

## Ort der Begegnung

Taizé ist nicht nur ein Ort des Glaubens, sondern auch ein Zusammentreffen von verschiedenen Kulturen.

## »Masters of Freeride«

Eine neue Risikosportart auf dem Weg nach oben. Wir haben unseren Klassenkameraden Paul bei seinem Hobby begleitet.



## Gerhirn

Immer mehr nehmen wir Prüfungen ab. Wieso?



Seite 29

Seite 30

Donnerstag, 4. März 2010  
WWW.JIT.be

# JOURNALIST FÜR EINEN TAG

Pater-Damian-Schule

Eine Aktion von GRENZ-ECHO und BRF

## IMPRESSUM

Heutige Schule:  
Pater-Damian-Sekundarschule Eupen

## ZEITUNG

### Chefredakteure:

Tanja Kittel  
Lynn Kirschfink

### Redakteure:

Anne Basner  
Jana Renardy  
Pascal Lemaire  
Jana Backes  
Niels Benker  
Dana Bong  
Alena Thomassen  
Anna Strina

### Fotografen:

Nina Stommen  
Cally Mannens

### Layout:

Jérôme Bergmann  
Andreas Radermeker

### Zeichner:

Paul Friedenstab  
Carmen Langer

### Korrektoren:

Teresa Brüll  
Jolyn Laurs

## INTERNET

### Reporter/Redakteure:

Loïc Beckers

### Layout:

Öznur Bilgi  
Nadinka Mackels

### Fotograf:

Julien Pierre

## RADIO

### Beitrag Aktuell (Soaps):

Marina Frank  
Donovan Niessen  
Laura Meinhard

### Beitrag Live (Veganer):

Michelle Weigele  
Eileen Mundt

## FERNSEHEN

### Redakteure (Mode):

Christina Mennicken  
Marie Pauline Monforts

### Kameraleute:

Miriam Nießen

## BETREUER

### Zeitung:

Cynthia Lemaire  
Olivier Weber

### Internet:

Katrin Margraf

### Radio:

Alain Kniebs  
Rudi Schroeder  
Andy Clooth

### Fernsehen:

Adrian Küchenberg  
Frederic Biegmann

## SERVICE

### Journalist für 1 Tag

Telefon: 087/59 13 06  
E-Mail: j1t@jit.be  
website: www.jit.be

### Morgen mit:

César Frank Athenäum Kelmis

Was macht den Reiz des Triathlon aus?

## »Quäl dich, du Sau!«

■ Jana Backes

Für die Einen ist es Strazpaze pur, für die Anderen ein Mehrgangmenü der ganz besonderen Art. Die Rede ist von der populären Sportart, dem Triathlon.

In unserem kleinen Städtchen Eupen gibt es tatsächlich auch einige Verrückte, die sich entschlossen haben, dieser Sportart einen (Groß-)Teil ihrer Zeit zu widmen.

Das Triathlon Team Eupen hat in den letzten Jahren starken Zuwachs erfahren. Mittlerweile quälen sich ungefähr 70 Mitglieder etliche Kilometer pro Woche im Schwimmbad, auf dem Rad oder beim Laufen.

Aber, was macht die Faszination dieser doch etwas ungewöhnlichen Sportart aus? Warum haben die Mitglieder ausgerechnet den Triathlon gewählt?

**Anouk Mulder:** »Der Triathlon ist ein ausgleichender, zielstrebig, ausdauernder Sport, für den man an sich arbeiten muss.«

**Patrick Godesar:** »Man bekämpft den inneren Schweinehund. Außerdem ist Triathlon vielseitig.«

**Valérie Keutgen:** »Triathlon ist nicht so anstrengend wie ein 'pures' Lauftraining, und der ganze Körper wird trainiert. Reizvoll macht ihn für mich, dass man Zeiten stoppen und Kilometer zählen kann.«

**Laurie van Isacker:**

»Bei einem Wettkampf hat man Spaß und erlebt verschiedene Elemente: zuerst das Wasser, dann den Wind und das

Gefühl von Schnelligkeit und beim Laufen den Ehrgeiz, ins Ziel zu kommen.«

**Joachim Amann:**

»Ausdauersport ist die effektivste Gesundheitsvorsorge und gleichzeitig kann man eine Menge Spaß haben und obendrein noch was für sein Ego tun.

Durch Wettkampftermine muss man diszipliniert und zielstrebig arbeiten und dabei den inneren Schweinehund besiegen.«

**Nils Kalk:** »Warum Triathlon der Hammerge-



Die Schülerin der Pater-Damian-Sekundarschule, Jana Backes, in ihrem Element.

ilste Sport der Welt ist? Es ist zwar kein Mannschaftssport, dennoch trainiert man miteinander, um gemeinsam weiterzukommen.

Was uns vorantreibt, ist die Liebe zum Sport; wir bekommen kein Geld dafür, wir geben eher ein halbes Vermögen für den Sport aus.

Außerdem lernt man durch das Training die Jahreszeiten kennen und auch schätzen.

Zudem ist der Triathlon vielseitig und wird daher nie langweilig. Und dann sind da noch die imposanten Massenstarts beim Wettkampf und die Athleten, die an ihre Grenzen gehen, das ist immer wieder faszinierend zu sehen.«

Auch ich betreibe seit einiger Zeit diesen Sport und kann mich dem Gesagten nur anschließen und noch etwas hinzufügen: Manchmal fragt man sich selbst:

Warum tue ich mir das an? Warum weitermachen, auch wenn es

schon richtig weh tut und man meint, dass gar nichts mehr geht?

Darauf kann ich nur antworten: Einmal im Ziel, ist da nur noch Stolz und das Gefühl, etwas er-

reicht zu haben. Deshalb sollte man sich in Momenten des Zweifels einfach mal folgenden Satz durch den Kopf gehen lassen: »Schmerzen sind JETZT, aber Aufgeben ist für IMMER.«



Das komplette »Triathlon-Team-Eupen«.

## HINTERGRUND

### Was ist Triathlon?

Der Triathlon ist eine Ausdauersportart, die sich aus drei Disziplinen zusammensetzt: Schwimmen, Radfahren und Laufen.

»Erfinden« wurde der Triathlon 1920 in Frankreich. Schnell wurde es allerdings wieder still um ihn, erst in den 70er Jahren erwachte er in Amerika zu neuem Leben. Mittlerweile ist der Triathlon weltweit ein bekannter Sport und hat sich in den vergangenen Jahren sogar zu einem be-

liebten Volkssport entwickelt.

