Standpunkte

Gegen Armut und Gewalt

Annette Meyer zu Bargholz
Redaktorin bei «frauenluzern»

Von März bis Oktober 2010 führt die «Marche mondiale des femmes» bereits zum dritten Mal nach 2000 und 2005 eine internationale Kampagne durch. Auf allen Kontinenten wird mit fantasievollen Aktionen gegen Gewalt an Frauen und gegen Armut protestiert. Frauen mit unterschiedlichsten Erfahrungen, politischer Kultur und ethnischer Herkunft machen sich für ein gemeinsames Ziel stark: eine neue Welt basierend auf Frieden, Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Freiheit und Solidarität.
Das Frauenbündnis ist beispiellos: Bereits kurz nach der Lancierung hat sich die «Marche mondiale des femmes» zu einer breiten Bewegung entwickelt, die im Jahr 2000 gegen 6000 Gruppierungen in 163 Ländern vereinte. In der Schweiz beteiligten sich mehr als 200 Frauengruppen – von Parteien und Gewerkschaften über Kirchen bis hin zu Menschenrechtsorganisationen.
Zum weltweiten Kampagnenstart finden in der Schweiz in über zehn Städten Aktionen statt. Auch in der Zentralschweiz treten in den nächsten Tagen Frauen mit ihren Anliegen an die Öffentlichkeit: Ganz fröhlich – wie beim interkulturellen Frauenfest am Montag, 8. März, in Littau. Nachdenklich – wie bei der Uferwanderung am Samstag, 13. März, am Baldeggersee zum Thema «Gewalt in den eigenen vier Wändern». Besinnlich – beim Frauenmarsch Meggen–Merlischachen mit der Theologin Li Hangartner, am Sonntag, 14. März. Oder politisch – wie beim Film «Snijeg-Snow» der Bosnierin Aida Begic. Details zu diesen und weiteren Terminen finden sich unter www.frauenluzern.ch.
Organisiert werden die Aktivitäten durch das Zentralschweizer Komitee bestehend aus Frauenzentrale Luzern, SAH Zentralschweiz, Unia und VPOD Luzern, in enger Zusammenarbeit mit dem Frauenhaus Luzern und der Bildungsstelle häusliche Gewalt Luzern. ***Annette Meyer zu Bargholz***

Tag der Kranken

Ursa Sigrist
Hilfsverein für Psychischkranke des Kantons Luzern

Der erste Sonntag im März ist jährlich der Gedenktag für kranke Menschen. Krankheit kennt viele Gesichter. Sie kann sich als körperliche oder psychische Erkrankung zeigen, es kann sich um eine kurze, vorübergehende Erscheinung oder um ein lange dauerndes Gebrechen handeln. So vereinfacht jedenfalls sehen wir Krankheit von aussen, bei andern Menschen. Wenn es uns selber betrifft, wenn wir selber krank werden, dann ist diese Einteilung oft nicht mehr so einfach oder ausreichend. Fragen beschäftigen uns: Warum bin ich krank geworden? Oder vielleicht: Wozu bin ich krank geworden? Was will mir dieses Geschehen eröffnen? Kann ich überhaupt zwischen Körper und Psyche trennen, ist nicht vielmehr meine ganze Leib-Seele-Einheit vom Geschehen betroffen? Und was brauche ich, um gesund zu werden? Werde ich wieder heil? Was ist Heilung überhaupt? Ist es nur frei sein von Krankheitssymptomen oder ist Heilung etwa ein viel tiefer gehender Prozess? Wenn Krankheit solche Suchprozesse anzuregen vermag, dann ist dies jedenfalls eine Möglichkeit, mit sich als Wesen in einen intensiven, tiefen Kontakt zu gelangen. Mit dieser Einstellung kann sich uns Sinn und Berechtigung vom Kranksein erschliessen.
Menschen sind nicht einfach nur krank oder gesund. Auch Erkrankte verfügen trotz Einschränkungen immer über gesunde Anteile und über viele Ressourcen. Entscheidend ist die Einstellung zum eigenen Krankheitsgeschehen. Selbst Menschen mit schweren oder langen Krankheiten gelingt es häufig, sich an dem zu orientieren was gelingt, sich an kleinen Dingen zu freuen und das Leben zu wertschätzen. Dies wünsche ich uns allen, und nicht nur, wenn wir krank sind! Möge der Tag der Kranken uns anregen, über Würde und Wert von Kranksein zu sinnieren.

