

Standpunkte

# Lebensfreude schenken Gesundheit im Seetal



**Peter Dietschi**  
Geschäftsleiter  
Pro Senectute Kanton Luzern

Zu wenig zum Leben, zu viel zum Sterben», sagt eine 85-jährige Frau, die zeitlebens hart gearbeitet hat und die trotzdem oft existenzielle Sorgen beschäftigen. In der Schweiz gibt es Menschen im Rentenalter, welche monatlich mit rund 2280 Franken sämtliche Lebenshaltungskosten decken müssen.

Auch mit bescheidensten Ansprüchen gelingt dies nicht immer. In solchen Fällen ist Pro Senectute Kanton Luzern mit Rat und Tat zur Stelle. Unsere Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter helfen bei finanziellen oder administrativen

Problemen sowie bei Fragen zu Themen wie Gesundheit, Wohnen oder rechtlichen Ansprüchen. Sie organisieren einen finanziellen Zustupf, wenn Seniorinnen und Senioren ihren Lebensunterhalt nicht mehr aus eigenen Mitteln bestreiten können.

Im Rahmen unserer traditionellen Herbstsammlung bitte ich Sie daher ganz herzlich um eine Spende. In vielen Gemeinden des Kantons führen auch dieses Jahr unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer eine Tür-zu-Tür-Sammlung durch. In der Stadt Luzern und einigen weiteren Gemeinden findet eine schriftliche Spendenaktion statt. Schenken Sie älteren Menschen damit ein Stück Lebensfreude, und geben Sie ihnen eine neue Perspektive. Sie unterstützen so nicht nur die kostenlose Sozialberatung, sondern auch viele andere wichtige Angebote für die ältere Bevölkerung in unserer Region. Beispielsweise solche, die ein Leben daheim statt im Heim ermöglichen.

Ihre Spende hilft mit, die materielle Existenz von vielen älteren Menschen zu sichern und ihre Lebensqualität zu verbessern. Für die Unterstützung unserer Arbeit danke ich Ihnen von ganzem Herzen!

**Peter Dietschi**

Infos: [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)



**Hans Peter Stutz**  
Geschäftsleiter Idee Seetal AG

Es ist eine der zentralen Aufgaben von regionalen Entwicklungsträgern wie der Idee Seetal AG, frühzeitig grosse Probleme und Herausforderungen zu erkennen und die beteiligten Kreise zu Lösungen zu motivieren. Ein solches Thema ist die künftige Gewährleistung der medizinischen Grund- und Notfallversorgung für die Bevölkerung. Dieses Thema beschäftigt alle Landregionen, somit auch das Seetal.

Deshalb hat die Idee Seetal AG vor zwei Jahren eine repräsentative Umfrage über die Notfallversorgung und die Akzeptanz von neuen Betreuungsformen wie Ge-

meinschaftspraxen durchgeführt. Das Resultat war erstaunlich klar: Die Bevölkerung würde Gemeinschaftspraxen mit mehreren Ärztinnen und Ärzten begrüßen. Die Idee Seetal AG hat die Ergebnisse ernst genommen und ein Konzept für drei Gesundheitszentren in Hitzkirch, Hochdorf und Eschenbach erarbeitet, die etappenweise ausgeführt werden können.

Für das Projekt «Gesundheitszentrum Seetal» war nun der 6. September ein historischer Tag: Nach über 30 Jahren hat Dr. med. Alois Fischer seine Hausarztpraxis Dr. med. Dino Schlamp übergeben, der diese mit zwei Kolleginnen führen wird. Damit hat das Luzerner Seetal die erste Gruppenpraxis! Für den Raum Hochdorf kommt es zu einem anderen Modell. Ein Krankenversicherer und das Luzerner Kantonsspital haben eine Gesellschaft gegründet, die ein Gesundheitszentrum aufbaut.

Ein anderer wichtiger Aspekt von Gesundheit im Seetal wird nächstens ebenfalls auf breiter Basis thematisiert: die betriebliche Gesundheitsförderung. Dass Gesundheit ein wesentlicher Faktor für Zufriedenheit, Wohlbefinden und Leistungsstärke von Mitarbeitenden und Unternehmen ist, gilt heute als unbestritten. Die Region Seetal wird zeigen, wie betriebliche Gesundheitsförderung auch in kleinsten und kleinen Unternehmen möglich ist.

**Hans Peter Stutz**

Aufgeschnappt

## Mann, diese Frauen...

«Es ist eine Frage der Zeit, bis die Feministinnen aussterben.» Diese Aussage las ich kürzlich in einer Zeitung. Sie stammt aus dem Munde von Alfredo Stüssi, Präsident der Männerpartei Schweiz. Und er setzte einen oben drauf: «Jetzt beginnt die Revolution der entfremdeten Väter.» Mit diesem Gedankengut stehen er und seine Partei nicht alleine da. Vier weitere Männerorganisationen der Schweiz sagen nämlich den Feministinnen den Kampf an. Sie alle wollen mit der Teilnahme am ersten internationalen Antifeminismus-Treffen in Zürich ein Zeichen setzen. Diese Männer fühlen sich diskriminiert. Wie einst viele Frauen in den 60er-Jahren. Doch dank den Feministinnen darf ich heute etwa zur Urne gehen und erhalte (fast) überall den gleichen Lohn für die gleiche Arbeit wie die Männer. Danke. Auch die Mitglieder der Männerpartei wollen die Bedingungen für ihr Geschlecht verbessern. Sie fordern einen 50-zu-50-Prozent-Anteil für das Sorgerecht ab Geburt jedes Kindes für jeden Elternteil oder die Gleichbehandlung in Bezug auf Wehrpflicht und Wehrpflichtersatz. Keine Frage, über diese Anliegen darf man(n) diskutieren und auch für sie einstehen. Leider geht es aber beim Antifeminismus-Treffen aber nicht mehr um die Gleichstellung von Frau und Mann, sondern gegen die Feministinnen. Schade. Denn eigentlich wollen doch alle das Gleiche – sie wollen gleich und gerecht behandelt werden.

