

Standpunkte

Kleines Alltagsparadies



Michaela Zurfluh Merkle leitet den Bereich Bildung der Fachstelle Pfarreientwicklung der katholischen Landeskirche Luzern

Mein Arbeitsweg führt mich vom Würzenbachkreisel am Verkehrshaus vorbei und der Bahnlinie entlang in die Stadt. So oft dies möglich ist, fahre ich mit meinem Fahrrad. Dem Geleise entlang, eingeklemmt zwischen Bahnlinie und Busspur, liegt mein kleines tägliches Arbeitsweg-Paradies. Es ist ein Stück Wildnis mitten in der Stadt Luzern, meine Magerwiese mit den Alleebäumen, einen Meter breit und ungefähr einen Kilometer lang. Jetzt im Frühsommer erfreue ich mich besonders an den Blumen. Es blüht. Es wächst. Es spriesst, es gedeiht eine überbordende Fülle an Le-

benskraft. Blau, gelb, violett, unterschiedliche Grüntöne, Margeriten, Disteln, Glockenblumen, Wegwarten, Hahnenfuss, Spitzwegeriche, allerlei Gräser und zahlreiche Blüten, deren Namen ich nicht kenne. Leben pur. Abwechslungsreich und vielseitig. Jeden Tag entdecke ich neue, noch schönere, interessantere, spannendere Blumen, Gräser oder auch mal kleine Tiere, denen es gefällt in meinem kleinen persönlichen Paradies. Fast jedes Mal denke ich: Jetzt schreibe ich dann mal der Stadtgärtnerei und danke deren Mitarbeitenden einfach mal für ihre Arbeit, für die schönen Blumen.

Mein Beitrag zum Klimaschutz (oder wie es bei uns in kirchlichen Kreisen heisst: zur Bewahrung der Schöpfung) ist dieser: Ich nutze mein Fahrrad, so oft es geht. Und ganz nebenbei stärke ich dabei auch noch meine Seele. Das Wahrnehmen mit all meinen Sinnen im Staunen über die Schönheit und Vielseitigkeit der Blumen lässt mich innerlich und äusserlich aufatmen, füllt meinen Seelenspeicher auf mit Freude, Farbe und Wärme. Die Natur lässt mich dankbar sein für mein Leben. Dies ist meine Spiritualität im Alltag, mein ganz persönliches Morgengebet. Kennen auch Sie solche kleinen Alltagsparadiese, Tankstellen für Ihre Seele? Ich wünsche es Ihnen von Herzen.

Michaela Zurfluh Merkle

Lungenliga gibt Power



Patrick Elmiger, Geschäftsführer Lungenliga Luzern-Zug. Infos: www.lungenliga-luzern-zug.ch, www.powerlungs.com

Das attraktive Rudertraining Powerlungs, das 1999 von Franz Michel und Alex Peyer in Luzern für jugendliche Asthmatiker entwickelt wurde, konnte von der Luzerner Kantonalbank die grosszügige Spende von 25 000 Franken entgegennehmen. Nach dem Start im Ruderclub Reuss Luzern wurde das Einzugsgebiet zusammen mit der Lungenliga Luzern-Zug kontinuierlich ausgedehnt. Heute werden die Kurse an 13 Standorten in der ganzen Schweiz durchgeführt. Die Ziele für die jungen Asthmatiker sind ehrgeizig: Beschwerdefreiheit, keine Schulabsenzen mehr wegen Asthma, eine norma-

