

Energieschlucker WWW

Kaum jemand weiß, wie enorm der Energieverbrauch des Internets ist. Die durch das Internet verursachten CO2-Emissionen entsprechen heute etwa denen des weltweiten Flugverkehrs.

Seite 2

Alkoholkonsum

Alkohol greift nicht nur die Leber an, sondern beeinflusst auch die Funktionen des Gehirns. Er führt zu Schädigungen der Hirnstrukturen, insbesondere bei Jugendlichen.

Seite 3

Ab aufs Motorrad

Wenn das Wetter wieder besser wird, steigen Motorradfans wieder auf ihre Maschine. Wir geben Tipps für eine sichere Fahrt auf dem Zweirad.

Seite 4



Samstag, 26. März 2011
www.j1t.be

JOURNALIST FÜR EINEN TAG



Eine Aktion von **GRENZ-ECHO** und **BRF**

IMPRESSUM



Heutige Schule:
Robert-Schuman-Institut

ZEITUNG

Chefredakteure:
Stephanie Cooper
Sarah De La Hays

Redakteure:

Jacky Dodémont
Valérie Pinckers
Jaimy Rerimassie
Nancy Visé
Kevin Haselbach
Dennis Schelinski
Stefan Patron
Theresa Henkes
Semra Bosniac
Melanie Reisch
Yannick Skodowski

Fotografen:

Laura Remy
Linda Zwartbol

Layout:

Madeline Mollers
Nardita Grahovic

Zeichner:

Francis Rauw
Cedric Paquet
Yannick Piront
Anne Hungs
Laura Niessen
Thierry Dodémont
Jessica Peusgen
Sylvia Wawrowska
Carolin Pohen

Korrektoren:

Jean-Luc Wehr
Guido Hick

INTERNET

Laura Remy
Linda Zwartbol

RADIO

Celeste Bonas
David Denert
Rebecca Vununu

FERNSEHEN

Raquel Bähr
Stefan Braun
Lena Herbrand
Sebastian Riermeier

SERVICE

Journalist für 1 Tag

Telefon: 087/59 13 41
E-Mail: info@j1t.be
website: www.j1t.be



Die Arbeiten in der Klosterstraße sind offenbar nicht so geschäftsschädigend wie erwartet.

Stadtkernsanierung beunruhigt

»Chaos-City«?

Nach einem Jahr Diskussionen begann Ende Januar nun doch endlich der Umbau der Klosterstraße in Eupen.

Die Arbeiten umfassen die Kanalisation sowie eine vollständige Straßenerneuerung. Die Straße wird mit dem Bürgersteig gleichgestellt werden. Ende November 2011 sollen alle Arbeiten abgeschlossen sein, damit die Klosterstraße zu Beginn der Weihnachtszeit in neuem Glanz erstrahlen kann. Sie soll eine Begegnungszone mit Schrittempo 20 werden. Zur Zeit wird ebenfalls darüber spekuliert, dass dort »Blitzen« errichtet werden sollen.

Wir haben in verschiedenen anliegenden Geschäften diesbezüglich eine Umfrage durchge-

führt:

7 von 10 Inhabern geben an, dass Sie über das Bauvorhaben ausreichend informiert wurden und von der Stadt Eupen regelmäßig auf dem neuesten Stand gehalten werden.

Die Hälfte der Befragten ist der Meinung, dass der Umbau nicht so geschäftsschädigend ist, wie sie erwartet hatten, jedoch bleibt die Laufkundschaft häufig aus. Die meisten Betroffenen vertreten die Ansicht, dass der Umbau dringend nötig war. Auseinander gehen die Meinungen aber beim Thema Begegnungszone. Für einige ist dies eine gute Idee, andere finden, dass es mehr Parkplätze, Geschäfte, ... geben sollte.

Annick Demonthy
Nancy Freisen
Cindy Reul
Kim Rauw

Equal pay day - Frauen verdienen nicht so viel wie Männer

Weniger Geld für die gleiche Arbeit

In der heutigen Zeit verdienen Frauen deutlich weniger als Männer. Aber woran liegt das und was können wir daran ändern? Die Frauenliga klärt auf!

Der Equal pay day markiert den Zeitpunkt im Jahr, bis zu dem Frauen arbeiten müssen, um den Verdienst der Männer im vorangegangenen Kalenderjahr zu erreichen. Gegen diese Ungerechtigkeit wollen jetzt auch die Mitarbeiter der Frauenliga angehen, indem sie über dieses Thema aufklären und auf dem Markt in Eupen rote Taschen, welche für mehr Lohngerechtigkeit zwischen den Geschlechtern steht, verteilen. Das Ziel dieser Aktion ist es, dass die Gesellschaft über die Tatsache,

dass Frauen viel weniger verdienen, nachdenkt und etwas daran ändert.

Unter dem Motto: »Nicht jammern, sondern handeln« arbeitet die Frauenliga jetzt schon seit vielen Jahren. Zu dem Thema Equal pay day sagte Stephanie Schiffer, eine Mitarbeiterin der Frauenliga, in einem Interview, dass sie sich bei der Aussage, »Frauen verdienen weniger als Männer« auf Zahlen des Institutes für die Gleichberechtigung der Männer und Frauen berufen. Als ausschlaggebende Faktoren nennt sie unter anderem die Tatsache, dass viele Frauen wegen der Kindern nur Teilzeit arbeiten gehen und auch seltener an Weiterbildungen teilnehmen. Als Lö-

sungsmöglichkeit schlagen sie vor, dass die Männer sich auch mal etwas mehr um die Kindererziehung kümmern. Außerdem sind die Mitarbeiter der Frauenliga der Meinung, dass sich die Frauen oft Berufe aussuchen, die wenig Gewinn einbringen.

Sie wollen die Frauen darüber aufklären, dass es auch andere Berufe gibt als die typischen Frauenjobs. Unter anderem darauf machen sie auch in einem Projekt aufmerksam, welches sich »Frida-Frauen« nennt. Mit diesem Projekt helfen sie Frauen, welche schon längere Zeit keinen Beruf mehr hatten, wieder Fuß auf dem Arbeitsmarkt zu fassen.

Theresa Henkes



Auf dem Eupener Freitagsmarkt informierte die Frauenliga zum Equal pay day.

