

VOM VOLG FÜR CLEVERE MÄDCHEN UND SCHLAUE JUNGS

# HEM

**Volg**

Juli/August 2013



Unsere Sonne:  
**Sonnenklarer  
Sommerstar**

Braue dir  
**deine Farben selber**

**Mit Pfeil & Bogen**

## Was geht ab?

### forschen, fragen, wissen

Sonnenklarer Sommerstar 7  
Mit Pfeil & Bogen 34

### spielen, machen, basteln

Wettbewerb 11

#### HEY-Star:

Cowgirl Corinna 13

Basteln: Braue dir  
deine Farben selber 24

Neues zum Lesen,  
Hören, Sehen 27

Rezept: Banana-Split  
am Stiel 31

Nur für euch 36

### lachen, raten, tüfteln

Comic: Schwimm  
schon, Volgine 4

Witzecke 15

Rätselecke 32



## Surf-Star: 12 Swen Zaugg

*Hast du's gewusst: Wir haben einen Schweizer Meister im Surfen! Er heisst Swen Zaugg, ist 18 Jahre alt und freut sich über hohe Wellen gleich vor seiner Haustür.*

## 17 Kurioses Traumpaar

## unter Wasser



*Da fällt dem Hai die Kinnlade runter: Herr und Frau Seepferdchen tanzen eng umschlungen durchs Meer! Und das Kinderkriegen haben sie auch speziell aufgeteilt.*



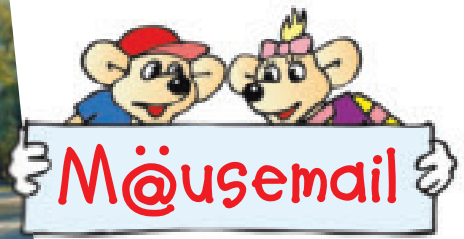
Von welcher Seite stammt dieser Bildausschnitt? Die Lösung von allen Rätseln und die HEY-Adresse findest du auf Seite 39.



## 28 Menü Eiskalt

*Die Köche Volgi & Volgine präsentieren: ein Sommer-Menü, das sich ganz ohne Kochherd zaubern lässt. Dieser feine Cool-Burger ist nur einer von 3 Gängen!*





Yvonand  
am Neuenburgersee  
Eintritt: gratis



Caumasee in Flims  
Eintritt: Kinder 5 Fr.,  
Erwachsene 9.50 Fr.



## Wie am Meer! (Nur viiiel näher)

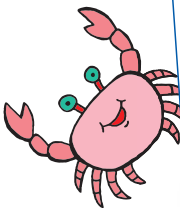
Von: hey@volg.ch  
Betreff: Wie am Meer! (Nur viiiel näher)  
Datum: 8. Juli 2013  
An: ALLE HEY-KIDS



Liebe HEY-Kinder  
Endlich Sommerferien! Habt ihr Pläne? Wir wollen unbedingt Sand-  
burgen bauen und viel baden. Ihr meint, dafür fahren wir ans Meer?  
Aber nein! Superschöne Sandstrände gibt es auch in der Schweiz!



Zuerst fahren wir an den Caumasee in die Karibik – äh, nach Flims.  
Er funkelt türkis, der Sand ist schneeweiss. Nur das Wasser ist etwas  
kälter als in der Karibik! Dann reisen wir weiter ins Sandstrandbad  
Gäsi in Weesen am Walensee. Hier baden wir und vergnügen uns auf  
dem Spielplatz. Unser nächstes Ziel ist die Badi Sachseln am Sarner-  
see. An der Feuerstelle braten wir einen Cervelas, dann kühlen wir  
uns im See und im Kinderplanschbecken ab. Zum Abschluss unserer  
Reise fahren wir an den grössten See der Schweiz: an den Neuenbur-  
gersee! In Yvonand faulenzten wir im Schatten der Pinienbäume und  
planschen lange im lauwarmen See. Oh, wie ist das Leben schön!



Gestrandete Grüsse,  
eure Volgi & Volgine



# Schwimm schon, Volgine!



Nein danke. Ich lese lieber mein Buch über Schwäne fertig.

Magst du einen Biss vom Brötli?



Hast du gewusst, dass Herr und Frau Schwan für immer zusammenbleiben, wenn sie sich mal gefunden haben?



Und dass die Schwaneltern ganz schön böse werden, wenn sie ihre Jungen verteidigen müssen?



Ja, dann picken, flattern und fauchen sie!



Schwimm lieber mit mir zum Floss, als den ganzen Tag Schauer-märchen zu lesen!

Ist mir zu stressig. Die Badi schliesst ja schon in 10 Minuten.



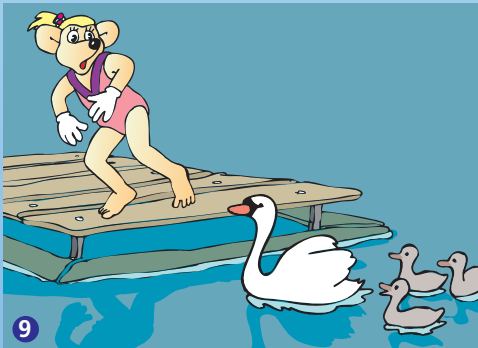
Von bissenden Schwänen habe ich noch nie gehört ...



7 Die gibt's doch höchstens in Horrorfilmen!



8 Ich komme sofort!



9



10 Los, schwimm einfach um die Schwäne rum!

Wir schliessen jetzt!

In meinem Buch steht übrigens auch: Wer der Schwanfamilie nicht zu nahe kommt, braucht keine Angst zu haben ...



11 Ich habe eine Idee!



12



Weisst du, dass du  
zu 60% aus Wasser  
bestehst?



Genug zu trinken hilft dir:

- In der Schule konzentriert zu bleiben
- Weniger müde zu sein

Dein Körper braucht genügend Wasser, um gut zu funktionieren. Fehlt ihm auch nur ein wenig Wasser hat das bereits spürbare Auswirkungen – du fühlst dich müde, weniger konzentriert. Denke also immer daran, genug zu trinken – dazu ist natürliches evian® Mineralwasser perfekt geeignet.

