



zeus Zeitung UND Schule

www.zeusteam.de

Unglaublich sexy

Bei seinem Lächeln schmelzen die Frauen dahin – auch Zeus-Reporterin Ina Bolz. Sie ist von Schauspieler Florian David Fitz dermaßen begeistert, dass sie ein Porträt über ihn verfasst hat. Was sie so sehr an ihm mag, lest ihr im Ennepe-Südkreis auf www.zeusteam.de.

„Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.“

Johann Wolfgang von Goethe

Der „Neue“ in Ennepetal

Die Löschgruppe Rüggeberg der Feuerwehr Ennepetal hat ein neues Löschgruppenfahrzeug: das LF 10. Technik und Ausstattung des Neuzugangs lassen die Herzen der Feuerwehrleute höher schlagen. Zeus-Reporter Lucas Fabelje berichtet im Ennepe-Südkreis auf www.zeusteam.de.



ZEUS-PARTNER



PINNWAND



Liebe Zeus-Reporter,

also da muss ich Johanna recht geben: Ohne Frühstück aus dem Haus gehen, geht gar nicht. Klar brauche ich den schnellen Kaffee am Morgen genauso wie ein leckeres Käsebrot, aber bitte aus Vollkorn. Eigentlich möchte ich mir schon seit Monaten angewöhnen, morgens ein leckeres Müsli vorzubereiten. Mit frischen Äpfeln, Bananen, Heidelbeeren, Himbeeren und und und ...

Aber mal ganz ehrlich, wer hat denn am Morgen Lust und Zeit, Obst zu schnibbeln? Dafür müsste ich schon etwas früher aufstehen, und auf meinen Schlaf möchte ich dann doch nicht verzichten.

Dennoch hat Johanna natürlich recht, ein guter Morgen beginnt im Kreise der Liebsten mit warmen Getränken, ob Kaffee oder Kakao, gesundem Brot – natürlich kein Weißbrot, das hält nämlich nicht vor –, Wurst, Käse, Quark, ein frisches Frühstücksei und ein bisschen Obst sind auch immer gut.

Ich finde aber, ein bisschen Nutella darf auf einem gut gedeckten Frühstückstisch auch nicht fehlen.

Guten Appetit,
Maxi Overfeld

Kein Frühstück? Geht gar nicht!

Das findet zumindest Johanna. Und sie hat recht damit. Denn das morgendliche Essen verleiht uns Energie. So können wir gut in den Tag starten

Velbert. Durch die morgendliche Aufregung und Hektik, die in den meisten Familien herrscht, fehlt in vielen Haushalten die Zeit für ein gemeinsames und gesundes Frühstück. Umfragen belegen, dass jedes vierte Kind gelegentlich das Haus ohne Frühstück verlässt. Dies ist ein Fehlstart in den Tag, der Folgen mit sich ziehen kann.

Auf Energiezufuhr angewiesen

Wir verbrauchen in der Nacht mehr Energie als am Tag. Unser Körper muss somit viel leisten. Das zieht Kraft. Besonders Kinder sind

in der Wachstumsphase auf die morgendliche Energiezufuhr angewiesen. Sie müssen ihren Akku wieder neu aufladen, um gut in den Tag starten zu können. Werden diese Energiereserven am Morgen nicht aufgefüllt, so leiden die Konzentration und die Leistungsbereitschaft des Kindes. Sie brauchen also länger, um zur Höchstform aufzulaufen.

Darum ist darauf zu achten, dass die Kinder und Jugendlichen nicht nur generell, sondern auch abwechslungsreich frühstücken.

Doch wie sieht das perfekte Frühstück aus? Zu einem vollwertigen Frühstück gehören Milchprodukte wie Milch, Joghurt oder Käse, außerdem Getreideprodukte, vor allem Vollkornprodukte. Obst und Gemüse sind auch sehr wichtig für einen gesunden Start in den Tag. Insbesondere gilt bei Obst und Gemüse: Je bunter desto besser.

Eine Untersuchung der Universität Bielefeld mit Schülern zwischen elf und 15 Jahren ergab jedoch,



