



Schwarzsee

Themen in dieser Ausgabe:

- Menu
- Kostenlose Apps für Sanitäter, Teil 5/5
- Kompetenzzentrum Militärmusik
- Klassenfotos
- Bilder
- Rätsel / Humor
- Region



Ohne uns läuft, mit uns fährt....

(Gebrüder von Büren)

Menus für Samstag, 12. Oktober 2013

Frühstück



Kaffee, Milch, Schokolade / Ovomaltine, Orangensaft, Brot, Konfitüre, Nutella, Honig, Butterportionen, Cornflakes



Abendessen

Mamis gute Küche

Die Erkältung im Griff

Erste Symptome einer Erkältung sind häufig ein Jucken, Brennen oder Kribbeln in der Nase. Schon bald beginnt ein wässriger Schnupfen und ein vermehrter Niesreiz. Was könnt ihr dagegen tun?

Bestimmt fehlen auch bei dir in der Klasse immer wieder einige Mitschüler, weil sie von einer Grippe oder Erkältung erwischt wurden. Mit einfachen Mitteln kann man das aber meistens umgehen oder lindern. So könnt ihr euch vielleicht ein bisschen besser gegen Viren und Bakterien wehren, die euch hustend und niesend ans Bett fesseln wollen.

Krankheitserregern ausweichen

Erkältungen verbreiten sich meistens von Mensch zu Mensch. Über die sogenannte Tröpfchen- oder Schmierinfektion. Über Tröpfchen könnt ihr euch zum Beispiel anstecken, wenn euch jemand anniest oder ins Gesicht hustet. Oder wenn euch jemand die Hand gibt oder berührt, der krank ist. Bleibt euren Mitschülern, die schon unter einer Erkältung leiden, also lieber fern – auch wenn es nur eine leicht ist. Aber Vorsicht: Jemand muss noch gar nicht krank sein, um euch anzustecken. Bis die Erkältung ausbricht, dauert es meistens ein paar Tage. Also haltet in der kalten Jahreszeit lieber generell etwa mehr Abstand zu euren Mitschülern und Freunden. Und packt euch auch in etwas dickere Klamotten.

Sich selbst abhärten

Der beste Schutz gegen eine Erkältung ist ein starkes Immunsystem. Und das könnt ihr sogar relativ einfach trainieren. Um sich gegen Krankheiten abzu härten, braucht der Körper nämlich eigentlich nur möglichst viel Abwechslung und verschiedene Reize. Setzt euch also lieber nicht gleich nach der Schule vor den Fernseher oder Computer, sondern geht lieber draussen noch eine Weile spielen. Der Wechsel von kalter zu warmer Luft und umgekehrt macht zum Beispiel euren

Kreislauf stärker. Darüber werdet ihr spätestens dann froh sein, wenn euer Körper mit Fieber kämpfen muss. Wenn ihr Sport macht, seid ihr sogar noch besser dran. Denn egal, ob ihr Fussball spielt, turnt oder joggen geht: Wenn der Körper regelmässig gefordert wird, werdet ihr auch gegen Krankheiten stärker. Eines solltet ihr aber beachten: Wenn ihr schon krank seid, verzichtet lieber auf Sport. Denn dann muss sich der Körper schon genug damit anstrengen, die Krankheit wieder loszuwerden. Da kann das Immunsystem den zusätzlichen Stress durch Schwitzen in der Kälte nicht auch noch gebrauchen.

Richtig essen

Esst viele Früchte. Das sagen auch Eltern und Lehrer immer. Aber es stimmt wirklich. Wenn ihr euch ein paar mehr Zitrusfrüchte als sonst gönnt, bekommt euer Körper genug Vitamin C ab und kann sich besser gegen Erkältungen wehren. Also hört einfach ab und zu mal auf eure Eltern und esst ein paar Orangen oder Mandarinen. Oder gebt einen Schuss frischen Zitronensaft in euren Tee.

Eine garantierte Vorbeugung gegen Erkältungen gibt es natürlich nicht. Aber wenn ihr euch ein paar der Tipps zu Herzen nehmt, steigen eure Chancen, dass ihr einer Erkältung entgehen könnt oder sie schnell wieder loswerdet.

