ZISCH 2012/13

Ihr habt Fragen, Anregungen, Wünsche oder Kritik zur ZiSch-Seite? Dann schreibt uns eine Mail oder ruft uns an!

Ansprechpartnerin bei den LN:

Nina Gottschalk

Herrenholz 10-12
23556 Lübeck
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 mit dem IZOP-Institut in Aachen. Es wird von sechs Wirtschaftspartnern unterstützt. ZiSch ermuntert Schüler dazu, regelmäßig Zeitung zu lesen, sich zu informieren und kritisch mit Medien umzugehen. Außerdem werden die Jugendlichen selbst zu Reportern und berichten an dieser Stelle über sportliche, bunte oder wissenschaftliche Themen.

WARUM ZISCH

Maike Behrens (17) aus der 11c des Carl-Jacob-Burckhardt-Gymnasiums in Lübeck:

„Mir gefällt ZiSch, weil es mir Spaß bringt, die Zeitung zu lesen und mit ihr im Unterricht zu arbeiten. Ich interessiere mich zudem sehr für aktuelle Themen. Auch dass uns durch das Projekt die Möglichkeit gegeben wurde, nach Frankfurt zu fahren, finde ich sehr gut!“

DIE PARTNER

Deutsche Bank

Henning Jacob
Leiter Privatkundengeschäft in Lübeck
☎ 04 51/149-23 40
henning.jacob@db.com

IHK Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein

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

BKK vor Ort

Monika Hille
Pressesprecherin BKK vor Ort
☎ 0451/871 87 750
monika.hille@bkkvorort.de

Deutsche Vermögensberatung

Maria Lehmann
Projektleiterin Corporate Affairs Deutsche Vermögensber.
☎ 069/23 84 78 26
maria.lehmann@dvag.com

hansa park Deutschlands einziger Erlebnispark am Meer

Christoph Andreas Leicht
Geschäftsführer Hansa-Park
☎ 045 63/474 -0
infos@hansapark.de

Schleswig-Holstein Netz AG
ZUKUNFT BRAUCHT ENERGIE

Markus Echt
Bereichsleiter der Schleswig-Holstein Netz AG
☎ 041 06/629 30 26
markus.echt@eon-hanse.com

Entspannt euch: Alles pendelt sich wieder ein

In der Praxis von Christina Knorr lernen gestresste Menschen, wie man den Alltag bewältigen und sich richtig entspannen kann. Krankenkassen wie die BKK vor Ort zahlen einen Teil solcher Kurse.

Lübeck – Hell und freundlich gestaltet ist der Arbeitsplatz von Christina Knorr. Die 48-Jährige ist Entspannungstrainerin in Lübeck. Die BKK vor Ort übernimmt die Kosten für einen solchen Kurs. Hier hat jeder Versicherte ein „Präventionskonto“ von bis zu 200 Euro im Jahr und kann mit diesem Budget maximal zwei Gesundheitskurse belegen. Auch andere Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

Die meisten Menschen, die zu Christina Knorr kommen, sind zwischen Mitte 30 und Mitte 50. Wenn sie nach ihrem Studienabschluss gefragt wird, sagt sie: „Ich habe einen Master of Arts in Management und in Social Organisations.“ Aber was genau steckt dahinter? Dazu muss man zunächst mal etwas über Stress wissen.

Stress macht Bauchweh und Verspannungen

Jeder kennt Stress, doch niemand mag ihn. Aber wie entsteht er und wie können wir ihn vermeiden? Stress lauert an allen Straßen und Ecken. Bereits die kleinsten unangenehmen Ereignisse verursachen Stress. Das hat jeder schon einmal erfahren, auch Schüler und Jugendliche. Man bekommt Bauchschmerzen, Schlafstörungen und verspannte Muskeln. Jetzt braucht der Körper Hilfe beim Stressabbau, damit er nicht ernsthaft krank wird.