Ein Ei oder doch Müsli mit vielen Früchten? Beides tut dem Körper gut. FOTO: WP

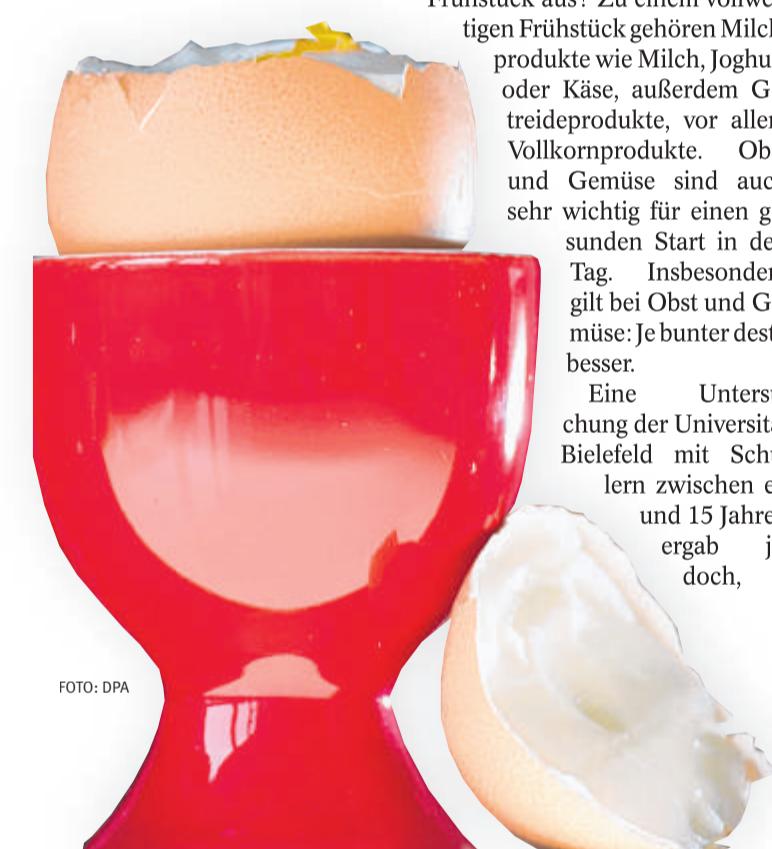
dass jeder dritte Jugendliche in Deutschland ohne Frühstück aus dem Haus geht. Meist steckt der Wunsch schlank zu bleiben dahinter, jedes zweite Mädchen und jeder dritte Junge fühlt sich zu dick. Doch mit leerem Magen in den Tag starten, hilft dabei nicht.

Mit gutem Beispiel voran gehen

Wird morgens nichts gegessen, kommt es bei der nächsten Mahlzeit oft zu einem „Überessen“, oder, wenn die Wahl besteht, zu einer Auswahl oft sehr kalorienreicher Lebensmittel. Dies birgt auf Dauer die Gefahr von Übergewicht.

Frühstücksmuffel sollten nicht zum Essen gezwungen werden. Aber schon mit kleinen Änderungen im morgendlichen Familientag lässt sich viel erreichen. Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen: Statt nur hektisch einen Schluck Kaffee zu trinken, raten Experten, sich Zeit für ein gemeinsames Frühstück mit den Kindern zu nehmen. So starten auch die Erwachsenen fit und gesund in den Tag.

Johanna Niederdorf,
12a,
Berufskolleg Bleibergquelle,
Velbert



Aus Ascheplatz wird Kunstrasen

Der Fußballverein B-W-L saniert seine Sportstätte, der Jugendleiter bleibt dem Verein aber erhalten

Velbert. Der Fußballverein Blau-Weiß-Langenberg (B-W-L) wurde 1963 gegründet. Schon seit circa 50

Jahre trainieren Jung und Alt auf dem selben Platz im Nizzatal. Doch jetzt bekommt der B-W-L einen Kunstrasenplatz. Die Zeus-Reporterinnen Ronja und Tamara fragen sich: Wird sich etwas verändern, wenn der B-W-L einen Kunstrasenplatz hat? Eine Antwort bekamen sie von Jugendleiter Gerd Grossmann.

Bauarbeiten an der Pannerstraße

An der Pannerstraße 34 in Velbert gibt es derzeit große Bauarbeiten, der Fußballplatz wird umgebaut: Aus einem Ascheplatz soll ein Kunstrasenplatz werden.

Rund um den Platz mussten die Bäume gefällt werden, weil die heruntergefallenen Blätter eine Art Schaum bildeten, den der Kunstrasen nicht vertragen würde. Neben dem Platz wird auch die Laufbahn erneuert sowie die Flutlichtanlage. Zudem gibt es einen kleinen Übungsplatz hinter einem Tor, eine

Weitsprunganlage sowie eine Garage für Sportzubehör.

„Der Platz sieht bisher hervorragend aus. Dadurch geht ein Traum von mir in Erfüllung“, sagt Gerd Grossmann. Im Moment sind der Verein Blau-Weiß-Langenberg und die Leichtathleten, unter anderem vom Männerturnverein Langenberg, eher in einer provisorischen Unterkunft zu Hause. Die Mannschaften trainieren vorübergehend beim Langenberger SV (LSV Jahn-

sportplatz) und auf dem Sportplatz am Siepen in Neviges. Dadurch entstehen größere Anfahrtswege, die gerade für jüngere Kinder unglücklich sind.

Ein Ehrenamt auf Lebenszeit?

