

PODCAST



Gesundes aus der Region

KIEL. Die Erdbeersaison hat begonnen, die Spargelernte läuft, aber auch anderes Obst und Gemüse im Norden steht in den Startlöchern. Viele Schleswig-Holsteinerinnen und Schleswig-Holsteiner kaufen bereits bewusst regionale und saisonale Produkte ein. Welche Vorteile kann es dabei für die Gesundheit haben, sich mit Nährstoffen aus heimischen Gewächsen zu versorgen? Darüber sprechen Rieke Beckwermert und Steffen Müller in einer neuen Folge von „Wohldosiert – der Gesundheitspodcast der Kieler Nachrichten“ mit dem Ernährungsexperten Eike Selonke aus Kiel.

Selonke ist Ernährungswissenschaftler und war schon mehrfach zu Gast. Diesmal gibt er Tipps, wie man mit Pflanzkraft positive Effekte auf Wohlbefinden und Fitness erreichen kann. Das Gemüse des Jahres 2023/2024, die Rote Bete, könne etwa im Idealfall den Blutdruck leicht senken, berichtet Selonke. Was man dafür tun sollte, erklärt er natürlich auch.

Und was ist dran am Sellerieaft? Auch diese Frage wird in der neuen Podcast-Folge diskutiert. Eins steht bereits fest: Sowohl Sellerie als auch Rote Bete sind für die Podcast-Runde Geschmackssache.

Regelmäßig entlocken Rieke Beckwermert und Steffen Müller im Podcast „Wohldosiert – der Gesundheitspodcast der Kieler Nachrichten“ Expertinnen und Experten aus der Region Antworten zu aktuellen gesundheitlichen Fragen.

Zu hören sind die neuen Folgen alle 14 Tage donnerstags ab 12 Uhr überall, wo es Podcasts gibt.



Wer holt sich den Titel im Netrace 2023?

92 Teams waren in der Hauptrunde der Internet-Rallye – 37 sind in der Finalrunde noch im Rennen

VON NEELE SCHOMBURG

ELMSHORN/KIEL. Der Name ist Programm: Beim Netrace der Kieler Nachrichten flitzen Schüler und Schülerinnen durchs Netz und versuchen, knifflige Fragen so schnell wie sie können zu beantworten. Dabei ist es wichtig, immer eine seriöse Internetquelle anzugeben, über die sie ihre Antwort gefunden haben. Die Hauptrunde ist vorbei – das Finale kann kommen.

Das Netrace 2023 ist in vollem Gange. Von 92 Teams konnten sich 37 für die Finalrunde qualifizieren, die vom 16. bis 25. Mai läuft. Von jeder Schule ist das beste Team noch im Rennen. Die Höchstpunktzahl von 50 Punkten konnte kein Team in der Hauptrunde erreichen, ein paar waren jedoch nah dran. Wegen des Himmelfahrtstages am 18. Mai läuft die Finalrunde neun statt sieben Tage.

Das Physikprofil will beim Netrace 2023 angreifen

Auch das Physikprofil der Bismarckschule in Elmshorn ist im Finale. Sie lösten das Finalticket bereits am Anfang, da sie das einzige Team ihrer Schule sind, das am Netrace teilnimmt. Da konnte man alles ohne Druck angehen. „Die haben sich trotzdem total Mühe gegeben“, erzählt Lehrerin Tatjana Werner. Ihr Teamname: Physikprofil. „Nicht besonders kreativ. Ich habe die Klasse so angemeldet, und dann wollten wir das auch nicht mehr ändern“, so Werner. Das Ergebnis in der Hauptrunde kann sich sehen lassen: 45 von 50 möglichen Punkten.

Das Physikprofil besteht aus 16 Schülern. Die Frage, ob es

„Meine Schüler und Schülerinnen haben ein gutes Leseverständnis und können schnell erfassen, was gerade gesucht wird.“

Tatjana Werner, Lehrerin



Auch Schüler des Kronshagener Gymnasiums haben bei Netrace teilgenommen.

FOTO: UWE PAESLER

nicht schwierig sei, mit so einer großen Gruppe teilzunehmen, verneint Werner: „Wir haben ein Online-Tool, über das wir uns organisieren können. Aufgeteilt in Kleingruppen bearbeiten diese dann jeweils eine Aufgabe. Am Ende wird alles noch mal gegengelesen, und zwei Schüler haben dann die Aufgabe, alles hochzuladen.“

Keine Aufgabe sei dem Physikprofil sehr schwer gefallen. Spaß hatten alle an dem Projekt. Ihre Stärken: „Auf jeden Fall der Teamzusammenhalt“, erzählt Tatjana Werner. „Außerdem haben meine Schüler und Schülerinnen ein gutes Leseverständnis und können schnell erfassen, was gerade gesucht wird.“

Die Aufgaben für eine Runde haben die Schülerinnen und Schüler aus Elmshorn immer in einer Doppelstunde bei Tatjana Werner bearbeitet. Sie hat zusätzliche Stunden neben dem Unterricht, die sich „Profilsminar“ nennen.