»AS soll sich wehren!«



Die Nachricht, dass die AS Eupen, bedingt durch die Präsenz eines nicht spielberechtigten Spielers beim Lierse SK bei der Begegnung gegen KV Mechelen, den Klassenerhalt doch noch schaffen könnte, sorgte am Freitag für Aufregung. Bei unserer Umfrage auf dem Eupener Freitagsmarkt zum Thema waren die Befragten meist einer Meinung: Der Verein soll sich gegen diese Unrechtmäßigkeit wehren! Wenn der Spieler von Lierse nicht spielen durfte, hat die AS hundertprozentig das Recht, dagegen anzugehen - so die allgemeine Meinung. Einer unserer Interviewpartner meinte in Bezug

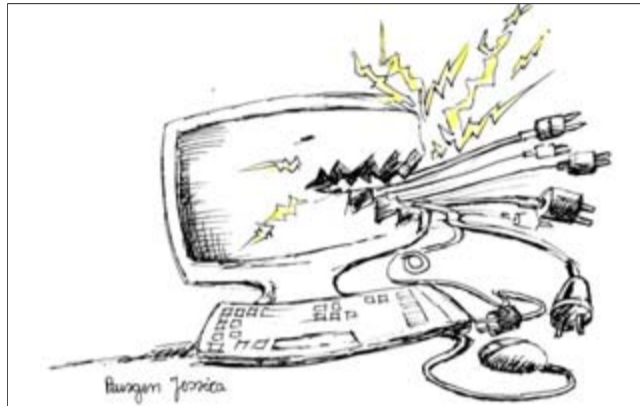
auf die kuriose Situation sogar, dass die Mafia vom belgischen Fußball noch was lernen könne. »Die AS wurde oftmals wegen Fehlentscheidungen der Schiedsrichter um Punkte betrogen«, lautete die Einschätzung eines Passanten. Andererseits fiel bei unserer Umfrage auch die Aussage, dass die jetzige Diskussion unnötig wäre, wenn die AS letzte Woche gegen Mechelen gewonnen hätte. Außerdem fiel die Bemerkung, die AS hätte ihren Platz in der ersten Division lieber sportlich erreichen sollen, als gerichtlich.

Kevin Hasselbach
Stefan Patron



Internetnutzer müssen Stromverbrauch verringern

Stromfresser Internet



Immer mehr Menschen benutzen das Internet. Die rapide Verbreitung dieses Mediums eröffnet neue Wege und erleichtert den Alltag der Menschen, doch verbraucht das »World Wide Web« auch Unmengen an Energie.

Die durch das Internet verursachten CO₂-Emissionen entsprechen heute etwa denen des weltweiten Flugverkehrs. Dabei denkt der Verbraucher erst einmal an seine Geräte zu Hause oder im Büro. Der hohe Energieverbrauch des Internets wird jedoch nicht nur von der eigenen Steckdose verursacht.

Jährlich steigt die Anzahl der Internetnutzer. Eine Studie der UN-Agentur für Informations- und Kommunikationstechnologien aus dem Jahr 2010 zeigt, dass 78 % der belgischen Bevölkerung gelegentlich das Internet benutzen. Das entspricht etwa 8,1 Millionen Menschen. Im Vorjahr waren es noch 70%. Es gab somit einen Nutzungsanstieg um 8% von 2009 auf 2010. Durch diese Entwicklung steigen aber auch der Bedarf an Energie und somit auch die Strompreise weiter an.

Diese Zahlen veranschaulichen die rasante Entwicklung des Mediums, das durch die zunehmende Digitalisierung und Verbreitung von Daten an Bedeutung gewinnt. Jede E-Mail, jede Recherche bei Google und Co. verbraucht so viel Strom wie eine Energiesparlampe mit 4 Watt in einer Stunde. Pro Online-Auktion bei Ebay werden durchschnittlich etwa 18 Gramm CO₂ freigesetzt. Diese Tätigkeiten lassen sich schwer einschränken. Vor allem aber ist es die dem Endverbraucher nicht immer bewusste Internettechnologie im Hintergrund, die immens viel Energie verbraucht. Router für Telefon und Internet, die ständig am Netz sind, erreichen

den Strombedarf eines modernen Kühlschranks. Anstatt also Geräte 24 Stunden am Tag laufen zu lassen, wäre die Betätigung des Ausschaltknopfes oft die umweltschonendste Lösung.

Mehr als eine Milliarde Euro kostet z.B. die Stromversorgung der deutschen Rechenzentren, wie das Borderstep-Institut in Berlin berechnet hat. Dafür gibt es zwei Ursachen: Nicht nur der eigentliche Betrieb der Server schluckt Strom, sondern auch deren Kühlung. Mehr als die Hälfte der Energie, die in Rechenzentren verbraucht wird, wird für eben diese Kühlung benötigt.

Jährlich werden so etwa 11 Terawattstunden Strom für alle Server in Deutschland verbraucht. Dieser Stromverbrauch entspricht einem Anteil am Gesamtstromverbrauch von rund 1,8 % und bedeutet, dass in Deutschland vier mittelgroße Kohlekraftwerke ausschließlich für die Versorgung von Servern und Rechenzentren benötigt werden. Diese Zahlen zeigen deutlich, wie dringend es einer Trendwende in der Energiepolitik der Wirtschaft aber auch in Privathaushalten bedarf.

Gerade auf dem IT-Markt wird an immer fortschrittlicheren Methoden zum effizienten Betrieb von Rechenzentren gearbeitet. Doch nicht nur die Wirtschaft ist in der Pflicht, einen Beitrag zur Senkung des Stromverbrauchs zu leisten. Auch privat kann einiges gegen Energieverschwendung getan werden. Auch Nutzer selber können etwas an dem hohen Stromverbrauch ändern. Beim Kauf des Computers fängt es an, denn die neueren Modelle sind stromsparender. Zusätzlich könnten sie die Einstellung Sparmodus auf ihrem PC wählen. Einen Laptop sollte man erst am Strom anschließen, wenn kaum mehr Energie in der Batterie vorhanden ist.

