

	<b>Stoffverteilungsplan</b>			
	<b>Rahmenplan für die Sekundarstufe I (Regionale Schule und Gesamtschule) in Mecklenburg-Vorpommern</b>			
	<b>Prisma Biologie 2, Differenzierende Ausgabe A mit Medien</b>			
	<b>Band für Klasse 7/8</b>	Schule:		
	<b>Klettbuch ISBN 978-3-12-069430-4</b>	Lehrkraft:		

Die Kompetenzen sind dem Rahmenplan für die Sekundarstufe I (Regionale Schule und) Gesamtschule entnommen.

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<b>1 Zellen und ihre biologischen Prozesse (S. 10–45)</b>		
	<b>1.1 Zellen und Systeme (S. 12–25)</b>		
10	<p><b>Lebewesen bestehen aus Zellen</b></p> <p><b>Infografik:</b> Pflanzenzelle und Tierzelle im Vergleich</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Lichtmikroskop</li> </ul> <p><b>Werkstatt:</b> Wir arbeiten mit dem Mikroskop</p> <p><b>Werkstatt:</b> Wir mikroskopieren Zellen</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zellteilung</li> <li>• <b>Extra:</b> Zelltypen</li> </ul> <p><b>Einzellige Lebewesen</b></p>	<p>– Vergleich mit Tier- und Pflanzenzelle</p>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Einzeller zum Vielzeller</li> </ul> <p><b>Einzeller genauer betrachtet</b></p> <p><b>Von der Zelle zum Organismus</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unsere Haut</li> </ul>		
<b>1.2 Stoffwechselfvorgänge in Pflanzen (S. 26–45)</b>			
8	<p><b>Infografik:</b> Laubblatt und Nadelblatt</p> <p><b>Die Fotosynthese</b></p> <p><b>Die Zellatmung</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaltöffnungen</li> <li>• <b>Extra:</b> Die weiße Seerose</li> </ul> <p><b>Werkstatt:</b> Versuche zur Fotosynthese</p> <p><b>Chloroplasten und Mitochondrien</b></p> <p><b>Der Baumstamm</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie Bäume wachsen</li> <li>• <b>Extra:</b> Leitungsbahnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– autotrophe und heterotrophe Assimilation beschreiben</li> <li>– die Zellatmung mit der Verbrennung von Holz im Kamin vergleichen</li> <li>– Vielfalt von Stoff- und Energiewechsel mittels Applikationen darstellen</li> <li>– Gärung und Zellatmung als energieliefernde Prozesse erörtern</li> <li>– Anpassungserscheinungen der Lebewesen an abiotische Umweltfaktoren beschreiben</li> <li>– Licht- und Schattenblätter anhand äußerer Merkmale unter Verwendung der Fachsprache beschreiben</li> <li>– Bedeutung der Pflanzen im Stoffkreislauf der Natur erörtern</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Extra:</b> Bäume erzählen Geschichte(n)</li> </ul> <p><b>Die Wurzel</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Extra:</b> Diffusion und Osmose</li> </ul>		
2	<p><b>Zusammenfassung</b></p> <p><b>Teste dich selbst</b></p> <p><b>Vernetzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Die Erbse und Knöllchenbakterien: Ein starkes Team</b></li> <li><b>Extra:</b> Die Vielfalt der Zelltypen</li> </ul>		
<b>2 Ökosysteme und ihre Veränderungen (S. 46–83)</b>			
<b>2.1 Zusammenhänge in Ökosystemen (S. 48–54)</b>			
8	<p><b>Infografik:</b> Lebensräume sind vielfältig</p> <p><b>Nahrungsbeziehungen in Ökosystemen</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Biotische und abiotische Umweltfaktoren</b></li> <li><b>Extra:</b> Ansprüche an den Lebensraum</li> <li><b>Ökologische Nische</b></li> <li><b>Extra:</b> Flechten sind keine Pflanzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– abiotische und biotische Faktoren benennen</li> <li>– die Wirkung von abiotischen und biotischen Umweltfaktoren auf Lebewesen in einem Ökosystem erörtern</li> <li>– Anpassungserscheinungen der Lebewesen an abiotische Umweltfaktoren beschreiben</li> <li>– Symbiose und Parasitismus definieren</li> <li>– Symbiose und Parasitismus anhand von Beispielen beschreiben</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<b>Stoffkreislauf und Energiefluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– die Bedeutung interspezifischer Beziehungen für Ökosysteme reflektieren</li> </ul>	
	<b>2.2 Ökosystem Wald (S. 56–67)</b>		
