist am 6. Januar). Es gibt Spezialitäten z.B. Kutja (ein süßer Brei mit Honig, Mohn und Nüssen) oder Pelimeni oder Manti (Teigtaschen mit Fisch oder Fleisch). In Russland gibt es Rituale, z.B. singen, bevor man das Geschenk bekommt (manchmal) und an Weihnachten gibt es auch in Russland einen Weihnachtsbaum.



Sachen, über die sich jeder streitet

- von Tara Özbek -

Es gibt doch immer diese Sachen, bei denen alle unterschiedlich denken, z.B. „Müsli oder Milch zuerst?“. Um genau so etwas wird es in diesem Artikel gehen. Das heißt, ich habe Leute befragt und dann geguckt, was ChatGPT dazu sagt.

Die Fragen, die ich mir ausgesucht habe, sind:

1. Zuerst Milch oder zuerst Müsli?
2. Nutella-Brot mit oder ohne Butter?
3. Pizza mit oder ohne Ananas?
4. Dönersteller oder normaler Döner?

Sara J.:

Zuerst Müsli, ohne Butter, ohne Ananas, normaler Döner.

Sara R.:

Zuerst Milch, ohne Butter, ohne Ananas, normaler Döner.

Frau Eberhart:

Zuerst Müsli, ohne Butter, ohne Ananas, beides.

Yll:

Egal ob Milch oder Müsli, ohne Butter, ohne Ananas, Dönersteller.

Frau Rezmann:

Zuerst Müsli, definitiv ohne Butter, mit Ananas, vegetarischer Döner.

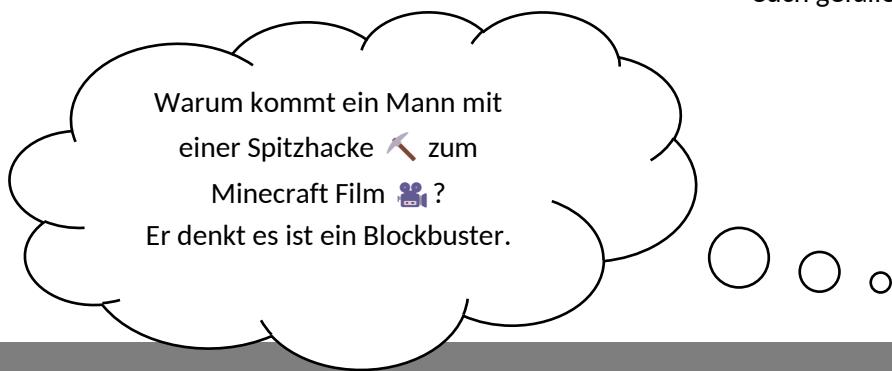
Jetzt fragen wir Chat GPT:

Zuerst Müsli, ohne Butter, mit Ananas, normaler Döner.

Aber wofür entscheiden sich denn die meisten Menschen?

Zuerst Müsli, mit Butter, ohne Ananas, normaler Döner

Und was meint ihr? Sind diese Entscheidungen berechtigt oder definitiv nicht? Das könnt ihr euch ja jetzt mal überlegen und ich hoffe, dieser Artikel hat euch gefallen!



Impressum

Chefredaktion: Chiara Esposito, Hannes Schrauder

Redaktion: Katharina Hess, Eveline Holm, Sara Jafaar, Azra Öztürk, Selina Gold, Leticia de Moraes, Janne Richter, Lana Opcensky, Sara Rohrbacher, Moritz Schrammel, Leya Schwämmle, Leticia Stöcker, Erina Zeka, Moritz Zischka, Devin Kupka, Tara Özbek

Layout: Paula Kazmeier, Emma Schill, Amelie Schwarz, Leticia de Moraes, Selina Gold

Fotografie: Yll Salihi

Quellen: Pixabay · Druck: Lise-Meitner-Gymnasium Böblingen · Ausgabe: Dezember 2025