Beide Antworten sind richtig

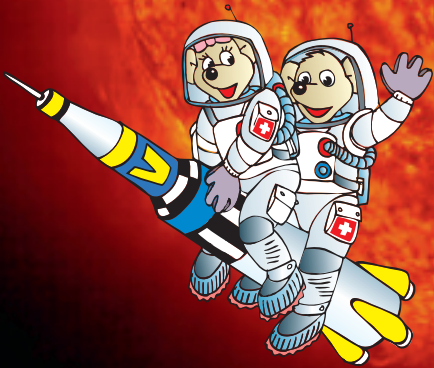


eine Initiative von



in Zusammenarbeit mit





# Sonnenklarer Sommerstar

**Alles dreht sich um die Sonne, jetzt im Sommer erst recht!  
Doch was weisst du über den Stern? Volgi & Volgine klären  
die wichtigsten Fragen – damit alles sonnenklar wird.**

Wir haben der Sonne viel zu verdanken. Ohne sie wäre die Erde ein dunkler, eiskalter Ort. Wasser? Gäbe es nicht. Pflanzen und Menschen? Schon gar nicht. Die Sonne macht das Leben möglich. Und das, obwohl sie 149 600 000 Kilometer weit weg ist! Würden Volgi & Volgine in einem Jumbojet zur Sonne fliegen, bräuchten sie für die Hinreise 22 Jahre. Das

ist natürlich eine viel zu lange Reise. Zudem können weder Flugzeuge noch Raketen auf der Sonne landen. Warum? Die Sonne ist ein lodernder Feuerball!

### **Alles aus Gas**

An der Oberfläche der Sonne herrschen 5500 Grad, im Kern sogar bis zu 15600 Grad! Die Sonne besteht komplett aus

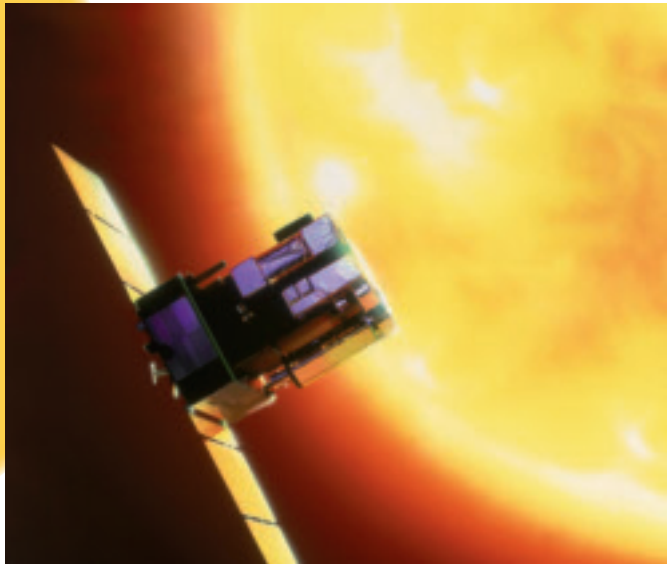
Gasen. Alles fließt, es gibt kein festes Material – keinen Stein, keinen Fels.

Nur: Woher weiss man das alles, wo doch kein Mensch auf der Sonne Forschungen durchführen kann? Diese und weitere sonnige Fragen klären Volgi & Volgine auf den nächsten Seiten.



## Warum wissen wir so viel über die Sonne?

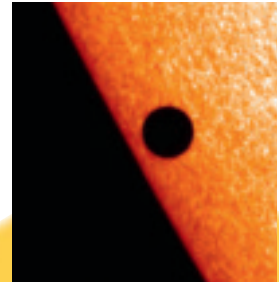
Kein Astronaut und keine Maschine kann auf der Feuerkugel Sonne Messungen machen. Wer uns mit Informationen beliefert: Raumsonden. Die berühmteste Sonde heisst SOHO. Sie beobachtet die Sonne aus einer Entfernung von 146 Millionen Kilometern und schickt Bilder und Messungen zur Erde. Bald sollen Raumsonden ganz nah zur Sonne fliegen. Forscher tüfteln an besonders hitzebeständigen Geräten.



*Die Raumsonde SOHO beobachtet die Sonne rund um die Uhr.*

## Was bedeutet der Sonnenschutzfaktor auf einer Sonnencreme?

Unsere Haut kann sich vor der Sonne schützen. Aber nur für eine bestimmte Zeit. Ist diese Zeit vorbei, wird die Sonne gefährlich für unsere Haut. Darum hat sich Volgi mit einer Sonnencreme mit Sonnenschutzfaktor 30 eingeschmiert. Das bedeutet: Seine Haut ist jetzt 30 Mal länger vor der Sonne geschützt als vor dem Eincremen.



*Der Planet Merkur kreist um seinen Stern – die Sonne.*

## Ist die Sonne ein Planet oder ein Stern?

Die Erde ist ein Planet. Ein Planet kreist um einen Stern und leuchtet nicht selber. Er reflektiert nur das Licht seines Sterns. Die Sonne ist ein Stern. Ein Stern ist eine Gaskugel, die selbst leuchtet. Die Sonne ist der Stern, der uns am nächsten steht. Es gibt aber noch unzählige weitere Sonnen. Sie funkeln nachts am Himmel. Und übrigens: Der zweitnächste Stern ist 40 Billionen Kilometer von der Erde entfernt.

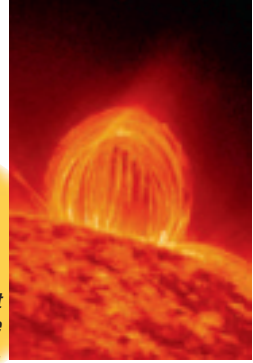


## Warum hat die Sonne manchmal dunkle Flecken?

Diesen Flecken sagt man Sonnenflecken. Es sind Stellen auf der Sonne, die kühler sind und darum weniger stark leuchten. Sowieso: Auf der Sonne ist ganz schön was los! Manchmal sind die Explosionen so stark, dass Feuerbögen entstehen. Diese Bögen sind oft riesig. Unter manchen würde die Erde durch passen!

*Die Sonnenflecken sind sogar von der Erde aus zu sehen.*

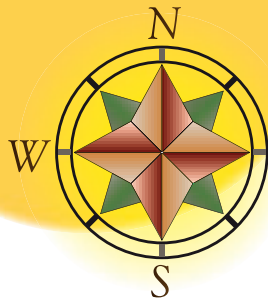
*Es lodert und speit an der Oberfläche der Sonne.*



## Wo ist schon wieder Osten?

Anhand des Sonnenstands kannst du die Himmelsrichtungen bestimmen. Volgine hat sich diesen Vers gemerkt:

Im Osten geht die Sonne auf,  
im Süden ist es Mittagslauf,  
im Westen wird sie untergehen,  
im Norden wird sie niemals stehen.



