

VOM VOLG FÜR CLEVERE MÄDCHEN UND SCHLAUE JUNGS

Volg

November/Dezember 2010

HEI

Mit grossem
**ADVENTS-
RÄTSEL**

Schöne
Bescherung



Himmlich:
Kinder-Yoga

**Knabber-
Volgine**



Was geht ab?

lachen, basteln, spielen	
Schöne Bescherung	8
Witzecke	13
Comic	23
Wettbewerb	29
Rätselecke	35

fragen, raten, wissen

Hey, schon gewusst, ...	33
-------------------------	----

lesen, hören, sehen

Neues zum Lesen	7
Eishockey-Star: Nino Niederreiter	14

kochen, backen, essen

Dem Zimt auf der Spur	25
Knabber-Volgine	26

schneller, höher, weiter

Himmlich: Kinder-Yoga	30
-----------------------	----

schreien, knipsen, zeichnen

Nur für euch	36
--------------	----

Woher stammt dieser Bildausschnitt? Die Antworten auf alle Rätzel dieser Ausgabe sowie die HEY-Adresse findest du auf Seite 39.



Das grosse HEY-

Adventsrätzel 4

Bist du ein Weihnachtsprofi? Teste dich mit dem grossen HEY-Weihnachtsrätsel und gewinne für dich und deine Familie Tickets für's Musical «Space Dream»!



HEY-Star: 15 Livio

Livio aus Truttikon schafft mit seinem Mini-Skateboard ganz Grosses. Mit einer Hand steuert der 12-Jährige sein Fingerskateboard über Half-pipes, Treppen und Rampen.

Welche Farbe hat die Haut des Eisbären? Warum sind seine Sohlen behaart? Die Antworten und noch viel mehr zum bärenstarken Helden erfährst du auf einer Reise zum Nordpol.



Bärenstark 17 in Eis und Schnee

Spotlight!

Auf dem Planeten Hexxor herrscht Hektik. Denn bald findet das grosse Rennen durch die Galaxie statt. Es soll entscheiden, welches der beiden Völker mächtiger ist.

Doch es kommt anders. Ein riesiger Meteor rast auf Hexxor zu. Statt gegeneinander kämpfen die beiden Völker jetzt gemein-

sam. Ob das gut geht? Und ob die Liebesgeschichte zwischen der Erdenfrau Reachel und Hexxor-Mann Rodin ein Happy End nehmen wird?

Das wollen Volgi & Volgine wissen. Sie haben die Tickets für's erfolgreichste Schweizer Musical «Space Dream» bereits in der Tasche. Klar können die

beiden die rassigen Lieder und abgefahrenen Kostüme kaum erwarten. Aber weisst du, worauf sie sich am meisten freuen? Volgine auf die coolen Tanzeinlagen und Volgi auf die richtig krasse Lasershow!

Wow, so ein Kostüm möchte ich auch haben!

Volgi & Volgine nehmen dich und deine Familie mit ins Erfolgsmusical «Space Dream»! Was zu tun ist? Erfahre mehr auf der nächsten Seite!

Ein Musical zum Träumen

Volgi & Volgine fliegen zu den Sternen. Natürlich nicht wirklich, sondern mit dem Erfolgsmusical «Space Dream». Das Beste: Du kannst die beiden begleiten!

Lachen, basteln, spielen

Was feiern wir an Weihnachten?

- F** Geburt Jesus
- H** Auferstehung Jesus

1

Wie viele Kerzen hat ein Adventskranz?

2



3

Wo waren Joseph und Maria zu Hause?

- N** Nazareth
- Y** Nizza

4

Was schreiben sich Amerikaner zu Weihnachten?

- K** Merry Zmas
- T** Merry Xmas



Mit galaktischen Preisen

Knoble dich durch den Advent! Finde zu allen 24 Fragen die richtigen Antworten und trage deren Buchstaben in den Lösungssatz. Es warten zauberhafte Preise auf dich!

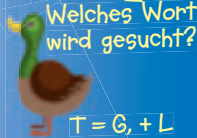
Das grosse HEY-Adventsrätsel

Welchen Buchstaben gibt es nur im Monat Dezember?

13

13

14



14

Der letzte Buchstabe der Namen aller 3 Könige.

15



15

16

Was wies den 3 Königen den Weg zum Jesuskind?

- O** Stern
- X** Blaulicht

Aus welchem Lied stammt die Zeile «Wie grün sind deine Blätter»?

21

- M** Oh Tannenbaum
- T** Stille Nacht

Welches Wort kannst du nicht aus den Buchstaben von «KALENDER» bilden?

- Z** Adler
- L** Rakete
- S** Klee

23

Welche zeitliche Reihenfolge stimmt?

22

- E** Samichlaustag - Weihnachten - Silvester - Dreikönigstag
- I** Weihnachten - Samichlaustag - Dreikönigstag - Silvester

Wer stand nicht an der Krippe?

- S** Esel
- N** Tiger

24

5

Was bedeutet das Wort «Advent»?

- U** Ankunft
- Y** Schneesturm

Wer ist in Deutschland Knecht Ruprecht?

- A** Schmutzli
- E** Engel Gabriel

6



7

Wie viele Rentiere stehen hier?



7

8

Was war Joseph von Beruf?

- H** Zimmermann
- M** Postbote



9

Warum reisten Joseph und Maria nach Betlehem?

- Y** Theateraufführung
- U** Volkszählung

10

Welches Guetsli ist das?

- S** Zimtstern
- M** Spitzbub



11

Warum wurde Jesus in einem Stall geboren?

- E** Alle Herbergen waren voll.
- Y** Seine Eltern hatten's gerne gemütlich.

