

Standpunkte

Brücken verbinden



Isabella Plüss
Mitglied Paradrom-Rat, der Rat von Menschen mit Behinderung

Brücken sind wichtig. Sie sind Übergänge. Sie überwinden Hindernisse. Sie verbinden die eine Seite mit der andern. Brücken ermöglichen Begegnungen. Als Mensch mit einer starken Sehbehinderung ist es mir ein Anliegen, dass wir in unserer Gesellschaft Brücken bauen. Brücken zwischen Menschen mit und ohne Behinderung. Brücken, die Verständnis fördern und Berührungspunkte abbauen. Aus diesem Grund engagiere ich mich derzeit in einem sehr wichtigen Projekt. In Rathausen soll das «Paradrom» entstehen. Ein Begegnungszentrum zum Thema Mensch und Behinderung. Ich begleite das

Projekt zusammen mit anderen Menschen mit unterschiedlichsten Behinderungen im sogenannten «Paradrom-Rat». Ich engagiere mich persönlich, weil ich überzeugt bin, dass dieses Projekt neue und unkonventionelle Impulse für das gesellschaftliche Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung gibt. Die Mitarbeit von Menschen mit unterschiedlicher Behinderung im Projekt gewährleistet, dass die Grundgedanken von Gleichstellung und Teilhabe verwirklicht und erfüllt werden. Die Mitglieder begleiten und beraten die Fachgremien aus der Sicht der Betroffenen. Sie nehmen Einfluss auf die Entwicklung und Gestaltung in der Planungs- und Ausführungsphase. Auch setzen sie sich beispielsweise für die Schaffung von behindertengerechten Arbeitsplätzen und die Barrierefreiheit ein. In der gemeinsamen Arbeit beobachte ich eine natürliche Bereitschaft, sich auf Ungewohntes, Neues und Unvorhergesehenes einzulassen. Gegensätze überwinden, das Verbindende finden und auch Entscheidungen verantwortungsvoll umsetzen ist eine spannende und herausfordernde Aufgabe für den Paradrom-Rat. Ich bin zuversichtlich, dass es uns gelingen wird, mit Paradrom eine bedeutende Brücke für Menschen mit und ohne Behinderung zu bauen. Eine wichtige Verbindung in unserer Gesellschaft.

Isabella Plüss

Grassierende Lehrpfaditis



Hansruedi Hitz
Vorstand IG Kultur

Lehrpfade soweit das Auge reicht: Die grassierende «Lehrpfaditis» sorgt dafür, dass jeder Spaziergang zu einem Lehrstück wird. Im Land von Pestalozzi ist das Spazieren ohne Lernziel und neue Erkenntnis bald nicht mehr möglich. Es gibt Orte, wo sich drei, vier Themenwege überlagern. Wer von Emmenbrücke der Reuss entlang abwärts geht, soll sich gleichzeitig mit unserem Sonnensystem, dem Ökosystem des Flusses und 50 Holzskulpturen auseinandersetzen. Etwa hinter jedem zehnten Baum lauert da ein Planet, eine Lehrtafel oder geschnitztes Kunstwerk auf den arglosen Spaziergängern.

Die Kulturgeschichte des Lehrpfades beginnt mit den Höhlenbewohnern. Schon diese Steinzeitmenschen führten ihre Kinder mit Wandbildern in die Theorie der Mammut-Jagd ein. Später dann waren Lehrpfade religiösen Themen gewidmet: Die standardisierten Kreuzwege, die mit 14 Stationen den Leidensweg Christi thematisieren, können durchaus als Urmodell des Themenwegs gelten. Der erste offizielle Lehrpfad entstand gemäss Wikipedia 1925 im «Palisades Interstate Park» in New York und New Jersey. Seither hat sich der Lehrpfad unaufhaltsam ausgebreitet – heute gehört er in der Schweiz zum Standardinventar jedes Naherholungsgebiets. In der Themenweg-Datenbank des Instituts für Umwelt und Natürliche Ressourcen in Wädenswil sind sie alle erfasst: von A wie Aaschlucht Grafenort bis Z wie Zwärgliweg Bannalp. Für den Kanton Luzern listet die Datenbank 34 Lehrpfade auf – die Liste wird laufend erweitert. Haben Sie gewusst, dass es in Luzern und Littau vier Naturlehrpfade, etliche naturkundliche Rundgänge und einen Klimaweg (vom Obergütsch ins Eigental) gibt? Und nichts wird von der Lehrpfaditis verschont: In Giswil muss der Schacher Seppli zuerst den kürzlich zu seinem Gedenken eröffneten Erlebnisweg abwandern, bevor er durch die Himmelstür eintreten kann...

Hansruedi Hitz

Aufgeschnappt

Die Stimme

Die letzte Woche war geprägt von Hoffen und Bangen. Um allen Fantasien einen Riegel zu schieben: Ich spreche vom US-Open, das auch mich bis nach Mitternacht an den Fernseher gefesselt hat. Meine Kollegin sagt, sie leide mit Wawrinka jeweils mit. Und das habe seine Gründe nicht nur im Spielerischen, sondern auch, weil der Romand so ganz anders ist als Roger Federer: Er sei, sagen wirs mal diplomatisch, nicht ganz mit den physischen und physiognomischen Vorzügen ausgestattet wie die Nummer 3 des Welttennis. Meine innere Stimme hat mir schon längst gesagt: Da spielt nicht Cool Man, und Brad Pitt ist bestimmt nicht sein Zwillingbruder. Mit dem guten Vorsatz «Ja, was solls, es zählen die menschlichen und die sportlichen Werte» habe ich mir letzte Woche den Viertelfinal angeschaut: Wawrinka gegen Juschni. Alles lief gut, mein innerer Monolog widmete sich dem Spielerischen, zumal sich das Spiel recht ansprechend anlies. Dann der Schnitt der Kamera ins Publikum. «Herrgott, wer hat denn die reingelassen?» Da war sie wieder, die innere Stimme, als die Kamera ein paar fäustebalende Typen einfing, Motorradgang? Erfolgreiche Altkicker? fragte meine innere Stimme. Peter Lundgren, klärte mich der Kommentator auf, sei seit kurzem Wawrinkas Coach und mitunter für dessen erstaunliche Entwicklung verantwortlich. Schande über mich, dass ich mich so von Äusserlichkeiten leiten lasse. Aber bei der inneren Stimme ist es wie beim Schweinehund: Sie ist immer da.