## Die grösste von allen

Die Sonne ist der grösste Himmelskörper in unserem Sonnensystem. 1 300 000 Erdkugeln hätten in ihr Platz! Als Vergleich: Wäre die Sonne eine Wassermelone, wäre die Erde eine knapp 3 Millimeter winzige Kugel und läge 30 Meter von der Melone entfernt.

Beobachte die Sonne nie mit ungeschütztem Auge. Die Sonnenstrahlen sind nämlich so stark, dass sie einen erblinden lassen können. Bessere Idee: Besuche eine Sternwarte. Hier stehen Geräte mit speziellen Filtern bereit.

[www.astroinfo.ch/obs](http://www.astroinfo.ch/obs)



*Volgi & Volgine wissen, Früchte und Gemüse sind gesund und fein! Auch für dich!*

# Spieglein, Spieglein in der Hand – wer hat die schönsten Chriesi im ganzen Land?

*Volgine liebt Chriesi, denn sie weiss:  
Chriesi machen schön! Natürlich, weil sie  
am Ohr super aussehen. Aber auch,  
weil sie der Haut guttun.*



**Volg**  
*frisch und freundlich*

# Wettbewerb: Was fehlt für die Reise?

Volgine hat alles für die Ferien gepackt. Nur etwas fehlt.  
Was? Löse das Kreuzworträtsel, dann erfährst du es.



6 9  
 4 3  
 7 2  
 8 1 5

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	

\*\*\* hey@volg.ch \*\*\*  
**GEWINNE!**

Schicke das Lösungswort bis zum  
23. August 2013 an HEY. Wir  
verlosen 50 tolle Geschenk-  
pakete von Energizer – samt  
coolem Faltrucksack, Stirnlampe  
und Leucht-Stäbchen!  
Kennwort: Wettbewerb



HEY



# Surf-Star:

# Swen Zaugg



Beim Surfen fühlt sich Swen Zaugg frei und entspannt!



**Auch wenn die Schweiz nicht am Meer liegt – einen Schweizer Meister im Wellenreiten haben wir trotzdem! Er heisst Swen Zaugg (18) und lebt in Costa Rica.**

Fürs Wellenreiten braucht es ja bekanntlich Wellen. Doch von denen gibt es in der Schweiz nicht gerade hohe. Trotzdem: Jedes Jahr findet eine Schweizer Meisterschaft im Surfen statt. Sie steigt natürlich nicht in der Schweiz. Die besten Schweizer Wellenreiter treffen sich im Norden von Spanien, wo die Wellen oft höher sind als ein Zimmer.

Der aktuelle Schweizer Meister ist Swen Zaugg. Sein Weg von zuhause an den Strand ist kurz, sein Weg an die Schweizer Meisterschaft dafür ziemlich lang. Swen lebt nämlich in Costa Rica. Das ist

*Der Schweizer Meister im Surfen hat einen Strand mit hohen Wellen gleich vor seiner Haustür.*



ein Land in Mittelamerika. Hierhin sind seine Eltern vor 18 Jahren ausgewandert. Als 12-Jähriger begann Swen zu surfen, seither reitet er jeden Tag auf den Wellen. «Bei uns am Strand hat es immer Wellen», schwärmt Swen.

Auf dem Surfbrett raus ins Meer zu paddeln und über die

Wellen in Richtung Strand zu reiten – das ist für Swen das Schönste! Swen: «Beim Surfen fühle ich mich frei, es entspannt mich total!»

[www.waveriding.ch](http://www.waveriding.ch)

Website der Schweizer Surf-Organisation

# HEY-Star: Cowgirl Corinna



An einem Tanzanlass trägt Corinna ein richtiges Cowgirl-Outfit!



Corinna (13) aus Wohlen ist ein echtes Cowgirl: Sie tanzt Country-Line und liebt Pferde.



Corinna beim Training mit ihrer Tanzgruppe «Back to the Country». Country Line Dance ist ein Gruppentanz, dazu läuft Country-Musik.



Corinna

Worin bist du richtig gut?

Im Country Line Dance und in der Schule.

Was siehst du, wenn du aus dem Fenster schaust?

Einen Sitzplatz, Rasen und schönes Wetter.

Was ist das Beste an deinem Zuhause?

Mein eigenes Zimmer und der grosse Sitzplatz mit Pingpongisch.

Was wird sein, wenn du mal gross bist?

Ich werde selber Geld verdienen und mir ein eigenes Pferd kaufen.

Was bringt dich zum Lachen?

Mein Hund Sina.

Was macht dich traurig?

Krieg, Bombenanschläge, arme Menschen.

Was würdest du gerne besser können?

Mathematik.

Was war der bisher schönste Moment in deinem Leben?

Meine Geburt, denn ohne die gäbe es mich ja nicht.

\*\*\* hey@volg.ch \*\*\*

## MACH MIT!

Bewirb auch du dich als HEY-Star! Dann findest du im HEY vielleicht schon bald einen Bericht über dich. Kennwort: HEY-Star.



WETTBEWERB

# ZELLI HAT HUNGER



Zelli, der Appenzeller® Bär, hat den cremigen Streichschmelzkäse zum Fressen gern. Am liebsten möchte er gleich alle feinen Käsedreiecke essen.

**Wie viele Käsedreiecke sind in der runden Schachtel?**



## GEWINNE EIN BÄRENSTARKES SET

Mit etwas Glück gewinnst du eine von zehn vollen Taschen mit Plüsch-Zelli, Badetuch, aufblasbarem Käselaiab und einer Schachtel Appenzeller® Streichschmelzkäse. Schicke die Lösungszahl bis zum 16. September 2013 an:  
**Appenzeller® Käse, «HEY», Poststrasse 12, Postfach 67, 9050 Appenzell.**



Fromage Käse Formaggio  
**Appenzeller®**  
SWITZERLAND

Der würzigste Käse der Schweiz.

**Kumpel, musstest du denn unbedingt an diesem Eiswürfel schmecken?!**



# Witz GCKG

Wie bringt man einen Elefanten in den Kühlschrank?  
Türe auf, Elefant rein, Türe zu.  
Wie bringt man eine Giraffe in den Kühlschrank?  
rein, Türe zu.  
Türe auf, Elefant raus, Giraffe

Pascal (6) aus Menznau

Franz nimmt jeden Tag einen grossen Wecker mit in die Schule. Dabei trägt er doch eine Armbanduhr! Eines Tages will sein Kollege wissen: «Warum schaust du eigentlich immer auf den Wecker und nie auf deine Armbanduhr?»  
Franz: «Damit die Batterien länger halten.»