Der wohl bekannteste und spektakulärste Wettkampf ist die jährlich auf Hawaii ausgetragene Weltmeisterschaft des Ironman.

Und kaum zu glauben, aber wahr, den Streckenrekord über die zurückzulegende Strecke von 3,8 km Schwimmen, anschließend 180 km Radfahren und zuletzt 42 km Laufen (ein Marathon) hält der Belgier Luc Van Lierde.

Quelle: wikipedia

Ein Wunschcatalog für Jugendliche in der Weserstadt

## Eupener Freizeitmöglichkeiten sind »Tote Hose«

In Eupen wird es zunehmend langweiliger! Die Nachfrage der Jugendlichen nach diversen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung nimmt zu. Partytime! Doch bevor es losgeht, will die Fahrplanung geregelt sein, denn hier in der Nähe gibt es keine Klubs oder Diskotheken.

Dieses Manko ist ein wesentlicher Grund für das nichtvorhandene Nachtleben in unserer schönen Stadt. Sperrstunden auf Partys kommen bei Jugendlichen gar nicht an und sollten über-

dacht werden, denn sie sind ein echter Partykiller.

### Partylocations

Ein weiterer Mangel sind Partylocations. Das Planen einer eigenen Party oder eines Festes erschwert sich durch das Suchen nach einer geeigneten Unterkunft. Wer seine Abende nicht vor dem Fernsehen verbringen möchte, muss sich mit den wenigen Angeboten, die Eupen bietet, zufrieden geben. Allerdings hält

sich die Auswahl in Grenzen: Kino, Kneipe, Restaurant. Trotzdem nahe gelegenen Kino zieht es viele aus Eupen weg in die moderner ausgestatteten Kinos in Aachen oder Verviers.

Eine Vergrößerung und Modernisierung des Eupener Kinos und besonders aktuellere Filme würden unter Garantie mehr Menschen und besonders Jugendliche anlocken. Nach einem Kinobesuch treten die wenigsten den direkten Heimweg an. Oft geht es in eine Bar oder ein Restau-

rant, um den Abend so schön ausklingen zu lassen, wie er begonnen hat. Allerdings sind die Straßen Eupens ab 22 Uhr leer und es findet sich nur noch schwer eine Möglichkeit, den Abend zu verlängern.

### Moderne Bars

Hier würde sich eine moderne Bar oder Schnellrestaurants, wie Vapiano, anbieten.

Die Mittagspausen in einem gemütlichen Ambiente verbrin-

gen zu können, würde sie um einiges interessanter machen. Ein Studententreff, Studentenrestaurants und ein Café, beispielsweise der Kette Starbucks, würde die Vorfreude auf die Pause sicher noch vergrößern.

Besonders im Winter gilt es, Zeit totzuschlagen, gerade deswegen sollten speziell für den Winter mehr Angebote für die Jugend gemacht werden. Beispielsweise eine Eislaufbahn würde den öden Wintertagen mehr Freude verleihen. **Dana Bong**

Mit freundlicher Unterstützung von

JOHNEN  
AUTOMOBILE

Vervierser Str. 101  
B-4700 Eupen  
087/59 66 66  
www.johnen-hyundai.com

HYUNDAI

DG  
DEUTSCHSPRACHIGE GEMEINSCHAFT

DEXIA

Bank

Taizé - Ort der Besinnung und der Begeisterung

## »Der Ballermann für Religiöse«

■ Anna Daniela Strina

**Helen, ein junges, kontaktfreudiges Mädchen, berichtet von ihren Erlebnissen und Erfahrungen in Taizé, ein kleiner Ort in Burgund.**

Es ist ein sonnig, warmer Herbsttag in Taizé, die fröhlichen, lauten Stimmen der vielen Jugendlichen schallen durch den kleinen Ort Taizé im Burgunder Land in Frankreich.

Helen ist müde auf dem Rückweg zu ihrem Einraumhäuschen, das sie während ihres einwöchigen Urlaubs in Taizé

zé zusammen mit fünf anderen Mädchen bewohnt. Ihre Müdigkeit ist verständlich, war sie doch gestern noch bis zur letzten Minute am Oyak, dem abendlichen Treffpunkt der vielen Jugendlichen. Bis spät abends wird hier zusammen gesungen, werden Spiele gespielt, gelacht und gefeiert. Allerdings ohne Alkohol.

Dennoch ist Taizé in erster Linie kein Ort des Feierns, sondern vielmehr der Treffpunkt tausender Jugendlicher aus aller Herren Länder, die hier in den Gebeten oder in den Gesprächen mit anderen Jugendlichen Antworten auf dem Weg zu ihrer Selbstfindung sammeln können.

Der Alltag in Taizé orientiert sich an den drei Gebeten, die hier tagtäglich stattfinden. Doch diese Gebete unterscheiden sich in ihrer Struktur und ihrer Atmosphäre grundlegend von den

Messen in den bekannten Kirchen. Die Taizégebete beinhalten sehr viele Lieder, die von den Brüdern dort selbst in allen Sprachen geschrieben werden, außerdem gibt es viel Stille, sodass man Zeit hat, seine Gedanken zu ordnen oder zu Gott zu beten.

Doch für Helen ist es das Schönste, dass hier alle, die Jugendlichen wie auch die Frères der Communauté de Taizé, auf dem mit Teppich ausgelegten Boden der großen Kirche sitzen. »Wenn hier alle friedlich beisammen sitzen, dann begreift man erst die Bedeutung des Pilgerwegs des Vertrauens wie ihn Frère Roger beschreibt« sagt sie.

Gemeint ist hier Frère Roger, der Gründer und erster Prior der Gemeinschaft von Taizé, der am 16. August 2005 während eines Abendgebets von einer geistig verwirrten Frau ermordet wurde.