le Lungenfunktion im Erwachsenenalter und allgemein eine gute körperliche, seelische und geistige Entwicklung. Wie Sie sehen, ist die Lungenliga auf vielen Gebieten aktiv. Leider wurde die Lungenliga in letzter Zeit fast ausschliesslich mit der Einschränkung des Rauchens in Restaurants in Verbindung gebracht. Die Tabakprävention ist aber nur eine von vielen Aktivitäten. Der Schwerpunkt der Lungenliga liegt auf Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie Asthma, chronischer Bronchitis, chronisch-obstruktiver Lungenkrankheit (COPD) oder Schlafapnoe, die Störung des Schlafes durch Atemaussetzer. Für vier verschiedene Kantone führt die Lungenliga zudem die Tuberkulose-Untersuchungen durch. Sie bietet auch Patientinnen und Patienten in über 50 Kursen Unterstützung und Erfahrungsaustausch und ist in nahezu 20 Projekten jährlich in der Information der Bevölkerung über die erwähnten Krankheiten tätig. Nicht nur die optimale Betreuung von PatientInnen mit Atemweg- und Lungenkrankheiten ist der Lungenliga ein Anliegen, sondern auch die saubere Atemluft, die Prävention und das Aufklären über Krankheiten, Ursachen und Folgen. Die seit Jahren steigenden Zahlen der betreuten Patienten sprechen für sich.

Patrick Elmiger

Aufgeschnappt

16. Juni

Das ist doch eigentlich ein schönes Datum: 16. Juni 2010. Gerade richtig, um noch vor den Sommerferien eine Generalversammlung, einen Netzwerk-Event oder sonstwas unter Dach zu bringen. Haben sich viele gedacht. Vor allem jene, die die Rechnung ohne die Fifa machten. Denn, so wills der Spielplan der Fussball-WM in Südafrika, just um 16 Uhr spielen unsere Schweizer Mannen ihr Spiel gegen Europameister Spanien. Und so müssen sich Veranstalter einiges einfallen lassen, um die Leute bei der Stange zu halten. Man nehme die Wirtschaftstage Luzern, ein gesamtschweizerischer Wissensaustausch. Der Hinweis der Organisatoren «Mit Live-Übertragung des Fussball-WM-Spiels Schweiz – Spanien» mag den einen oder anderen Wirtschaftsfachmann dazu bewegen, doch bis zum Ende der Veranstaltung zu bleiben und die profane Seite des Lebens mit seinen Kollegen auszukosten. Auch der Detaillistenverband des Kantons Luzern DVL, der seine Generalversammlung auf ebendiesem Mittwoch gelegt hat, kommt um eine parallele Übertragung des Schweizer Auftaktspiels nicht herum. Wetten, dass die Traktanden im Nachhinein nicht so emotional vertieft werden, wie eine klare Abseitsposition, die zum 1:0 führt (für wen lasse ich offen), oder das Hands im Strafraum in der 92. Minute? Wie dem auch sei: Wer immer heute, am 16. Juni, eine Veranstaltung durchführt, muss vorausschauend planen. Und Nachsicht üben.

Erwin Rast

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Muss ich lernen, mit meinem Tinnitus zu leben? Oder gibt es naturheilkundliche Hilfe?

Tinnitus ist schwierig, aber es gibt Hoffnung. Vielleicht ist Ihr Tinnitus durch einen lauten Knall oder durch allzu häufiges Hören lauter Musik entstanden. Arnika-Schnaps, hinters Ohr gestrichen und ganz wenig davon mit etwas Watte ins Ohr gegeben, kann da helfen.

Symptom der Erschöpfung: Rauscht es permanent? Ihr Tinnitus hätte dann wohl etwas mit Erschöpfung, vielleicht Burnout zu tun. Dieser Tinnitus sagt Ihnen: Pass auf dich auf, untersuche dein Yangsheng, deine Lebensführung. Verändere, was dich konstant überfordert, suche dir Ressourcen, hol dir genügend Schlaf. Kurz: Stärke dein Yin. Dazu gibt es energetische Behandlungen wie Akupunktur oder Shiatsu, dann Kräuter und die richtige Ernährung.

Nieren-Yin aufbauen, Qi stärken: Dieser Tinnitus dreht sich um die chinesische Nieren-Energie: Nieren versorgen die Ohren, und wenn die Nieren-Energie schwach wird, entwickelt sich das Rauschen. Also: Nieren-Yin aufbauen, Qi stärken. Das kann den Tinnitus zum Verschwinden bringen.

