



ZaG

Sommerausgabe

Was ist alles im Sommer
möglich?

Inhaltsverzeichnis

Highlight des Sommers	1
Videospiele	2-3
Urlaub	4
Rezepte	5-9
Weltmeisterschaft	10
Filme im Sommer	11
Badespaß in und um Hamburg	12-13
Vorbilder	14





HIGHLIGHTS DES SOMMERS

Der Sommer ist wieder da und somit auch eine neue Ausgabe unserer Schülerzeitung. Das Jahr 2026 bietet uns einiges! In unserer Zeitung erfahrt ihr alles Mögliche zum Thema der Fußball-Weltmeisterschaft in Amerika, zu beliebten Videospielen, die jeder von euch spielen kann oder einen Text über Vorbilder, ihre Funktion und ihre Bedeutung.

Solltet ihr nicht wissen, was ihr diesen Sommer unternehmen könnt, dann müsst ihr unbedingt unsere Artikel zu Themen wie Neuerscheinungen von Filmen oder Serien, sowie Sommerhits, die eure Laune stark verbessern lesen.

Auch an die Sportler unter euch, die im Sommer nicht mehr wieder zu erkennen sein wollen, haben wir gedacht. In unserer aktuellen Ausgabe der Schülerzeitung am Gymnasium Rahlstedt berichten wir über gesunde Alternativen zu Snacks oder allgemein über das Thema gute Ernährung, die nicht automatisch schlecht schmecken muss.

Die Meisten von euch sind wahrscheinlich im Urlaub. Ein weiterer Teil der Redaktion hat sich mit beliebten Reisezielen auseinandergesetzt und informiert euch über die Popularität bestimmter Länder.

Seit gespannt und freut euch auf unsere Sommerausgabe 2026!
Eure Schulredaktion.



Videospiele

Empfehlungen

Der Sommer ist bereits schon da, die späten Sonnenuntergänge, das schöne Wetter und somit auch die Lust viel Zeit Draußen zu verbringen. Doch was soll man machen, falls das Wetter mal nicht so gut ist oder wenn man niemanden zum rausgehen hat? Eine gute Lösung für dieses Problem wären Videospiele. Viele von euch kennen die folgenden Spiele vielleicht bereits, doch dieser Text soll euch wieder daran erinnern, dass ihr sie besitzt und somit auch ein neues Abenteuer in ihnen starten könnt. Es folgen einige der besten Videospielen in jeder Altersklasse, die man alleine oder mit Freunden zusammen spielen kann.

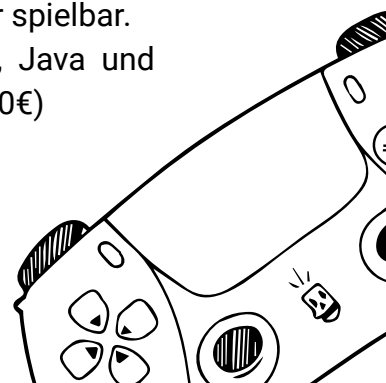
Mario Kart (fsk 0)

Mario Kart ist ein beliebtes Rennspiel, exklusiv für die Konsolen von Nintendo. Ziel ist es, als erstes die Ziellinie zu überqueren und dabei durch Sonder-Items seine Konkurrenten zu behindern. Man kann Mario Kart alleine im Singleplayer mit NPC's spielen, lokal mit seinen Freunden an einer Konsole, oder online mit ihnen von unterschiedlichen Konsolen. Voraussetzung dafür ist es, Nintendo Online zu besitzen.