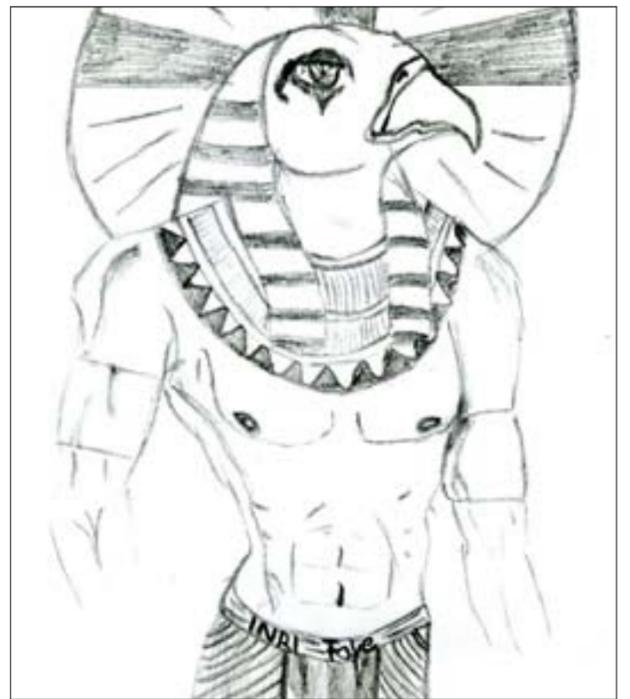
Er war es, der während des Zweiten Weltkrieges anfang in dem unbedeutenden Dörfchen Taizé allen möglichen hilfsbedürftigen Menschen zu helfen.

Zwei Jahre lang lebte er in Genf, da er aus Taizé fliehen musste, doch er kehrte 1944 zusammen mit den ersten Brüdern zurück. 1949 wurde dann offiziell der ökumenische Orden gegründet. So entwickelte sich das kleine Dorf Taizé zu der Gemeinschaft, wie wir sie heute kennen.

Denn heute umfasst die Gemeinschaft ca. 100 Frères, Katholiken und Mitglieder verschiedener evangelischer Kirchen. Diese Brüder helfen den Armen und versuchen getrennte Christen und verfeindete Völker wieder zu vereinen. Außerdem bestreiten sie ihr eigenes Leben durch ihre Arbeit.

Daher müssen ebenso die Jugendlichen, die hier eine Woche verbringen, mit anpacken.

So auch Helen, die sich jetzt von mir verabschiedet, da sie mit anderen Jugendlichen nun eine Stunde arbeiten geht. Auf meine Frage, ob es ihr denn nichts ausmache, hier arbeiten zu müssen, antwortet sie nur schmunzelnd: »Nein, denn wir sind hier in Taizé, und hier macht mir einfach alles Spaß.«



Horus war der Sonnengott der alten Ägypter. Niels Benker vergleicht ihn mit Jesus.

Wie glaubwürdig ist der katholisch-christliche Glaube?

### Jesus made in Egypt

Die alten Ägypter hatten sogar einen Sonnengott, Horus. Auch wenn es abstrus klingen mag, hat dieser mythologische Gott mehr gemeinsam mit Jesus Christus aus der heutigen Bibel, als es auf den ersten Blick scheint. Die Geschichte des Horus zeigt verblüffende Gemeinsamkeiten mit der Geschichte Jesus. Der als Falke dargestellte Gott wurde am 25. Dezember von der Jungfrau Isis geboren. Die Geburt wurde von einem Stern im Osten angezeigt, gefolgt von dem Sternzeichen »die drei Könige« Horus war mit zwölf Jahren getauft, woraufhin er sein geistliches Amt begann. Horus hatte zwölf Begleiter, mit denen er umher reiste und Wunder vollbrachte. Er wurde gekreuzigt und er stand nach drei Tagen wieder auf. Horus und Jesus sind nicht die einzigen Gottheiten mit dieser mythologischen Struktur. Dionysos aus der griechischen, Krishna aus der indischen und Mithra aus der persischen Kultur besitzen die gleichen Attribute.

Wie kommt es, dass diese Gottheiten so gleich sind, und warum besitzen sie genau diese Eigenschaften? Der Geburtsvorgang ist komplett astrologisch zu erklären. Der so genannte »Stern im Osten« ist Sirius. Er ist der hellste Stern am 24. Dezember und bildet mit drei Sternen, »den drei Königen« eine Linie, welche auf den Punkt zeigt, wo die Sonne am 25. Dezember aufgeht. Die drei Könige folgen dem Stern im Osten, um die Geburt zu bezeugen, wessen Geburt bleibt dem Betrachter überlassen. Die Kreuzigung ist ganz ähnlich zu erklären, denn am 22. Dezember hat die Sonne aus Sicht der nördlichen Hemisphäre den niedrigsten Punkt am Himmel erreicht. Aufgrund der Winter-Sonnenwende hört die Sonne für drei Tage auf sich nach Süden zu bewegen. Während dieser Zeit befindet sich die Sonne in der Nähe des Sternbildes »Kreuz des Südens« Nach dieser Phase bewegt sich die Sonne um ein Grad nach Norden und lässt Sommer und Frühling erahnen.

Man könnte auch von einer Auferstehung sprechen nach einem Sterben am Kreuz.

Niels Benker

Musikakademie auch im neuen Jahr aktiv

### Ein zersägtes Ehebett

In den folgenden Wochen wird uns die Schauspielklasse der Musikakademie der Deutschsprachigen Gemeinschaft erneut ihr Können unter Beweis stellen. Im Monat März wird die Komödie »Das glückliche Paar« von Curth Flatow unter der Leitung von Freddy Schumacher im Jünglingshaus aufgeführt.

Vilma (Martha Quetsch) und Victor (Günther Biegmann) sind »Das glückliche Paar« aus einer beliebten Fernsehserie. Doch hinter den Kameras sind sie alles andere als ein Traumpaar. Außer einer gemeinsamen Wohnung und dem Trauschein verbindet die beiden nicht mehr viel. Vilma kommt zu guter Letzt noch dahinter, dass ihr Ehemann Victor

während seines Urlaubs das Bett mit der Fernsehtochter Marion (Nathalie Pauly) teilt. Was darauf folgt, ist ein zersägtes Ehebett. Doch plötzlich taucht ein penetranter Journalist auf, der Stimmung und Idylle vom »glücklichen Paar« einfangen will. Ebenso kündigt der Fernsehproduzent der Serie seinen Besuch an. Vilma und Victor müssen nun trauere Zweisamkeit vorgaukeln. Jetzt zeigt sich, was für Schauspieler die beiden sind.

