ZISCH 2011/12

Ansprechpartnerin bei den LN:
Nina Gottschalk
Telefon: 0451/144 24 33
Fax: 0451/144 14 15
E-Mail: Zisch@LN-luebeck.de

WAS IST ZISCH?

Zeitung in der Schule, kurz: ZiSch, ist ein Projekt der Lübecker Nachrichten in Zusammenarbeit mit dem IZOP-Institut in Aachen. ZiSch wird von vier Unternehmen, den Wirtschaftspartnern, unterstützt. Die Aktion soll Schüler ermuntern, regelmäßig in die Zeitung zu schauen, um sich zu informieren und um den kritischen Umgang mit Medien zu trainieren. Außerdem werden die Schüler selbst zu Reportern und berichten an dieser Stelle über sportliche, bunte oder wissenschaftliche Themen.

SCHÜLERWITZ

Das Telefon klingelt. Stimme aus dem Hörer: „Ich wollte ihnen mitteilen, dass Petra Schön heute nicht zum Unterricht kommen kann. Sie hat sich erkältet."
Lehrerin: „Und wer ist am Apparat, bitte?"
Stimme: „Mein Vater!"

DIE PARTNER

Deutsche Bank

Matthias Dehnert
Leiter Investment & Finanz Center Lübeck
☎ 0451/149 -0
E-Mail: matthias.dehnert@db.com

IHK Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein

Sven Donat
Geschäftsleiter Unternehmenskommunikation
☎ 0431/301 61 37
E-Mail: sven.donat@wak-sh.de

BKK vor Ort

Monika Hille
Pressesprecherin
☎ 0451/871 87 750
E-Mail: monika.hille@bkkvorort.de

Deutsche Vermögensberatung

Maria Lehmann
Projektleiterin Corporate Affairs
☎ 069/23 84 78 26
E-Mail: maria.lehmann@dvag.com

Entspannt euch! Keine Panik vor Mathearbeit & Co.

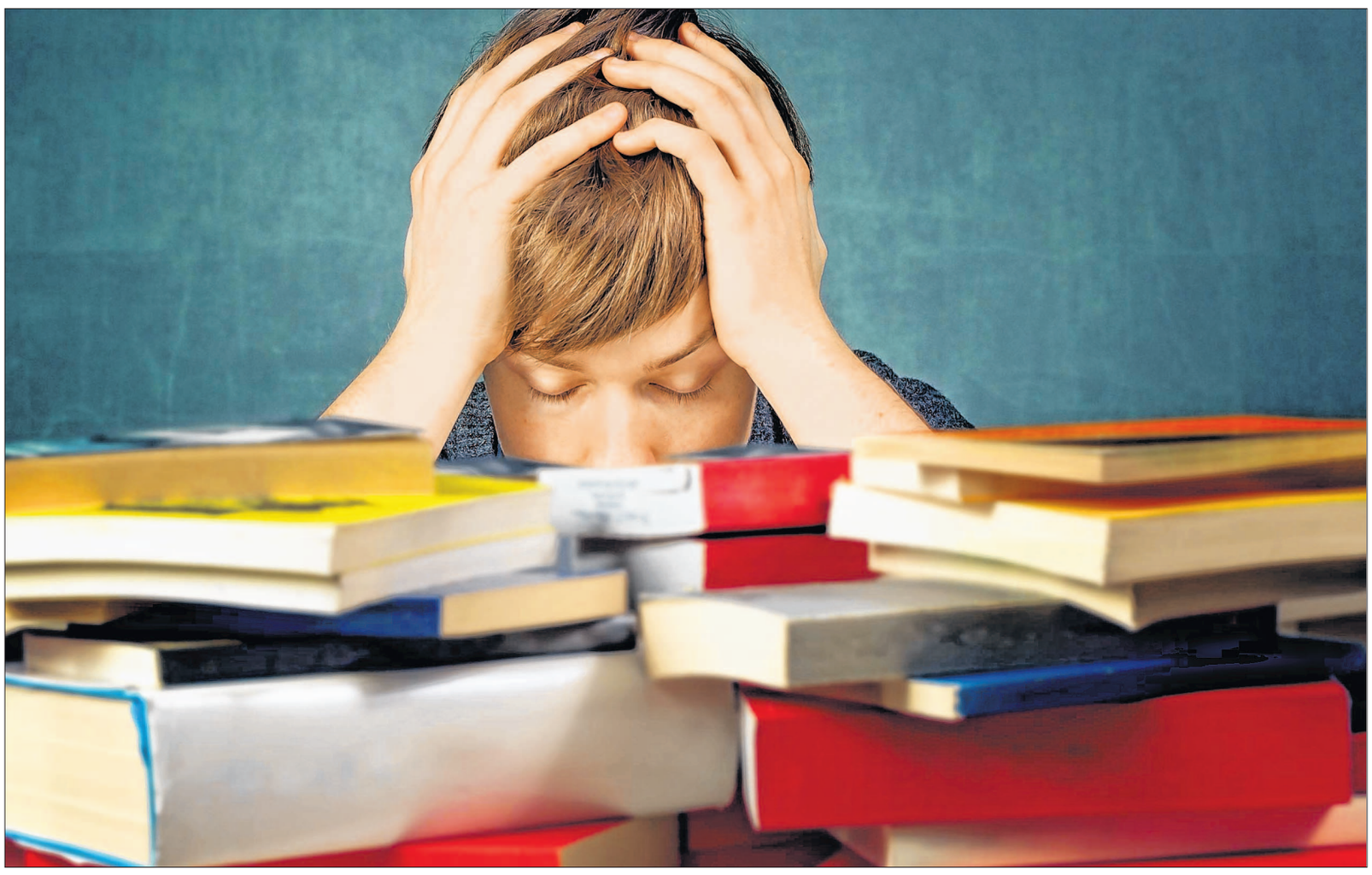
Prüfungsangst macht gute Vorbereitung erst recht schwierig. Entspannungstrainerin Christina Knorr hilft, auch in Stresssituationen locker zu bleiben. Krankenkassen wie die BKK vor Ort zahlen den Großteil solcher Kurse.