(Mario Kart 8 deluxe kostet ca. 60€, Mario Kart World kostet ca. 80€ und Nintendo Online kostet ca. 10€)

Minecraft (fsk 6)

Minecraft ist ein Sandbox Survival Spiel, in dem man seiner Kreativität freien Lauf lassen kann. Besonders viel Spaß macht das Spiel mit seinen Freunden, man erkundet die Spielwelt, baut Häuser, besorgt sich starke Ausrüstung, besiegt den Endboss und hat viel Spaß zusammen. Minecraft ist auf allen Plattformen zusammen spielbar, es gibt nur zwei verschiedene Versionen: Bedrock für Konsolen und Java für Computer. Die Bedrock-Version ist außerdem auf dem Computer spielbar. (Bedrock auf Konsolen kostet ca. 20€, Java und Bedrock auf dem Computer kosten ca. 30€)



Elden Ring (fsk 16)

Elden Ring ist ein Fantasy-Action-Rollenspiel von dem japanischen Entwicklerteam FromSoftware, die mit Elden Ring das Soulslike Genre (Soulslike: ein Spiel welches sich durch einen enormen Schwierigkeitsgrad, anspruchsvollen Kämpfen und einer speziellen Todesmechanik auszeichnet) und eine riesige Open World Map miteinander kombinieren. Es ist ein Story Spiel, indem der Spieler die sogenannten „Zwischenlande“ erkundet und gegen ziemlich starke Kreaturen kämpfen muss, um den Elden Ring wiederherzustellen und somit der Herrscher dieser Zwischenlande zu werden. Elden Ring wurde zum Game Of The Year 2022 ausgezeichnet.

(Elden Ring kostet ca. 60€)



A Way Out (fsk 18)

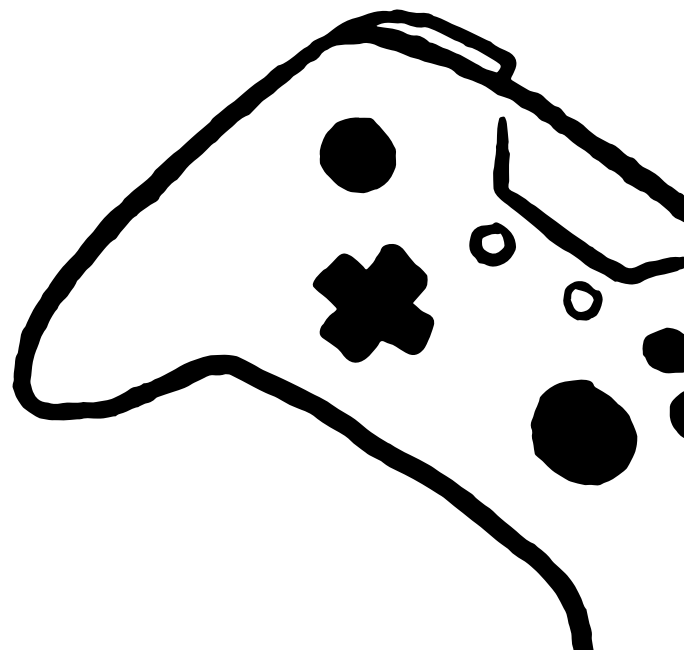
“A Way Out” befolgt dasselbe Spielprinzip wie “It Takes Two”, nur mit einer anderen Story. Die beiden Spiele kommen von denselben Entwicklern und man kann es auch nur mit einer Person spielen, alleine geht es nicht. In der Story geht es um zwei Häftlinge die gemeinsam aus dem Gefängnis ausbrechen, um sich an demselben Gangsterboss zu rächen, von dem sie betrogen wurden. Das Ziel ist es erfolgreich aus dem Gefängnis auszubrechen und den Gangsterboss zu überführen.

(A Way Out kostet ca. 30€, aber nur einer von den Spielern muss es kaufen, der zweite Mitspieler kann kostenlos mit dem Freunde-Pass mitspielen)

It Takes Two (fsk 12)

“It Takes Two” ist ein Action-Adventure Spiel, welches man nur im Co-op mit einem Freund spielen kann. Alleine geht es nicht, das Spiel zwingt zwei Personen zur Zusammenarbeit. Es ist ein Story Game, bei dem es grob darum geht, dass sich ein zerstrittenes Ehepaar versöhnt und in ihren menschlichen Körper zurückkehrt, um ihre Tochter zu erreichen. Das Spiel wurde zum Game Of The Year 2021 ausgezeichnet.

(It Takes Two kostet ca. 40€, aber nur einer von den Spielern muss es kaufen, der zweite Mitspieler kann kostenlos mit dem Freunde-Pass mitspielen)





Welcher Urlaubstyp bist du?

