

Standpunkte

Geschenke 20 Mio. Stunden Tag der Behinderten



Hanspeter Herger
Präsident Bénévol Luzern

Ein Geschenk an die Zentralschweiz! 20 Millionen Stunden ohne Bezahlung: im Sportverein für die Kinder, im Quartier fürs Gemeinwohl, im Umweltschutz ein Engagement für die Biodiversität, an der Hand einer Sehbehinderten als Sicherheit, in der Integrationsgruppe eine Brücke zur Gemeinde, am Sterbebett Trost für die Schwerkranken, im Musikverein zur Förderung des Nachwuchses, im Turnverein zur Gesundheitsprävention, ein Lichtblick am Krankenbett, in der Pfadi als Animator für Jugendliche, im Ortsverein als Organisationstalent für gemeinsame Aktivitäten

und Stärkung der Sozialkontakte. Die Liste lässt sich bis zum Schluss füllen. Nichts geht mehr, wenn die 130 000 Engagierten in der Zentralschweiz ihre freiwillige und ehrenamtliche Tätigkeit einstellen. In selbstverständlicher Weise sind sie da, engagieren sich mit viel Hingabe und Überzeugung. Es macht für sie Sinn, aber auch Spass, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen und einen Beitrag an die Gesellschaft zu leisten. Ihr freiwilliges Engagement bietet ihnen eine Möglichkeit, brach liegende Fähigkeiten zu leben und stärkt sie in ihrer Sozialkompetenz. Ein grosser Dank geht an sie alle.

Zum Tag der Freiwilligen vom Sonntag, 5. Dezember, startet das europäische Jahr der Freiwilligenarbeit 2011. Die immense Bedeutung der 700 Millionen Stunden, die schweizweit jährlich geleistet werden, sollen der Öffentlichkeit bewusst gemacht werden. Dazu sind diverse Aktivitäten, Events und Dienstleistungen zur Freiwilligenarbeit geplant, um zu danken und weitere Personen für ein Engagement zu gewinnen.

Zum Tag der Freiwilligenarbeit danke ich im Namen von Bénévol Luzern für die geschenkten Stunden Arbeit!

Hanspeter Herger



Esther Röthlin
Procap, Sozialversicherungsberatung Luzern

Am 3. Dezember ist der internationale Tag der Behinderten. Das Bewusstsein der Öffentlichkeit für die Probleme von Menschen mit Behinderung wird 2010 auf das Thema «schulische Integration – gleiche Rechte, hier und jetzt» gelenkt. Recht auf Bildung und Gleichheit. Behinderte Kinder, die in Regelklassen integriert werden, gehen zusammen mit gesunden Kindern zur Schule. Eine grosse Herausforderung für alle Beteiligten in einer Gesellschaft, in der Behinderung/Anderssein/Krankheit lieber verdrängt wird. Aus Unsicherheit, wie man Behinderten begegnen soll,

weicht man aus. Gesunde Kinder lernen durch die in Regelklassen integrierten behinderten Kinder einen allmählich unverkrampfteren Umgang mit Behinderung. Sie werden konfrontiert mit Krankheit und leben den Alltag zusammen mit Behinderten. Dies wirkt sich auch später aus, wenn sie beispielsweise am Arbeitsplatz in Kontakt kommen mit Menschen mit Behinderung. Je früher bewusst wird, dass nicht alle Menschen gesund sind, umso normaler wird der Umgang mit Handicaps. Gesundheit ist kein sicherer Wert – plötzlich ist man krank, muss integriert oder re-integriert werden. Worte, von denen niemand persönlich betroffen sein möchte. Was vorher selbstverständlich schien, die Gesundheit/Alltag, ist plötzlich weit weg. Auf unserer Beratungsstelle von Procap – für Menschen mit Handicap – werden wir neben vielen sozialversicherungsrechtlichen Fragen auch oft mit Fragen zur Eingliederung konfrontiert. Hier sind dann auch Arbeitgeber gefordert, welche Integration überhaupt erst möglich machen. Zukünftige Mitarbeiter müssen bereit und flexibel sein, allfällige Schwächen auszugleichen und darüber die Stärken der einziggliedern Person nicht zu übersehen. So wird Eingliederung nicht nur möglich, sondern normal. Gleiche Rechte – hier und jetzt.