8	<p><b>Der Wald ein einzigartiges Ökosystem</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Baumverteilung in Deutschland</b></li> <li>• <b>Waldanteil an der Bodenfläche in Deutschland</b></li> <li>• <b>Extra: Der tropische Regenwald</b></li> </ul> <p><b>Moose und Farne</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fortpflanzung bei Moosen und Farnen</b></li> </ul> <p><b>Pilze – weder Tiere und Pflanzen</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hefepilze – kleine Helfer mit großem Hunger</b></li> <li>• <b>Extra: Schimmelpilze – Meister des Verfalls</b></li> </ul> <p><b>Menschen nutzen zerstören den Wald</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bedeutung der Pflanzen im Stoffkreislauf der Natur erörtern</li> <li>– Vielfalt der Pilze beschreiben</li> <li>– Am Beispiel der Pilze die Biodiversität erkennen</li> <li>– die Bedeutung interspezifischer Beziehungen für Ökosysteme reflektieren</li> <li>– Ideen für einen künftig nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen unseres Planeten entwickeln</li> <li>– die Verantwortung des Menschen in Bezug auf den Klimaschutz reflektieren</li> <li>– die Wirkung von abiotischen und biotischen Umweltfaktoren auf Lebewesen in einem Ökosystem erörtern</li> <li>– Anpassungserscheinungen der Lebewesen an abiotische Umweltfaktoren beschreiben</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<b>Monokulturen</b> <b>Werkstatt:</b> Experimente im Wald		
	<b>2.3 Ökosystem Gewässer Stadt (S. 68–80)</b>		
8	<b>Infografik:</b> Der See im Jahresverlauf <b>Werkstatt:</b> Wir untersuchen Gewässer <b>Die Belastung von Gewässern</b> <b>Infografik:</b> Die Kläranlage <b>Kulturfolger und Kulturflüchter</b> <b>Neozoen und Neophyten</b> <b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Die Stadt ein Ökosystem</b></li> <li>• <b>Extra:</b> Weitere Probleme in der Stadt – Versiegelung und Luftverschmutzung</li> <li>• <b>Häuser der Zukunft</b></li> <li>• <b>Lufttemperaturen in der Stadt</b></li> </ul> <b>Werkstatt:</b> Wir erforschen unsere Stadt	<ul style="list-style-type: none"> <li>– eigenes Verhalten unter gesundheitsrelevanten und sozialen Aspekten reflektieren</li> <li>– die Zusammenhänge von Luftverschmutzung und Atemwegserkrankungen diskutieren</li> <li>– Ideen für einen künftig nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen unseres Planeten entwickeln</li> <li>– die Verantwortung des Menschen in Bezug auf den Klimaschutz reflektieren</li> <li>– die Wirkung von abiotischen und biotischen Umweltfaktoren auf Lebewesen in einem Ökosystem erörtern</li> <li>– Anpassungserscheinungen der Lebewesen an abiotische Umweltfaktoren beschreiben</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
2	<b>Zusammenfassung</b> <b>Teste dich selbst</b> <b>Vernetzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ökosysteme schützen: Flussauen und Moore</li> <li>• <b>Extra:</b> Konkurrenzvermeidung</li> </ul>		
<b>3 Wirbellose Tiere (S. 84–111)</b>			
<b>3.1 Was sind Wirbellose (S. 86–111)</b>			
10	<b>Wirbellose Tiere</b> <b>SKOFGA – Ein Ordnungssystem</b> <b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Weinbergschnecke</li> <li>• Die Kreuzspinne</li> <li>• Der Körperbau der Kreuzspinne</li> </ul> <b>Der Regenwurm</b> <b>Infografik: Stammbaum der Gliederfüßer</b> <b>Werkstatt: Versuche mit Wirbellosen</b> <b>Insekten</b> <b>Entwicklung der Ameisen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– verschiedene Tierarten gleichwarmen und wechselwarmen Organismen zuordnen</li> <li>– die Bedeutung der Honigbiene für den landwirtschaftlichen Ertrag erläutern</li> <li>– die Bedeutung interspezifischer Beziehungen für Ökosysteme reflektieren</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mundwerkzeuge</b></li> </ul> <p><b>Infografik:</b> Aus dem Leben der Honigbiene</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Insekten sind nützlich</b></li> <li>• <b>Extra:</b> Insekten sind schädlich</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Der asiatische Marienkäfer</b></li> <li>• <b>Extra:</b> Käferzählungen</li> </ul> <p><b>Insekten und Wirbeltiere im Vergleich</b></p> <p><b>Werkstatt:</b> Insekten helfen</p>		
2	<p><b>Zusammenfassung</b></p> <p><b>Teste dich selbst</b></p> <p><b>Vernetzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Extra:</b> Augen im Vergleich</li> </ul>		