Lübeck – Prüfungsangst – wer kennt das nicht? Herzrasen, Bluthochdruck und Muskelverkrampfungen sind nur einige Symptome und nicht gerade nützlich vor einer wichtigen Arbeit. Doch es gibt Methoden, um dies zu verhindern und sich voll konzentrieren zu können. In Lübeck lehrt dies zum Beispiel Christina Knorr. Die Entspannungstrainerin führt uns in einen gemütlichen Altbauraum mit stuckverzierter Decke, wo sie Menschen hilft, mit Stresssituationen umzugehen.

Was ist Stress überhaupt? „Dieses Gefühl entsteht, wenn wir glauben, nicht genügend Ressourcen zur Bewältigung von schwierigen Dingen zur Verfügung zu haben", erklärt uns die 46-Jährige. Eine solche Situation entsteht zum Beispiel vor Prüfungen und hat Auswirkungen auf unser Verhalten: Wir fangen an zu zittern und nehmen zur Beruhigung schlimmstenfalls Drogen oder Alkohol. Auch durch Schwitzen und Herzrasen fühlt man sich deutlich unwohler und die Angst wird noch größer. So kommt es schließlich in der Prüfung zum Blackout.

Um dies zu verhindern, müssen Körper und Geist den Ernstfall proben. Dazu dient unter anderem das Autogene Training, eine verbreitete Entspannungstechnik. Daneben gibt es noch andere Methoden, die zu mehr Gelassenheit führen können – Yoga oder die Muskelrelaxation nach Jakobsen, bei der die Muskeln an- und wieder entspannt werden.

Die meisten Patienten, die zu Christina Knorr in die Praxis kommen, sind zwischen 25 und 50 Jahre alt, aber es sind auch Kinder und Jugendliche darunter. Krankenkassen bezahlen den Großteil eines solchen Kurses, der meist acht Sitzungen umfasst. Die BKK vor Ort zum Beispiel übernimmt im Rahmen ihres Präventionsbudgets bis zu 100 Prozent der anfallenden Kosten.



Hilfe, eine Klassenarbeit steht an! Jetzt ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren. Autogenes Training kann helfen, sich zu entspannen und konzentriert zu arbeiten.
Fotos: Die Klassen, Fotolia, LN-Archiv

Um zu erfahren, wie Autogenes Training funktioniert, machen wir selbst einmal eine kleine Probe: Dazu lockern wir unseren Körper, setzen uns bequem hin und versuchen, möglichst keine Muskeln anzuspannen.