Moritz (9) aus Therwil

Der Reisende fragt den Bauern: «Darf ich die Abkürzung über die Weide nehmen? Dann erreiche ich den Zug um 15 Uhr.» Sagt der Bauer: «Ja, gehen Sie nur. Wenn der Stier Sie sieht, erwischen Sie sogar noch den Zug um 14:30 Uhr.»

Nadja (10) aus Uetendorf

Wie heisst ein Spanier ohne Auto?  
Carlos

Delhia (11) aus Bülach

Tina geht mit ihrer Oma in den Zoo. Als sie dort ankommen, sagt Tina: «Das fängt ja gut an.» «Warum?», will Oma wissen. Antwortet Tina: «Na, da ist schon eine Schlange an der Kasse.»

Pascal (12) aus Roggwil

Es treffen sich 2 Rühreier. Sagt das eine zum anderen: «Wie geht es dir?» Antwortet das andere: «Ich fühle mich ein bisschen durcheinander.»

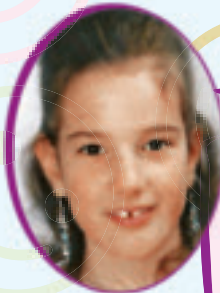
Sarah (8) aus Dällikon

Dieser Witz von Vanessa (10) aus Pragg-Jenz ist unser neuer Liebling!

\*\*\* hey@volg.ch \*\*\*

## MACH MIT!

Hast auch du einen Witz für Volgi & Volgine? Schicke ihn an HEY. Schafft er's zum neuen Lieblingswitz, gewinnst du einen 10-fränkigen Volg-Einkaufsgutschein!  
Kennwort: Witzecke



## Lieblingswitz

Nina steigt mit ihrem Vater in die Berge. An einer steilen Stelle fragt ihr Vater: «Bist du eigentlich schwindelfrei?» Nina antwortet: «Nein, manchmal schwinde ich schon ein bisschen.»



ALLE MAL  
MITKNUSPERN!

JETZT MIT  
GRATIS STICKER  
ZUM SAMMELN!



NEU

**Z**  
ZWEIFEL

# Barrys

## Snack

NEU  
MIGDAL  
CREAM

100% Natürlich  
30% Weniger Fett

100% Natur  
30% de gras en  
min!



Wir tun alles für die besten Chips.

**Z**  
ZWEIFEL

DIE CHIPS-  
EXPERTEN



# kurioses Traumpär unter Wasser

Herr und Frau Seepferdchen tanzen am liebsten eng umschlungen. Auch sonst ist ihnen wurst, was Krebs und Wal von ihnen halten. Sie haben ihre eigenen Regeln – selbst beim Eierlegen.

Morgens in der Unterwasserwelt: Frau Seepferdchen ist in Tanz-Laune. Sie schwimmt zu Herrn Seepferdchen, der sich mit dem Schwanz an einer Pflanze festhält.

## Tanz durchs Revier

Nun schlingt auch das Weibchen seinen Schwanz um die Pflanze. Gemeinsam drehen sich Herr und Frau Seepferdchen um den Stängel. Dann ringeln sie ihre Schwänze ineinander und tänzeln durch ihr Revier. Vorwärts, rückwärts, rauf, runter – sie wagen gar eine Pirouette! Schliesslich ist es Zeit fürs Abschiednehmen: Herr und Frau Seepferdchen ziehen einzeln los auf die Jagd.

## Seepferdchen

**Wissenschaftlicher Name:**  
*Hippocampus* (Pferderaupe)

**Grösse:** zwischen 1,5 und 25 Zentimetern

**Daheim:** Meere, am liebsten warme und ruhige Zonen

**Nahrung:** Plankton (allerkleinste Pflanzen und Tiere, die im Meer schweben)

**Besonderes:** Die Männchen brüten die Eier aus und gebären die Jungen





*Warum hat dieses Seepferdchen-Männchen einen so dicken Bauch? Es gebärt bald die Jungen!*



*Seepferdchen halten sich oft an Pflanzen fest, um nicht von der Strömung mitgerissen zu werden.*



### **Getrocknet und zermahlen**




*Seepferdchen sind vom Aussterben bedroht. Allzu oft bleiben sie in Fischer-netzen hängen, ihr Lebensraum Meer wird mehr und mehr zerstört. Zudem gelten in manchen Ländern Asiens getrocknete und zermahlene Seepferdchen als gute Medizin bei Krankheiten.*

### **Auf der Lauer**

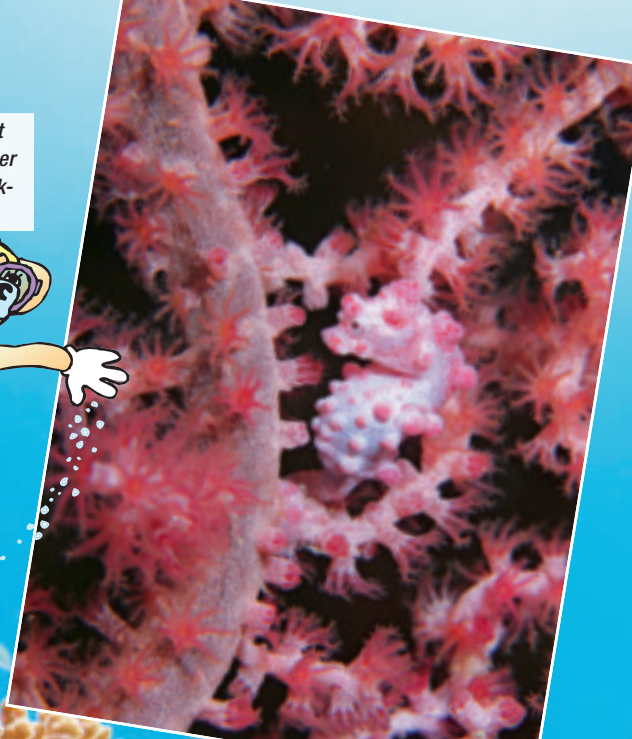
Wo ist Frau Seepferdchen nun? Ah! Sie hält sich mit dem Schwanz an einer Koralle fest, damit sie von der Strömung nicht weggespült wird. War ihre Farbe nicht eben noch eine andere? Gut möglich! Seepferdchen können wie Chamäleons ihre Farbe ändern.