Bericht von Ruth Luzi



Kostenlose Apps für Sanitäter, Teil 5/5

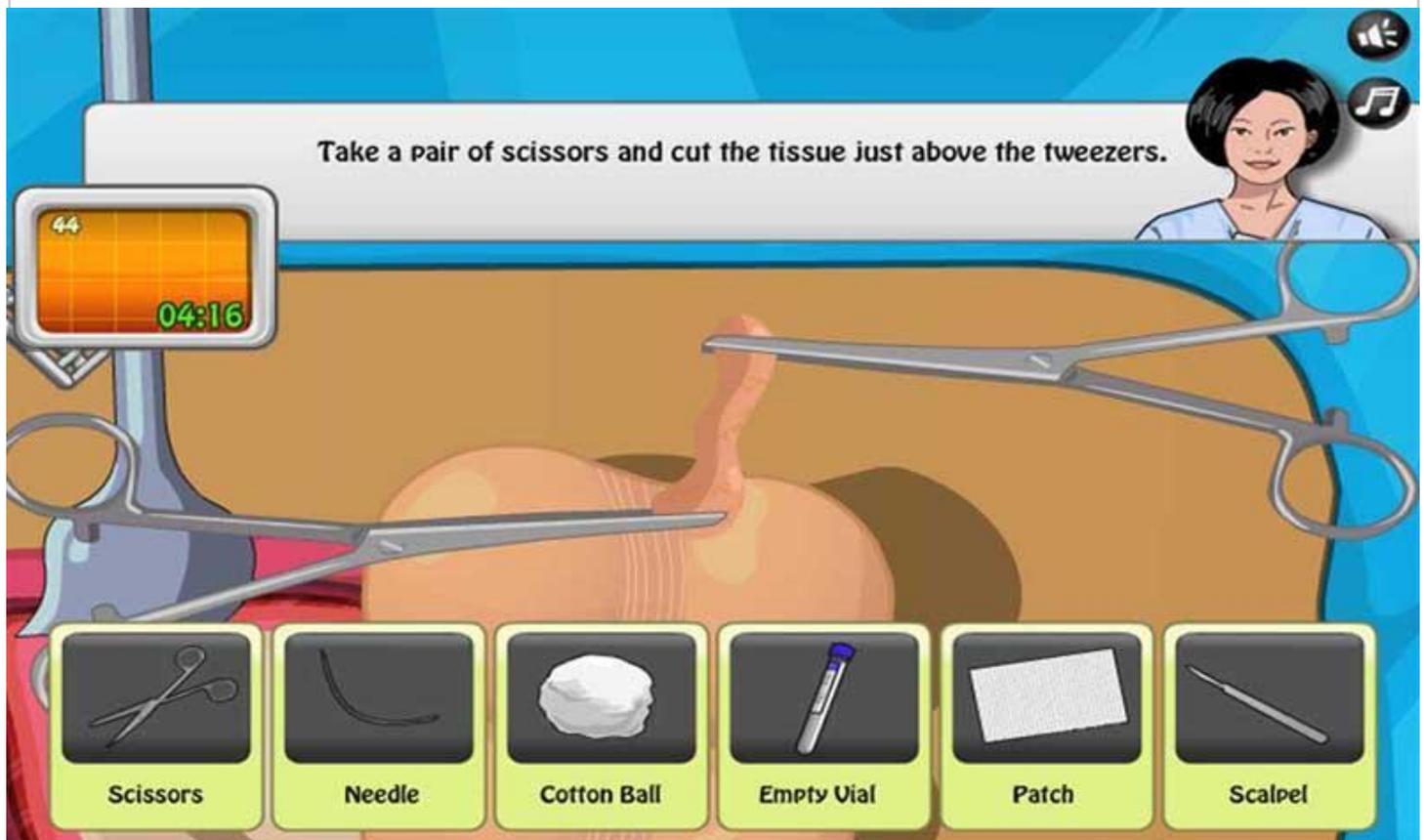
von Dr. Thomas Egger, Lagerarzt

Zum Schluss eine lustige App für eigene Operationen!

Appendix Surgery (Android und iTunes)

Beschreibung

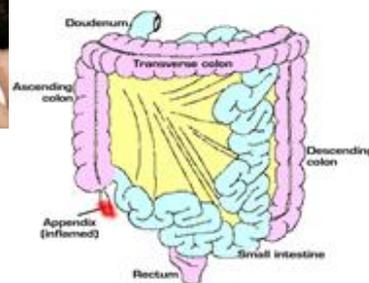
Tara kommt in die Notfallaufnahme. Du hast den Verdacht, dass sie unter einer Blinddarm-entzündung (Fachbegriff: Appendizitis) leiden könnte. Die Zeit drängt! Du musst sie schnell untersuchen. Zuerst führst du die klinische Untersuchung durch, dann nimmst du Tara Blut ab, um Entzündungszeichen zu suchen (erhöhte weisse Blutkörperchen, Fachbegriff: Leukozytose). Dann ab in den Operationsaal!



Eine **Appendizitis** ist eine Entzündung des Wurmfortsatzes des Blinddarms. Im Verlauf der Erkrankung kann es zur schweren Entzündung des Bauchfelles kommen, wenn ein Wanddurchbruch passiert.



Entzündeter Wurmfortsatz.