Madeline Mollers

Vorbereitungen für neues Musical in der Gemeindeschule Walhorn laufen auf Hochtouren

Das singende Klassenzimmer

Im Frühjahr des letzten Jahres stand der Schulchor der Gemeindeschule Walhorn, »Das singende Klassenzimmer«, insgesamt drei Mal auf der Bühne und begeisterte mit seiner Vorführung des Rolf-Zuckowski-Musicals »Der kleine Tag«, über 600 Zuschauer. An dem Projekt nahmen damals ca. 30 Schüler und Schülerinnen im Alter von 6 bis 13 Jahren teil. Chorleiterin Mary Klöcker-Vollmer legte sehr großen Wert darauf, dass nur Kinder auf der Bühne standen. Sechs Monate lang probten die Schüler ein Mal wöchentlich während ihrer Mittagspause, mal als Gruppe, mal einzeln. Die kleinen Darsteller wurden zu dieser Zeit gesanglich wie auch schauspielerisch sehr gefordert.

Pläne für die Zukunft

Nun plant Mary Klöcker-Vollmer das nächste Musical, welches Weihnachten 2011 vorgeführt werden soll. »Christopher Kirchenmaus - Das Weihnachtsgeschenk«, geschrieben und komponiert von Helmut Jost, soll das nächste Projekt des »Singenden Klassenzimmers« sein und wird voraussichtlich am 4. November sowie am 20. und 27. Dezember »Haus Harna« in Walhorn aufgeführt. Die Geschichte handelt von einer kleinen Maus, die in einem Kirchturm wohnt und die zur Weihnachtszeit feststellt, dass alle sehr gestresst sind. Christopher Kirchenmaus stellt sich daraufhin die Frage: »Weshalb feiern wir eigentlich Weihnachten?« und begibt sich auf den Weg, um den wirklichen Sinn des Weihnachtsfests zu entdecken. Auf seiner Reise begegnet er den verschiedensten Leuten, die alle eine andere Meinung über Weihnachten haben. Mary Klöcker-Vollmer beschreibt das Stück als ein sehr außergewöhnliches Krippenspiel mit viel weihnachtlicher Musik und geeignet



Eine kleine Sängerin bei ihrem großen Auftritt im Musical »Der kleine Tag«.

für Jung und Alt.

Bald schon sollen die Proben für dieses neue Musical beginnen. Zu vergeben sind Rollen als Solist oder ein Platz im Chor oder aber auch einfach als Schauspieler und Statist. Eine besondere Neuheit für die Schüler ist, dass sie dieses Mal erst durch ein Casting müssen, und danach entscheidet Mary Klöcker-Vollmer mit Hilfe von Lehrern und außenstehenden Personen, wer eine Solisten-Rolle bekommt. Frau Klöcker-Vollmer bestätigt: »Es kann jeder mitmachen, der Lust hat und motiviert ist! Von den Solisten wird dieses Jahr jedoch noch etwas mehr verlangt.« Frau Klöcker-Vollmer will vor allem zeigen, wie viele Fortschritte die Chormitglieder im letzten Jahr gemacht haben.

Viele Schüler, die am letzten Musical teilgenommen haben, waren danach immer noch so motiviert, dass sie beschlossen haben, die Musikschule zu besuchen oder sogar angefangen haben, ein Instrument zu erlernen. Frau Klöcker-Vollmer berichtet: »Es ist mir wichtig, dass die Kinder Spaß haben.« Auf lustige Art und Weise zeigt sie ihnen Atemübungen und übt mit ihnen das Singen von Kanons und vieles mehr.

Gesteigertes Selbstvertrauen

Die Idee, ein Musical zu organisieren, kam ihr zuerst, als sie beobachtete, dass die Kinder während der Chorproben immer

wieder begannen zu tanzen. Sie fragte sich nun, ob die Schüler nicht nur gesanglich sondern auch schauspielerisch begabt waren, was sich bei der zukünftigen Arbeit bestätigte! Das gemeinsame Musizieren außerhalb des Klassenzimmers bereitet allen viel Spaß und steigert das Selbstvertrauen der Schüler. Viele, die sich letztes Jahr noch nicht getraut haben, sich für eine Solistenrolle zu melden, wollen unbedingt zum Vorsingen gehen und ihr Glück versuchen. Eine Schülerin bestätigt zwar, dass sie bei manchen Aufführungen schon etwas nervös war. Auf der Bühne ist aber keinem der Kinder die Aufregung anzusehen, sondern ein strahlendes Lächeln zeugt von der Begeisterung.

Stephanie Cooper

Veggie-Tag: Gesundheitsbewusstsein fängt bei der Ernährung an!

»An apple a day keeps the doctor away!«

Gesunde Ernährung sollte im Leben eines jeden Menschen eine wichtige Rolle spielen. Deshalb wurde im RSI im September 2009 der Veggie-Tag eingeführt, eine Initiative, an der sich auch andere Schulen, Kindergärten und Seniorenheime der Eupener Gegend beteiligen, indem sie an Donnerstagen vegetarisch essen und somit ganz besonderen Wert auf gesunde Nahrung legen.

Auch Eupener Bürger sind aufgefordert, sich an dieser Aktion zu beteiligen, indem sie zu Hause donnerstags ebenfalls kein Fleisch zu sich nehmen

Bewusster essen

Nahrungsaufnahme sollte immer etwas mit Genuss zu tun haben und sollte am besten alle Sinne ansprechen: Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken. Ist dieser Genuss nicht gegeben, so geht auch die Nachhaltigkeit der gesunden Ernährungsweise verloren. In der Schule wird Wert darauf gelegt, dass gesunde Ernährung Spaß machen kann und gleichzeitig dazu beiträgt, körperlich wie geistig fit zu halten. Denn gesunde Essgewohnheiten werden am besten bereits im jungen Alter eingeübt. Später lassen sich schlechte Gewohnheiten nur noch schwer abändern. Natürlich sollen auch die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und ihre Kinder aktiv in die Zubereitung (gesunder) Mahlzeiten einbeziehen. Kinder lernen das Essen in der Familie und entwickeln dort Vorlieben für Lebensmittel, die immer wieder auf dem Tisch stehen. Auch die Eltern tragen somit in diesem Zusammenhang eine große Verant-

wortung in Bezug auf die gesundheitliche Zukunft ihrer Kinder.

»Voller Bauch studiert nicht gern, ein leerer noch weniger.« Hunger bremst die Konzentration, und der Stoff, der das Ma-

besten auf mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Deshalb muss sowohl in der Schule als auch in der Freizeit genug, aber nicht zu viel Energie getankt werden. Wird das Haus ohne zu früh-

Menschen dar.

Frisches Gemüse aus dem Garten enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als Gefrierkost. Es empfiehlt sich, fünf Obst- und Gemüseportionen am Tag einzunehmen. Äpfel gehören zum besten, was wir unserem Körper geben können.