Bestens getarnt und reglos wartet Frau Seepferdchen auf






*Seepferdchen sind äusserst langsame Schwimmer – aber gute: Sie können sogar rückwärtsschwimmen!*



## **Pferd aus dem See?**

*Früher zählte man Seepferdchen wegen ihres harten Hautpanzers zu den Insekten. Doch Insekten sind sie nicht – genauso wenig wie Pferde. Seepferdchen sind Fische! Den Namen bekamen sie wegen ihres Aussehens: Der spitze Kopf gleicht dem eines Pferdes.*

*Wo ist das Seepferdchen? Perfekt getarnt lauert es zwischen Korallen auf Beute.*



Plankton und kleine Krebse. Zieht etwas Feines vor ihr vorbei, saugt sie es ein und schluckt es ganz.

## **Papa gebärt die Jungen**

Herr Seepferdchen schwebt derweil im Seegras. Was strömt nun aus seiner Bruttasche? Es sind Seepferdchen-Babys – fast 200! Ja, die Brutpflege und das Gebären der Jungen ist bei den Seepferdchen Männersache.

Ähnlich wie der Morgentanz verläuft auch der Paarungstanz. Nur dauert er viel länger: manchmal mehrere Tage! Zum Schluss des Tanzes legt das Weibchen in die Bruttasche des Männchens Eier ab.

Das Männchen befruchtet die Eier und brütet sie aus. Nach 10 bis 21 Tagen pumpt Herr Seepferdchen die Jungen aus der Bruttasche ins Meer.

Ein Grossteil der Kleinen wird noch in den ersten Tagen von anderen Meeresbewohnern gefressen. Doch das eine oder andere Seepferdchen schwingt irgendwann selbst das Tanzbein – pardon: den Tanzschwanz.







# Scotch® Crystal 600

- kristallklar
- leicht trennbar
- gut und gleichmässig abrollbar



Origineller Bastelspass mit Scotch®!  
Finde unsere Bastel-Videos unter

[www.myscotch.ch/videos](http://www.myscotch.ch/videos)



RECHEN UND PARTNER

Schule  
Am liebsten  
jeden Tag  
schreiben,  
malen,  
Spass haben



# Nordic OFFICE



MAPED PRESENTS



**COLOR'PEPS**

ULTRA-BRIGHT COLORS  
THAT CATCH THE EYE



130503AP - Maped Studio - Illustration - N. Wernbeck



[www.maped.com](http://www.maped.com)

Reinvented  
by  
**Maped**<sup>®</sup>

Diese Produkte sind nur in grösseren Verkaufsstellen erhältlich.

# BRAUE DIR DEINE FARBEN SELBER

Für unsere Vorfahren war klar: Malfarben stellt man aus Pflanzen her! Lasst es uns auch probieren. Joëlle (10) & Josias (8) aus Jona zeigen, wie's geht!

Joëlle & Josias stellen aus Löwenzahnblättern gelbe Farbe her. Du kannst auch andere Farben brauen. Der Vorgang ist stets der gleiche.



Löwenzahnblätter

Brennnesseln

Zwiebelschalen



Rotkabis



Randen



Samle einen grossen Strauss Löwenzahn. Wasche die Blätter und schneide sie in kleine Stücke.







## Experiment

# Zauberkreisel

2.



Gib den zerkleinerten Löwenzahn in einen Topf. Giesse  $\frac{1}{2}$  Becher Wasser hinzu und stell den Topf auf den Herd. Lass den Brei für 15 Minuten köcheln. Rühre immer wieder.

Lege eine alte CD auf ein festes, weisses Papier.

Zeichne die CD nach. Schneide die Scheibe aus.

Teile die Scheibe von der Mitte her in 6 gleich grosse Felder.

Male jedes Feld in einer der Regenbogenfarben an (Rot, Gelb, Blau, Grün, Orange, Violett). Du kannst auch selbstgemachte Farbe verwenden!

Gib an den Rand des CD-Lochs etwas Flüssigleim. Drücke die CD vorsichtig auf eine Murmel.

Wenn der Leim trocken ist, klebst du die bemalte Scheibe auf die CD. Lasse den Kreisel an der Sonne kreisen! Welche Farbe entsteht?

3.

Lasse den Brei abkühlen. Giesse ihn dann durch ein Sieb. Bewahre die Farbe in einem gut verschliessbaren Gefäss auf, zum Beispiel in einem Konfiglas.



4.

Jetzt einfach Pinsel in die Naturfarbe tunken und losmalen!



Weitere kunterbunte Experimente warten im Technorama in Winterthur auf dich! [www.technorama.ch](http://www.technorama.ch)

# Wir sind wahre (Grill-) Helden!



Ob vom Grill oder  
aus der Pfanne: die saftig-  
knackigen Cipollata-Würstchen  
schmecken einfach  
immer lecker!



Unser bestes Stück Natur.

# Neues zum Lesen, Hören, Sehen

PERFECT FÜR DIE  
SOMMERFERIEN



## Die Welt Singapur, wo liegt das nur?

Wer findet Miami? Wo könnte Dubai liegen? Auf der lustigen Suche nach Städten und Gebieten katapultiert ein dieses Spiel schwuppdwupp in allerlei Ecken der Erde.

Spiel für 2–6 Spieler ab 10 Jahren,  
Kosmos, ca. Fr. 35.–



## Meine Garten-Werkstatt

Wie buddelt man einen Miniteich? Worauf ist beim Bau eines Bienenhotels zu achten? Dieses Buch liefert einen bunten Strauss an Ideen fürs Bauen, Pflanzen, Spielen und Bruteln!

144 Seiten, Gerstenberg,  
ca. Fr. 27.–



## O-Män

Otto möchte ein Superheld sein. Nur: Dazu fehlt ein Bösewicht. Dann aber kommt Otto einer Bande Aliens auf die Schliche – und schon hat Otto alle Hände voll zu tun!

139 Seiten, Nilpferd in  
Residenz, ca. Fr. 18.–



\*\*\* hey@volg.ch \*\*\*

## GEWINNE!

Gewinne ein Hörspiel  
von «Die Monster Uni».  
Schicke HEY bis zum  
23. August 2013 eine  
schöne Zeichnung,  
dann bist du im Rennen!  
Kennwort: Monster



## Die Monster Uni

Über die beiden jungen Monster Mike und Sulley läuft jetzt auch ein Kinofilm. Aber ebenso gemütlich: Die Geschichte nicht drinnen sehen, sondern draussen im Liegestuhl hören! Hörspiel, Kiddinx, ca. Fr. 16.–



# MENÜ EISKALT

Jetzt heisst's  
cool bleiben!