Wer besuchte das Jesugkind als Erste?

- Y** Könige
- N** Hirten

12

Wie oft hat sich das Wort «kerze» hier versteckt?
tkerzepekerzezuikerzenzkerzekekerzeudkerzeb

17

17

18

An welchem Tag ist dieses Jahr der 3. Advent?

18

19

Was ist am 21. Dezember?

- O** Heiligabend
- U** Kürzester Tag im Jahr

20

Was brachten die 3 Könige nicht als Geschenk?

- U** Gold
- R** Kristalle

Lösungssatz:

23 6 17 17 4 19 14 10 1 20 16 8

5 24 13 21 9 3 18 11 15 7 22 2 12

GEWINNEN!



Schick den Lösungssatz bis zum **24. Dezember 2010** an HEY! Zu gewinnen gibt's 2 x 1 galaktisches «Space Dream»-Kombiticket für dich und deine Familie. Darin inbegriffen: 4 Eintritte (2 Kids, 2 Erwachsene) für eine «Space Dream»-Vorstellung an einem Sonntag in Winterthur UND für's Verkehrshaus der Schweiz in Luzern an einem Tag eurer Wahl. **Kennwort: Musical**

Z
ZWEIFEL

JouJoux

Mit 1 von 13

„Legend of the Guardians“
Überraschungen!

www.joujoux.ch



Gewinne
5 x Nintendo Wii
mit Game
+ 20 weitere „Legend
of the Guardians“
Games!



Wii



LEGEND OF THE GUARDIANS: THE OWLS OF GA'HOOLE software © 2010 Warner Bros. Entertainment Inc.

VILLAGE ROADSHOW PICTURES

www.legendsoftheguardians.ch

WARNER BROS. PICTURES

©2010 Warner Bros. Ent. All Rights Reserved





**Die drei ???
Adventskalender 2010**

Dieser Kalender ist nix für schwache Nerven. Schaffst du's, den Täter bis Heiligabend zu überführen?

Kosmos, ab 8 Jahren, Fr. 39.25

**Rapunzel –
Neu verföhnt**

Gauner Flynn möchte den verlassenen Turm als Versteck benutzen. Doch dessen Bewohnerin hat andere Pläne. Kein Wunder, geraten sich die beiden in die Haare.

*Disney, in 3-D,
Filmstart: 9.12.*

**Neues zum Lesen,
Hören, Sehen**



**Dem Weihnachtsrätsel
auf der Spur**

Dieses Buch ist Adventskalender und Krimi in einem. In 24 Kapiteln erfährst du, wie Jonas und Tina den mysteriösen Weihnachtsschmuck-Räuber jagen.

Cbj, Fr. 19.50

**Ein Stern strahlt
um die Welt**

Wag dich auf Weltreise und besuche Kinder in allen Ecken dieser Erde. Mal schauen, wie bei ihnen Weihnachten so gefeiert wird ...

*Audiolino, Hörbuch, 75
Minuten, Fr. 18.50*



**Rund um die Welt ist
Weihnachten**

Da wimmelt's nur so von Weihnachtsbräuchen! Schau genau hin und du erfährst in diesem Buch allerlei Kurioses aus der Weihnachtswelt rund um den Globus.

*Thienemann Verlag,
Fr. 23.90*



GEWINNE!

*** www.hey-voig.ch ***

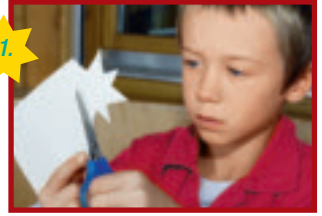
Schicke HEY bis zum 13. Dezember 2010 eine wunderhübsche Zeichnung. So kannst du eins von 5 Weihnachts-Wimmelbüchern gewinnen!
Kennwort: Wimmel

Brauchst du tolle Ideen für Weihnachtsgeschenke? Volgis & Volgines Freunde zeigen hier ihre Vorschläge. Die beiden Mäuse selbst haben dafür keine Zeit. Sie sind auf Weltreise ...

Schöne Bescherung

Zeichne auf dünnen Karton einen Stern. Schneide ihn aus und bemale ihn.

1.



Für Götti: Duft-Stern

von Cyrill (8) aus Niederneunforn

2.



Gib in ein Konfiglas 5 Tropfen Duftöl (z. B. aus der Drogerie). Hänge den Stern ins Glas. Schraube den Deckel drauf. Lass das Ganze 3 Tage lang stehen.

3.

Nimm den Duftstern aus dem Glas, stich mit einer Stecknadel ein Loch hinein und ziehe ein schönes Band hindurch. Du kannst auch mehrere Sterne an ein Band hängen. Passt super ins Auto oder ins Schuhgestell.

Zum Glück durften Volgi & Volgine von Santa Claus (dem amerikanischen Samichlaus) ein Rentier ausleihen.

Per Luftschlitten geht die Reise um die Welt richtig schnell. Volgi & Volgine wollen gucken, wie die Bescherung (das Schenken) in anderen Ländern so abgeht.

passende Geschenke zu zerbrechen. In manchen Familien werden Geschenke nämlich nicht vergeben, sondern gezogen. Das geht so: Nach dem Festessen am Heiligabend wird die «Urne des Schicksals» hervorgeholt. Die ist voller kleiner Geschenke. Jeder darf eins ziehen. Die

In Spanien

Den ersten Stopp legen Volgi & Volgine in Spanien ein. Hier scheint sich keiner den Kopf über



1.

Zeichne auf weisse Klebefolie einen Kreis, der genau auf den Deckel der Creme-Dose passt. Schneide den Kreis aus.