... der Lagerarzt meint

Die Schritte der ärztlichen Diagnostik (klinischer Befund, ergänzende Untersuchung mit Labor, Entscheid zur Operation) werden schön dargestellt. Selbstverständlich wird einiges vereinfacht, aber jetzt: Looos, keine Zeit verlieren, der Durchbruch des Blinddarms (Perforation) ist lebensgefährlich! Er kann jederzeit passieren.

Für den Spassfaktor gibt es 5 von 5 AULA- Logos:



Thomas Egger

Android- Infos

Aktualisiert:
5. August 2013
Größe:
11 MB
Installationen:
1000–5000
Aktuelle Version
1.0.0
Erforderliche Android-Version:
2.2 oder höher

iTunes- Infos

Aktualisiert:
1. August 2013
Größe:
13.4 MB
Aktuelle Version:
1.0.1
Version:
kompatibel mit iPad, iPod touch, iPhone, erfordert iOS 4.3 oder neuer

Kompetenzzentrum Militärmusik



Die Schweizer Militärmusikerinnen und Musiker genießen weltweit grösste Anerkennung. Was steht dahinter? Ein gezieltes Auswahlverfahren der Musiker, eine professionelle Ausbildung, kompetente Chefs und Mitarbei-

ter in den verschiedensten Bereichen.

Musik als Auftrag

Hohe Qualität und Kompetenz in Ausbildung und Einsatz sind Markenzeichen der Schweizer Militärmusik. Die verschiedenen Formationen faszinieren dabei mit Vielseitigkeit und Begeisterungsfähigkeit. Die Militärmusik fordert junge Musikerinnen und Musiker und bildet die Kader in intensiven Lehrgängen aus. Bei 500 Einsätzen pro Jahr überzeugen die Spiele mit ihrer hohen Qualität. Sie umrahmen Anlässe der Armee und besondere Veranstaltungen von Bund und Öffentlichkeit. Mit ihren Auftritten im In- und Ausland repräsentiert die Militärmusik zudem die hohe Leistungsfähigkeit unserer Milizarmee.

Im Kompetenzzentrum Militärmusik werden die Kräfte konzentriert und Synergien genutzt. Berufs- und Milizangehörige der Militärmusik garantieren in Zusammenarbeit mit ihren militärischen und zivilen Partnern für Kompetenz, Effizienz und Professionalität.

Die Ausbildungs- und Fachkompetenz für alle Militärspiele liegen beim Kompetenzzentrum, welches die verschiedenen Prozesse steuert. Dies garantiert eine fundierte Ausbildung

und ein kundenorientiertes Einsatzmanagement.



Mit zwei Standorten zum Erfolg

Aarau ist mit dem Kommando des Kompetenzzentrums Militärmusik und der Organisationseinheit Ausbildung der Hauptstandort. Die Einsatzsteuerung und der Support sind in Bern stationiert. Von diesen zwei Standorten werden die Ausbildung und die Einsätze sämtlicher Militärspiele geführt. Auf diese Weise kann die vorhandene Infrastruktur optimal genutzt und eine rasche Einsatzbereitschaft garantiert werden.



Fortsetzung Seite 6

Rekrutenspiel – jung und dynamisch

Pro Jahr werden 3 Rekrutenspiele (zwei Blasorchester und eine Brass Band) während je 21 Wochen Dienstzeit (15 Wochen in Aarau und 6 Wochen in Bern) zu Ausbildungs- und Einsatzformationen geschult. Die Spiele sind musikalische Vorbilder für unsere Jugend.

Truppen-Spiele – regional verwurzelt

16 Spiele (11 Harmonien und 5 Brass Bands) leisten jährlich einen Wiederholungskurs von 3 Wochen. Die WK-Spiele sind geografisch über die ganze Schweiz verteilt und stark mit ihrer Region verbunden. Sie spielen an Zeremonien und führen Konzerte für Truppe und Bevölkerung durch.

Schweizer Armeespiel

Die Formationen des Schweizer Armeespiels (Symphonisches Blasorchester, Repräsentationsorchester, Swiss Army Concert Band, Swiss Army Brass Band und Swiss Army Big Band) sind Orchester der Extraklasse und treten als kulturelle Botschafter unserer leistungsfähigen Milizarmee an besonderen Veranstaltungen im In- und Ausland auf.