Ananas soll sogar beim Aufbau von Vertrauen helfen. Bärlauch, Porree, Schnitt- und Knoblauch oder Zwiebeln halten jung und fit. Himbeeren haben einen hohen Anteil an Eisen und Magnesium. Und Getreide enthält geradezu alles, was der Mensch braucht.

Bewegung

Weitere Tipps, die zwar jeder kennt, die leider aber nicht immer beherzigt werden, ergänzen eine ausgewogene Ernährung und steigern das Wohlbefinden.

Wenn Sie sich etwas Gutes antun wollen, erledigen Sie kürzere Wege mit dem Fahrrad, statt das Auto zu benutzen. Laufen Sie Treppen statt mit dem Fahrstuhl zu fahren. Machen Sie am Wochenende öfter mal eine Radtour oder einen Spaziergang, das bringt frische Luft und Bewegung. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen Spaß bereitet.

Wer zu Hause oder in der Schule eine gesunde Esskultur einübt, wird auch als Erwachsener leichter eine gesundheitsbewusste Lebensweise beibehalten. Die Initiative Veggie-Tag trägt mit dazu bei, diese guten Essgewohnheiten frühzeitig einzuschleifen.

Valérie Pinckers

REZEPT

Frühlingsalat »Melba«

Hier ein gesunder Kochtipp von Florian Wetzlar und Marvin Krings, beide Schüler im 7. Jahr der Abteilung Hotelgewerbe/Feinkost am RSI Eupen:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Eichenblattsalat
- 1 Kopfsalat
- 4 Pfirsiche
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 50g Pinienkerne
- 2 Nektarinen

Soße zubereiten:

- 3 Essl. Senf, 50g Zucker
- 3 Essl. Honig, 10g Dill

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und die gehackten Kräuter beifügen. Salat waschen, schleudern und klein schneiden. Tomaten und Gurken in Würfel schneiden. Radieschen säubern und in Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Salatteller je nach Geschmack garnieren und mit Soße beträufeln.



Das RSI ist die einzige Bioschule in der DG.

genknurren stoppt, ist auch für die Konzentration, das Leistungsvermögen und das Wohlbefinden erforderlich. Kinder müssen an einem Schultag möglichst hohe Leistungen erbringen. Deshalb sollte ihre Ernährung darauf abgestimmt sein.

Schulkinder zwischen sieben und zehn Jahren benötigen je nach Körpergröße und Art der Aktivität zwischen 1600 und 2200 Kilokalorien pro Tag – am

stücken und ohne Pausenbrot für die Schule verlassen, so besteht Gefahr, dass im Laufe des Tages Konzentrationsmangel, Müdigkeit oder Übelkeit eintreten. Es sollten unbedingt ausgewogene Nahrungsmittel, Gemüse, Obst, Getreide- und Milchprodukte auf dem Ernährungsplan stehen. Ausgewogene Ernährung stellt für viele Wissenschaftler einen der wichtigsten Beiträge zu Gesundheit und Wohlbefinden des

Dark Lambency

Melodischer Metal aus Ostbelgien

Dark Lambency ist eine aufstrebende Formation, die sich aus vier jungen Musikern der Region zusammensetzt. Das Quartett hat sich einem Stil verschrieben, der in der DG kaum bekannt ist: MelodicMetal.

Die Band, welche seit Mai 2008 in ihrer jetzigen Zusammenstellung besteht und schon im Oktober desselben Jahres das erste Mal vor ein Publikum trat, setzt sich aus Marcel Zapke (Gesang, Keyboards), Luca Johnen (Gitarre), Jean-Yves Nyssen (Bass) und Jacky Dodémont (Schlagzeug) zusammen.

Inspiziert von internationalen Größen wie Nightwish oder Sonata Arctica, stecken die vier Jungs einiges an Herzblut in die eigenen komponierten Songs.

Live konnte man die Band schon auf Veranstaltungen wie dem Eupen Musik-Marathon, dem X-Mas Rock, der alljährlich in Lontzen stattfindet, oder der Kirmes in Eynatten erleben. Aber auch auf einigen kleineren der lokalen sowie auf Bühnen in Hamburg, Luxemburg oder Aachen war Dark Lambency schon vertreten.

Begonnen hat alles in einem kleinen Kellerraum des Eynattener Jugendtreffs »Inside«, und auch heute noch ist es dort, wo Gedanken Form finden und die Jungs versuchen, mit kreativen Ideen bei jedem Song noch einen Schritt weiter zu gehen.

Im Februar diesen Jahres veröffentlichte die Gruppe ihre ersten Studioaufnahmen. Die CD, die bei dem Eupener Alain Baesch aufgenommen wurde, umfasst 7 selbst geschaffene Stücke und kann für einen fairen Preis bei allen Bandmitgliedern erworben werden. Wer zuerst einmal reinhören möchte, kann dies natürlich tun: Unter der Adresse www.myspace.com/darklambency findet man Hörproben sowie sämtliche Informationen zur Band, Fotos, Konzerttermine usw. Für Interessenten ist dort ebenfalls eine Kontaktadresse zu finden. Wer eine Veranstaltung plant und einen Dark Lambency Auftritt mit einbauen möchte, darf sich gerne melden. Die Gruppe ist immer an Konzertanfragen interessiert.

Eigener Stil

Die Musik von Dark Lambency lässt sich sicher nicht in eine Schublade stecken, auch wenn direkt erkennbar ist, dass es sich um eine Metal-Band handelt. Bei genauerem Hinsehen wird das Publikum jedoch merken, dass damit nicht alles gesagt ist.

Man könnte die vier Nachwuchsmusiker in einer Art und Weise als Geschichtenerzähler bezeichnen: Ihre Texte sind sehr bildhaft geschrieben und handeln meist von menschlichen Schicksalen, aber auch



Luca beim X-Mas Rock in Lontzen.

von Natur, die symbolisch für gewisse Werte steht. Das gleiche gilt für die Musik: sie soll die Aussagen der Texte widerspiegeln, aber auch ohne sie zugänglich bleiben. Dies zeigen in etwa Songs wie »Runnin Wolf«, wo es um Freiheit und die Liebe zur Natur geht, oder »To The Starlight«, welcher von einer utopischen Traumwelt handelt.