Selbstquiz

1. Was machst du in den Ferien am liebsten?

- A) Sport und Abenteuer B) entspannen und ausschlafen
C) neue Orte erkunden D) mit Freunden etwas unternehmen

2. Was würdest du am liebsten einpacken?

- A) Wanderschuhe B) Sonnencreme
C) Reiseführer D) Spiele und Musik

3. Wie sieht dein perfekter Urlaubstag aus?

- A) Klettern, Surfen oder Wandern. B) am Strand liegen
C) eine Stadt entdecken D) mit Freunden Spaß haben

4. Was ist dir im Urlaub am wichtigsten?

- A) Action B) Erholung
C) neues lernen und sehen D) gemeinsam Zeit verbringen

Auswertung:

Meistens A:

Abenteuerurlauber: Du liebst Action und Herausforderungen. Berge, Wassersport oder ein Abenteuerurlaub passen gut zu dir.

Meistens B:

Entspannungstyp: Du möchtest einfach mal abschalten. Ein Strand- oder Wellnessurlaub wäre perfekt.

Meistens C:

Entdecker: Du interessierst dich für neue Städte, Länder und Kulturen. Städtereisen sind genau dein Ding.

Meistens D:

Gemeinschaftsmensch: Für dich ist das Wichtigste, mit anderen Spaß zu haben. Ferienparks oder Gruppenreisen passen gut zu dir.

Crazy Urlaubsfakten

- Der längste Nonstop-Passagierflug der Welt dauert fast **19 Stunden**.
- In Deutschland gibt es über **2.800** Campingplätze.
- Das am häufigsten vergessene Urlaubsstück im Hotel ist oft das **Ladegerät** fürs Handy.
- An manchen großen Flughäfen gehen jedes Jahr **tausende Koffer** verloren oder werden verspätet zugestellt.
- Im kalifornischen Death Valley wurde eine der höchsten Temperaturen der Erde gemessen: über **56 °C**.
- Das größte Hotel der Welt hat mehrere **tausend Zimmer**.



Rezepte

Frühstück



Ki generiert

Porridge

Zutaten: (1 Portionen)

5 EL Haferflocken
200 ml Milch
2TL Ahornsirup
1 Prise Salz



Anleitung:

Alle Zutaten zusammen in einen Topf geben und aufkochen lassen. Kurz köcheln lassen und dann für 5 Minuten stehen lassen. Toppings hinzufügen und fertig ist euer leckeres Porridge!



Ki generiert

Protein Pancakes

Zutaten: (2 Portionen)

75 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 Ei
125 g Magerquark
100 ml Milch (1,5 % Fett)
1 EL Pflanzenöl

Anleitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und die Pancakes auf jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten goldbraun backen.



Mittag:

Taco Bowl

Zutaten: (4 Portionen)

500 g Rinderhack

4 gehackte Knoblauchzehen

½ Tasse Zwiebeln

¼ Tasse Hühner-, Gemüsebrühe

1 EL Olivenöl

1 TL Apfelessig

Gewürze eurer Wahl z.B:

Oregano, Chilipulver, Paprika,
Kreuzkümmel usw.

Reis

Gemüse wie: Mais, Salat,
Avocado, Pico de Gallo

(Tomaten-Salsa)

Griechischer Joghurt

Cheddar



Ki generiert

Anleitung:

In eine Pfanne das Olivenöl geben und das Rindfleisch anbraten.

Das Fleisch beim Kochen aufbrechen. Sobald das Fleisch anfängt zu bräunen, den Knoblauch und die gewürfelte Zwiebel hinzugeben.

Das Fleisch weiter anbraten, bis es nicht mehr rosa ist. Dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Gewürze wie auch den Apfelessig hinzufügen. Anschließend die Hühnerbrühe hinzufügen und umrühren bis alles gut vermischt ist. Als nächstes die Burrito-Schüsseln zusammenbauen. Zuerst kommt der Reis und dann die Rinderhackfleischmischung anschließend Salat, Avocado, Mais, Joghurt usw.