Fürs Grosi: glatte Creme

von Larissa (6) aus Effretikon

3.

Klebe den verzierten Kreis auf den Dosen-Deckel. Binde hübsche Bändel drum.



2.

Verziere den Kreis kunterbunt. Schreibe hinzu: «Bleib so glatt».



grossen Geschenke gibt's erst am 6. Januar von den Heiligen Drei Königen. So lange können Volgi & Volgine nicht bleiben. Island wartet!

In Island

Hier beginnt das Schenken schon 13 Tage vor Weihnachten! Dann steigt der erste von 13 Weihnachtsgesellen

(Jólasveinar) mit Geschenken aus den Bergen. Tags darauf folgt der zweite, bis am Heiligabend alle 13 Gesellen bei den Menschen sind. Sie haben übrigens auch allerlei Streiche im Sinn. Das möchten Volgi & Volgine natürlich miterleben. Doch eine weite Reise steht bevor. Auf nach Paraguay!



Vor langer Zeit

... feierte man Weihnachten am 6. Januar, dem heutigen Dreikönigstag. Vor gut 1500 Jahren wurde das Fest auf den 25. Dezember verschoben. Bescherung gab's keine. Der heilige Nikolaus brachte den Kindern am 6. Dezember kleine Geschenke. Die Menschen begannen erst vor etwa 500 Jahren, sich an Weihnachten zu beschenken. Sie nahmen die Heiligen Drei Könige als Vorbild – die brachten dem Jesuskind ja auch Geschenke.



1.

Schneide aus weissem Papier einen Streifen aus, der rund um die Streichholz-Schachtel passt. Falte den Streifen um die Schachtel, sodass die Kanten sichtbar werden.



Für Mami & Papi: Verwöhn-Jahres-Abo

von Nino & Lisa (8) aus Thayngen



2.

Verziere den Streifen. Schreibe in eins der grossen Felder: Verwöhn-Box für ... Klebe den Streifen mit Leim um die Zündholz-Schachtel. Auf die Rückseite der Schachtel klebst du einen Magneten.

Schreibe auf 12 Zettel je einen Gutschein (für jeden Monat 1). Falte die Zettel und lege sie in die Verwöhn-Box. Die Box gehört an eine Magnetwand. Gebrauchte Gutscheine können Mami & Papi sichtbar anheften.

3.



In Paraguay

Kannst du dir Weihnachten ohne Tannenbaum vorstellen? In Paraguay ist das ganz normal. Statt eines Bäumchens stellen die Leute nämlich eine Krippe auf. Die schmücken sie mit Früchten. An Weihnachten ziehen die Familien von Haus zu Haus und



*Bereite dich vor:
Schneide weisses
Klebeband in etwa
3 Zentimeter lange
Streifen.*



1.

Für meine beste Freundin: Feder-Lichterkette

von Andrea (12) aus Kallern



3.

Die Feder-Lichterkette gibt schummriges Licht – super, um Geheimnisse auszutauschen.



2.

Klebe mit den Klebestreifen je 2 oder 3 Federn um die Halterung eines Lämpchens. Achte beim Kauf der Lichterkette unbedingt darauf, dass die brennenden Lämpchen nicht heiss werden!

bestaunen die Krippen. Und die Geschenke? Die gibt's auch in Paraguay erst am Dreikönigstag. Wie ist es wohl in Russland?

In Russland
Hier heisst der Weihnachtsmann Väterchen Frost. Er kommt ganz spät am Silvesterabend und

bringt die Geschenke. Das neue Jahr der russischen Kinder fängt also mit Päckchen-Auspacken an. Ob das auch auf der Weihnachtsinsel so ist?

Auf der Weihnachtsinsel
Kein bisschen. Trotz des Namens wird auf der Weihnachtsinsel

kaum Weihnachten gefeiert. Weshalb? Weil die meisten Menschen dem Islam oder Buddhismus angehören. In diesen beiden Religionen feiert man keine Weihnachten. Jetzt müssen Volgi & Vol-

gine aber schleunigst* heim. Sonst verpassen sie womöglich noch das Christkind. Und Santa Claus braucht ja auch sein Rentier wieder ...



HEY

* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich

GLOBI

SCHAMPUS

Das Kinder-Partygetränk

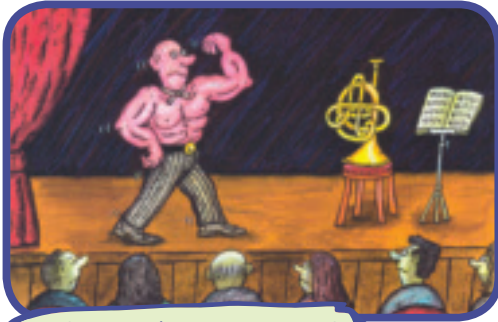


© Globi Verlag Zürich

Mit attraktivem Tattoo
auf der Flasche



www.rimuss.ch



Es flog eine Fliege haarscharf an einem Spinnennetz vorbei. Spinne: «Morgen kriege ich dich!» Fliege: «Geht nicht! Ich bin eine Eintagsfliege!»
Sarina (10) aus Oberuzwil

«Du, das passt», flüstert Fredy dem Tomy ins Ohr. «Heute können wir ausbrechen.» – «Darf ich nicht.» – «Was darfst du nicht?» – «Ausbrechen.» – «Warum nicht?» – «Ich bin Einbrecher.»
Michèle (12) aus Eriswil

Fritz und Franz liegen im Zelt. «Was siehst du, wenn du nach oben schaust?», fragt Fritz den Franz. Dieser antwortet: «Viele Sterne, den Mond...» Fritz unterbricht seinen Freund: «Du Dummkopf! Unser Zelt ist weg!»
Beat (10) aus Niederwil