Kein Ausruhen

Eines der Prinzipien der jungen Gruppe ist, sich nicht auf den eigenen Lorbeeren auszuruhen. Immer wieder wird an neuen Songs gearbeitet, werden Ideen für Texte zusammengetragen. Auch wiederholen möchte sich Dark Lambency nicht. Jedes der Stücke hält neue Überraschungen für das Publikum bereit.

Und wenn die vier Musiker nicht gerade an neuem Material arbeiten, um ihr Repertoire zu erweitern, dann versuchen sie, die eigenen Fertigkeiten zu verbessern. So haben sie zum Beispiel im letzten Sommer am Bandcamp 2010 der VoG ARTist teilgenommen. Dort haben sie in Sachen Praxis am eigenen Instrument einiges dazugelernt, aber auch vieles in Bezug auf die Arbeit innerhalb der Band und die Umsetzung der gesteckten Ziele. Ebenfalls sind die Jungs auch hier und da in verschiedenen Nebenprojekten zu sehen; so möchten sie ihr Können erweitern und neue Erfahrungen sammeln.

Dass Dark Lambency es geschafft hat, sich in der Region einen kleinen Namen zu machen und einige Fans für sich zu gewinnen, kann man schon behaupten. Aber wie sieht es für die Zukunft aus? Wird einmal mehr aus der Band werden? Auf jeden Fall müssen sie dafür weiterhin motiviert und mit Einsatz an ihrer Sache arbeiten, wobei die ein oder andere Unterstützung bestimmt auch sehr hilfreich sein könnte. Jedenfalls kann es nicht schaden die Gruppe im Auge zu behalten, denn die Jungs haben noch einiges vor...

Jacky Dodémont



Cover der ersten CD.

Wie gefährlich ist Alkohol wirklich?

Angriff auf das Gehirn

»Wohin habe ich denn jetzt meine Schlüssel verlegt? Wann war auch noch der Termin beim Zahnarzt?« Viele von uns kennen dies nur allzu gut. Werden die Gedanken nicht sorgfältig sortiert, gehen sie oftmals verloren. Aber woher kommt unser Vergesslichkeit eigentlich?

Die Psyche spielt dabei eine große Rolle, denn häufig kommt es zum Vergessen, wenn wir unter Stress stehen, an Depressionen leiden oder einfach bei der Aufnahme der Information mit den Gedanken ganz woanders sind. Auch Nahrungsmangel, unausgewogene Ernährung, Einnahme gewisser Medikamente sowie der Alterungsprozess können Ursachen für Gedächtnisstörungen sein. Was jedoch von vielen Menschen unterschätzt wird, ist der Einfluss des Alkohols auf unser Gehirn.

Jugendliche und Alkohol

Eine Umfrage von Jugendlichen zwischen 15 und 20 Jahren ergab, dass etwa 40% der Befragten mehrmals wöchentlich feiern, davon gaben 22% zusätzlich an, sich dabei auch meist zu betrinken. Einige Jugendliche, die vermerkten, häufig Alkohol zu konsumieren, erwähnten ebenfalls, in der Schule oft an Konzentrationsschwierigkeiten zu leiden oder regelmäßig ihre Hausaufgaben sowie anstehende Termine zu vergessen. Dies ist sicherlich einer von vielen Beweisen dafür, dass der Alkoholkonsum bei Jugendlichen weitaus größere Auswirkungen hat, als vielen Menschen bewusst ist.

Ein Interview mit einem Neurologen lieferte einige nützliche Informationen zu diesem Themen-



Immer mehr Jugendliche leiden an Konzentrationsschwäche.

bereich. Wir erfuhren, dass alkoholbedingte »Black Outs« als sogenanntes »Korsakow-Syndrom« oder auch als alkoholbedingte Amnesie bezeichnet werden. Doch meist kommen die Erinnerungen nach einer ausnüchternen Nacht wieder zurück, insofern es sich dabei nicht um eine regelmäßige Erscheinung handelt.

Bei alkoholkranken Menschen ist die Gefahr jedoch groß, dass das Korsakow-Syndrom zum dauerhaften Begleiter des Patienten wird. Es handelt sich um Funktionsstörungen von Hirnstrukturen. Die betroffenen Teile des Gehirns können absterben, und dies führt dann meist zu Gedächtnis- oder Orientierungsverlust. Aussagen von Patienten, die dieses Syndrom aufweisen, entsprechen nicht immer der Wahrheit, jedoch geschieht dies nicht

mit böser Absicht; sie füllen ihre Gedächtnislücken mit falschen Inhalten, von deren Richtigkeit sie dann allerdings fest überzeugt sind. Es ist schwierig für die Betroffenen sowie für die Angehörigen, mit solch einer Situation umzugehen, denn plötzlich wird der Patient mit Korsakow-Syndrom vollkommen unselbstständig und kann kaum noch auf sich alleine gestellt leben.

Ebenfalls kann durch die zu häufige Alkoholfuhr ein Mangel an Vitamin B1 entstehen, was wiederum eine Enzephalopathie verursachen kann, d.h. dass das Gehirn schrumpft und Bewegungs- und Bewusstseinsstörungen entstehen. Vitamin B1 ist ein wasserlösliches Vitamin, welches nur in geringen Mengen im Körper gespeichert werden kann, das aber dennoch lebensnotwendig ist und im gesamten Körper,

in den Organen, Geweben und Muskeln zu finden ist. Unbehandelt verläuft eine Enzephalopathie meist tödlich, Heilungsversuche führen jedoch meist zu einer Demenz, welche ebenfalls unheilbar ist. Leidet ein alkoholkranker Mensch einmal an einer Demenz, so kann diese nicht mehr behoben werden; selbst wenn er es schafft, Abstinenzler zu werden.

ASL hilft Jugendlichen

In der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens versucht die ASL (Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung) dafür zu sorgen, dass Jugendliche das Thema Alkohol ernst nehmen, indem sie ihnen Vorbeugungsmaßnahmen anbieten. »Die Jugendlichen wissen um die Gefahr des übermäßigen Alkoholkonsums, nur wissen sie nicht immer, wie sie sich dagegen zur Wehr setzen sollen, Schuld daran ist der enorme Gruppendruck!«, so Arthur Piette, Koordinator für die ASL am Robert-Schuman-Institut. Im Allgemeinen reagieren die Jugendlichen positiv auf die Ratschläge der ASL.