Premiere des Stückes ist am Sonntag den 14. März um 17 Uhr. Weitere Daten der Aufführung am 18. März (20 Uhr), 21. März (17 Uhr) und 23. März (20 Uhr)

Tanja Kittel

Vergewaltiger treibt sein Unwesen

## Wer klopft da an meine Tür?

Seit nun 15 Jahren treibt sich ein und derselbe Vergewaltiger in Ostbelgien, Nordrheinwestfalen, Saarbrücken und im Raum von Vaals, also in den Niederlanden, rum. Ein ziemlich unauffälliger Mann, zwischen 40 und 50 Jahren, der scheinbar sehr wortgewandt und beweglich ist. Mehr Informationen dürfen die Staatsanwaltschaft und die Polizei nicht herausgeben, denn sonst hilft es dem Täter mehr, als dass es die Opfer warnt. Die Ermittlungen hier in Eupen wurden 2008, als der Vergewaltiger hier in der Gegend besonders aktiv war, an die Staatsanwaltschaft von Verviers weitergegeben, da derselbe Täter 14 Tage nach seiner letzten Tat in Eupen in Waismes zugeschlagen hatte. DNA Spuren zeigten, dass es sich um denselben Mann handelte. Infolgedessen ordnete die Staatsanwältin Reul an, dass noch mehr DNA Spuren von ungelösten Vergewaltigungen im Dreiländereck, Frankreich und Luxemburg verglichen wurden und es stellte sich heraus, dass er schon seit 1995 agierte.

Er ist kein einmalig handelnder Täter, der eine persönliche Beziehung zu seinem Opfer hatte, es hasste und es überfiel, um es zu erniedrigen o.ä.

Es gibt circa 21 Vergewaltigungen auf der belgischen Seite, die man ihm nachweisen kann, er wird jedoch verdächtigt, noch mehr begangen zu haben. Besonders betroffen ist das Pflegepersonal von Krankenhäusern, Alters- und Pflegeheimen. In einem Fall stieg der Täter nachts in das Gebäude ein und vergewaltigte die Pflegerin vor Ort. In den meisten Fällen hatte er das Opfer am Arbeitsplatz beobachtet und wenn er sicher war, dass nur eine einzige weibliche Person des Pflegepersonals vor Ort war, verfolgte er das Opfer in der Abend-



Trieb auch in Eupen sein Unwesen. Hier eine nachgestellte Szene des vermeintlichen Vergewaltigers.

oder Morgendämmerung vom Arbeitsplatz bis nach Hause, wo er fast vor der Haustür zur Tat schritt.

Der Täter hat die Frauen mit einem Messer bedroht. Bei fast allen Vergewaltigungen trug er weiße Gummihandschuhe. Zwar wurden die Sicherheitsmaßnahmen verschärft, aber hundertprozentig sicher kann wohl keine Frau zurzeit sein.

Es ist sehr ungewöhnlich, dass der gleiche Täter mehrere Vorgehensweisen hat. Die erste ist die oben beschriebene. Er klingelt nämlich auch am helllichten Tag an Haustüren von Privatwohnungen, aber auch an Arztpraxen, usw. und gibt sich als Behindert aus, der urinieren muss und Hilfe dabei braucht, da seine Hände und Arme gelähmt seien. Diese Mitleidsmaske ist ziem-

lich gemein, da man ja eigentlich nur helfen möchte. Es ist erstaunlich, dass er an Häusern klingelte, die sich in der Nähe von Kneipen oder anderen öffentlichen Institutionen befanden, wo er den Wirt oder einen anderen Mann hätte fragen können. Öffnete ein Mann ihm die Tür, ging er einfach nur aufs Klo und wendete seine Behindertenmaske erst gar nicht an. Wenn eine Frau öffnete und ihm behilflich sein wollte, ließ er sich ins Bad führen und bat sie dort, sein Glied rauszuholen. Danach stellte die Dame schnell fest, dass es sich hier nicht ums Urinieren ging, sondern dass er an sexuellen Handlungen interessiert war. Meistens wurde er dann rausgeworfen und ging ohne Widerstand zu leisten. Er bedrohte die Frauen nicht, verdrehte ihnen

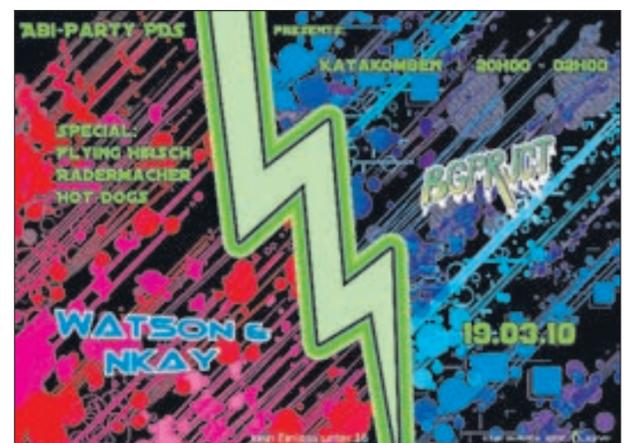
aber so den Kopf, dass sie nicht mehr wussten, was sie taten, und dazu brachte Dinge zu tun, die sehr ungewöhnlich waren. Wie am Anfang des Artikels erwähnt ist er sehr wortgewandt und beredet. Wollten die Frauen nicht, versuchte er sie trotzdem zu überzeugen, wurde aber niemals gewalttätig. Hier kann man nicht wirklich von »Vergewaltigung« reden. Allein in Deutschland gab es ungefähr 40 solcher Fälle, hier in Ostbelgien aber nur zwei.

Laut Prokurator des Königs Rolf Lennertz hat er zwei total verschiedene Gesichter, so wie Doktor Jekyll und Mister Hyde. Nachts überfällt er hinterlistig die Frauen und tagsüber ist er ein »Gentleman« an der Tür.

Er hat noch eine dritte Vorgehensweise, die er aber eher selten benutzt, wo er als Exhibitionist auftritt. Auch wieder abends verfolgt er Frauen, hat dabei seine Hose auf, hält sein Glied in der Hand und masturbiert. Auch hier ist er nicht gewalttätig geworden, scheint aber den Drang zu haben sich zu zeigen. Man weiß, dass es sich auch hier um den gleichen Täter handelt, da wieder DNA Spuren an den Tatorten gefunden wurden.