Mithilfe bestimmter Formeln soll jetzt im Körper Schwere und Wärme erzeugt werden. Dadurch erweitern sich die Gefäße, sodass sich die Durchblutung verbessert wird. Die Atmung verlangsamt sich und schließlich entsteht eine tiefe Entspannung. Allerdings kann dieses Ziel nur durch viel Übung erreicht werden. Am Anfang muss man dieses Training zweimal täglich und später mindestens zwei- bis dreimal in der Woche absolvieren, so dass der Körper automatisch auf die Formeln reagiert und zur Entspannung kommt.

In unserem kleinen Selbstversuch haben wir natürlich noch nicht richtig die Entspannung erreicht – aber wie sagt man so schön: Übung macht den Meister – auch beim Autogenen Training.

Wahlpflichtkurs 9/10 „Wir und die Medien" der Grund- und Gemeinschaftsschule St. Jürgen

Lebensretter auf vier Beinen

Das leisten die Hundeführer des Arbeiter-Samariter-Bundes im Ehrenamt.

Bad Segeberg – Hunde, die vermisste Menschen aufspüren, retten mitunter Leben. Anderthalb bis zwei Jahre dauert die Ausbildung der Tiere. Besonders gut geeignet sind spielbegeisterte Hunde, die schon mit einem halben Jahr ausgebildet werden können. Von den 35 Hunden des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) in Bad Segeberg haben fünf die Prüfung bereits bestanden. Dabei muss der Hundeführer einen schriftlichen Test bestehen, der Hund wird in Unterordnung geprüft und am Schluss findet eine praktische Suchübung statt.

Die Hundeführer haben alle eine Sanitäterausbildung und dürfen erst ab 18 Jahren an Einsätzen teilnehmen. Dabei tragen sie Einsatzkleidung, für die es genaue Vorgaben gibt. Die Uniform ähnelt der der Feuerwehr. Zur Ausrüstung gehören zum Beispiel Verbandsmaterial, eine Nackenstütze, ein Blutdruckmessgerät, ein Beatmungsgerät und ein Schutzhelm.

Die ehrenamtliche ASB-Rettungshundestaffel arbeitet eng mit der Polizei zusammen. Manchmal wird die Staffel auch gerufen, wenn die als vermisst gemeldete Person längst im Krankenhaus, bei Freunden oder Verwandten ist. Die meisten Einsätze finden im Kreis Segeberg statt.

Die Anforderungen an die Hunde sind immer unterschiedlich. Meist wird die Flächensuche verlangt, bei der mehrere Hunde frei über Wiesen und durch Wälder laufen und das Opfer suchen. Dabei tragen sie eine Hundedecke mit einer Glocke und einem kleinen Licht für die Nacht. Das Opfer erkennen sie an dessen Adrenalinausstoß und an der besonderen Haltung, mit der der Vermisste am Boden kauert oder liegt. Wir starten einen Versuch: Einer unserer Mitschüler versteckt sich, während Border-Collie Billy im Auto wartet. Hundeführerin Elke Beseler schickt ihn gegen den Wind auf die Suche. So wehen ihm die Gerüche des Gesuchten entgegen und er kann die Spur aufnehmen. Erstaunlicherweise kann Billy uns andere von dem „Opfer" unterscheiden, denn wir verhalten uns im Gegensatz zu ihm normal. Als Billy die vermisste Person gefunden hat, legt er sich auf den Boden, bellt und wartet auf Elke Beseler. Zur Belohnung spielt sie ausgiebig mit ihm.

Bei der Wassersuche sitzt der Hund vorne auf dem Boot. Hundeführer und Taucher sind an Bord. Der Hund zeigt den Tauchern die Richtung, damit sie möglichst nah an das Opfer herankommen. Da die gesuchten Personen im Wasser meistens nicht mehr am Leben sind, müssen die Hunde den besonderen Geruch eines Toten kennen lernen. Dazu verwendet man ein Leichentuch.