Pro Jahr werden in jeder Schule in der DG annähernd 100 Schüler durch die ASL betreut.

Eine weitere Feststellung ist, dass bei Jugendlichen die schulischen Leistungen durch regelmäßigen Alkoholkonsum nachlassen können, was noch ein Grund mehr für die ASL ist, die Schüler zu einer kritischeren Einstellung zu führen.

»Wir helfen alkoholkranken Jugendlichen nicht direkt, das machen Therapeuten. Wir geben ihnen jedoch die notwendigen Gedankenanstöße, um ihr Verhalten zu ändern«, erklärte Herr Piette.

Gehirn wächst bis zum 21. Lebensjahr

Viele Menschen trinken sehr häufig Alkohol, ohne über die damit verbundenen Folgeschäden nachzudenken. Das Gehirn von Jugendlichen wächst bis zum 21. Lebensjahr, und bis dahin ist jede Schädigung somit noch gefährlicher als bei Erwachsenen. Das menschliche Gehirn ist die Steuerzentrale des gesamten Körpers. Informationen aus Körper und Umwelt werden hier zu Reaktionen verarbeitet, die unser Leben bestimmen. Ohne ein gut funktionierendes Gehirn ist es beinahe unmöglich, eine normale Existenz zu führen. Demnach sollte man nie vergessen, dass in der Jugendzeit in diesem Bereich begangene Sünden schwerwiegende Auswirkungen auf den Verlauf des späteren Lebens haben können! Sarah De la Haye

KURZGESCHICHTE

Teufelskreis

Wir schreiben den 18. Januar 2011. Der zehnjährige Markus zieht durch die einsamen, leeren Straßen des Ghetto-Viertels in Berlin. In die Schule kann er nicht. »Du weißt genau, dass wir dafür kein Geld haben!«, mehr sagt die Mutter nicht zu diesem Thema. Der Vater hat die Familie schon lange verlassen. Er hat jetzt eine neue Freundin, mit der er auch schon eine kleine Tochter hat. Auch seine Mutter hat einen neuen Freund. Er heißt Paul. Markus mag ihn nicht! Durch einen Schrei wird Markus aus seinen Gedanken gerissen. Markus weiß genau, von wem dieser Schrei stammt. Er läuft, läuft schneller, läuft um sein Leben. »Warte nur! Wir holen dich bald ein!«, hört er es hinter sich klingen. »Weiterlaufen«, denkt sich Markus. Dort vorne hinter der Mülltonne könnte er sich verstecken. Er läuft auf sie zu und macht sich ganz klein. Und tatsächlich, die anderen fallen darauf herein! Verärgert ziehen Sven und seine Kumpeln von dannen. Markus beschließt, »nach Hause« zu gehen. Bedrückt steigt er durch das versifft Treppenhaus die Stufen hoch, bis in den vierten Stock. Als er reinkommt, weht ihm schon der Geruch von Alkohol und Zigaretten um die Nase. Als er in die Küche geht, sitzt seine Mutter wieder mal rauchend am Esstisch. »Wo warst du schon wieder?«, begrüßt sie ihren Sohn herzlos. »Du bist ein Taugenichts! Was soll schon aus dir werden?«, klagt sie weiter! »Ich habe es



so satt mit dir, so satt!«. Markus geht in sein Zimmer. Dort sitzt seine kleine Schwester Nalah und spielt mit ihrer einzigen Puppe. Nalah ist der einzige Mensch in Markus' Leben, der ihn wirklich so richtig glücklich macht. »Markus, wo warst du? Willst du mit mir spielen?«, begrüßt ihn seine Schwester. Markus geht hinüber zu ihr und streicht ihr übers Haar und setzt sich zu ihr. Sie spielen ein Weile, doch plötzlich fragt Nalah: »Warum hasst Mama uns?«. »Also wirklich! Sie hasst uns doch nicht! Sie hat momentan halt ziemlich viele Probleme! Du darfst nicht persönlich nehmen, was sie sagt!«, antwortet Markus liebevoll und drückt seine Schwester an sich. Gerade jetzt vermisst Markus seinen Vater! Er vermisste die alte, die glückliche Zeit, als sie noch eine Familie waren. Als sein Vater die Familie verlassen hatte,

stürzte die Mutter in ein tiefes Loch, in dem sie sich heute noch befindet. Immer häufiger greift sie zum Alkohol. Markus wünschte, er könnte ihr helfen! Was Markus jedoch weiß, ist, dass er für seine Schwester und für sich stark bleiben muss. Er wird sich nicht unterkriegen lassen. Er wird ein tapferer Junge bleiben. Außerdem weiß er, dass er nicht so enden will wie seine Mutter. Er will später einen gut bezahlten Job bekommen. Aber wie, ohne Abitur? Irgendwie wird er es schon schaffen! Das weiß er!

Während er seine Schwester in den Armen hält, schließt er seine Augen und träumt von seiner Zukunft. Dicke Tränen laufen ihm über die Wangen. Er weiß, er wird es schaffen! Irgendwie!

Theresa Henkes



CNC-Fräse aus der Metall-Abteilung.

Zerspanungsmechaniker

Spannender Beruf mit Zukunft

Als Zerspanungsmechaniker fertigt man Präzisionsbauteile für technische Produkte aller Art an, meist aus Metall, aber auch aus Kunststoff. Dazu gehören Radnaben, Zahnräder, Turbinen- und Motorteile. Diese Arbeiten unterliegen geringsten Toleranzen von einem Hundertstel oder sogar Tausendstel Millimeter. Er arbeitet hauptsächlich im Maschinen-, Stahl- oder Leichtmetallbau, aber auch in Gießereien.

Eine Ausbildung in diesem Beruf ist durch den Besuch des berufsbildenden Unterrichts (mit der Möglichkeit, ein technisches Abitur zu erlangen), des Teilzeitunterrichts oder der mittelständischen Ausbildung in der deutschsprachigen Gemeinschaft möglich. Die mittelständische Ausbildung zum Zerspanungsmechaniker dauert drei Jahre, die Meisterausbildung umfasst weitere zwei Jahre. Natürlich gibt es in diesem Fachbereich auch zahlreiche Fortbildungsmöglichkeiten.

Für Menschen, die im Vorfeld einen anderen Beruf ausgeführt haben, bietet das Arbeitsamt Eupen berufsbildende Maßnahmen an, beispielsweise eine Ausbildung zum CNC - Maschinenführer (= Computerized Numerical Control, zu deutsch: computerisierte numerische Steuerung), Dreher, Fräser, ...