Der Mann muss sich häufig im Eupener und im Köln-Bonner Raum aufhalten, da er dort die meisten Taten begangen hat. In Aachen hatte man nur zwei Taten, doch im Saarbrückener Land mehr, die allerdings alle etwas älter sind. Die Polizei sucht einen Mann, der oft zwischen Eupen und Köln pendelt.

Die Opfer haben keine äußerlichen Ähnlichkeiten, noch eine bevorzugte Altersklasse. Aber wie gesagt, ist oft weibliches Pflegepersonal betroffen. Denn in fast allen Fällen treibt er sein Unwesen in der Nähe von Krankenhäusern, Pflege- und Altersheimen. **Jana Renardy**



Fahrradfahren, bei dem es um Risiko, Adrenalin und Geschwindigkeit geht

# Risikotrendsportart Freeriden, was ist das?

■ Paul Friedenstab

**Große Sprünge, außergewöhnliche Tricks und Geschwindigkeit. Fahrradfahren in seiner extremsten Form. Wir beleuchten die neue Trendsportart.**

Seit einigen Jahren entwickelt sich weltweit eine neue Fahrrad-sportart, die sich 'Freeride' nennt und immer mehr Anhänger findet. Diese Extremsportart des Fahrradfahrens ist Sprung- und Trick-orientiert. Es gibt jedes Jahr zahlreiche Wettkämpfe, bei denen sich die besten Athleten der Welt messen. Das Trickniveau steigert sich von Jahr zu Jahr, jedoch verletzen sich die Profis immer öfter, da die Dimensionen der Sprünge und Freerideparcours unglaubliche Größen annehmen.

Die Idee zu dieser neuen Trendsportart hatten die Kanadier. Kanada ist das Mekka der Freerider, da es unzählige Naturtrails und Bikeparks gibt. Der berühmteste ist der Whistlerbikepark, der in Vancouver, B.C. liegt. Aber auch in unseren Breiten-graden gibt es zahlreiche Orte, die sich zum Freeriden eignen. Die meisten Bikeparks sind mit Liften versehen und fungieren im Winter oft als Skigebiet.

Das Freeriden in dieser Szene unterteilt sich in mehrere Unterkategorien. Es gibt das auf Schnelligkeit getrimmte Downhill, bei dem die Fahrer so schnell wie möglich eine bestimmte Strecke gegen die Zeit abfahren.

Zudem gibt es den sehr Trick-orientierten Slopestyle, bei dem die Profis über die Parcours der Bikeparks fahren und von einer Jury für ihre Tricks bewertet werden, die aus unglaublichen Höhen bestehen. Die wohl billigste, aber auch sehr anspruchsvolle Unterteilung des Freeridens ist der Dirt Jump. Die Dirtjumper fahren über Erdkicker, zeigen technisch sehr anspruchsvolle Tricks, erreichen aber nicht die Höhen der Slopestyler.

Auch in Eupen und Umgebung besteht eine immer weiter wachsende Community der Fahrrad-Extremsportler. Eines der bekanntesten Teams dieser Sportart in unserer Region ist das Team MOF, zu dem ich mich auch selber zählen darf. Es besitzt einen eigenen freizüglichen kleinen Bikepark, in dem neue Tricks und Sprünge ausprobiert werden können.

Weltweit ist die Sportart sehr bekannt. Die UCI organisiert jedes Jahr eine Weltmeisterschaft des Downhillens, bei dem die besten Fahrer ihre Kräfte im Geschwindigkeitsrausch messen.

Auf [www.freecaster.tv](http://www.freecaster.tv) und [www.pinkbike.com](http://www.pinkbike.com) findet man unzählige Videos und Dokumentationen über diesen von Adrenalin angetriebenen Trendsport.



Wetterföhligkeit

## Wie das Wetter so die Laune?

**In Fröhlung und Sommer sind wir gut gelaunt, die Sonne scheint und die Vögel zwitschern. Sobald der Herbst hereinbricht, werden wir depressiv. Die Stimmung sinkt aufgrund von Regen, Kälte und Dunkelheit. So lauten zumindest die Stereotypen.**

Fest steht, dass der Mensch sich durch die Jahreszeiten und das Wetter beeinflussen lässt. Laut Medizinmeteorologie ist jeder dritte Bürger wetterföhlig, d.h., ihm setzen Wetteränderungen zu, was sich beispielsweise durch Kopfschmerzen und Migräne äußert.

Dass die dunkle Jahreszeit vielen Menschen physisch und psychisch zusetzt, haben wir diesen Winter gemerkt, hatten wir doch besonders lange Schnee und viele von uns waren durch dieses anhaltende Winterwetter genervt oder schlecht gelaunt.

Zu diesem Thema habe ich Dr. Gregory Ernst (Marktplatz, 4700 Eupen) einige Fragen gestellt. Es stellte sich heraus, dass es über Wetterföhligkeit zwar viele Theorien, aber keine konkreten Beweise gibt.

Manche Wissenschaftler behaupten, dass durch Lichtmangel (also im Herbst/Winter) der Serotoninspiegel sinkt und sich unsere Laune deshalb verschlechtert.

Jedoch zeigen Experimente mit Wärmelampen, dass das Licht alleine keine Verbesserung der Stimmung bewirkt.

Somit gibt es zu diesem Thema nur Behauptungen, jedoch keine bewiesenen Theorien.

## Höhere Selbstmordraten im Sommer

Das Wetter betreffend, gibt es die unterschiedlichsten Vorlieben. Jeder Mensch ist individuell zu betrachten: während der eine Sommer und Wärme liebt, ist es beim anderen genau umgekehrt.

Insgesamt ist es aber so, dass jeder Mensch auf das Wetter reagiert, wenn auch auf verschiedene Weisen und in unterschiedlichen Intensitäten.

Erstaunlicherweise ist die Selbstmordrate im Sommer höher als im Winter. Damit unterscheiden sich depressive Menschen vom Rest der Bevölkerung. Während diese nämlich größtenteils die warmen und sonnigen Jahreszeiten bevorzugt, setzt depressiven Menschen strahlender Sonnenschein weit mehr zu als ein regnerischer, wolkenverhangener Tag. Dies ist psychisch zu begründen. Depressive Personen fühlen sich in den dunkleren Jahreszeiten einfach wohler, das

Wetter entspricht ihrer Stimmung und auch das Umfeld ist nicht so gut gelaunt wie im Sommer, wo viele Depressive die anhaltend gute Laune als belastend empfinden.