Ursa Sigrist

Otto Normalverbraucher

Poulet im Chörbli

In Frankreich hat eine beliebte Fastfood-Kette für Aufsehen gesorgt, weil sie in acht ihrer 350 Filialen nur noch islamisch korrekte Hamburger anbietet: Das Fleisch zwischen den schlappen Brothälften besteht aus geschächtetem Fleisch, weil die Mehrheit der Kundschaft muslimischen Glaubens ist. Obwohl es nur ganz wenige Betriebe betrifft, wurde umgehend Klage wegen Verstosses gegen das Diskriminierungsgesetz eingereicht. Ungeachtet der Tatsache, dass auf der Speisekarte der beanstandeten Filialen als Alternativen auch ein Vegi- und ein Fisch-Burger stehen. Es ist keine Neuigkeit, dass Frankreich derzeit emsig bemüht ist, alles Islamische zu integrieren. Dass das bis hin zum Kulinarischen geht, dürfte im Land der Gourmets auch nicht gross überraschen. Aber gleich derart restriktiv? Schliesslich wird niemand gezwungen, sich in einem dieser acht Fastfood-Lokale zu verköstigen. Die Kläger sehen das anders. Sie sind der Meinung, dass ein Restaurant, das nur geschächtetes Fleisch anbietet, jenen Kunden den Zugang verwehrt, die dieses Fleisch nicht essen möchten. Aber hallo! Gehe ich in ein Vegetarier-Restaurant, wenn ich Lust auf ein Steak habe? Esse ich in einer rauchigen Beiz, wenn mir der blaue Dunst den Appetit verdirbt? Für orthodoxe Juden gibt es koschere Lokale. Da kommt das Fleisch ebenfalls aus religiös korrekt geschlachteten Tieren. Und wenn wir schon beim Thema sind: Haben Sie schon mal Poulet im Chörbli gegessen und sich dabei überlegt, ob das Huhn aus der Batteriehaltung stammt?

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Leserin H. G. in L. fragt: Wann hilft eine Saftkur?

Peter von Blarer: Einer Patientin, die eine reine Saftkur machen wollte, habe ich davon abgeraten, und wahrscheinlich muss ich auch Ihnen abraten. Diese Patientin hatte typische und stark ausgeprägte Symptome: Ständig hatte sie sich müde gefühlt, und sie sagte, sie könne nicht mehr frei denken. Ihr Kopf, so sagte sie, fühle sich oft ganz wattig an, der Körper schwer, vor allem die Beine. Dazu kamen noch andere Symptome wie Cellulite, morgendliche Gelenksschmerzen, Blähungen. Die TCM-Diagnose zeigte ein äusserst schwaches Milz-Qi, und für Milz-Qi-Patienten sind derart radikale Kuren eher gefährlich.
Warum müsste ich wohl auch Ihnen von einer Saftkur abraten? Nun, aufgrund unserer modernen Ernährung und unserem Alltag ist die Chance einfach sehr gross, dass Sie ebenfalls an einer Milz-Qi-Schwäche leiden, auch wenn Ihre Symptome lange nicht so ausgeprägt sind wie diejenigen besagter Patientin. Was ihr genützt hat und sehr wahrscheinlich auch Ihnen nützen wird, ist die Grünkernkur. Am besten jedoch entscheiden Sie sich zusammen mit Ihrer TherapeutIn, welche Kur für Sie geeignet ist.

Grünkern und Birkenelixier

Nehmen Sie sich am besten sieben bis zehn Tage frei und essen täglich morgens, mittags und abends eine Portion gut gekochten Grünkern, das ist das ideale Getreide im Frühling. Zusätzlich nehmen Sie zu jeder Mahlzeit ein bis zwei Esslöffel Birkenelixier zu sich, das Sie mit warmem Wasser verdünnt haben. Und den ganzen Tag trinken Sie möglichst viel heisses Wasser.
Es ist übrigens einiges besser, das Getreide ungeschrotet zu kaufen: Die Fette und Vitalstoffe verändern sich sehr rasch und verursachen ranzige und weitere belastende Stoffe. Frisch geschrotet ist am besten: Gönnen Sie sich eine Getreidemühle.
Verzichten Sie auf Stress und Hektik: auf Krimis, Zeitung, Radio und TV sowieso. Gehen Sie vormittags und nachmittags auf einen ausgedehnten Spaziergang. Hören Sie schöne Musik. Gehen Sie früh ins Bett. Schlafen Sie genug. Und für Extra-Power: täglich meditieren oder QiGong üben.

Grünkern-Rezept für eine Person

Eine Tasse Grünkern, grob geschrotet oder das ganze Korn, zwei Tassen Wasser. Den Grünkern rösten Sie unter Rühren leicht an und giessen ihn dann mit dem Wasser auf. Salzen, kurz aufkochen, Temperatur wegnehmen und zugedeckt fertig kochen lassen.

Zur Person:
Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. Er behandelt mit chinesischer Medizin und Shiatsu. www.heilpraktikerschule.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 5. März 2010 zu. Zu gewinnen gibt es einen **Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à discretion** 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 **VORSATZ.**

Folgender Rätselfreund hat einen Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à discretion im Seehotel Hergiswil im Wert von 78 Franken gewonnen:
Silvia Weber, Emmenbrücke