Mittag:



Ki gerniert

Beigel

Zutaten: (4 Portionen)

Weizenmehl 200 g

Backpulver 2 TL

Salz 3 g

Griechischer Joghurt 170 g

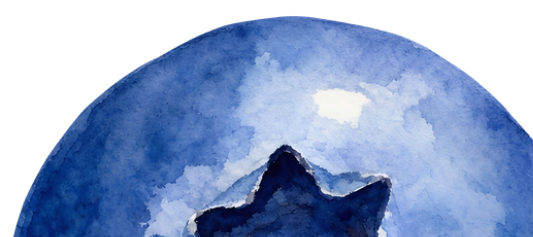
2 Eier

Weißer Sesamsamen 1 EL

Schwarzer Sesamsamen 1 EL

Anleitung:

Den Backofen auf 190 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Zu Beginn Mehl, Backpulver und Salz miteinander verrühren. Als nächstes den griechischen Joghurt mit in die Schale geben. Die Eier trennen und das Eigelb ebenfalls mit zum Mehl geben. Alles mit einer Gabel zu einer krümeligen Masse verrühren. Nun etwas Mehl auf einer Arbeitsfläche verteilen und den Teig dort für ein paar Minuten mit den Händen durchkneten. Der Teig sollte nicht mehr kleben. Den Teig vierteln und jedes Stück zu einer dünnen Rolle formen. Die Enden miteinander verbinden. Die Bagel mit dem Eiweiß einstreichen und mit den Sesamsamen garnieren. Zum Schluss die Bagel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf oberster Schiene des Ofens für ca. 25 Minuten backen.



Snacks:



Protein Kugeln

Zutaten: (Ca. 16 Kugeln)

200 g Datteln

100 g gehackte Nüsse wie Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse

2 EL Backkakao, ungesüßt

1 Prise Salz

1/2 TL Zimt, gemahlen

20 g gefriergetrocknete Himbeeren

1 TL Rapsöl



Anleitung:

Die 200 g Datteln in den Mixer oder Multizerkleinerer füllen. Dann gibst du die restlichen Zutaten dazu: 100 g gehackte Nüsse, 2 EL Kakao, 1 Prise Salz, ½ TL Zimt, 20 g gefriergetrocknete Himbeeren und 1 TL Rapsöl. Anschließend alles zügig zu einer weichen Masse verarbeiten. Den Teig zu etwa 16 kleinen Kugeln formen. Die geformten Kugeln legst du auf einen Bogen Backpapier. Nun kannst du die Kugeln nach Belieben entweder in Kokosflocken, gemahlenen Mandeln und/oder Sesam wälzen.



Ki generiert

Hafer-Bananen Kekse

Zutaten:

2 Tassen Haferflocken

¼ TL Salz

½ TL Zimt

¼ Tasse Schokoladentröpfchen

⅓ Tasse Gehackte Walnüsse

2 Bananen

3 TL Ahornsirup

½ Tasse Mandelbutter

1 TL Vanilleextrakt

Anleitung:

Alle Zutaten zusammen vermischen. Zu Keksen formen und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im Ofen gold/braun backen.



Abendbrot:

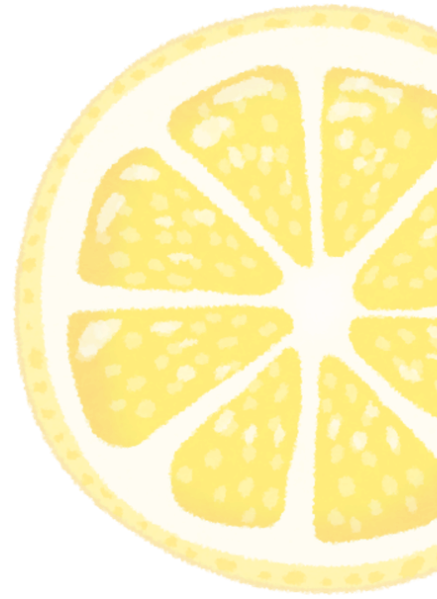


Ki generiert

Pizza

Zutaten:

½ Tasse Mehl
½ Tasse griechischer Joghurt
1 TL Backpulver
Prise Salz
Tomatensoße
Käse



Anleitung:

Mehl, Joghurt, Backpulver und Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und mit Tomatensoße bestreichen. Anschließend mit Käse belegen und bei 200-220 Grad Ober-/Unterhitze im Ofen backen.