Aber hängt unsere Stimmung wirklich vom Wetter ab? Oder ist dies nur ein Vorwand, um schlechte Laune zu begründen?

## Tipps zur Vorbeugung

Viele Menschen haben tatsächlich einen Hang dazu, empfindlich auf verschiedene Wetterverhältnisse zu reagieren und nutzen dies nicht nur als Rechtfertigung für Gereiztheit.

Diese Wetterföhligkeit hat aber keine ernstesten Auswirkungen auf unseren Körper und kann anhand einiger Tipps verbessert werden:

- Besonders wichtig ist es, sich regelmäßig an der frischen Luft aufzuhalten und das bei jedem Wetter. Zudem sollte eine Ausdauersportart wie Joggen, Radfahren oder Wandern ausgeübt werden.

- Ebenfalls bedeutend ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung

- Regelmäßige Schlafenszeiten (7 bis 8 Stunden sind ideal)

- Im stressigen Alltag Pausen einlegen und sich einfach mal entspannen.

- Viel trinken (am besten Wasser).

Somit kommen wir zu dem Schluss, dass jeder Mensch auf das Wetter reagiert, aber nicht auf die gleiche Weise. Bei Stimmungstiefs gibt es einige Ratschläge, die man beherzigen kann, damit die Laune sich bald wieder hebt. **Nina Stommen**

## HINTERGRUND

### Serotonin...

...ist ein wichtiger Botenstoff des Körpers und auch als »Glückshormon« bekannt. Es wird im Magen-Darm-Trakt und in Nervenzellen hergestellt und wirkt stimmungsaufhellend, entspannend, schlaffördernd, antidepressiv, schmerzhemmend und motivationsfördernd.

Ein Mangel an Serotonin kann zu emotionaler Überempfindlichkeit oder sogar zu aggressivem Verhalten führen.

Durch Früchte wie Bananen oder Ananas kann der Serotoninspiegel erhöht werden.

Eisdienbetreiber Panciera ab Freitag, den 5. März auf Schönefeld

## Italiener mit Steaks bei Tiroler Atmosphäre

Es gibt nichts Schöneres, als sich nach einer schweißtreibenden Wanderung in einem ansprechenden Restaurant die trockene Kehle mit einem erfrischenden Getränk zu belohnen, oder sich mit einer stärkenden Mahlzeit auf einer sonnigen Terrasse zu erholen.

Diese Möglichkeit bietet nun das Waldrestaurant Schönefeld, das am Freitag offiziell neu eröffnet wird, nachdem es für einige Monate geschlossen war.

Der jetzige Betreiber Raffaele Panciera versucht, mit neuem Konzept und voller Enthusiasmus die Gäste jeglicher Altersgruppen in das neue Waldrestaurant zu locken. »Die Lage des Objektes gefiel mir gut. Ich wollte das leerstehende Restaurant nutzen, um meine Ideen zu verwirklichen«, sagt der neue Besitzer, der auch Geschäftsführer von zwei Eisdien in Eupen ist. Zu seinen Ideen gehörten ein Steakhaus, wobei die Steaks auf einem für die Gäste sichtbaren Holzkohlegrill zubereitet werden. Außerdem kommen im März ein italienisches



Unsere Redakteure im Gespräch mit Raffaele Panciera...im Tiroler Ambiente.

Restaurant und im Mai eine Tiroler Stube hinzu.



Draußen wird es drei Terrassen für 120 Gäste und ein Eiscafé

fé geben, wobei sich die kleinen Besucher auf einem erneuerten Spielplatz austoben können.

Für das leibliche Wohl sorgen zwei Köche und ein Lehrling. Im Service sind Raffaele und eine weitere Person tätig, wobei Familie Panciera ebenfalls mitwirkt. »Die Angestellten brauchen ein paar Tage, bis sie sich eingespielt haben«, antwortet er zuversichtlich auf die Frage nach der Organisation.

Tarquinio D'Antuono (29) ist nun seit zehn Jahren als Koch tätig und für ihn ist Stress eine Gewohnheitssache, an die man sich mit der Zeit gewöhnt. Sein Ziel ist es, ein gutes Essen für die ganze Familie zuzubereiten. Dies ist an der Speisekarte, wo die Fleischportionen für Damen (200 g) kleiner ausfallen als für die Herren (300 g), zu sehen.

Ob Panciera mit dem Konzept, drei Themen in einem Lokal, erfolgreich sein wird, wird die Zukunft zeigen.

**Anne Basner  
Carmen Langer  
Alena Thomassen**

## INTERVIEW

### Barry Baumsteiger zu Freeride / Downhill

**Seit wann fährst du Freeride/Downhill?**

Seit 5 Jahren.

**Für welches Team fährst du und mit wem?**

Für das Team MOF. Ich fahre oft mit Max Reul, Paul Friedenstab, und den anderen Fahrern von MOF.

**Fährst du öfters in Bikeparks und in welchen?**

Ja! Ich war schon oft mit meinen Freunden in Malmedy und Winterberg (Deutschland).

**Was wünschst du dir in dem Sport?**

Mehr Strecken und bessere Bikeparks.

**Wie entwickelt sich der Sport deiner Meinung nach?**

In die falsche Richtung. Es wird alles nur noch auf die Tricks der Slopestyler ausgelegt. Big Mountain Freeride sollte mehr gefördert werden.

**Welche Ziele hast du dir gesetzt in Bezug auf das Ex-**



Barry Baumsteiger

**trem Fahrradfahren?**

Mehr Rennen zu fahren und mehr mit Freunden fahren gehen.

**Vielen Dank Barry! Möchtest du noch irgendetwas sagen?**

Ich möchte meine Freundin Alicia grüßen!



Der Trend des Vorsaufens

## A main, à bouche, à fond...!

»Alkohol ist böse!« Mit dieser Botschaft versuchte eine Religionslehrerin des dritten Sekundarschuljahres, ihre Schüler zu warnen. Doch scheinbar ist die Warnung nicht angekommen, denn nichts ist so sehr in Mode wie das sogenannte »Vorglühen« (auch Vorsaufen genannt).