Eine weitere Suchart ist die Trümmersuche z. B. nach Erdbeben, bei der nur nach lebenden Personen gesucht wird. Damit für die Hundeführer keine Gefahr besteht, begleiten sie den Rettungshund nicht direkt in die Trümmerzone. Die vierte Suchart ist das Mantrailing. Dabei führt der Hundeführer seinen Hund an der Leine. Mithilfe eines Geruchsträgers, zum Beispiel einem Kleidungsstück, nimmt der Hund die Fährte auf und verfolgt diese bis zur vermissten Person.

Volker Gaedicke (li.) mit Impie und Micha Gaedicke mit Mary.

● **Internet:** Mehr Infos unter www.asb-rettungshundestaffel.de

Von der Klasse 8a der Gemeinschaftsschule im Schulzentrum Bad Segeberg

In speziellen Workshops suchen die Tiere der ASB-Rettungshundestaffel Bad Segeberg/Stormarn in den Trümmern nach „Opfern".

Allrounder Bundespolizei

Castortransport, Grenzschutz und Flughafenkontrolle

Ratzeburg – Grenzschutz? Das war einmal. Heute hat die Bundespolizei viele unterschiedliche Aufgaben, wie uns Hauptmeister Karl-Heinz Weber von der Bundespolizeiinspektion Kiel erklärt. Der 53-Jährige und sein Kollege, Polizeihauptkommissar Gerhard Stelke (55), haben uns in die Bundespolizeiabteilung Ratzeburg eingeladen.

So begleiteten Ende November Beamte den Castor-Transport mit hoch radioaktivem Müll, der von Frankreich in das Zwischenlager nach Gorleben fuhr. Auch muss die Sicherheit der Besucher bei Fußballspielen oder anderen Großveranstaltungen garantiert werden.

Der grenzpolizeiliche Schutz des Bundesgebietes, wie zum Beispiel das Kontrollieren der Reisepässe oder das schwerpunktmäßige Überwachen des grenzüberschreitenden Verkehrs, sind ebenfalls Aufgaben der Bundespolizei. Dabei werde auf der Bundesautobahn 7 und auch auf der Vogelfluglinie (Puttgarden – Rødby) in Kleintransportern oft die Kaudroge Khat gefunden, erzählt der Hauptmeister.

Wird in der Deutschen Bundesbahn gedrängelt, gepöbelt oder randaliert, schreiten die Beamten ein. Und wenn Menschen in den Urlaub fliegen wollen, werden sie von den Bundespolizisten kontrolliert, denn die Sicherheit des Flugverkehrs ist wichtig.

Auf der Nord- sowie der Ostsee werden Schiffe aus der Luft überwacht, der Umweltschutz und der grenzpolizeiliche Schutz seeseitig gehören auch zu den Aufgaben der Beamten.

Sandro Steinmüller, Ausbilder im 2. Dienstjahr, nennt uns die Einstellungsbedingungen: Fit und sportlich muss man sein und einen guten Schulabschluss vorweisen, sagt der Polizeitrainer.

Nach dem Vortrag wird es spannend: In einer alten Turnhalle sehen wir eine vollständig eingerichtete Wohnung. Hier wird beispielsweise eine qualifizierte Festnahme geübt.

In der neuen Sporthalle spielen gerade die Beamten Volleyball und schwitzen ordentlich. Unten im Keller sehen wir eine Raumschießanlage. Viele Einschläge auf den Abbildungen zeigen uns die Treffsicherheit der Polizisten.

Dann geht es nach Mallorca. Natürlich nicht wirklich. Wir müssen eine Sicherheitskontrolle in einem nachgebauten Flughafen passieren und dürfen dann in dem Holz-Jumbo-Jet Platz nehmen. Wegen technischer Probleme müssen wir aber wieder aussteigen, denn das Flugzeug ist nur dazu da, um Kontrollsituationen abzuarbeiten.

Wenn schon nicht fliegen, dann eben Bahn fahren. Wir steigen in den Eisenbahnwaggon, kein Schaffner kommt, aber leider ist auch keine Lok da, denn auch dies ist nur eine Übungseinheit. Mit einem echten Bus fahren wir schließlich zur Schule zurück. Was für ein aufregender Vormittag!

Von der Klasse 8 c der Gemeinschaftsschule Mölln

Beamte der Bundespolizei bei einer Kontrolle auf dem Bahnhof.