Stressreaktionen des Körpers sind an sich nicht gesundheitsschädigend. Der Körper bereitet sich darauf vor, durch Flucht oder Angriff eine gefährliche Situation zu meistern. Bei Prüfungen in der Schule können wir aber nicht weglaufen oder den Lehrer angreifen. Wir sitzen vor unseren Heften, haben Angst, zittern, und ein Brett vor dem Kopf hindert uns daran, nachzudenken. Ein Übermaß an Stress kann krank machen, im schlimmsten Fall Herzinfarkte oder auch Kreislaufprobleme verursachen.

Entspannung ist das beste Mittel

Die beste Möglichkeit, Stress loszuwerden, ist die Entspannung. Entspannung ist ein Gefühl des Wohlbefindens, der inneren Ruhe. Verschiedene Verfahren lösen im Körper gleiche Entspannungsreaktionen aus. Mit etwas Übung kann man bestimmte Reaktionen auf entsprechende Reize auslösen. Ein ausgeglichenes Maß an Entspannung und Anspannung ist am besten.

Stressabbau durch Ankerwerfen – das klingt seltsam, funktioniert aber. Man legt Daumen und Zeigefinger aufeinander und übt einen leichten Druck aus. Dann schließt man die Augen und denkt an ein schönes Erlebnis, um einen Glücksmoment aufzurufen. Dies wirkt beruhigend, der Körper schüttet Glückshormone aus und reduziert so den Stress. Das Ankerwerfen soll dabei helfen, die innere Ruhe wieder herzustellen. Nach etwas Training reicht es, Daumen und Zeigefinger aufeinander zulegen, um sich zu entspannen.

Autogenes Training und Muskelentspannung

Das autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden. Der Übende trainiert, durch Autosuggestion, Entspannungsimpulse zu Muskeln und Nerven zu senden. So breitet sich ein angenehmes Entspannungsgefühl im ganzen Körper aus.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, die in den 20er Jahren von Edmund Jacobsen entwickelt wurde. Abwechselnd werden einzelne Körperteile angespannt und wieder gelockert. Wenn man regelmäßig übt, kann man auf diese Weise einen Zustand tiefster Ruhe erreichen. Diese muskuläre Entspannung löst dann auch innere Spannungen auf. Unruhe, Nervosität und Angst werden abgebaut.

Richtig atmen mit Yoga

Yoga wird seit Jahrhunderten praktiziert. Diese Entspannungsmethode besteht aus einer Folge von Körperstellungen, die die gesamte Muskulatur miteinbeziehen. Diese werden bewusst und langsam ausgeführt. Man konzentriert sich auf die Bewegungen und versucht, gedanklich bei sich und seinem Körper zu sein. Auch die aufmerksame Atmung ist von Bedeutung. Durch Yoga bleibt der Körper beweglich und es werden Verspannungen gelöst. Eine weitere Möglichkeit, die Christina Knorr vorstellt, ist Tai-Chi, eine Kampfkunst, die auch als Bewegungslehre bezeichnet wird. Beim Tai Chi spielt die Selbstfindung eine große Rolle, die Menschen beim Entspannen hilft.

Mit der Kraft der Gedanken

Mit Gedanken Dinge in Bewegung bringen – kann das möglich sein? Die kleine rote Holzkugel an einem Bändchen sieht ganz harmlos aus. Das Pendel muss ganz still an einem Punkt gehalten werden. Dann kann man versuchen, es durch die Kraft der Gedanken in Bewegung zu bringen. Und tatsächlich: Mentale Befehle lösen Körperreaktionen aus.

Fazit ist: Stress verhindern und sich regelmäßig entspannen hört sich schwierig an, doch es ist leichter als gedacht. Wer dabei wirklich Probleme hat, kann sich aber auch professionelle Hilfe holen. Und dann wird relaxt.

Vom Wahlpflichtkurs „Medien“ der Grund- und Gemeinschaftsschule St. Jürgen in Lübeck

Pendel, Yoga, Tai Chi oder autogenes Training: Es gibt viele Methoden, sich zu entspannen. Fotos: Fotolia, Klassen

Ruhiges Händchen gefragt. Kann Gedankenkraft das Pendel bewegen?