Esther Röthlin

Aufgeschnappt

«Sägs ändlech»

Die echte Miss Schweiz (Zitat www.klatschheftli.ch) ist auch ein Mister bzw. Meister der Hochspannung: Sven Epiney hats dramatisch gemacht. Bei «Kampf der Chöre», der mehrstimmigen Variante des «MusicStar», hat der Beau die Nerven meiner Mitbewohnerinnen strapaziert. «Esch es ächt de Chor vom Padi...», der Saal quietscht und schreit. «Oder esch es de Gustav?» Was der Saal macht siehe oben. Billiger kann man Sendezeit nicht mehr füllen. Und bei mir tönts «Sägs ändlech!» Dem kann ich nichts beifügen. Und es geht weiter: Mit «Die grössten Schweizer Talente» loten wir aus, wie es um die Stillen-Kämmerli-Künstler bestellt ist. Die Jury ist mit DJ Bobo, Christa Rigozzi und Roman Kilchsberger sehr hochkarätig besetzt. Mindestens einen Paul Potts werden auch wir haben. Das Publikum erhält die Illusion, dass die direkte Demokratie via 0901-Nummer die beste aller Unterhaltungsformen ist. Immerhin ergibt sich mit der Talent-Show die Möglichkeit, Sven Epiney achtmal wieder auf dem Bildschirm zu begegnen. Wetten, dass der Sven sein System bis dahin perfektioniert? Angesichts der zwiespältigen Aussicht, meine Stube mit Epiney und seiner Jury zu teilen, finde ich Andreas Blums Forderung nach einer neuen Medienordnung mit weniger Geld für die SRG äusserst sympathisch. Ich befürchte, dass man sich aber jahrelang darüber streitet, welches die «qualitativ anspruchsvollen Tageszeitungen» sein sollen, die in den Genuss der umverteilten Gebühreneinnahmen kommen sollen. «Sägs ändlech», wird da wenig nützen. **Erwin Rast**

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

In der Weihnachtszeit gibt es viel Süsses, und ich werde wohl wieder Akne bekommen. Hat die Traditionelle Chinesische Medizin TCM ein Rezept dagegen?

In Ihrer Frage geben Sie schon die Antwort, und was Sie sagen, sagt auch die TCM: weniger Süsses. Ausserdem: weniger raffinierte Kohlenhydrate, wie Teigwaren, aber auch weniger Milch, und weniger Fettiges. Kurz: Machen Sie Schluss mit z. B. Milchsokolade, aber natürlich auch Pommes, Pizza und Co. Vielleicht hilft es Ihnen, diese Nahrungsmittel zu reduzieren (sollte das überhaupt nötig sein – lassen Sie das von einer TCM-Therapeutin abklären), wenn Sie kurz etwas TCM-Theorie betrachten. Bei Hautunreinheiten wie Akne behandelt es sich meistens um «Feuchte-Hitze», die oft sogar «Toxine» beinhaltet, Giftstoffe im Sinne der TCM. Zu süsse und fettige Nahrungsmittel können diese feuchte Hitze

hervorrufen, hitzige Emotionen wie Frust und Wut ebenfalls, auch ein hormonelles Ungleichgewicht. Ja, zuviel Testosteron macht hitzig. Die meisten von uns im Westen essen das ganze Jahr über viele Kuhmilchprodukte wie Käse oder Weizenprodukte wie Teigwaren. Und schaut man in die Gesichter, so scheinen nicht wenige einen zumindest kleinen Frust mit sich herumzutragen. Das alles fördert Feuchtigkeit und Hitze. Und jetzt kommt Weihnachten, und da legen wir wohl alle noch ein Scheit dazu: Die feuchte Hitze entwickelt sich zu Schleim oder sogar zu toxischer Hitze weiter. Aus der Haut kann eine Akne-Landschaft werden.

Kleine Tipps

Ersetzen Sie Milchsokolade durch dunkle Schokolade mit 80% und mehr Kakaoanteil. Sie ist um einiges verträglicher. Statt Weissmehl verwenden Sie zum Backen frisch gemahlenes Vollkornmehl, statt Kristallzucker Vollrohrzucker. Ersetzen Sie Teigwaren, Weissbrot und Kuhkäse durch Quinoa, Roggenbrot, Ziegen- und Schafskäse. Über den Tag verteilt, insbesondere vor den Mahl-

zeiten, trinken Sie diesen Kräutertee: Setzen Sie 20 g Radix Brandanae (Kletten-Wurzel) am Abend mit 0,7 l Wasser kalt an. Am nächsten Morgen lassen Sie dieses Gemisch zehn Minuten köcheln vor den Mahlzeiten. Jedoch: Ohne Ernährungsumstellung wird dieses Rezept nicht von Erfolg gekrönt sein. Ihre TCM-Therapeutin bzw. ihr TC-Therapeut hilft Ihnen. Das beste ist: Der Cappuccino wird genauso fein, wenn Sie statt Milch feine Sojamilch aufschäumen – es gibt da wirklich gute.



Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. www.heilpraktikerschule.ch www.hpsklinik.ch peter_vonblarer@hpsklinik.ch

Preisrätsel

Machen Sie mit

Gehören auch Sie zu den Gewinnern des Preisrätsels! Greifen Sie zur Feder und lösen Sie das nebenstehende Rätsel. Senden Sie uns das richtige Lösungswort auf einer Postkarte bis 3. Dezember 2010 zu. Zu gewinnen gibt es einen **Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à discrétion** im Seehotel Hergiswil im Wert von 78 Franken. Machen Sie mit und senden Sie eine Postkarte an folgende Adresse (Absender nicht vergessen):

«Anzeiger Luzern»
Preisrätsel
Reusseggstrasse 9
Postfach
6002 Luzern

Neu: Miträtseln per SMS

Senden Sie uns das Lösungswort des Rätsels mit dem Keyword LW PR gefolgt von einem Abstand und dem Lösungswort (z. B. LW PR ESKIMO) an die Nummer 9229 (Fr. 0.90/SMS). Viel Glück.

Das richtige Lösungswort des letzten Preisrätsels lautet **HAUDEGEN**.

Folgender Rätselfreund hat einen Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à discrétion im Seehotel Hergiswil im Wert von 78 Franken gewonnen: **Paul Bieler, Adligenswil**

US-Showstar (Frank) † 1998	Auto mit Klappverdeck (Kurzwort)	Rheinnüdnungsarm	zu später Stunde	ein Kontinent
Blumensteckkunst	7	Linse an optischen Geräten	spanisch: nein	
Riese im Alten Testament	nicht mit, ausgenommen			
landwirtsch. Zugmaschine	2		Figur von Erich Kästner	4
religiöser Brauch		US-Filmstar (Tom)	Initialen Kishons † 2005	
chinesischer Politiker †	hellblau	ein Brettspiel		
ein Börsenspekulant			Stil, Weise	Boxbegriff (Abk.)
römischer Götterbote	ehem. deutsche Münze (Abk.)	Arktisvogel		Papagei Mittel- und Südamerikas
			Sinnesorgan	fünfter Monat des Jahres
Verkaufserlös	5			arabischer Sackmantel
				Auerochse
				ugs.: Unsinn, Geschwätz

Fondue Chinoise à discrétion

inkl. GRATIS-EINTRITT ins Dancing PILATUSKELLER oder ins Badecenter PALM PARK

Täglich

Seehotel Pilatus Hergiswil
Reservierungen unter Telefon 041 632 30 30 info@pilatushotel.ch

Chinoise + Tanzen: CHF 39.00 pro Person
Chinoise + Baden: CHF 39.00 pro Person
Chinoise + Baden + Tanzen + Schlummern im Doppelzimmer mit Frühstücks-Buffet: CHF 128.00 pro Person

Bildungsstätte	Sumpfl. Acker-vogel	ehem. schwed. Tennis-profi		Wasser-masse um das Festland	US-Bundes-staat	persönliches Fürwort
gegerbte Tierhaut	ehe		1			
Ge-winner	straußen-ähnlicher Lauf-vogel	Schant-tisch		rechter Quell-fluss der Donau	Papier-zählmaß	
	6			Initialen Astaires † 1987		
chem. Zeichen: Thulium		Back-treib-mittel		3		
		Brenn-stoff		8		

Auflösung des letzten Rätsels

K	O	B	A		E	U	H
A	P	P	A	R	A	T	
L	A	S	O	L	N	A	F
P	I	K	T	R	E	R	L
F	E	I	L	E	N	O	T
A	K	R	O	B	A	T	
S	T	I	R	N	G	I	K
L	A	T	E	I	N	K	I
M	A	J	A	D	D	A	I
M	A	M	I	N	I	R	O
A	X	E	L	U	N	I	T

HAUDEGEN