Geht ein Mann zum Bäcker und bestellt 99 Brötchen. Fragt die Verkäuferin: «Warum nehmen Sie denn nicht 100?» – «Wer soll die denn alle essen?»
Svenja (8) aus Frauenfeld

Ein Polizist sagt zu einem Fischer: «Können Sie nicht lesen?! Auf dem Schild steht doch: Fischen verboten.» – «Ich fische doch gar nicht. Ich bade nur mein Würmchen.» – «Dann kostet das 50 Franken.» – «Warum?» – «Ihr Würmlein badet nackt!»
Debora (11) aus Buttisholz

Lieblingwitz

Ein Arzt fragt seinen Patienten: «Haben Sie diese Nacht bei offenem Fenster besser geschlafen?» Der Patient nickt. «Dann sind auch ihre Kopfschmerzen weg?», fragt der Arzt. Der Patient: «Ja, das Kopfweh ist weg und meine Uhr, mein Laptop und mein neuer Fernseher auch.»

«Zünde bitte den Christbaum an Felix!», sagt der Vater. Es vergeht eine Weile. Dann kommt Felix zum Vater und sagt: «Papi, die Kerzen auch?»
Ladina (8) aus Mettmenstetten

Der Witz von Samira (12) aus Wolfhausen ist unser neuer Liebling! Er wurde mit einem Volg-Einkaufsgutschein im Wert von 10 Franken belohnt!



MACH MIT!

*** www.hey-volg.ch ***

Schick HEY deinen Lieblingwitz und ein Foto von dir. Schreib auch dein Alter dazu. So kannst du einen Volg-Einkaufsgutschein im Wert von 10 Franken gewinnen.
Kennwort: Witzecke



Eishockey-Star: «El niño»

* Das ist die NHL

NHL (sprich: «En Eitsch El») ist die Abkürzung für «National Hockey League». Die Liga besteht aus 30 nordamerikanischen Eishockey-Teams, darunter die New York Islanders. Es ist die beste und auch die härteste Eishockey-Liga der Welt.

Nino Niederreiter (El niño) hat geschafft, wovon jeder Eishockeyspieler träumt: Der Stürmer aus Chur wurde in die NHL* aufgenommen – mit nur 18 Jahren!

Name: Nino Niederreiter
Geburtstag: 8. September 1992
Club: New York Islanders
Hobbys: Töggelen, Musik hören

Auf dem Eis ist Nino Niederreiter in seinem Element.



Nino Niederreiter ist immer wieder gut für einen kleinen oder grossen Wirbel. Den ersten Windstoss löste der Churer aus, als er 2008 seine Lehre als Heizungs-monteur abbrach. Er setzte alles auf die Karte Eishockey und gab mit dem HC Davos Vollgas.

Im Sommer 2009 folgte der nächste Wirbel: Nino Niederreiter entschied sich für eine Karriere auf der anderen Seite des Ozeans. Er sagte der Schweiz «Bye, bye» und wechselte zum kanadischen Team «Portland

Winterhawks». Nino Niederreiter lernte Englisch, wohnte bei einer Gastfamilie und begeisterte seine Fans auf dem Eis.

Letzten Sommer dann fegte ein regelrechter Orkan um Nino Niederreiter. Der 18-Jährige unterschrieb seinen ersten Profivertrag bei den «New York Islanders» und schaffte so den Sprung in die NHL. Für Nino Niederreiter (Spitzname «El niño», «Das Kind») ging ein Traum in Erfüllung.

Jetzt will Nino Niederreiter beweisen, dass man sich auf dem Eis auch vor einem «niño» in Acht nehmen sollte ...



Livio verbringt jeden Tag anderthalb Stunden an seinem Skatepark!

HEY-Star: Livio

**Sein Skateboard ist zwar nur ein Winzling, doch was Livio mit ihm anstellt, ist grosses Kino!
Bahn frei für den 12-jährigen Fingerskateboarder aus Truttikon!**

Name: **LIVIO**
 Geburtstag: **19. 10. 1998**
 Hobbys: **FINGERBOARDEN, MUSIK HÖREN**
 Lieblingstrick: **FRONTFINGER IMPOSSIBLE**

Livio

Nur mit den Fingern der rechten Hand steuert Livio sein Skateboard über die kleinen Halfpipes, Treppen und Rampen seines Fingerskateparks. Da macht er einen Ollie, dort einen Jump, dazwischen einen Slide.

Das 7 Zentimeter lange Skateboard trägt Livio immer auf sich. Und: Livio hat's voll drauf! «Ich suche die Tricks im Internet, erfinde sie selber oder erfahre sie von Kollegen», erzählt er.

Immer mehr Kids entdecken das Fingerskateboarden. «Darum haben wir

einen Club gegründet: das Bluefinger-Team», sagt Livio. «So können wir uns austauschen und auch mal einen Contest veranstalten.» An Wettkämpfen geht es darum, vor einer Jury in einem Park möglichst schwierige Tricks schön hinzukriegen. An welchem Trick Livio gerade übt: am Nollie Frontside Flip Switch Manual!

Welches Board?
Ein Profiboard (hölzern, mit Kugellagern) kostet um die 150 Franken. Für den Anfang tut's aber ein einfaches Plastik-Board. Das findest du in der Spielwaren-Abteilung.