Im Sommer ist's schon heiss genug. Drum soll der Kochherd ausgeschaltet bleiben! Volgi & Volgine zeigen hier einen coolen 3-Gänger, den du ohne zu schwitzen zaubern kannst!



## Vorspeise

### Gurkensushi

1. Wasche eine **Gurke**.
2. Schneide die Gurke längs in hauchdünne Streifen. Das geht einfach mit einem Sparschäler.
3. Lege die Streifen flach vor dich aus. Bestreiche jeden Streifen mit **Frischkäse** (z. B. Cantadou).
4. Rolle die Streifen satt auf.
5. Stelle die Gurken-Sushi auf einen Teller und verziere sie mit wenig **Petersilie**.

Ergibt etwa 10 Gurkensushi

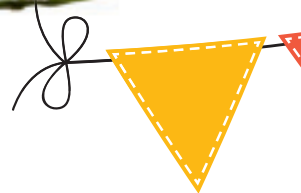


## Hauptgang

### XXL-Coolburger

1. Steche mit einem Glas aus 6 **Toastscheiben** je 1 Kreis aus.
2. Steche auch aus 4 Scheiben **Fleischkäse** und 4 Scheiben **Schmelzkäse** je 1 Kreis aus.
3. Wasche 2 grosse **Salatblätter**, halbiere sie.
4. Schneide 2 **Essiggurken** und 1 **Tomate** in feine Scheiben.
5. Bestreiche jeden Toast-Kreis mit wenig **Senf** und **Ketchup**.
6. Jetzt baust du den XXL-Burger nach Lust und Laune zusammen.

Ergibt 2 XXL-Coolburger



## Getränk

### Eiswürfel Spezial

1. Lege in einen leeren Eiswürfelbehälter **Himbeeren, Brombeeren, Limetten-Schnitze** und **Minzen-Blätter**.
2. Fülle die einzelnen Fächer des Eiswürfelbehälters mit **Wasser** auf. Du kannst auch **Sirup** verwenden – dann wird's noch bunter!
3. Schiebe den Eiswürfelbehälter ins Gefrierfach.
4. Gib in ein Glas **Mineralwasser** 2 Eiswürfel Spezial hinein – schon wird aus einem simplen Wasserchen ein cooler Sommerdrink!



## Dessert

### Frozen Früchtchen

1. Stelle 1 Beutel **Kuchenglasur** zum Schmelzen an die pralle Sonne.
2. Wasche eine Handvoll **Kirschen**. Lasse sie gut trocknen.
3. Gib 4 EL **Zuckerstreusel** in ein Schälchen.
4. Belege einen flachen Teller mit Backfolie.
5. Ist die Schokoglasur flüssig? Ja? Dann schneidest du den Beutel auf.
6. Tunke jede Kirsche zuerst in die Glasur, dann ganz schnell in die Streusel. Lege die Kirsche auf die Backfolie.
7. Schiebe den Teller für 15 Minuten ins Gefrierfach. Schön gefroren schmecken die Kirschen am besten!

\*Frozen: englisch für «gefroren».

### Warum schwitzen wir?

30 Grad im Schatten? Um nicht zu überhitzen, braucht unser Körper jetzt Abkühlung! Die verschafft er sich beim Schwitzen: Durch fast 300 Millionen Schweissdrüsen (winzige Öffnungen am ganzen Körper) tritt Wasser aus. Das Wasser verdunstet auf der heißen Haut und kühlt die Haut ab.

Übrigens: Auf der übernächsten Seite wartet ein Extra-Rezept auf dich!



# GLOBI SCHAMPUS

Das Kinder-Partygetränk

\* In kleineren Verkaufsstellen ev. nicht erhältlich



[www.rimuss.ch](http://www.rimuss.ch)

© Globi Verlag Zürich



Mit attraktivem Tattoo  
auf der Flasche

# BANANA-SPLIT AM STEL

 30 Minuten  
+ 1 Nacht  
mittel

- Für 6 Banana-Splits am Stiel brauchst du:
- ½ Tafel schwarze Schokolade
  - 2 Bananen
  - 3 Esslöffel (EL) gezuckerte Kondensmilch
  - 1 Becher Nature-Jogurt (180 g)
  - 3 EL Vollrahm
  - 1 Pack Schoko-Mikados

**1.** Als Erstes muss die Schokolade zerstückelt werden. Ich mach das so: Ich lege die Schoggi in ein Plastiksäckli, verschliese dieses gut und schlage – vorsichtig! – mit einem Hammer drauf.



**2.** Nun schäle ich die Bananen und zerdrücke sie in einem Teller mit einer Gabel.



**3.** Ich mische in einer Schüssel die zerdrückten Bananen mit der zerhackten Schoggi, der Kondensmilch, dem Nature-Jogurt und dem Vollrahm.



**4.** Jetzt giesse ich die Masse in 6 leere, saubere Mini-Jogurtbecher (z. B. von Petit Suisse). In jeden Becher stecke ich ein Schokolade-Mikado-Stäbchen als Stiel. Zum Schluss schiebe ich die Becher über Nacht in den Tiefkühler. Schon am anderen Tag sind die Banana-Splits am Stiel schleck-bereit.



Noch einfacher: Lass das Nature-Jogurt und die Schoggi weg und verwende stattdessen 1 Becher Stracciatella-Jogurt.

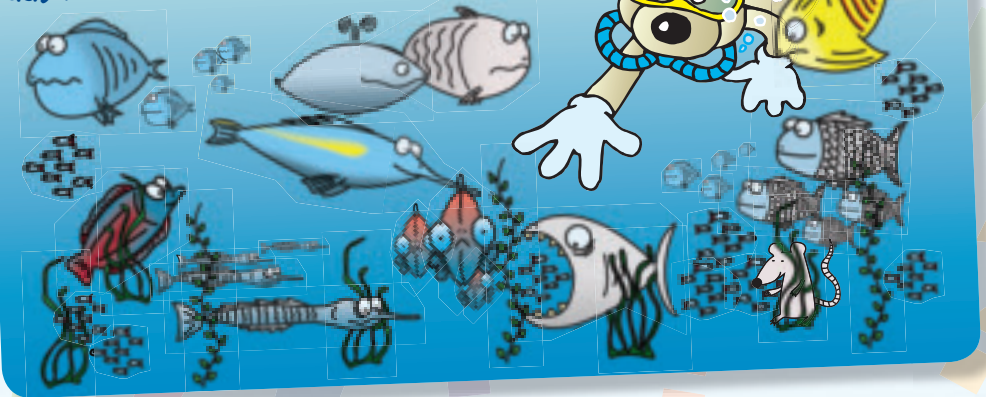
## Wo sind die 8 Strand-Wörter?