**Denise Krummenacher**

Ratgeber Gesundheit

## Die Frage

Seit einem Monat bin ich wegen Burnout krank geschrieben. Kann ich naturheilkundlich etwas tun?

Es ist noch da, Ihr Streben, «etwas zu tun». Denken Sie einmal über das Gegenteil nach, das Nichtstun: Es stärkt das Yin, das Sie in einer Phase des Yangs vernachlässigt, ja geradezu abgebrannt haben. Nichtstun ist das Gegenteil von Leistungsbereitschaft und doch ihre Voraussetzung: Musse, kreative Pause. Spazieren gehört dazu, Musik hören. Dieses Nichtstun gibt es auch naturheilkundlich: Shiatsu. Sie liegen bekleidet auf einer Matte und werden massiert, Yin und Yang kommen in Balance. Und Sie werden wieder leistungsbereit. Shiatsu lässt Sie spüren, was eine kreative Pause sein kann. Es bringt Urvertrauen in sich und die Welt – und neue Ideen. Urvertrauen ist eines von drei Beinen, die ein Stuhl mindestens braucht: Alles kommt gut. Ein anderes

Bein ist das Vertrauen, dass ich Probleme alleine lösen kann. Das dritte das soziale Netz, das mir hilft, wenn es alleine eben nicht geht. Und indem Sie ins Shiatsu gehen, nehmen Sie dieses Netz schon in Anspruch. Bei einem Burnout sind mindestens zwei dieser Beine wacklig. Shiatsu macht aus diesem wackligen Stuhl einen festen, der Sie sicher trägt. Yin-Aufbau ist jetzt das Wichtigste. Yin wird in den Nieren als Jing gespeichert, das ist die Essenz. Mit dem Anhäufen von Überstunden schwächen Sie dieses Jing, und das können Sie nur mit Schlaf, Bewegung und frischer Luft langsam wieder gut machen – und mit richtigem Essen.

**Effizient essen?**

Gerade das Essen gehört zum Nichtstun, und so wird es oft vernachlässigt. Es gibt ja diese Verlockung, effizient zu essen: Das ist ein Sandwich am Bürotisch, während man E-Mails bearbeitet. Vergessen Sie das. Selber Kochen ist einfacher und schneller, als Sie denken. Und Ihre Nierenenergie, die durch das Burnout angeschlagen ist, wird es Ihnen danken, wenn

Sie statt Sandwiches, Fertiggippen und Mikrowellen-Menüs das Richtige richtig essen.

**Nahrung für Ihr Jing**

Besonders Linsen stärken Ihr Jing. Ich schicke Ihnen drei einfache Rezepte, so dass die Linsen Ihnen wirklich schmecken. Schreiben Sie mir einfach ein E-Mail. So stark sind Linsen, Sie können sie sogar am Schreibtisch essen. Ich glaube aber, Sie werden sich ein schöneres Plätzchen aussuchen.



**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](http://www.heilpraktikerschule.ch) [www.hpsklinik.ch](http://www.hpsklinik.ch) [peter\\_vonblarer@hpsklinik.ch](mailto: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 24. September 2010 zu. Zu gewinnen gibt es **2 Spezialbillette der Stanserhornbahn im Wert von Fr. 58.– pro Person**. 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 **KURGAST**.

Folgende Rätselfreundin hat einen Gutschein im Wert von Fr. 100.– vom Restaurant 1871, Grandhotel National, Luzern gewonnen:  
**Rosmarie Bersinger, Emmen**

Spielbankangestellter	ein Wassersport	Kunstepoche im Mittelalter	Vorname der Minnelli	Bruchstücke		
3			1			
			Korb-Topfgriff	Vorname der Sängerin Kramer		
ein-fältig		Kleintier mit langen Ohren				
Schluss		7		deutsche Vorsilbe		
offene Wasserleitung			Bettbezug	ein Flächenmaß		
				engl. Fürwort: er		
nord-deutsch: Knecht	Zaren-erlass	Zeitungskonsument				6
eurasisches Grenzgebirge			2	der Bund fürs Leben		Rufname von Pacino
großes Depot		deutsche Vorsilbe		griechischer Buchstabe		
						4
Rundfunkanstalt						soziale Aufgabe ohne Entgelt

## Diese Woche zu gewinnen:



Genießen Sie den exklusiven Ausblick auf das Verteilgebiet des Anzeiger Luzern!

Gewinnen Sie zwei Tickets für eine Fahrt aufs Stanserhorn und zurück im Wert von Fr. 58.– pro Person

## ANZEIGER LUZERN

der überwiegende Teil	Studienhalbjahr	Pflanzengericht	ugs.: toppen	Backtreibmittel	Kfz-Z. Landsberg/Lech
Fecht-waffe	Miss-stand				
			wirklich		Burg an der Mosel
Unbe-weglichkeit	englische Bier-sorte	Segel-kom-mando: wendet!			chem. Zeichen: Nickel
	5				
größtes Land-säugetier					
			Rufname der Taylor		
Zeugnis-note					

Auflösung des letzten Rätsels

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

**KURGAST**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---