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
<b>4 Stoffwechsel des Menschen (S. 112–163)</b>			
<b>4.1 Ernährung (S. 114–129)</b>			
8	<p><b>Kohlenhydrate</b></p> <p><b>Fette</b></p> <p><b>Proteine</b></p> <p><b>Werkstatt:</b> Wie weist man Nährstoffe nach</p> <p><b>Vitamine und Co.</b></p> <p><b>Nährstoffe und Energiebedarf</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zusatzstoffe in Lebensmitteln</b></li> <li>• <b>Vegetarische und vegane Ernährung</b></li> <li>• <b>Extra: Lactoseintoleranz</b></li> </ul> <p><b>Trinken ist wichtig</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dem Zucker auf der Spur</b></li> </ul> <p><b>Ausgewogene Ernährung</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wenn Essen zur Belastung wird</b></li> <li>• <b>Proteinriegel und Shakes – sinnvoll oder überflüssig</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– eigenes Verhalten unter gesundheitsrelevanten und sozialen Aspekten reflektieren</li> <li>– Zusammensetzung der Nahrung als Nährstoff- und Energiequelle erläutern</li> <li>– ausgewogene Ernährung als Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung ableiten</li> <li>– alternative Ernährungsformen mediengestützt diskutieren</li> <li>– Auswirkungen von Fehlernährung auf die eigene Entwicklung erörtern</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Extra:</b> Was ist Schönheit?</li> </ul>		
	<b>4.2 Verdauung (S. 130–141)</b>		
8	<p><b>Infografik:</b> Unser Verdauungssystem</p> <p><b>Verdauung in Mund und Magen</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Spaltung von Stärke</li> <li>Das Schlüssel-Schloss Prinzip</li> </ul> <p><b>Werkstatt:</b> Verdauung im Mund und Magen erforschen</p> <p><b>Verdauung in Dünndarm und Dickdarm</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enzyme und ihre Wirkung</li> <li>Oberflächenvergrößerung</li> <li>Die Stationen der Verdauung</li> <li><b>Extra:</b> Übergang der Nährstoffe in den Körper</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Leber und ihre Aufgaben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>den Bau des Verdauungstraktes beschreiben</li> <li>den Abschnitten des Verdauungstraktes die entsprechenden Funktionen zuordnen</li> <li>die Zerkleinerung der Nährstoffe in ihre Bausteine anhand von Modellen unter Nutzung der Fachsprache präsentieren</li> <li>Zusammenhänge zwischen Nahrungsaufnahme, Wachstum und Bereitstellung von Energie für Lebensprozesse ableiten</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Extra:</b> Die Bauchspeicheldrüse reguliert den Blutzucker</li> </ul>		
	<b>4.3 Kreislaufsysteme (S. 142–163)</b>		
8	<p><b>Unser Atmungssystem</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diffusion in der Lunge</li> <li>• Atmen für mehr Energie</li> </ul> <p><b>Werkstatt:</b> Versuche zur Atmung</p> <p><b>Infografik:</b> Das Blut</p> <p><b>Herz und Blutkreislauf</b></p> <p><b>Werkstatt:</b> Herzpräparation</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Blutgerinnung</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutgruppen im AB0-System</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutspender sind Lebensretter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– eigenes Verhalten unter gesundheitsrelevanten und sozialen Aspekten reflektieren</li> <li>– den Bau des Herzens mithilfe von Modellen beschreiben</li> <li>– die Bereitschaft zur Blutspende in ihrer Bedeutung für die Gesellschaft erörtern</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organspende</b></li> </ul> <p><b>Erkrankungen von Herz und Blutgefäßen</b></p> <p><b>Erste Hilfe</b></p> <p><b>Infografik:</b> Die Nieren</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dialyse</b></li> <li>• <b>Extra:</b> Nierensteine</li> </ul> <p><b>Das Lymphsystem</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>HIIT ist der Hit</b></li> <li>• <b>Extra:</b> Blutdoping</li> </ul>		
2	<p><b>Zusammenfassung</b></p> <p><b>Teste dich selbst</b></p> <p><b>Vernetzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Du bist was du isst – gut für dich, gut für die Umwelt</b></li> <li>• <b>Extra:</b> Durchatmen – Wie Atmung, Stress und Gesundheit zusammenhängen</li> </ul>		
<b>5 Mit allen Sinnen wahrnehmen (S. 164–191)</b>			
<b>5.1 Unsere Sinne – Sehen (S. 166–173)</b>			
8	<b>Wahrnehmen mit allen Sinnen</b>		