MACH MIT!
 ** www.hey-volg.ch **
 Auf dieser Seite stellt HEY immer ein Kind vor, das irgendetwas voll gut kann. Zeig auch du, was du drauf hast, und bewirb dich als HEY-Star!
 Kennwort: Hey-Star

HAVE A BREAK,

HAVE A KITKAT



WWW.KITKAT.CH



Freunde, zieht euch warm an! Heute steht ein Besuch am Nordpol an. Ziemlich coole Kerle warten.

Bärenstark in Eis und Schnee

Der Eisbär ist nördlich des Polarkreises in der Arktis daheim.

Gar nicht so einfach, im weiten Eis einen Eisbären zu entdecken. Bis auf die Schnauze, die Augen und Ohren ist er nämlich komplett in

weisses Fell gehüllt – sogar an den Fusssohlen. Um die arktischen Temperaturen (bis zu -50 Grad!) auszuhalten, braucht's aber mehr als ein dickes Fell. Wie der Eisbär das nur hinkriegt?

Drunter schwarz

Er hat so etwas wie eine eingebaute Heizung. Die Fellhaare sind hohl und durchsichtig und können die wenigen Sonnenstrahlen direkt auf die Haut leiten. Diese ist schwarz und speichert Wärme besonders gut. Unter der Haut folgt ein weiterer bärenstarker Wärmemantel: eine bis zu 10 Zentimeter dicke Fettschicht!



Gefahr droht

Der Eisbär hat keine tierischen Feinde. Trotzdem ist er in Gefahr: Wegen des Klimawandels schmilzt das Packeis in der Arktis. Eisbären brauchen das Eis, um von dort aus zu jagen. Ohne Eis keine Nahrung. Ohne Nahrung keine Eisbären. Mehr dazu: www.wwf.ch*



und ist ein ausgezeichneter Schwimmer. Er kann sogar bis zu 2 Minuten lang unter Wasser bleiben. Doch für die Jagd bleibt der weisse Bär an Land – oder besser gesagt: auf dem Packeis*.

Viel Geduld

Die liebste Jagd-Taktik des Eisbären ist abwarten und zuschlagen. Das geht so: Der Eisbär sucht sich im Packeis ein Eisloch und legt sich daneben auf die Lauer. Dann heisst's warten. Worauf? Auf eine Robbe, die genau in diesem Loch zum Atmen auftaucht. Geschieht dies, packt der Eisbär die Robbe mit seiner riesigen Pranke und zieht sie aufs Packeis.

Schlauer Jäger

Ob das dort eine Eisbären-Gruppe ist? Kaum, denn der Eisbär zieht gern allein durch die Arktis – stets auf der Suche nach Nahrung. Am liebsten frisst er Robben. Wenn sich diese auf dem Eis sonnen, schleicht sich der Eisbär bäuchlings an. Dabei verdeckt er sich manchmal mit den weissen Pranken die schwarze Nase. Wofür das gut sein soll? Um noch besser getarnt zu sein.

Toller Schwimmer

Auf der Jagd zu schleichen ist aber keine Eisbären-Spezialität. Was dann: schwimmen? Auch nicht. Der Eisbär hat zwar Schwimmhäute zwischen den Zehen

Der Eisbär

Lateinischer Name: *Ursus*

Daheim: *Nordpolargebiet*

(Alaska, Kanada, Grönland, Spitzbergen, Sibirien)


Nahrung: *Robben, Fische, Polarhasen und -füchse*

Sinne: *gute Nase, super Ohren (hört sogar Beute unter der Eisoberfläche)*



Dank der behaarten Fusssohlen rutscht der Eisbär nicht auf dem Eis.





Ein Eisbär kann bis zu 2 Minuten lang tauchen.

Schlechte Chancen

Besonders im Sommer erfordert die Jagd-Taktik zünftig viel Geduld. Dann sind grosse Teile des Packeises geschmolzen. Zwischen den Schollen liegen weite Wasserlöcher. Da braucht der Eisbär viel Glück, damit eine Robbe genau in seinem Wasserloch auftaucht.

Im Winter am besten

Im Winter aber hat der Eisbär es einfacher. Dann ist das Packeis dicht. Den Robben bleiben nur wenige Atemlöcher im Eis offen. Die Chance, am richtigen Loch zu warten, ist

für den Eisbären also grösser. Wer hätte das gedacht: Im eisigkalten Winter hat der Eisbär am meisten zu fressen.

Keine Ruhe

Kein Wunder, schlägt sich der Eisbär im Winter lieber den Bauch voll, als wie seine Kollegen Winterruhe zu halten. Nur die trächtigen Weibchen ziehen sich in den kältesten Monaten zurück. Sie graben eine Schneehöhle, in der sie für die Geburt und für die ersten 3 Monate mit den Jungen Schutz suchen. Meist gebärt eine Eisbärin

Zwillinge. Die Kleinen sind blind und nur fein behaart. Sie sind zwar herzlich, aber längst nicht bärenstark genug für die Arktis. Doch das wird schon noch ...

*Zusammengeschobene Eisschollen auf dem Meer



Witz GCKG

Zwei Abenteurer machen sich für eine Reise zum Nordpol bereit. «Warum packst du denn die Turnschuhe ein?» – «Die ziehe ich an, wenn ein Eisbär kommt.» – «Aber du bist doch eh langsamer als ein Eisbär.» – «Ja, aber schneller als du.»



HEH



**„Mmmh... dieser
Schatz schmeckt ganz
schön lecker“**



**Knusprig und
köstlich, Poulet
Nuggets für echte
Schatzsucher!**



Der perfekte Weihnachtsbaum



Energizer Batterien für deine Lieblingsspielzeuge



Verbrauchte Batterien der Verkaufsstelle zurückgeben.