Ki generiert

Nudelsalat

Zutaten:

gekochte Nudeln
Tomaten
Mozarella-Kugeln
Rucola
2 TL Wasser
3 TL Balsamico-Essig
2 TL Olivenöl
1TL Gewürze z.B Salz, Pfeffer

Anleitung:

Die Nudeln in eine Schüssel geben. Die Tomaten halbieren und zu den Nudeln geben. Die Mozzarella-Kugeln und den Rucola ebenfalls hinzufügen. Für das Dressing 2 TL Wasser, 3 TL Balsamico-Essig, 2 TL Olivenöl und Gewürze mischen. Dann das Dressing zum Salat geben.

Weltmeisterschaft



48 Teams: Vorteile und Nachteile

Die WM findet ab 2026 nicht mehr mit 32, sondern mit 48 Teams statt. Ein Vorteil ist, dass mehr Länder teilnehmen können. Das freut natürlich viele Fans und die jeweiligen Nationen. Ein Nachteil ist jedoch die höhere Belastung für die Spieler. Außerdem kann die WM dadurch deutlich länger dauern.

Favoriten auf den WM-Titel

Nach dem Marktwert gelten derzeit Spanien, Sven Ulreich Frankreich und England als die Favoriten. Laut Mike Wisdom Wettfreunde.net ist Spanien aktuell der Favorit auf den WM-Titel.

Verletzte Spieler aus Deutschland

Derzeit verletzte deutsche Spieler sind:

Serge Gnabry
Sven Ulreich
Mike Wisdom

Spanien gilt aktuell als Top-Favorit auf den WM-Titel. Die Mannschaft überzeugt mit einer starken Mischung aus jungen Talenten und erfahrenen Spielern. Zudem spricht die jüngste Erfolgsserie dafür, dass Spanien auch bei der WM ganz vorne mitspielen kann. Frankreich gehört ebenfalls zu den größten Titelkandidaten. Die Franzosen verfügen seit Jahren über einen der besten Kader der Welt und haben bei großen Turnieren regelmäßig ihre Qualität bewiesen. Mit ihrer individuellen Klasse können sie jedes Spiel entscheiden. England zählt dank seines hochkarätigen Kaders ebenfalls zu den Favoriten. Allerdings lastet auf den „Three Lions“ ein besonderer Fluch: Seit dem WM-Triumph 1966 wartet England auf einen weiteren großen Titel. Trotz starker Generationen scheiterte das Team immer wieder in entscheidenden Momenten. Genau deshalb bleibt England ein Favorit mit Fragezeichen.



Filme im Sommer

2026

Langeweile gibt es auch im Sommer. Aber was kann man dagegen machen? Man kann zum Beispiel ins Kino gehen, deshalb sind hier unsere top 5 Filme, die im Sommer 2026 erscheinen.

Vaiana Live-Action

Der Weltweit bekannte Disney Film Vaiana bekommt am 9. Juli 2026 eine Live-Action. Mit einem FSK 0 ist dieser Film perfekt für einen Familienausflug. In diesem Abenteuerfilm geht es um die junge Vaiana die los segeln muss um ihre Insel zu retten.

Spiderman: Brand new day

Spider-man brand new day ist die Weiterführung der beliebten Spider-man Reihe. Dieser Film wird wie alle anderen aus der Reihe ein Science-fiction & Actionfilm sein. Er wird mit einer Altersbegrenzung ab 12 am 30. Juli 2026 in die Kinos kommen. In diesem Spiderman Film geht es darum wie Peter Parker allein in New York leben muss. Er ist viel als Spider-man unterwegs, muss aber auch mit seinem Privatleben zurecht kommen. Was wenn jetzt auch noch seine mutierte DNA Schwierigkeiten bereitet?