Erwin Rast

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Mein Rheuma wird immer ausgeprägter, seit Juli schmerzt jetzt auch mein rechtes Kniegelenk. Was kann ich tun?

Grundsätzlich: Finger weg von allem, was befeuchtet, denn Feuchtigkeit ist die Hauptsache für Rheuma, zusammen mit Wind und Kälte. Nehmen Sie die chinesischen Reisbauern: Die stehen den ganzen Tag im kalten Wasser, dazu kommt noch Wind, und irgendwann entwickeln sie Rheuma. Auch unser Klima ist eher feucht. Spüren Sie Ihr Rheuma nicht ganz besonders dann, wenn es kalt, windig und feucht ist? Kommen Fehlernährung, Überlastungen in Sport oder Beruf hinzu, schlagen solche klimatischen Faktoren voll zu Buche. Zunächst werden die Körperstellen angegriffen, die besonders anfällig sind. Vielleicht haben Sie einmal Ihr Knie verletzt. Das kann schon lange her sein. Am Klima können wir nicht viel ändern. Jedoch

können Sie sich so stärken, dass klimatische Faktoren an Einfluss verlieren. Die TCM bietet Ihnen zwei Möglichkeiten, und ich empfehle Ihnen beide.

Trocknende Lebensmittel

Erstens die Ernährung. Feuchtigkeit gibt es gemäss TCM auch im Essen: Ernährung ist nicht nur wärmend oder kühlend, sondern auch befeuchtend oder trocknend. Setzen Sie auf eine Ernährung, die das Kalte und Feuchte ausgleicht, also wärmt und trocknet. Und verzichten Sie auf Süßes, denn das befeuchtet. Denken Sie an die Honigmilch, die bei trockenem Husten hilft. Nahrungsmittel, die trocknend wirken, sind gemäss TCM die bitteren. Grüntee gehört dazu, Artischocken, Fenchel, Sesam, Ananas. Ihre Therapeutin wird Ihnen einen Ernährungsplan zusammenstellen und eine trocknende Heilkräuter-Tinktur geben. Dabei sollte aber auf befeuchtende Nahrungsmittel verzichtet werden, sonst hilft auch die Tinktur nicht weiter. Zweitens die Bewegung. Die TCM hat eine Bewegungstherapie, die ihresgleichen sucht: QiGong ist

sehr gezielt einsetzbar, z. B. nur für Hände, und dabei unglaublich sanft. QiGong geht nie in den Schmerz, und wenn sich Ihr Rheuma bessert, vergrössern Sie einfach das Ausmass Ihrer Bewegung.

Eine kleine Übung für Ihr Knie: Setzen Sie sich auf einen Tisch und lassen Sie für etwa drei Minuten Ihre Unterschenkel baumeln, so wie wir es als Kinder geliebt haben. Das machen Sie mehrmals täglich, vielleicht während Sie telefonieren, sicher vor dem Schlafen.



Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zolotar 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 17. September 2010 zu. Zu gewinnen gibt es **einen Gutschein im Wert von Fr. 100.– vom Restaurant 1871, Grandhotel National, 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 **GARANTIERT**.

Folgender Rätselfreund hat 2 Spezialbillette der Stanserhornbahn im Wert von Fr. 58.– pro Person gewonnen:
Werner Hotz, Sursee

1871

Essen. Trinken. Sein.

Glückszahl für Geniesser, vier Ziffern: _____

im Grand Hotel National · www.1871.ch
Reservierung 041 422 1871
Restaurant · Lounge · Bankette · Catering

kosmetisches Pflegemittel	Ab-scheu-gefühl	früherer Lanzen-reiter	schwei-zerischer Ur-kanton	Kanton der Schweiz	Nahrungs-auf-nahme	Lebens-hauch	lang-samer Tanz im 4/4-Takt	Herr-scherin	vollstän-diges Biene-nvolk
ordent-lich	1				erfri-schen	römi-sche Mond-göttin	Gallert-masse		
Voll-wert-kost	Schau-spieler	ge-schlos-sen		Teil der Uhr	Frucht-brei			US-japan. Künst-lerin (Yoko)	Geräusch
verblüht	schwerer Schiffs-doppel-haken		ugs.: sehr viele	4	Zinn-folie	englisch: nach, zu	Vorname von Bis-marcks	7	
Schreib-unter-lage	Tresor	Heil-kundiger	getrock-netes Gras	„Bett“ in der Kinder-sprache			Glück-selig-keit		
reinlich				feierliches Gedicht	ugs.: Gesäß				
Spaß-macher am Hof (MA.)	3	italie-nisch: ja	japan. Autor (Nobel-preis)		venezia-nischer Admiral † 1792	ein-farbig	Abkoch-brühe	chem. Zeichen: Neon	6
Futtermal, Brillen-behälter		„Schlaf-bringer“	5	Anti-transpi-rant (Kzw.)	Tier-kreis-zeichen		franzö-sischer unbest. Artikel	chem. Zeichen: Erbium	

Auflösung des letzten Rätsels

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

GARANTIERT