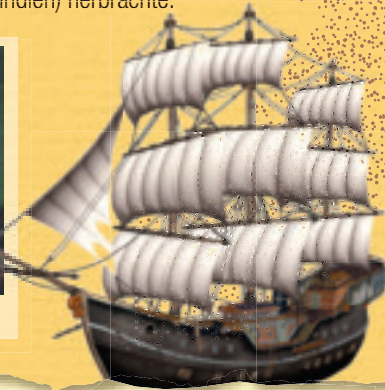


Dem ZIMT auf der Spur

Was rieselt Samichlaus aus dem Sack?
Das muss Zimt sein. Denn Zimt ist das
Weihnachtsgewürz Nummer 1. Doch:
Woher kommt es überhaupt?

Von Indien nach Europa

Zimt ist eines der ältesten Gewürze überhaupt. In China wird es seit über 5000 Jahren verwendet, in Europa seit 500 Jahren. Es war der Seefahrer Vasco da Gama, der das Gewürz von Sri Lanka (einer Insel vor Indien) herbrachte.



Feine Würze

Zimt kannst du als Stangen oder gemahlen als Pulver kaufen. Er passt prima in Punsch oder in Tee. Gib einfach eine Stange ins heiße Wasser – dann löst sich das Zimttöl in der Rinde. Mit Zimt lässt sich aber auch super backen. Zum Beispiel Lebkuchen wäre ohne Zimt nur halb so lecker. Übrigens: Einen ganz besonderern Lebkuchen findest du auf der nächsten Seite.



Trockene Rinde

Zimt ist getrocknete Rinde des Zimtbaums. Der mag's schön warm und feucht. Darum wachsen die meisten Zimtbäume in Indien und Asien. Bei der Ernte wird erst die äußerste Rindenschicht (Borke) entfernt. Dann löst man die darunter liegende Schicht vorsichtig vom Ast. Mehrere dieser hauchdünnen Rinden-Schichten werden ineinandergelegt. Beim Trocknen rollen sie sich zusammen.



knabber



Dauer:
45 min



mittel

Für eine Knabber-Volgine braucht's:

- 200 g Lebkuchenteig
- 1 Volgine-Vorlage, Schere
- 1 Küchenmesser
- Blech, Backpapier, Ofen
- 3 Becher
- 1/2 Eiweiss
- 15 Esslöffel (EL) Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft
- Lebensmittelfarben



1. Als Erstes walle ich den Lebkuchenteig fingerhoch aus. Dann schneide ich die Volgine-Schablone links aus.



2. Ich lege die Schablone auf den Teig. So kann ich Volgines Form gaaanz vorsichtig mit einem Küchenmesser ausschneiden. Zwei kleine Teigkugeln drücke ich als Nase auf Knabber-Volgines Gesicht. Dann gehört der Lebkuchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech und für 12 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen.



3. Während Knabber-Volgine im Backofen ist, mache ich mich an die Glasur. Ich rühre Eiweiss, Puderzucker und Zitronensaft zusammen, so dass eine seidige Masse entsteht. Die verteile ich in Becher. In jeden Becher gebe ich wenige Tropfen Lebensmittelfarbe – du kannst die Farben auch mischen. Sobald Knabber-Volgine gebacken und ausgekühlt ist, kann das Verziern beginnen.



Gib die Glasur auf Klarsichtfolie. Drehe die Ecken

zusammen, so dass ein Beutel entsteht. Stich mit einem Messer ein Loch in den Beutel, dann geht das Verziern besonders gut.



Volgine



Für alle, die den Teig
selber machen möchten:
Unter [www.volg.ch/
rezepte/](http://www.volg.ch/rezepte/) «Lebkuchen»
eingeben und losbacken!

FÜR CLEVERE MÄDCHEN UND SCHLAUE JUNGS

Volg

«Mini Penne mit Gemüse
an Sauce Fantasia»

Die Empfehlung des Chefs –
also von mir: Feine Piccolini mit
Gemüsepüree. Man nehme: Mini
Penne mit Zucchini und Spinat,
eine liebe Mama, einen lieben
Papa und setze alle gemeinsam
an einen Esstisch.



Die neuen Piccolini mit Gemüse von Barilla. Erhältlich in drei feinen Sorten
aus 25% frischem Gemüsepüree für 100% Genuss. Für Ihre Kinder ist nur
das Beste gut genug. Entdecken Sie die Welt der Piccolini «Grandi Chef»
auf www.barilla.de

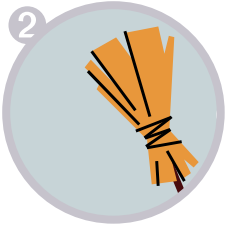
Barilla Piccolini. Von klein auf Gutes essen.



Wettbewerb:

Welches Bild passt nicht?

Einer der 3 kleinen Ausschnitte stammt nicht aus dem grossen Bild. Welcher?



Chupa Chups
ohne Zucker

www.chupachups.ch

GEWINNE!

*** www.hey-volg.ch ***

Schreibe die Zahl des gesuchten Ausschnitts bis zum **23. Dezember 2010** an HEY. Dann kannst du eins von **50 coolen Chupa-Chups-Überraschungspaket**en gewinnen!
Kennwort: Chupa Chups



schneller, höher, weiter

Bei Erwachsenen ist Yoga voll im Trend. Aber hast du gewusst, dass es dieses Hobby auch für Kinder gibt? Volgi & Volgine zu Besuch bei den Yogis* Amani (11) & Sven (9).



Himmlich: Yoga für Kinder



Ursprung von Yoga

In Indien kennt man Yoga seit über 2000 Jahren. Dort gehören zu Yoga nicht nur Übungen, sondern auch Regeln für den Alltag (z. B. Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, Sauberkeit).