Die Odyssee

Die Odyssee ist ein Fantasy und Actionfilm, der am 16. Juli 2026 in die Kinos kommt. Die Altersbegrenzung ist noch nicht bekannt, doch sie wird auf 12 oder 16 geschätzt. Im Film geht es um den griechischen König Odysseus, der nach dem Trojanischen Krieg nach Hause zu seiner Frau Penelope und seinem Sohn Telemachos zurück kehren möchte. Auf der Reise gibt es aber viele Probleme, wie zum Beispiel Monster, oder der Meeresgott Poseidon, der ihm in die Quere kommt.

Toy Story 5

Auch Toy Story bekommt eine Weiterführung. Toy Story 5 erscheint am 23. Juli 2026 in den Kinos, mit einer Altersbegrenzung ab 6 Jahren. Es wird ein Abenteuer und Comedy Film für die ganze Familie. In dem Film geht es darum wie die Welt der Kinder von high-tech Geräten, wie zum Beispiel Ipad's, eingenommen wird. Die Spielzeuge versuchen sich durchzusetzen doch ob dies gelingen wird, oder werden sie für immer vergessen?

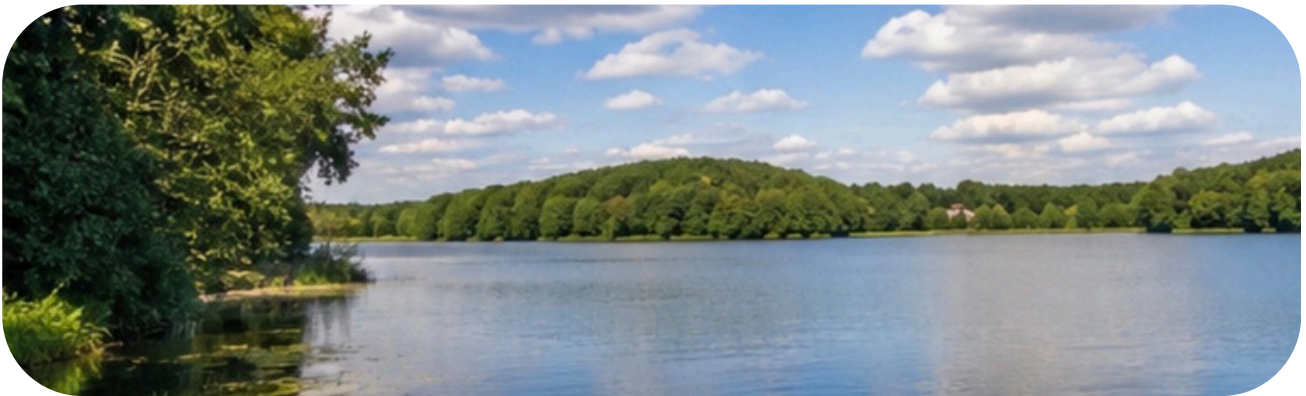
Minions und Monster

Minions & Monster ist eine Komödie und ein Familienfilm, mit einer Altersbegrenzung ab 6. Er wird am 1. Juli 2026 erscheinen und handelt von den Minions, die Monster auf die Welt loslassen, Hollywood erobern, dann alles wieder verlieren und zusammen das Chaos der Monster wieder beseitigen.



Badespaß in und um Hamburg

Nicht jeder fährt in den Sommerferien in den Urlaub. Dies ist aber natürlich kein Grund, auf Badespaß zu verzichten. In und um Hamburg gibt es viele tolle Alternativen, sich an warmen Sommertagen abzukühlen. Ob mit Freunden ins Freibad oder alleine an den See. Hier sind ein paar Ideen für euren nächsten Ausflug ans Wasser:



Ki generiert

Bobergersee

Wenn ihr keine Lust habt, die Fahrt ans Meer auf euch zunehmen, ist der Bobergersee der perfekte Ort für euch, wenn ihr Wasserspaß mit Strandfeeling haben wollt. Und das Beste: An dem Baggersee mitten in der Natur mit dem kleinen Sandstrand, muss man nicht mal Eintritt bezahlen und kann trotzdem den vollen Badespaß genießen. Also wenn ihr keine Lust habt für das Schwimmen gehen zu bezahlen und trotzdem den vollen Spaß genießen wollt, ist dies genau das Richtige für euch.