Sehnsucht nach Frühling

Wann hat der Winter endlich die Nase voll? Wir suchen eure Hoffnungsfotos!

Lübeck – Schneeglöckchen, Krokusse und Märzenbecher, sie alle waren schon zu sehen. Die Temperaturen waren trügerisch zweistellig, der Himmel war blau, die Sonne schien und alle waren auf Frühling eingestellt. Und nun? Winters Klauen haben den Norden fest im Griff, allerorts wird gezittert und gezetert. Wann ist endlich Schluss mit frostig? Dass irgendwann auch dem hartnäckigsten Winter die Puste ausgehen muss, zeigen die untrüglichen Vorboten des Lenzes: Amseln zwitschern, auch wenn ihnen dabei die Füße abfrieren, Knospen harren geduldig in der klirrenden Kälte aus und wo immer der Schnee ein kleines Fleckchen Grün durchschimmern lässt, recken sich Frühblüher gen Himmel.

Habt ihr auch den Frühling vor die Linse bekommen? Dann her mit allen Hoffnung machenden Fotos! Mailt an **zisch@ln-luebeck.de**. Die schönsten Bilder drucken wir hier ab, bis ZiSch im Mai endet. Bis dahin wird sich Väterchen Frost wohl verabschiedet haben!

Winterlinge und Krokusse trotzen der Kälte, auch wenn die Schneemassen die meisten von ihnen einfach zudecken. Aber für immer kann der Winter ja schließlich nicht bleiben. Foto: Erwin Rosenthal

Vorbereitung für Olympia

Training mit Schulranzen – Versuch einer Glosse.

Lübeck – Junge Sporttalente werden immer gesucht. Trainer sehen sich in Schwimmteams, im Boxring und in Turnhallen nach vielversprechenden Hoffnungsträgern um. Dabei ist allein der Schulbesuch eine top Vorbereitung für den Leistungssport!

Auch im Leibniz-Gymnasium gibt es die besten Voraussetzungen dafür, sich zum Beispiel fürs Gewichtheben bei Olympia zu qualifizieren. Nein, das ist nicht dem Sportunterricht zu verdanken, sondern den Schulranzen, die den Schülern nach jahrelangem Training oft federleicht vorkommen.

Jeden Morgen stemmen die Kinder geschmeidig 50 bis 100 Kilo Bücher, Hefte, Stifte und anderes Schulmaterial. Wer sich wundert, warum die Rucksäcke und Ranzen immer nur über einer Schulter hängen, so dass die Schüler zum Teil aussehen wie Quasimodo, dem sei gesagt: Trainingspausen sind wichtig! Bei der einschultrigen Methode wird immer nur eine Körperhälfte belastet, während sich die andere ausruhen kann.

Die Sporttrainer freuen sich schon über diese effiziente Neuentdeckung – immerhin findet das Training während der Schulzeit statt. Auch die Ärzte sind glücklich, weil das Rückgrat der Schüler gestärkt wird. Manchmal natürlich kommt es zu Haltungsschäden oder dergleichen. Solche Lapalien nimmt man jedoch gern in Kauf.

Durch die hohe Belastung der Schulranzen – das Gewicht muss selbstverständlich von Jahrgang zu Jahrgang gesteigert werden – ist der Verschleiß enorm hoch. Dies wird allerdings nicht als Nachteil empfunden – im Gegenteil, Wirtschaft und Industrie werden angekurbelt, wenn die Mütter und Väter so oft neue Schultaschen kaufen müssen.

Am besten wäre es, die Doppelstunden würden abgeschafft. Denn dadurch wird die Zahl der Fächer und damit auch das Gewicht in den Ranzen erhöht. Effektives Training!

Von Julius Beisner (11), Leibniz-Gymnasium Bad Schwartau