Ein Ziel ist, Körper, Geist, Seele und Atem ins Gleichgewicht zu bringen.

Das höchste Ziel eines Yogis ist die Erleuchtung.

Das Licht ist schummrig im Yogaraum, leise läuft Musik. Amani sitzt in der «Lotusblüte», Sven im «Studiersitz» auf Matten. Ihre Beine sind furchtbar kompliziert verschränkt. Amani & Sven macht das nichts aus. Aber Volgi hat seine liebe Mühe. Sven beruhigt ihn: «Mit etwas Übung kannst auch du's bald.»

Jeder kann's überall
Ob klein oder lang, beweglich oder schlacksig – jeder kann mit Yoga beginnen. «Beweglich wird man von allein», versichert Amani. Ein weiterer Vorteil: Yoga kann man überall machen, es braucht nichts als bequeme Kleider und eine Matte. «Ein Teppich geht übrigens auch», sagt Sven.

**Yogi: Jemand, der Yoga macht; Mantra: Wortfolge, die immerzu wiederholt wird (z. B. Om Mani Padme Hum).*

So wirst auch
du ein kleiner Yogi

Viele Yogaschulen
bieten Lektionen für Kids
an. Z.B. die von Amani &
Sven in Liestal:

www.oase-kinderyoga.ch.


Suche im Internet nach
«Kinderyoga», dann findest
du sicher auch eine Schule
in deiner Nähe.



Alles im Spiel

Einmal die Woche besuchen Amani & Sven eine Yoga-Lektion. Hier singen sie Mantras*, machen Spiele und lernen neue Übungen. Die haben oft andere Namen als beim Erwachsenen-Yoga, funktionieren aber gleich. Die Übung Ustrasana ist im Kinderyoga das Kamel, Matsyasana der Fisch, Bhujangasana die Kobra.

Immer schön locker

Yoga hilft auch im Alltag. «Vor einem strengen Tag oder einem Test mache ich manchmal eine Atemübung», sagt Sven und erklärt: »Ich verschliese mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme durchs linke ein und aus. Es beruhigt.» Das merkt sich Volgine. Wer weiss, was Volgi als Nächstes im Schilde führt... 



Viele Mantras
beginnen mit der
heiligsten Silbe
«Om».



Viele Yogaübungen klappen auch zu zweit, z. B. die «Seerose».



Der «Tiger» stärkt die Muskeln in Armen, Rücken, Po und Beinen.



Amani & Sven in der «Kobra» (oben). Ihre Tipps zum «Baum» (unten): Kopf gerade halten und mit den Augen einen Punkt fixieren.



Chiquita Wettbewerb

Nichts für Erwachsene!



1. – 3. Preis
Chiquita Sporttasche

4. – 10. Preis
Chiquita Funpack



Beantworte folgende Frage richtig und gewinne einen der tollen Preise!

Woher kommen die **Chiquita Bananen**?

- Costa Rica Sansibar Indien

Vorname

Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail

Alter

Trenne den vollständig ausgefüllten Talon ab, stecke ihn in ein frankiertes Couvert und sende ihn bis spätestens **15. Dezember 2010** an:
Chiquita Banana Company B.V., HEY Wettbewerb, Händlistrasse 17, 8957 Spreitenbach

Teilnahmebedingungen

Keine Barauszahlung der Preise. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende sämtlicher involuierter Firmen und ihre Angehörigen sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass ihre Daten von Chiquita zu Werbezwecken verwendet werden können.

chiquita.ch



... welcher Samichlaus-Name stinkfrech erfunden wurde?



● Väterchen Frost

● Sinterklaas

● Père Noël

● Fanta Claus

● Russland

● Frankreich

● Holland

fragen, raten, wissen

... was bei einer Kerze brennt?



- Docht
- Wachs
- Luft

Zündest du den Docht einer Kerze an, wird das Wachs darunter erhitzt. Es wird erst flüssig, dann vom Docht aufgesogen und schliesslich verbrannt.

Leider, leider verpasst der Marienkäfer das Weihnachtsfest. Er schläft den Winter über an einem vor Frost geschützten Ort – unter Moos, Laub oder in Baumritzen. Wenigstens ist der Marienkäfer nicht mausbeinlonein: Zum Winterschlaf trifft er sich nämlich mit bis zu 100 Kollegen.

... welches dieser Tiere Weihnachten einfach verschläft?



... was mit Eiswasser geschieht, wenn man es erhitzt?

- Seine Temperatur steigt.
- Seine Temperatur sinkt.
- Seine Temperatur bleibt gleich.

Probier's grad selber (hol aber einen Erwachsenen zu Hilfe!): Füll einen kleinen Topf bis zur Hälfte mit Wasser. Gib 5 Eiswürfel hinzu. Stecke ein Thermometer ins Eiswasser und schalte die Herdplatte ein. Du siehst:

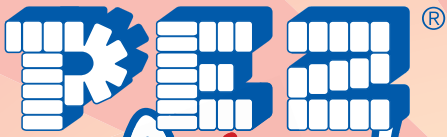
Die Temperatur steigt nicht – das Thermometer zeigt 0 °C an. Der Grund: Die Hitze vom Herd wird gebraucht, um das Eis zu schmelzen. Erst wenn kein Eis mehr in der Pfanne ist, steigt auch die Temperatur.

Viele weitere Experimente gibt's im Technorama in Winterthur!
www.technorama.ch



swiss science center
TECHNORAMA





friends

My best



Mit Schlüssel-anhänger

Mit Dispenser



Wo sind die 10 Unterschiede?