Die Wörter sind  
→ und ↓ versteckt.

## Wer passt nicht hierher?

Volgine taucht ab. Da entdeckt sie etwas,  
das nicht ins Wasser gehört. Was?



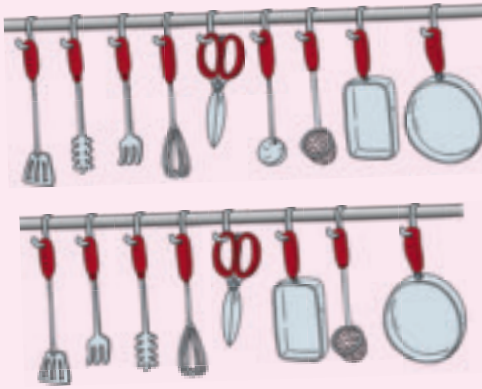
## Was baut Volgine?





# Was fehlt in der Küche?

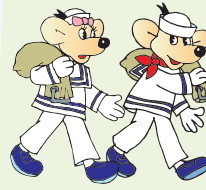
Hier wurde einiges umgehängt.  
Etwas fehlt sogar! Was?



# Rätsel Gcke

passt?

Welcher Schatten



# Welches Land liegt wo?

Schreibe die Länder-Namen an den richtigen Ort. Übertrage die Buchstaben in den farbigen Feldern ins Lösungswort. Welches Wort entsteht?

K [ ] [ ] [ ] [ ] A [ ] M [ ] R [ ] [ ] [ ] [ ] T [ ] [ ] [ ] E



[ ] [ ] S S [ ] A [ ] [ ]

[ ] N [ ] I [ ] [ ] [ ]

[ ] U [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] N

[ ] R [ ] [ ] [ ] [ ] L [ ] [ ] [ ]

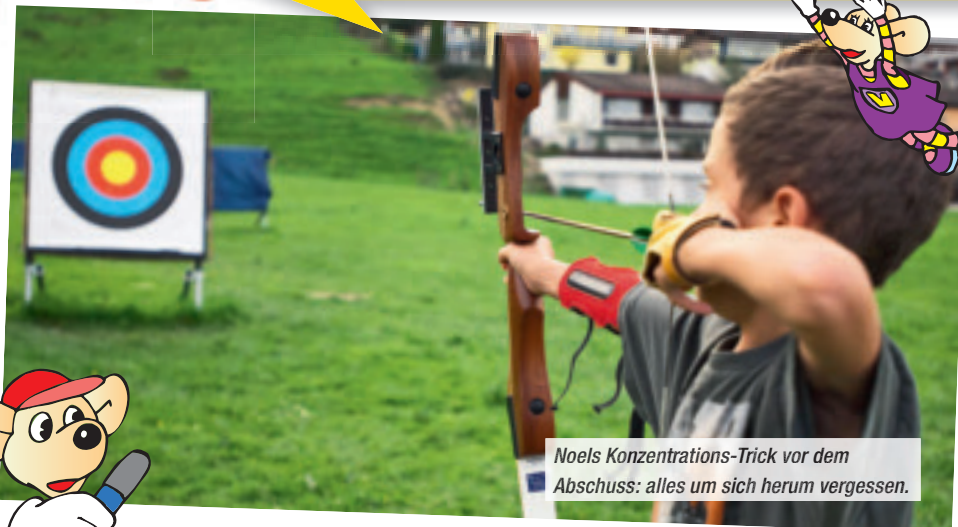
Lösungswort:

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Was Robin Hood konnte, kann Noel (10) aus Rothenburg schon lange! Der Bogenschütze trifft mit seinen Pfeilen ins Schwarze – äh, ins Gelbe.

## Mit Pfeil & Bogen



Noels Konzentrations-Trick vor dem Abschluss: alles um sich herum vergessen.



Ich habe in der Schule gelernt, dass vor über 30 000 Jahren die Menschen mit Pfeil und Bogen gejagt haben. Was jagst du denn?

Noel: Mein Pfeilbogen ist keine Waffe! Er ist ein Sportgerät. Mit ihm versuche ich, die Pfeile in die Zielscheibe zu schießen. Am liebsten in die gelbe Mitte, das gibt am meisten Punkte: 10!

Und wie machst du das?

Ich stelle mich 10 Meter vor der Zielscheibe schulterbreit hin, spanne den Pfeil auf die Sehne, hebe den Bogen ganz ruhig hoch und ziele. Dann lasse ich den Pfeil sausen.

Was ist dein Geheimrezept für gute Schüsse?

Vor einem Schuss versuche ich, alles um mich zu vergessen. Das geht am besten, wenn ich nur auf den Bogen schaue, sonst auf rein gar nichts.

Hm, das tönt nur halbwegs anstrengend ...

Das täuscht! Sich so fest zu konzentrieren, ist sehr anstrengend. Und dann brauche ich ja auch Muskeln.

Wirklich?

Ja! In den Armen brauche ich Muskeln, um den Bogen hochzuhalten und ihn zu

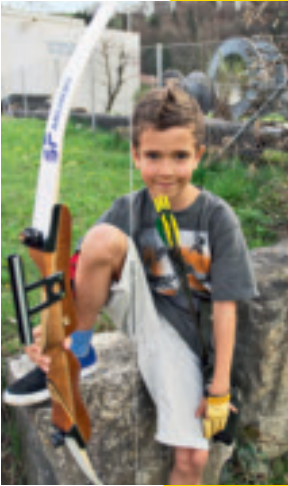
spannen. Im Rücken, um beim Abschluss nicht im hohlen Kreuz dazustehen.

Macht ihr im Training also Kraftübungen?

Nein, die Muskeln kommen mit der Zeit von allein. Im Training schießen wir auf die Zielscheibe und bekommen Verbesserungs-Tipps von unserem Trainer.

Du trägst eine kleine Tasche um die Hüften. Wofür ist sie? Die Tasche heißt Köcher. Darin trage ich meine Pfeile mit – und Süßigkeiten als Stärkung zwischendurch!





## Das braucht Noel für seinen Sport

- 1 Bogen mit Sehne: Es gibt verschiedene Bogenarten. Die von Noel heisst Recurve. Die Sehne ist die gespannte Schnur. Früher war sie tatsächlich aus einer Tiersehne, heute ist sie aus Kunststofffasern.
- 3 Pfeile: Sie sind am einen Ende ganz schön spitzig.
- 1 Köcher: das Täschchen für die Pfeile.
- 1 Handschuh: damit beim Spannen der Sehne an den Fingern keine Blasen entstehen.
- 1 Armschutz: damit die Sehne den Arm nicht streift.
- 1 Zielscheibe: In der Mitte gibt's 10 Punkte, ganz aussen 1 Punkt.