Computergesteuert

Heutzutage arbeitet ein Zerspanungsmechaniker mit computergesteuerten Werkzeugmaschinen, indem er im Vorfeld Programme schreibt, die den Ablauf der Arbeitsschritte genauestens festhalten. Diese Maschinen werden vorwiegend in der Massenproduktion eingesetzt, finden aber auch mehr und mehr Einzug in kleine Betriebe.

Im Gegensatz dazu besteht noch die konventionelle Bearbeitungsweise. Dabei werden Arbeitsmethoden in Form einer Tabelle angefertigt, und der Arbeiter muss alles mit der Hand selber einstellen und die Maschine manuell steuern. Diese Art von Maschinen wird immer seltener benutzt, da solche Arbeitsprozeduren zu zeit- und kostenaufwändig sind.

Die einzelnen Maschinen, die ein Zerspanungsmechaniker benutzt, sind: Drehbänke, bei denen sich das Werkstück dreht und das Werkzeug geradlinig angebracht wird. Meistens werden runde Werkstücke damit bearbeitet. Fräsen, bei denen sich das Werkzeug dreht und sich das Werkstück, im Rahmen der konventionellen Bearbeitung, geradlinig bewegt. Vorwiegend eckige Werkstücke werden auf diese Weise bearbeitet.

Im Bereich der CNC-Bearbeitung gibt es natürlich noch einige High-Tech-Vorrichtungen, so zum Beispiel die 5-Achsen-Universalfräsmaschine des Robert-Schuman-Instituts in Eupen. Bei dieser Maschine kann das drehende Werkzeug sich linear bewegen und geschwenkt

werden, und gleichzeitig kann das Werkstück sich geradlinig bewegen sowie dabei um sich selbst drehen. Selbst der Werkzeugwechsel geschieht vollautomatisch.

Der Beruf des Zerspanungsmechanikers ist ein sehr spannender Beruf, der jedoch mit sehr viel Verantwortung verbunden ist. Wenn ein Zerspanungsmechaniker zum Beispiel einen Fehler in einem Programm macht, hat dies fatale Folgen: Das Werkstück geht kaputt, das Werkzeug ist beschädigt und im schlimmsten Falle ist die komplette Maschine zerstört (Maschinencrash). Wenn man sich vor Augen hält, dass eine solche 5-Achsen-Fräse, lediglich mit der Grundausstattung versehen, bereits laut Katalog 169 000€ kostet, würde menschliches Versagen ein materielles Desaster für viele Firmen darstellen.

Um ein guter Zerspanungsmechaniker zu werden, benötigt man folgende Eigenschaften: Sorgfalt bei der Einstellung von Werkzeugmaschinen, die für die Herstellung von Präzisionsbauteilen benötigt werden. Ebenfalls gute Mathematikkenntnisse sind wichtig für das Berechnen von



Präzisionswerkstück aus dem RS1.

Maschineneinstellwerten, technisches Zeichnen ist notwendig, um Einzelteilzeichnungen zu lesen und selbst anzufertigen und schließlich physikalische und technologische Kenntnisse, um die Werkstoffigenschaften beurteilen zu können. Doch eine der wichtigsten Eigenschaften ist sicherlich die Leidenschaft für präzises Arbeiten, für den Umgang mit modernen Werkstoffen (Stahl, High-Tech-Metallegerungen, technische Kunststoffe, ...) und für technische Arbeit an sich.

Das RS1 bietet eine umfassende Ausbildung zum polyvalenten Mechaniker an. Die zunehmende Bedeutung der Technik in der Arbeits- und Berufswelt erfordert neben der Aneignung solider Grundkenntnisse und der Entwicklung von Schlüsselqualifikationen auch die Förderung persönlicher Kompetenzen wie Selbstständigkeit, Teamgeist, Offenheit, ... sowie die Fähigkeit zum lebenslangen Lernen. Diese Kompetenzen sind grundlegend für einen guten Start in die Berufswelt. **Dennis Schelinski**
Stefan Patron

Tipps für einen sicheren Start in die neue Motorradsaison

Spaß auf zwei Rädern

Motorradbegeisterte packt in diesen Tagen erneut das Frühlingsfieber: Maschinen werden in die Werkstatt gebracht, Optik und Leistung der mehr oder weniger PS-starken Zweiräder mit Maschinenteilen und Accessoires auf Vordermann gebracht, die Motorradfahrer-Garderobe aufgestockt, und schon geht's ab auf die Landstraßen.

Ob Stadtbummel, Touren durch die umliegende Gegend oder lange Streckenfahrten ins sonnige Ausland: Varianten des Motorsports auf zwei Rädern gibt fast so viele wie wir Motorradfreunde selbst.

Motorradshops und Werkstätten haben indes Hochkonjunktur, wenn die Zweiräder wieder aus den Garagen geholt werden. Ihr Auftragsbuch ist auf Wochen ausgebucht. Ob Inspektionen, Neubestellungen oder modische Monturen: Die Kasse klingelt, wenn das Thermometer wieder Werte jenseits von 20 Grad erreicht. Jedoch ist das Motorradgeschäft ein reines Saisongeschäft.

Doch sollte man beim lockeren Cruisen im T-Shirt und in kurzen Hosen durch den Stadtkern, den lauwarmen Wind im Haar, nicht nur von wunderschönen Landschaften und sehenswerten Reisezielen für den Sommerurlaub träumen, sondern auch einige grundsätzliche Überlegungen zum Motorradfahren anstellen. Spätestens beim nächsten Gasgeben sollte man sicher sein, dass das Outfit nicht nur optisch etwas daher macht, sondern auch höchstmöglichen Schutz bietet.

Sicherheit

Es ist wichtig, bei der Fahrt mindestens eine lange Jeans und eine Jacke zu tragen. Mit einem Lederkombi ist man allerdings auf der sichereren Seite. Diese zugegeben kostspieligere - Anschaffung empfiehlt sich vor allem bei längeren Fahrten. Auch wäre es geradezu leichtsinnig, beim Helmkauf zu sparen. Statt den billigsten auszusuchen, sollte ein Helm zwingend den deutschen Sicherheitsnormen entsprechen, das TÜV-Siegel oder E-Zeichen tragen. Lederkombi wie Helm können bei einem Unfall (über-)lebenswichtig sein.