Schon bevor die Party überhaupt begonnen hat, treffen sich die Jugendlichen, um sich voll laufen zu lassen. Viele machen es, um Geld zu sparen, manche machen es auch einfach, um vor der Party schon Spaß zu haben. Bei unserer Umfrage kam heraus, dass jeder dritte Jugendliche schon mal »vorgesoffen« hat, die Hälfte davon macht es regelmäßig vor Partys. So haben wir auch einige Lehrer befragt, die jedoch abstreiten, dass Vorglühen zu ihren Trinkgewohnheiten gehört. Wir haben herausgefunden, dass Jugendliche harten Alkohol sehr gerne mit Bier mischen und davon schnell ange-trunken oder sogar betrunken

werden. So sind diese Jugendlichen oft aufdringlich und verursachen dadurch manchmal Probleme mit anderen Feierfreudigen. In einigen Fällen kommt es sogar vor, dass sie gar nicht erst von den Türstehern eingelassen werden, weil sie zu stark ange-trunken sind. Durch diese »Sauforgien« geschieht es auch, dass die Polizei wegen Randalen, oder wegen Alkoholvergiftungen bei den Jugendlichen, eingeschaltet werden muss. Wenn jemand sich »ins Koma gesoffen« hat, dann übernimmt die Krankenkasse keine Haftung.

Durch das Vorsaufen machen die Veranstalter der Partys auch Verluste, da die Leute oft viel weniger trinken und manche es erst gar nicht bis zur Party schaffen. Dass dadurch die Eintrittspreise steigen, oder manche Partys gar nicht mehr stattfinden, darüber denken die Jugendlichen nicht nach.

Cally Mannens  
Pascal Lemaire



3,5% der befragten Jugendlichen haben keine Ahnung, welche Medikamente sie eigentlich zur Stressbewältigung in Prüfungszeiten genommen haben.

Medikamentenmissbrauch im Prüfungsstress

## Gehirndoping bei Schülern

■ Jana Renardy

**»Und plötzlich wusste ich gar nichts mehr und in meinem Kopf herrschte nur noch gähnende Leere. Mal ehrlich, wem ist das nicht schon passiert - ausgerechnet in einer Prüfungssituation, in der es darauf ankam? Und warum setzt unser Gehirn aus?«**

Am Besten arbeitet es, wenn wir weder zu gleichgültig, noch zu angespannt in eine Prüfung gehen. Bei großer Anspannung funktioniert plötzlich die Informationsübertragung nicht mehr zwischen den einzelnen Nervenzellen und dann kommt die besagte große Blockade, man beginnt zu stottern, zu zittern und man kriegt nichts mehr auf die Reihe.

Der Blackout kommt besonders unangelegentlich bei Prüfungen und Vorträgen, kann aber auch bei einem simplen Gespräch auftreten. Er entsteht durch zu starke körperliche Anspannung. Deshalb nehmen immer mehr Schüler und Studenten Medikamente und Aufputzmittel während der Prüfungen.

Dazu greifen sie auf verschiedene Mittel wie Betablockern zurück, die sie kurz vor einer Prüfung nehmen. Betablocker reduzieren die mit der Prüfungsangst verbundenen störenden Körper-

reaktionen, ohne jedoch die Denkleistung zu beeinträchtigen. Sie senken den Puls und den Blutdruck, indem sie die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin hemmen.

### Suchtgefahr

Sie sind eigentlich für Herzkrankheiten, wie Bluthochdruck oder koronare Beschwerden (Erkrankung der Herzkranzgefäße) gedacht. Betablocker können zu depressiven Verstimmungen, Kopfschmerzen, Asthmaanfällen, Schwindel und noch viele andere Nebenwirkungen führen.

Auch Benzodiazepine, die eigentlich gegen Schlafstörungen sind, werden kurzfristig zur Reduzierung von Prüfungsstress eingesetzt, wenn eine Prüfungssituation ansteht. Sie wirken nach ca. 20 Minuten.

Werden sie jedoch über Wochen hinweg eingenommen, besteht jedoch starke Suchtgefahr. Sie mindern die bewusste Wahrnehmung und Intensität von Gefühlen, wodurch man seine Prüfungssituation und den Stress nicht mehr bemerkt.

Andererseits verringern sie die Konzentration und machen müde, was man bei einer Prüfung am allerwenigsten braucht. Die leitende Neuropsychologin Barbara Sahakian der Klinik in Adnbrook (Cambridge, England) meldet alarmierend hohe Zahlen der Studenten, die das verschrei-

bungspflichtige und aufmerksamkeitssteigernde Medikament Ritalin nehmen, das eigentlich für hyperaktive Kinder und Jugendliche gedacht ist. Ebenfalls werden Demenzzmittel als Gehirndoping eingesetzt, deren Nebenwirkungen kaum erforscht sind... Vor allen Dingen Studenten nehmen diese starken Medikamente.

Schüler greifen da eher auf homöopathische Mittel oder Naturheilmittel zur Beruhigung des Geistes zurück.

Doch wieso haben so viele Menschen Angst vor Prüfungen? Natürlich gibt es Personen, denen »Prüfungsstress« ein Fremdwort ist: Sie sehen das Ganze als eine Herausforderung, bei der sie ihr Wissen unter Beweis stellen und sich mit anderen messen können. Doch gerade vor diesem Vergleich haben die meisten Angst: sie fürchten sich davor, als dumm angesehen zu werden. Das löst bei manchen einen enormen Stress aus, der in einem Blackout mündet, obwohl man die Materie eigentlich kennt.

### Umfrage

Bei einer Umfrage in der Pater-Damian-Schule, wo eine nicht repräsentative Anzahl Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren befragt wurde, stellte sich heraus, dass der Stress und Leistungsdruck mit dem Alter ansteigt. 73% der Befragten waren unter

sechzehn Jahre alt und davon sind 49% während der Prüfungen gestresst. Wenn man die übrigen 27% über sechzehn anschaut, bemerkt man den Unterschied: 85% der 16- und 17-Jährigen sind sehr angespannt während der Prüfungszeit und die Anzahl der Schüler, die zu Medikamenten greifen, verdoppelt sich.

### Homöopathie

Bei den Jüngeren nehmen nur 21% der Befragten Medikamente, ausschließlich homöopathische Mittel oder das, was ihre Mutter ihnen gibt. 3,5% haben keine Ahnung, was sie eigentlich genommen haben.

Die Älteren, d.h. die über sechzehn, wussten alle, was sie nahmen. 15% greifen zu chemischen Medikamenten, während der Rest genau wie die Zwölf- bis 15-Jährigen bei Homöopathie bleibt.