Quelle: «HEER aktuell» 2/13



Klasse I



Klasse 2



Klasse 3



Klasse 4





Der Besuchstag

Am Montag 7.10.13 kam der Super Puma T-334. Er kam von Flugplatz Alpnach

Dort stiegen Jack, Timon, Stefan und Ich ein. Dann flogen wir nach Alp Seeberg. Dort schaltete der Pilot den Heli aus. Dann stiegen wir aus. Dort erklärten sie alles. Dann schaltete der Pilot wieder den Heli an. Nach einer Weile machte einer die Türe auf. Dann konnte die erste gruppe der Klasse 4. Die Barren in den Heli. Dann flog er zur Kaserne zurück. Dort nahmen sie die Barren wieder heraus. Dann flog er wieder zum Alp Seeberg. Dann kam die zweite gruppe dran mit Barren tragen. Dann flog er wieder in die Kaserne. Dort stiegen sie wieder mit den Barren aus. Dann flog er wieder zum Alp Seeberg. Dann kam die dritte gruppe dran. Dann flog er wieder zur Kaserne. Dort nahmen sie wieder die Barren aus dem Heli. Dann flog er zum letzten Mal zum Alp Seeberg. Dann kam die vierte gruppe dran mit Barren tragen. Dann konnte ich wieder mit fliegen. Dann flogen wir zur Kaserne. Dort stieg Ich und alle anderen aus. Dann schaltete der Pilot wieder den Heli aus. Dann gab es Mittagessen. Nach dem Mittagessen gab es eine Rettungsaction. Er flog zu einer Hütte. Dort holte er zwei Personen mit dem Seil zum Heli hinauf. Dann flog er langsam zu uns. Dann kam er mit einer Person nach der anderen mit dem Seil hinunter. Dann flog er ganz schnell bei uns vorbei. Und dann flog er zurück nach Alpnach. Der Besuchstag ging weiter.

Bericht von Florian Dahinden





6		1				4		2
	4			6	1		9	
2								6
	1			4				
	7		1		9		5	
				2			3	
9								1
	5		7	3			8	
8		4				7		3

Um Sudoku zu lösen, sind keine Rechenkünste nötig, logisch denken reicht völlig.

Fülle die leeren Felder mit den Zahlen von 1 — 9.

Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Lösungen von gestern:
Schnee, Bock, Stock, Zweiter natürlich.

Humor



Auf einer Wetterstation muss für die Statistik die tägliche Niederschlagsmenge gemessen werden und von Hand in den Stations-Computer eingegeben werden. Eines Tages vertippte sich dabei jemand, und statt 9,36 cm gab er 9,36 m ein. Offensichtlich hatten die Programmierer des Wetter-Statistik-Programms aber für diesen Fall vorgesorgt, denn der Rechner gab folgende Fehlermeldung aus: "Baue ein Boot! Nimm von jeder Tierart zwei Exemplare mit, ein männliches und ein weibliches..."



Sitzt im Zug ein Geschäftsmann bei einer älteren Oma im gleichen Abteil. Da zieht die Oma einen Beutel mit Haselnüssen aus der Tasche und bietet dem Geschäftsmann welche an. Der greift natürlich gern zu und isst ein paar. So geht das mehrere Tage. Nach einer Woche sagt der Geschäftsmann: "Ich kann doch nicht Ihre ganzen Nüsse essen. Sie haben doch sicher nur eine kleine Rente. Wo haben Sie denn die Nüsse immer her?" Darauf antwortet die Oma: "Ach wissen Sie. Ich esse ja diese Toffifee für mein Leben gern, mit dieser Schokolade und dem Karamell. Nur die Nüsse, die kann ich einfach nicht mehr beissen."



Ein Mann ist beim Arzt. "Nach sorgfältigem Studium aller Röntgenbilder und Blutwerte aus dem Labor, bin ich der festen Meinung: Sie haben ein Magengeschwür!" "Oh, meinen Sie nicht auch, dass man bei einer so ernsten Diagnose noch eine zweite Meinung hören sollte?" "Na schön, wenn sie unbedingt wollen, wie wäre es mit Gallensteinen?"

Aus der Region

Hörst du es Tosen, Plätschern, Gurgeln und Rauschen? Einige Minuten zu Fuss vom See entfernt, liegt der Wasserfall von Schwarzsee.

Seit Jahren bezaubert er Jung und Alt und zieht sie in seinen Bann. Das Wasser fällt eine 30 Meter hohe, senkrechte Wand hinunter und der etwas im Wald versteckte Wasserfall ist sowohl schön anzusehen als auch anzuhören.

Seit Kurzem macht auch der Hexenweg, ein Themenweg, welcher Kindern die alten Sagen des Sensebezirks und des Schwarzsees näherbringt, beim Wasserfall halt. Selbst im Winter ist eine kurze Wanderung zum Wasserfall dank der regelmässig präparierten Wege möglich. Allerdings eignet sich der Wasserfall nicht, um im Sommer eine Abkühlung zu nehmen, denn immer wieder fallen Steine vom bröckeligen Felsen hinunter. Daher ist der Zugang zum Wasserfall auch untersagt. Ein Abstecher zum rauschenden Wasserfall lohnt sich aber allemal, denn magische Kräfte sollen hier zum Wohlbefinden beitragen.