Einiges an Vorbereitungsarbeiten ist nötig, bevor es mit dem Bike auf die Straße gehen sollte.

Auch festes Schuhwerk ist kein Luxus und schützt bei Stürzen vor schweren Verletzungen.

Das Thema Wartung kann ebenfalls zu mehr Sicherheit beitragen. Zu den wichtigsten Wartungen, die man durchführen sollte, bevor man in die neue Saison startet, gehören das Überprüfen des Ölstandes und der Bremsen sowie eine Kontrolle der Beleuchtung, damit man nicht nur sieht sondern auch gesehen wird. Bei schlechten Witterungsverhältnissen muss auf die Bereifung Verlass sein können. Hier gilt es, falls erforderlich, neue Reifen aufzuziehen, auch wenn dies mit Mehrkosten verbunden ist. Denn mit abgefahrenen Reifen ist die Gefahr, auf nasser und oder glatter Straße

von der Fahrbahn abzukommen, sehr groß.

Jährlich ereignen sich viele Unfälle, die teilweise hätten verhindert werden können. Oft sind die Fahrer sehr dunkel angezogen, und auch ihre Motorräder weisen oft dunkle Farben auf, was die Gefahr, übersehen zu werden, drastisch erhöht.

Hinzu kommt, dass man bei leichtsinnigem Fahrverhalten mit dem Motorrad schnell die Geschwindigkeitsbegrenzungen überschreitet. Da moderne Maschinen so schnell sind, haben ungeübte Fahrer oft nicht mehr die Möglichkeit, rechtzeitig abzubremsen oder geraten durch das Bremsen aus der Spur, und der Fahrer hat nicht immer die Chance, sich bei solcherlei Manöver

noch rechtzeitig einzufangen. Gefährlich ist dies vor allem in Kurven. Junge Leute kaufen sich häufig auch zu schwere Rennmaschinen und überschätzen sich. Dies kann oft tödlich enden. In vielen Fällen sind jedoch auch die als Sicherheit gedachten Leitplanken selbst Ursache tödlich endender Unfälle. Kürzlich hat das MET eine Initiative zum Nachrüsten von zusätzlichen Leitschienen für Motorradfahrer unterhalb der bestehenden Leitplanken ergriffen - zumindest an Stellen, wo es bereits zu schweren Motorradunfällen gekommen ist.

Straßenverhältnisse und -schäden

Für Motorradfahrer ist es sehr wichtig, in sicheren Straßenverhältnissen zu fahren. Große Schlaglöcher in der Fahrbahn können das Fahrverhalten der Zweiräder stark beeinflussen. In manchen Fällen können durch zu spät erkannte Schlaglöcher folgenschwere Unfälle verursacht werden.

Als Motorradfahrer sollte man ebenfalls gut auf alle Beschilderungen der Verkehrswege achten und defensiv sowie vorausschauend fahren, damit genug Zeit zum angemessenen Handeln bleibt. Als Motorradfahrer kann man nicht umsichtig genug sein, und stets empfiehlt es sich, für andere Leute mitzuschauen und mitzudenken. **Nancy Visé**



INTERVIEW

Der Narkosearzt Dr. Klinkenberg, der im Eupener Krankenhaus tätig ist, äußerte sich zum Thema Motorradunfälle wie folgt:

Ist das Thema Motorradunfälle ein wichtiges Thema im Krankenhaus?

Die Wichtigkeit dieses Themas ist sehr wetter- und saisonbedingt. In der Eupener Umgebung gibt es besonders viele Motorradfahrer, auch holländischer oder deutscher Herkunft. Die Zahl der Motorradfahrer in unserer Gegend bedeutet gleichzeitig eine höhere Unfallquote.

Welche sind die häufigsten Unfallursachen? Zu welchen Verletzungen führen die Unfälle?

Die meisten Unfälle geschehen bei Überholmanövern oder in Kurven. Zuerst wird der Notarzt benachrichtigt. Wenn dieser vor Ort ist, bestimmt er, welche Vorkehrungen getroffen werden, und anschließend wird das Opfer in das nächstgelegene Krankenhaus gebracht. Trägt das Opfer Hirnverletzungen davon, wird es so schnell wie möglich per



Hubschrauber in eine Uniklinik transportiert.

Des Weiteren wird die Notaufnahme benachrichtigt, die dann Informationen über den Patienten erhält. Dann werden der so genannte Schockraum und gleichzeitig der Scanner für Untersuchungen vorbereitet.

Sind die Unfälle meist selbst- oder fremdverschuldet?

Beides kommt natürlich vor. Manche Fahrer haben einfach nur Pech und werden von der Fahrbahn gedrängt, ihnen wird die Vorfahrt genommen, ein Tier

kreuzt ihren Weg, oder Schlaglöcher sind für die Unfälle verantwortlich. Dann gibt es die anderen Fahrer, die ihre Möglichkeiten überschätzen, weil sie die nötige Erfahrung noch nicht besitzen. Meist geschieht dies in Kurven oder bei Überholmanövern. Wenn sie dann jedoch merken, dass ihr Vorhaben nicht gelingt, ist es schon zu spät.

Wie sieht die Genesung der Patienten aus? Tragen sie auch bleibende Schäden davon?

Das hängt vom Schweregrad der Verletzungen ab. Die Patienten,

die Hirnschäden davontragen, werden in Rehakliniken untergebracht. Später ist ihr Verhalten nicht mehr dasselbe. Sie haben das Verhalten eines Kindes und sind nicht mehr in der Lage, selbstständig zu leben. Oftmals treten auch Wahrnehmungsstörungen auf, z. B. erkennt der Patient selbst Verwandte nicht mehr. Bei Wirbelsäulenschäden kann es zu Lähmungen kommen. Knochenbrüche hingegen sind in den meisten Fällen beherrbar. Es kann jedoch sein, dass der Patient gewisse Sportarten nicht mehr ausüben kann.

Gibt es eine Risikogruppe?

Eigentlich nicht. Sowohl früher als auch heute fahren viele junge Leute schwere Maschinen. Jedoch fahren auch viele über Sechzigjährigen ein Motorrad; sie sind so genannte Späteinsteiger. Es ist schwieriger für sie, die schweren Maschinen in Schach zu halten, außerdem ist ihr Reaktionsvermögen nicht mehr vergleichbar mit dem junger Menschen. **Nancy Visé**