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<p><b>Die Augen des Menschen</b></p> <p><b>Werkstatt:</b> Versuche zum Sehen</p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehfehler</li> <li>• <b>Extra:</b> Viele Sehfehler können korrigiert werden</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie funktioniert räumliches Sehen</li> <li>• Optische Täuschungen</li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Katzenaugen</li> <li>• <b>Extra:</b> Orientierung über den Magnetsinn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reizbarkeit als Merkmal des Lebendigen beschreiben</li> <li>– Tragweite und gesellschaftliche Akzeptanz von Sehbehinderungen in der eigenen Lebenswelt analysieren</li> </ul>	
<b>5.2 Hören (S. 174–191)</b>			
8	<p><b>Infografik:</b> Das Ohr – unser Hörorgan</p> <p><b>Wie wir hören</b></p> <p><b>Wenn das Gehör im Alter nachlässt</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modell zur Schallausbreitung</li> <li>• Ein Funktionsmodell für die Schallübertragung im Mittelohr</li> </ul> <p><b>Werkstatt:</b> Schall wahrnehmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– eigenes Verhalten unter gesundheitsrelevanten und sozialen Aspekten reflektieren</li> <li>– Reizbarkeit als Merkmal des Lebendigen beschreiben</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lärm belastet</b></li> <li>• <b>Schutzmaßnahmen für die Ohren</b></li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hören bei Mensch und Tier im Vergleich</b></li> <li>• <b>Extra: Gebärdensprache und Fingeralphabet</b></li> </ul>		
<b>5.3 Sucht und Drogen (S. 182–188)</b>			
6	<p><b>Wann ist man süchtig</b></p> <p><b>Drogen – gestörte Sinneswahrnehmung</b></p> <p><b>Wo du Rat und Hilfe bekommst</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Starke Waffen gegen die Sucht</b></li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stoffliche Suchtmittel</b></li> <li>• <b>Extra: Sucht erkennen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– eigenes Verhalten unter gesundheitsrelevanten und sozialen Aspekten reflektieren</li> <li>– Rauchen unter gesundheitsrelevanten Aspekten und dem Aspekt der sozialen Verantwortung reflektieren</li> <li>– Gefährdungspotenzial des Drogenkonsums reflektieren</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
2	<b>Zusammenfassung</b> <b>Teste dich selbst</b> <b>Vernetzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Drogentest: Pupillenreflex</b></li> <li>• <b>Extra: Braille-Schrift</b></li> </ul>		
<b>6 Sexualität und Entwicklung (S. 192–217)</b>			
<b>6.1 Sexualität und Individualentwicklung (S. 194–214)</b>			
10	<b>Verliebtsein und mehr</b> <b>Sexualität und Geschlechter</b> <b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Die männlichen Geschlechtsorgane</b></li> <li>• <b>Die weiblichen Geschlechtsorgane</b></li> <li>• <b>Die Klitoris</b></li> <li>• <b>Extra: Der Mythos über das Jungfernhütchen</b></li> </ul> <b>Unser Umgang miteinander</b> <b>Familienmodelle</b> <b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schönheit auf Social Media</b></li> <li>• <b>Pornofilme im Internet</b></li> <li>• <b>Extra: Genderbread</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– eigenes Verhalten unter gesundheitsrelevanten und sozialen Aspekten reflektieren</li> <li>– Voraussetzungen für Befruchtung und Schwangerschaft beschreiben</li> <li>– persönliche Verantwortung im Sexualverhalten entwickeln</li> <li>– Vielfalt von Sexualität in Fremd- und Selbstwahrnehmung tolerieren</li> <li>– Methoden der Empfängnisverhütung anhand geeigneter Kriterien bewerten</li> </ul>	

Std.	Thema im Schulbuch	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Unsere Vereinbarungen in der Fachschaft
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Extra:</b> Geschlechtsstereotypen</li> </ul> <p><b>Infografik:</b> Der Menstruationszyklus</p> <p><b>Verhütungsmittel</b></p> <p><b>Pearl-Index</b></p> <p><b>Sexuell übertragbare Krankheiten</b></p> <p><b>Sexualhormone</b></p> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Menstruationshygiene</b></li> </ul> <p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prämenstruelles Syndrom (PMS)</b></li> <li>• <b>Extra:</b> Endometriose</li> </ul>		
2	<p><b>Zusammenfassung</b></p> <p><b>Teste dich selbst</b></p> <p><b>Vernetzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schwanger – und jetzt?</b></li> <li>• <b>Extra:</b> Fortpflanzungsmedizin</li> </ul>		
<b>120</b>			

Wenn Sie die Anzahl der Stunden in einzelnen Zeilen ändern, markieren Sie anschließend die Summe im untersten Feld und drücken Sie „F9“, um den Wert zu aktualisieren!