„Wann die Mannschaften wieder beim B-W-L trainieren können, steht noch nicht fest. Es kommt darauf an, wie das Wetter ist und wie schnell die Bauarbeiten vorankommen.“

Auch wenn sich die Sportstätte

der Blau-Weißen derzeit stark verändert, so bleibt auch einiges wie es war: So wie Gerd Grossmann. Der Mann mit dem ständigen Grinsen im Gesicht ist und bleibt Jugendleiter.

„Der ehrenamtliche Job macht mir viel Spaß, er ist mein Leben.“ Seit 15 Jahren ist er bereits der Jugendleiter. „Ich arbeite hier noch so lange, wie es mir noch Spaß macht und bis sich jemand findet, der das Ehrenamt weiterführt.“

Die Freizeit auf dem Bolzplatz

Das Ehrenamt erledigt er neben seiner eigentlichen Arbeit, und das ist nicht wenig. Man muss oft am Platz sein und auch sonst bringt der Job nicht wenig Aufwand mit sich. Auch seine Frau Erika ist im Vereinsleben von Blau-Weiß-Langenberg aktiv.

„Für das Ehrenamt nehme ich meine ganze Freizeit in Anspruch“, erzählt Grossmann weiter. „Ich regel die Steuern, gucke, dass der Platz sauber bleibt und regel den Ablauf der Spiele und der Trainingszeiten.“

Ronja Obst & Tamara Sander, 8c, Gymnasium Langenberg, Velbert



„Du Schimmel-Popo-Arsch!“

Kleine Brüder können anstrengend sein

Velbert. Als große Schwester von zwei Brüdern hat man es nicht leicht. Oftmals wird der älteren Schwester eine große Verantwortung aufgetragen und es wird erwartet, dass man sich immer vernünftig und vorbildlich verhält.

Wenn die Leute dann auch noch wissen, dass man eine Ausbildung zur Erzieherin macht, hört man oft Sätze wie: „Dann kannst du ja direkt bei deinen Brüdern anfangen.“ oder „Dann hast du ja bestimmt viel Verständnis mit deinen Brüdern und kannst ihr Handeln gut nachvollziehen.“ Mehr oder weniger. Viele vergessen dabei, dass ich auch nur eine ganz normale Schwester bin.

Auch Brüder haben es nicht leicht

Trotz des Aspekts, eine angehende Pädagogin zu sein, haben es meine Brüder auch häufig nicht leicht mit mir als Schwester. Viele denken, ich sei alt genug, Konflikten mit meinen Brüdern aus dem Weg zu gehen oder sie aufzuklären. Konfliktmanagement nennt man so etwas in der Didaktik und Methodik; haben wir vor ein paar Unterrichtsstunden noch besprochen. Manchmal tue ich das auch, aber es kommt hin und wieder vor, dass ich den Konflikt durch Provokation eher verschlimmere.

Meine Eltern zweifeln in solchen Momenten an meinen erzieherischen Fähigkeiten, beziehungsweise befürchten fehlende pädagogische Methoden. Aber ich sehe das aus der Sicht der großen Schwester und da gehört eine Auseinandersetzung nun mal dazu.

Mobiliar und Wände leiden mit

Aber nicht nur meine Eltern leiden gelegentlich unter ihren Kindern. Auch unser Mobiliar und unsere Wände haben es nicht leicht. Zum Konfliktmanagement gehört auch, dass man die Situation möglichst gut rettet, so dass keine weiteren Schäden für alle Betroffenen entstehen.

In manchen Fällen klappt das aber nicht so gut – mit Hilfe von Spielzeug angesagte Möbelstücke, bemalte Couchgarnituren oder abgeknabbelte Tapeten sind gute Beispiele dafür. Allerdings sollte man ja stets das Positive aus Konflikten mitnehmen.

Das Positive für mich ist oftmals die zuverlässige Erweiterung meines Wortschatzes durch neue kreative Schimpfwörter wie „Fettfisch“, „Hängebauch-Stachelschwein-Pups“ oder „Schimmel-Popo-Arsch“. Naja, noch stehen unsere Wände und unser Mobiliar, wenn auch im kreativen Vintage-Look und bei „Einsatz in vier Wänden“ erscheinen wir auch noch nicht.

Anna Zinn, 12a, Berufskolleg Bleibergquelle, Velbert



So sah der Sportplatz im Nizzatal noch vor der Sanierung aus. FOTO: DETLEV KREIMEIER

ZEUS-REDAKTION

Velbert und Heiligenhaus

Nils Balke, Oliver Kühn und Maxi Overfeld

Telefon: 0201 / 804-6920

E-Mail: velheil@zeusteam.de

Schülerseite nur über das Schreibtool auf: www.zeusteam.de

Anschrift:
Zeus - Zeitung und Schule
Schederhofstraße 55-57
45145 Essen

Chef vom Dienst:
Dr. Andrea Dahms (Online)
Redakteurin:
Harald Heuer (V.I.S.d.P.)



zeus
jetzt auch
auf dem
Smartphone:
<http://waz.m.derwesten.de/zeus>