Rätsel

Gehe



Wie viele Kerzen brennen noch nicht?



Alle Auffösungen findest du auf Seite 39.

Was ist drin?

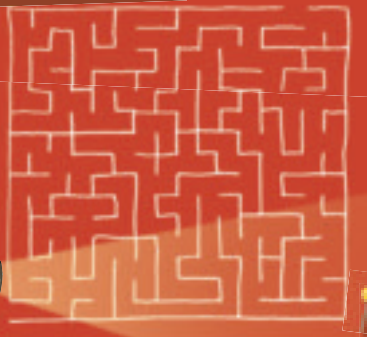
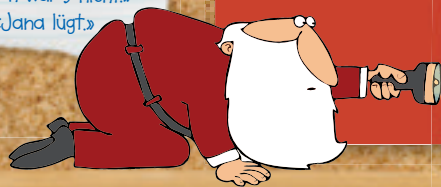


Wer war's wirklich?

Samichlaus: «Wer hat meine Rute versteckt?»
 Jana: «Kai war's.»
 Floh: «Jana war's nicht.»
 Kai: «Ich war's nicht.»
 Kati: «Jana lügt.»

Leuchte den Weg

Der Samichlaus hat seine Mütze verlegt. Er dankt sehr für deine Hilfe.





Jenny (11) aus Muotathal



Anika (12) aus Neukirch

Nur für euch

Ein Wanderer fragt den Bauern: «Warum ist deine Kuh so dünn?» Darauf der Bauer: «Seit der Stier sie verlassen hat, frisst sie nur noch Vergissmeinnicht!»
Noëmi (10) aus Kammerrohr



Ambra (8) aus Weisslingen



Jonathan (10) aus Adetswil

MACH MIT!
 *** www.hey-volg.ch ***
 Volgi 9 Volgine freuen sich riesig über deine Post! Also schick am besten noch heute eine Zeichnung, einen Witz oder einen Tipp an HEY!
 Kennwort: Nur für euch



Willst du Michelle schreiben? Dann schick deine Post an HEY. Wir leiten sie dann an Michelle weiter. **Kennwort: Freundschaft**

Hallo!

Ich heiße Michelle und bin 10 Jahre alt. Meine Hobbys sind: Tanzen, Schreiben, Malen, Singen, Abmachen, Musikhören, Skateboardfahren, Velofahren, Scooterfahren und Gitarrespielen. Ich suche eine Brieffreundin zwischen 9 und 12 Jahren. Ich bin ein Fan von: Some and Any, Miley Cyrus, Hannah Montana, Diddle, Kelly Clarkson, Myron, Milow, Pink, Camp Rock, Bligg, Demi Lovato und Selena Gomez. Ich würde mich über Post freuen!
Liebe Grüße. Michelle

PS. Schickt am besten ein Foto!



Das Traumbauernhaus von Stefanie (12) aus Wohlen

Audrey (9) aus Hombrechtikon



Nicole (10) aus Seelisberg



Mirjam (9) aus Niederrohrdorf

Tiki

New

Probiere
die neuen
TIKI-Sticks



Tiki
Spirit

Besuche uns auf www.tiki.ch



Freunde, ist es nicht unglaublich: Schon wieder ist ein Jahr um! Volgi & Volgine hatten jede Menge Spass – und nächstes Jahr wird mindestens ebenso lustig. Das allererste HEY im neuen Jahr wartet auf euch ab dem **10. Januar 2011** in eurem Volg! Dann besuchen Volgi & Volgine Kids mit einem ganz besonderen Hobby. Welchem?



Mal alle Buchstaben mit den Zahlen aus 2011 an, schon kannst du's lesen.



Auflösungen

HEY September/Oktober:

Lösungswort des Wettbewerbs: *Drache*

Diese Ausgabe:

Seite 2: Das Bild ist von Seite 27

Seite 35: 10 Unterschiede:



Kerzen: 14 Kerzen brennen noch nicht.
Geschenk: Im Paket ist ein Steckenpferd.
Wer war's? Jana.

- S. 1: chuwy/iStockphoto.com
- S. 2: erectus/Fotolia.com
- S. 3: Space Dream
- S. 4: nem4a; Kevkel/Fotolia; Anastasiya Zalevska/iStockphoto
- S. 7: Disney
- S. 8: Giordano Aita/Fotolia
- S. 10: Lisa Thornberg/iStockphoto
- S. 14: Icon SMI; Pius Koller/Imago
- S. 17: Visual Communications/iStockphoto; Rainer Claus/Fotolia
- S. 18: Atlas Images/iStockphoto; simschmidt; bierchen/Fotolia
- S. 19: Sylvie Bouchard/iStockphoto
- S. 20: John Pitcher/iStockphoto
- S. 25: Trudi Design; s-girly; haveseen/Fotolia; Helena Lovincic/iStockphoto
- S. 29: Inna Bodrova/iStockphoto
- S. 31: styleuneeed/Fotolia
- S. 33: barneyboogles/Fotolia
- S. 35: Holly Jones; caraman; thingamajigs/Fotolia

Bilder

Impressum

HEY erscheint 6-mal pro Jahr und ist in allen Volg-Läden kostenlos erhältlich.

Herausgeber: Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur, hey@volg.ch, www.volg.ch/hey/

Idee, Konzept, Realisation: WRITE NOW, Zürich

Auflage: 100 000 Expl.

© WRITE NOW GmbH



sugus

Fruity Moments



Fourrés au fruit
Fruchtige Füllung

40g x 10 = #1

Neu
173
Kcal

KAUBONBONS • BONBONS TENDRES



SUGUS - Neu mit fruchtiger Füllung!