Tinnitus, ganz freundlich: Mein Lieblings-Tinnitus hat mit der Leber-Energie zu tun: Anfänglich pfeift er nur ab und zu und ganz plötzlich hinein in das, was man gerade tut. Mal ganz deutlich, mal ganz kurz, aber durchaus noch in freundlicher Absicht, denn dieser Tinnitus bietet zunächst vor allem Hilfe an: Komm, sagt er, reg dich nicht so auf, lass dich nicht so unter Druck setzen, entspann dich ein wenig, siehst du, jetzt lächelst du ja schon fast. Wenn man sich nämlich zu stark aufregt oder sich zu stark abmüht, kann es zu Leber-Hitze kommen. Diese Hitze steigt auf und pfeift als Tinnitus mitten hinein ins Geschehen.

Die Kraft der Mundwinkel: Anfänglich reicht es, einfach die Mundwinkel ein wenig anzuheben.

Beobachten Sie jetzt, was passiert. Im ganzen Körper, von Kopf bis Fuss ändert sich jetzt etwas. Ist das nicht extrem, was da passieren kann, indem man einfach die Mundwinkel hebt? Merken Sie, was sich im Gefühl, im Kopf alles bewegen kann? Und gleichzeitig ermöglicht dieses Heben der Mundwinkel eine gewisse Distanz, und Distanz ist deswegen wichtig, weil man allzu oft die Dinge allzu nah an sich heran lässt. Ignorieren Sie diesen Tinnitus lange genug, verschwindet seine Freundlichkeit. Er verlangt jetzt nach einer ähnlichen Therapie wie der Nieren-Tinnitus.



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 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 18. Juni 2010 zu. Zu gewinnen gibt es einen **Gutschein im Wert von 30 Franken** für das Restaurant Icilio in Luzern. 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 **TAGELOEHNER**.

Folgender Rätselfreund hat 2 Spezialbillette der Stanserhornbahn im Wert von Fr. 58.– pro Person gewonnen:
Josef Reinhard, Luzern

illegale Kunstkopie			französischer Männername	Hauptstadt von Osttirol	Symbolfigur der USA (2 W.)						große Faltenwespe	offen anerkennen	Eigenname der Eskimos	Mailänder Opernhaus	Donau-Zufluss in Bayern
Nachschlagewerk				2	asiatischer Halbeseel										1
Fahrrad mit zwei Sitzen			griechische Mondgöttin	Initialen Lilienthals							Bildungsveranstaltung	einbalsamierte Leiche	englisch: Katze		7
Jähzorn		Bühne, Schauplatz, Auftritt									eingefräste Rille		griechischer Buchstabe	Spitzname Lincolns	den Mund betreffend
			kurz für: etwas								vermögend	spanischer Artikel	Zweierverbindung		
					japan. Rohfischspeise									Kfz.-Z.: Bamberg	
Schulter-schal	Treibstoffbehälter	Binde-wort	ältester Sohn Noahs (A.T.)		5										3
kahle Stelle auf dem Kopf					englisch: eins										
			Initialen Tucholskis			Kfz.-Z.: Altentkirchen	pro Einheit	persönliches Fürwort (3. Fall)	rumänische Währung	Insel vor Marseille	lateinische Vorsilbe: weg				
beinlose Insektenlarve		mongol. Herrschertitel					Lehrer Samuels		Schwur						
Kunst-sach-verständiger							untere Kante der Dachfläche								

italienische Spezialitäten
Wein - Grappa - Pasta
Tartufi Bianci Dolci

ICILIO
LA BOTTEGA DEL BUONGUSTAIO
TAKE AWAY · ANTIPASTI · PASTA FRESCA
LÖWENGRABEN 6 · LUZERN · TEL. 041 410 30 41
www.icilio-antipasti.ch

Auflösung des letzten Rätsels

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

TAGELOEHNER