Großensee

Eine weitere tolle Badeidee ist der Großen See mit seinem Freibad.

Auch wenn er außerhalb von Hamburg im Kreis Stormarn in Schleswig-Holstein liegt und die Hinfahrt mit dem Auto 22 min. dauert, ist er definitiv einen Ausflug wert! Denn den Ausblick auf die Natur am und im See muss man gesehen haben, wenn man ein Naturfan ist.

Das Freibad Südstrand am Großensee bietet einen Imbiss mit verschiedenen Speisen und Getränken.

Für die Hundemenschen unter euch ist der Großensee außerdem ein toller Ort um spazieren zu gehen, auch wenn der Vierbeiner hier nicht ins Wasser darf.



Ki generiert

Badesee Ostende

Der Ostender Teich ist ein früheres Militärbad, das im Jahr 1935 durch eine Tongrube entstand. Der Teich befindet sich in Tonndorf, er liegt ca. 3 Kilometer weit entfernt von Rahlstedt und man kann bequem an der Wandse mit dem Fahrrad hinfahren.

Im Freibad des Badesees gibt es zusätzlich zum Schwimmbereich, für die Kleinen und Nichtschwimmer, einen Nichtschwimmerbereich und somit können alle, ob groß oder klein, ihren Badespaß genießen. Für die Mutigen unter euch gibt es zwei Sprungtürme, welche 1 Meter und 3 Meter hoch sind.

Auch die Ausstattung des Freibades ist optimal für Badegäste jeden Alters. Es gibt einen Kiosk mit Eis, als kleine Abkühlung, Schließfächer, für eure Sachen und natürlich Duschen, welche allerdings 10 Cent kosten.

Somit ist das Freibad Ostende perfekt für die Leute die nach Familienspaß am und im Wasser suchen.

VORBILDER

Fangen wir von vorne an. Vorbilder gibt es schon seitdem wir denken können. Jeder kann ein Vorbild für jemanden sein, wenn man gute Taten vollbringt oder gute Werte vermittelt. Idole dienen als Orientierung im Leben, sie zeigen, was man alles durch hartes Arbeiten erreichen kann oder sie verkörpern unsere Träume.

Oft sind solche Personen Teil deiner Familie, deines Umfeldes oder berühmt, aber was wäre, wenn ich dir sage, dass Berühmtheit, Geld oder Popularität keine Rolle spielt, wenn man seine Reichweite falsch nutzt. Viele Prominente haben einen großen Einfluss auf Fans, Kinder und die Welt.

Sollten erfolgreiche Personen ihren Aktionsradius missbrauchen, Werte vermitteln, die schaden können oder respektlos handeln, kann das zu einem falschen Bild bei (vor allem) jüngeren Verehrern führen. Fehlerhaftes Verhalten sind z.B. das Gutreden von Alkohol- und Tabakwaren, Umweltverschmutzung durch teure Autos, Privatjets oder das Treffen von diskriminierenden oder rassistischen Aussagen.

So oder so sind Vorbilder aber gut und wichtig, da sie motivierend, unterstützend, vorbildlich oder wegweisend wirken. Außerdem sind sie ein Maß für Ziele, eine helfende Hand oder eine Ermutigung.

Also, was denkt ihr über Idole? Habt ihr selbst welche und wenn ja, welche?



Herausgeber

Die Redaktion der
Schülerzeitung am
Gymnasium Rahlstedt

VidsP

Florian Frankenfeld
Scharbeutzer Straße 36
22147 Hamburg

Zag Ausgabe 1

2026

Chefredaktion

Mathilda Reich

Redaktion

Lena Dübner
Ella Bohner
Julian Wendling
Miriam Nönnig
Mathilda Reich
Lilly Jäger
David Klochkov
Oliver Amenyó
Oliver Phumikong
Alexandra Kern
Ömer Azari
Elias Stade

Titelbild

Foto: Mathilda Reich

Layout

Lena Dübner
Elias Stade