Für das Physikprofil sei das Netrace eine schöne Herausforderung:

„Man hat schon gemerkt, dass die Hauptrunde jetzt ein bisschen anspruchsvoller war als die Vorrunden. Für die Schüler und Schülerinnen ist das Netrace toll. Beim Bearbeiten der Aufgaben steckt natürlich auch immer ein Erkenntnisgewinn dahinter“, so Werner. Ihre Schülerinnen und Schüler freuen sich auf das Finale.



Das Netrace 2023 im Überblick

243 Teams von 44 Schulen haben sich 2023 zum neunten Netrace angemeldet. Nach der ersten Vorrunde waren noch 165 Teams im Rennen; nach der zweiten 92. Die Hauptrunde 2023 ist vorbei. 37 Teams kämpfen nun in der Finalrunde vom 16. bis 25. Mai um den Titel. Der Sieger erhält 5000 Euro Siebtpremie.

Bei der Internet-Rallye geht es darum, Fragen so schnell wie möglich zu beantworten. Die Antworten müssen immer mit einer zitierwürdigen Quelle belegt werden. In zwei Vorrunden mit jeweils fünf Fragen spielten ab 21. Februar 2023 beliebig viele Teams jeder

Schule um den Einzug in die Hauptrunde. Die drei besten Teams jeder teilnehmenden Schule bestritten dann die Hauptrunde (ab 25. April 2023) und das jeweils beste Team der Schule qualifizierte sich für die Finalrunde (ab 16. Mai 2023). Richtigkeit und Vollständigkeit der Antwort sind für den Erfolg ausschlaggebend. Bei punktgleichen Teams entscheidet die Geschwindigkeit über die Platzierung. Schülerinnen und Schüler verbessern beim Netrace ihre Lese- und Medienkompetenz. Das Ergebnis der Hauptrunde finden Sie unter www.kn-netrace.de.

– ANZEIGE –

Masurische Seenplatte

Das „Land der 1000 Seen“ zum Knüllerpreis

Das „Land der 1000 Seen“ lockt mit einem einzigartigen Sommer-Preisknüller in Europas größtes Wald- & Seen-Gebiet.

Nach einer Zwischenübernachtung in Bromberg mit Abendessen geht es weiter nach Sensburg zu unserem beliebten Hotel am See, von wo aus wir die preisinklusive Panorama-Ausflüge zum Kennenlernen der Seenplatte für Sie durchführen.

Ihr herrliches Ausflugsprogramm:

- ganztägige Masuren-Rundfahrt mit Reiseleitung mit Besuch der Wallfahrtskirche „Heilige Linde“ und der „Wolfsschanze“
- ganztägiger Ausflug durch die naturschöne Johannsburger Heide mit fachkundiger Reiseleitung. Sie haben die Möglichkeit, eine Original-Staken-Bootsfahrt durch die idyllische Landschaft zu unternehmen und im Ort Eggersdorf das Kloster zu besuchen.

Leistungen:

- Fahrt im erstklassigen Fernreisebus ab Kiel, Preetz und Plön
- 1 x Zw.-Übern. auf der Hinreise in Bromberg
- 1 x Zw.-Übern. auf der Rückreise in Stettin
- 3 x Übern. in guten Mittelklassehotels in Masuren
- alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Sat-TV, Tel.
- 5 x Frühstück vom Buffet
- 5 x 3-Gang-Abend-Menü
- alle im Text genannten Rundfahrten & Besichtigungen mit fachkundiger Reiseleitung (jedoch ohne Eintrittsgelder)
- Eintritt & Führung „Heilige Linde“
- Klimasteuer Masuren

Reisetermin:
12.07. – 17.07.2023

Weitere Informationen: Tel. 04521-77937-60

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH | Riemannstraße 26 | 23701 Eutin

Telefon: 04521-77937-60 | E-Mail: info@behrens-reisen.de

MTZ: 30 Personen, diese muss bis 3 Wochen vor Anreise erreicht sein. Für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Personalausweis erforderlich



©Janusz Lipinski - stock.adobe.com

6-Tage-Reise p.P. im DZ

nur € **519,90**

EZ-Zuschlag € 159,00



©Frederik - stock.adobe.com

Kieler Nachrichten