## Wer war Robin Hood?

Robin Hood war ein englischer Dieb, der berühmt war für seine Treffsicherheit mit dem Pfeilbogen. Er lebte mit seinen Freunden in Wäldern und kämpfte für die Armen. Ob es Robin Hood wirklich gegeben hat, ist nicht bewiesen.

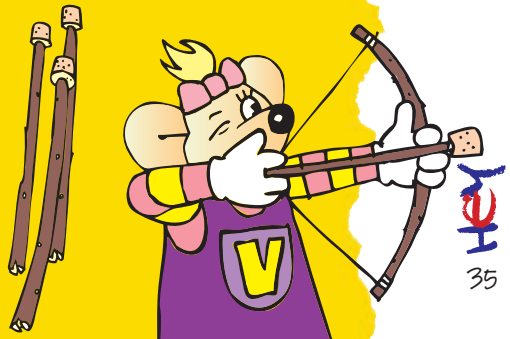


## Volgine baut einen Bogen

Aus geraden Stecken und etwas Schnur lassen sich ganz einfach Pfeilbogen bauen. Volgine verwendet immer Stecken eines Haselstrauches.

1. Vom einen Steckenende zum anderen Ende spanne ich eine Schnur, sodass sich der Stecken biegt.

2. Für die Pfeile sammle ich kürzere Stecken. In ihre Enden schnitze ich Kerben. (Dank denen kann ich die Pfeile einfach auf die Schnur spannen.) An ihre Spitzen stecke ich Korken. Regel: Ich ziele nie auf Menschen und Tiere!





Anna (8) aus Solothurn



Cindy (10) aus Lanzenhäusern



Nicola (6) aus Breitenbach

## ZEUGNIS

Note	Art	Kommentar
6+	Reportagen	Ich finde die Tier u. Reporthen mega spannend.
6	Spannung	Das ganze Hey ist cool.
6++	Spiel	Die Rätsel sind manchmal abseie machen spannt.
6	Spass	Am lustigsten finde ich Witz.
6+++	Gewinnspiele	Ich habe schon ein paar beworben mit gemacht auch schon bei einem.
6+++ ***	Gesamtnote	Das Ganze Hey ist cool und spannend.

\*\*\* hey@volg.ch \*\*\*

### MACH MIT!

Diese Seiten sind nur für euch reserviert. Volgi & Volgine freuen sich riesig auf Zeichnungen, Briefe und Fotos von euch!  
Kennwort:  
Nur für euch





Isabelle (6) aus Hüglingen



Katja (12) aus Bülach

# Nur für euch



Lorena (9) aus Oberriet

NEU!

MAOAM

MAO  
POP



SOUR



[www.maopop.ch](http://www.maopop.ch)

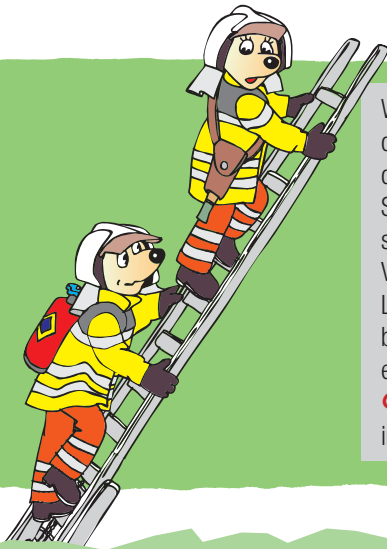
Werde Fan  
auf facebook



Folge uns auf Twitter



# Vorschau



Wenn's brennt, ist sie zur Stelle: die Feuerwehr! Doch wie kommt das Löschwasser in den Schlauch? Und wie weit lässt sich die Leiter ausfahren? Volgi & Volgine schnuppern Feuerwehr-Luft und berichten dir alles brühwarm im nächsten HEY! Hol es dir ab dem

**9. September 2013**  
in deinem Volg!

# Auflösungen

**HEY Mai / Juni :**

Das Lösungswort des Wettbewerbs ist **Schoggikuchen**.

**Diese Ausgabe:**

**Seite 2:**

Der Bildausschnitt stammt von Seite **29**.

**Seite 32/33:**

Strandwörter

F	L	O	S	S	E	K	G
S	C	H	A	U	F	E	L
O	P	K	N	V	I	M	A
N	A	T	D	B	S	I	C
N	E	N	T	E	C	U	E
E	H	S	E	E	H	R	M

Wer passt nicht hier?



Was baut Volgine? **Murmelbahn**.

Was fehlt in der Küche?



Welcher Schatten passt? **Schatten B**.

Welches Land liegt wo? Lösungswort **Erdball**.

# Bilder

- S. 1: NASA
- S. 2: Kristian Sekulic/iStockphoto.com
- S. 3: Graubünden Ferien; Jamtoons/iStockphoto
- S. 7: NASA
- S. 8: NASA
- S. 9: NASA; Fotolia.com
- S. 11: Maria Galybina/iStockphoto
- S. 12: Familie Zaugg
- S. 13: Mimsplash/iStockphoto
- S. 15: CartoonStock.com
- S. 17: Kristian Sekulic/iStockphoto
- S. 18: Dswebb, Terence Lee/iStockphoto
- S. 19: Dan Schmitt, Mariusz Niedzwiedzki/iStockphoto
- S. 20: Kristian Sekulic/iStockphoto
- S. 29: lattesmile/iStockphoto
- S. 31: lattesmile/iStockphoto
- S. 32: Iryna Dobrovynska, Fajean, Peeter Viisimaa/iStockphoto
- S. 33: LokFung/iStockphoto
- S. 35: Vyacheslav Biryukov/iStockphoto

**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/volg-magazine

**Idee, Konzept, Realisation:** brandinghouse, Zürich

**Auflage:** 100 000 Ex.

© brandinghouse AG

# Impressum

\*\*\* hey@volg.ch \*\*\*

## ADRESSE

hey@volg.ch oder  
Volg Konsumwaren AG  
Kennwort «...»  
Postfach 344  
8401 Winterthur

In jede Post gehören immer auch Name, Adresse und Alter von dir!



HOL DIR DIE  
ABSOLUTE  
ERFRISCHUNG!



DRINK POSITIVE