Mehrere kreuzten an, dass sie nicht während der Prüfungen gestresst seien, aber trotzdem homöopathische Mittel nahmen, damit sie es erst gar nicht würden.

Anderere bemerkten noch zusätzlich, dass sie beruhigende Kräuter gebrauchen oder dass sie auf Kamillentee schwören. Aber eigentlich sollte man sich gar nicht so verrückt machen. Wenn man die Materie kennt, kann doch nichts schief gehen, oder?

Die Monatsausgabe des Grenz-Echo

## Fluch oder Segen?

Seit 35 Jahren erhält jeder Haushalt einmal pro Monat die kostenlose Ausgabe des Grenz-Echo. Viele wissen jedoch nicht, wie viel Arbeit damit verbunden ist und was sie vermitteln möchte, deshalb befragten wir einige GE-Mitarbeiter.

Marc Komoth, verantwortlich für Produktion und Zeitungsdruckerei, sieht vor allem Vorteile in der Monatsausgabe, kennt aber auch die damit verbundenen Schwierigkeiten. Das Erscheinen hat einen kommerziellen Hintergrund, da so die Anzeigenkunden die Möglichkeit erhalten, ihre Werbetexte in einem redaktionellen Umfeld zu veröffentlichen. Dies hat allerdings zur Folge, dass es nur begrenzt Platz für die aktuellen Artikel der Redakteure gibt. Sie hat das doppelte Volumen einer Normalausgabe und bedeutet somit mehr Arbeit. Außerdem soll sie bei Nichtlesern Interesse wecken. Ein weiteres Problem bringt allerdings das Austragen der Monatsausgabe mit sich, denn die Post darf sie nicht in Briefkästen mit der Aufschrift »Bitte keine Reklame« werfen. Zudem beklagten sich einige Abonnenten, die Monatsausgabe, die zugleich die Tageszeitung enthält, zu spät zu erhalten. Aus diesem Grund erhalten diese Leser morgens wie gewohnt ihre Tageszeitung und später die Monatsausgabe. Herbert Simon, Eifelredakteur im Grenz-

Echo, steht der Monatsausgabe kritisch gegenüber, auch wenn er weiß, dass sie nötig und wichtig ist. »Ich muss in der Redaktionskonferenz regelrecht darum kämpfen, eine komplette Seite ohne Werbung zu bekommen«, so Simon. Olivier Verdin, Geschäftsleiter der Werbe- und Marketingabteilung, erklärt, dass seit der Krise weniger Anzeigen auf nationaler Ebene (z.B. von großen Autokonzernen) angefragt werden. Lokal und regional bleibt der Anzeigenmarkt relativ stabil. »Die Anzeigenverkäufe für die Monatsausgabe laufen super! Sie machen ein Drittel der gesamten Verkäufe aus.« Demzufolge ist die Monatsausgabe für die Marketingabteilung ein Segen, für die Redakteure aber manchmal ein Fluch.

Dana Bong  
Jana Backes



Wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen

## Ausgelacht! Warum uns Schadenfreude Spaß macht

Sie begegnet uns in allen möglichen Bereichen unseres Alltags, die Schadenfreude.

Allerdings ist den wenigsten nur selten bewusst, wie oft sie mit ihr konfrontiert werden und welche Wirkung sie auf andere hat.

Der Begriff Schadenfreude ist nicht erst seit kurzem aktuell, sondern war es schon in früheren Zeiten. Er stammt aus dem 17. Jahrhundert, aus der Zeit des Dreißigjährigen Krieges.

Damals lachten die Menschen, um ihrem Leid zu entgehen und das Geschehene besser verkraften zu können. Schon Griechen und Römer zeigten Schadenfreude, indem sie sich an Spektakeln erfreuten, bei denen Menschen belacht oder sogar getötet wurden.

Schadenfreude ist bekanntlich die schönste Freude, allerdings gibt keiner gerne zu schadenfroh zu sein. Wer behauptet, nie schadenfroh gewesen zu sein, lügt mit hundertprozentiger Wahrscheinlichkeit, denn Schadenfreude ist ein Gefühl, das jeder kennt und empfindet. Wenn je-

mandem ein Missgeschick passiert, lachen die meisten, auch wenn es nur hinter vorgehaltener Hand ist. Oft empfindet man ein wohlige Gefühl und wer ehrlich zu sich selbst ist, weiß, dass man auch gerne mal über das Unglück anderer lacht.

Oft kann man gar nicht anders, denn das Lachen anderer oder das Lustige an einem Missgeschick macht es beinahe unmöglich sich zu beherrschen.

Nach dem Psychologen Michael Titz entwickelt sich Schadenfreude schon in der Kindheit, beim Vergleich mit anderen. Diese Vergleiche fördern die Entwicklung, andererseits sorgen sie für Minderwertigkeitskomplexe und Neid. Aus diesen negativen Faktoren bildet sich schlussendlich die Schadenfreude.

Besonders bei Personen, gegen die wir eine Abneigung hegen, fällt es nicht schwer schadenfroh zu sein. Im Gegenteil, oft gönnt man es dem anderen so richtig, dass er sich blamiert.

Ein Unglück ist oft ein Triumph und verleiht nicht selten das Gefühl, Gerechtigkeit erlangt zu ha-

ben. Es ist außerdem erfreulicher, wenn anderen ein Missgeschick wiederfährt, anstatt einem selbst. Komischerweise fällt es schwerer, über sich selbst zu lachen, als über andere.

Doch das Lachen auf Kosten anderer geht auch oft als ein Schuss nach hinten los. Die größten Lästermäuler bekommen es, wenn es drauf ankommt, knüppeldick ab. Jeder wartet praktisch nur auf einen Fehler und wenn dieser dann auch noch passiert, ist für schallendes Gelächter garantiert.

In unserem Alltag werden wir, ohne es zu merken, ständig mit der Schadenfreude konfrontiert. Allein schon beim Ansehen von Pannen- und Casting-Shows, wo man gar nicht anders kann, als über die Tollpatschigkeit anderer Leute zu lachen.

Wir amüsieren uns darüber, wie andere in der Öffentlichkeit bloßgestellt werden, ohne darüber nachzudenken, wie es uns gehen würde, wenn wir wüssten, dass die halbe Welt unsere Missgeschicke miterlebt.

Dana Bong

