Standpunkte

8. März? 2010?

Alice Königs-Buol
Präsidentin SAH Zentralschweiz

Am 8. März findet der alljährliche internationale Frauentag statt. Das Jahr 2010 wurde als Europäisches Jahr zur Bekämpfung der Armut und sozialen Ausgrenzung ausgerufen.
Frauen und Armut – leider passen diese Worte nur allzu oft zusammen, in der Schweiz und in vielen anderen Ländern. Vielleicht haben Frauen keine Möglichkeit, ihre Chancen zu einer guten Ausbildung zu nutzen. Vielleicht arbeiten sie in Branchen, in denen ihre Löhne allzu klein sind oder leisten wertvolle Familienarbeit ohne oder mit nur geringem Einkommen.
Der 8. März ist darum im doppelten Sinn Tag der Frau, wollen wir doch Zeichen setzen, aufrufen zu mehr Frauenbildung und Lohngerechtigkeit. Bei uns sind Frauenlöhne je nach Branche für gleich qualifizierte Arbeit bis zu 20 Prozent niedriger als bei Männern. In den Chefetagen sieht es auch nicht besser aus. Zur Bekämpfung dieser Ungerechtigkeit sind Gewerkschaften und Gleichstellungsbüros aufgerufen, aber auch wir alle, jede einzelne Frau und jeder einzelne Mann.
Solidarisieren wir uns Frauen, denken zurück an den Frauenstreik von 1991 und stehen zusammen! Vernetzen wir uns, Alte und Junge, Zugezogene und Hiesige. Gemeinsam sind wir stärker, und es macht mehr Freude.
So feiern wir auch in diesem Jahr zusammen den Internationalen Tag der Frau. Miriam Breu, Redaktorin beim Schweizer Radio DRS, führt durch das abwechslungsreiche Programm mit musikalischen und tänzerischen Darbietungen. Allen Mitgestaltenden und Sponsorinnen sei herzlich gedankt.
Dieses interkulturelle Frauenfest findet im neuen Luzerner Stadtteil Littau statt, im Zentrum St. Michael, Blattenmoosstrasse 8 – Buslinie 12 ab Bahnhof Luzern bis Haltestelle Längweiher. Kommt alle am 8. März ab 18 Uhr nach Littau!

Alice Königs-Buol

stattkino feiert mit!

Peter Leimgruber
stattkino Luzern

Am Sonntag, 28. Februar, feiert das Bourbaki sein 10-Jahr-Jubiläum: das Bourbaki Panorama, die Bourbaki Kinos, die Stadtbibliothek, das stattkino Luzern und alle Partner.
Natürlich existiert das stattkino schon seit 17 Jahren, aber vor zehn Jahren konnten wir im Bourbaki einen neuen Saal beziehen.
Der Kinosaal ist während dieser Zeit der gleiche geblieben. Leicht verändert hat sich das Programm.
Trotzdem sind wir der Maxime des stattkinos treu geblieben: «Der Verein Filmhaus Luzern führt mit dem stattkino ein nicht kommerzielles Programm-Kino mit der Zielsetzung, jene Filme vorzuführen, die im gewerblich orientierten Kinoangebot entweder nicht oder nicht mehr enthalten sind oder von den anderen Kinos der Region nicht gezeigt werden. Das stattkino versucht vor allem das Verständnis für den Film als Kunstform zu fördern und zu erhalten.»
Jedoch hat sich das Filmangebot in Luzern, wie auch anderswo, noch mehr kommerzialisiert, so dass unsere Nische eher grösser geworden ist. Dieser einerseits positive Effekt hat andererseits auch seine negativen Seiten. Es gibt einen zunehmend spürbaren Trend der Medien, nur noch das für wichtig zu erachten, was dem Massengeschmack entspricht. Alles, was bis vor ein paar Jahren anspruchsvoll, in der Erzählweise kompliziert, daherkam, wurde als wertvoll, spannend eingeordnet. Heutzutage werden die gleichen Eigenschaften negativ bewertet. Sie könnten den Zuschauer irritieren und ihn in seinem «Konsum» stören!
Nichtsdestotrotz zeigen wir am 28. Februar ein stattkino-Programm in unserem Sinne: 13 Uhr Farah Diba: The Queen and I und 15 Uhr The Marsdreamers – und das zu Preisen wie vor zehn Jahren (13.–/10.–).
Willkommen im stattkino: 041 410 30 60, www.stattkino.ch

Peter Leimgruber

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Wie komme ich nach einer schweren Erkältung schnell wieder auf die Beine?

Peter von Blarer: Oft denkt man ja: gut, die Erkältung ist vorbei, jetzt geht es wieder weiter. In den meisten Fällen ist das sicher so, doch eine Erkältung kann den Körper stark schwächen, besonders die Lungen-Energie. Dieses Lungen-Qi hat sehr viel mit Lebenskraft und Selbstbewusstsein zu tun. Ist das Lungen-Qi schwach, können sich Gefühle von Traurigkeit, Freudlosigkeit, ja Aussichtslosigkeit verstärken. Den Genesungsprozess nach einer Erkältung naturheilkundlich anzugehen, lohnt sich daher auf alle Fälle.

Von der Lungenentzündung zur Depression

Im Erstgespräch hat mir ein Patient erzählt, wie er eine Lungenentzündung verschleppt hat. Zum Arzt habe er nicht gehen wollen. Schliesslich seien seine Symptome so schlimm geworden, dass er dann doch einen Arzt aufgesucht habe. Diagnose: chronische Bronchitis mit verschleppter Lungenentzündung. Dank Antibiotika war die Entzündung bald kuriert. Einige Wochen später lieferte sich der Patient in eine psychiatrische Klinik ein. Grund: schwere Depressionen.
Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Lungenentzündung und der Depression? Aus Sicht des Lungen-Qi einen sehr engen: Der Patient, der vor der Lungenentzündung schon zu Traurigkeit neigte, hat durch das Hinauszögern der Antibiotika-Behandlung das Lungen-Qi so geschwächt, dass seine Traurigkeit in einer schweren Depression mündete.

Bewegung, Zwiebeln, Alant, Rosmarin

Das kann Ihnen helfen, Ihr Lungen-Qi zu stärken: Am besten baut Bewegung das Lungen-Qi auf, also raus an die frische Luft, täglich eine halbe Stunde leicht joggen oder zügig spazieren. Ebenfalls helfen Atemübungen. Zwar sind die nicht jedermanns Sache, aber sie nützen. Zwiebeln sind auch gut fürs Lungen-Qi: roh essen oder eine Zwiebelsuppe machen. Ingwer hilft ebenso, vielleicht geben Sie ihn gleich in die Zwiebelsuppe. Weissdorn als Tee oder Tinktur hilft gleichzeitig auch dem Herz. Sehr bewährt haben sich täglich drei Tassen Tee von Alantwurzel und Rosmarin zu gleichen Teilen. Dieser Tee wirkt ähnlich wie Ginseng. Alant sollten Sie jedoch nicht überdosieren, und während der Schwangerschaft oder bei Überempfindlichkeit auf Korbblütler verzichten Sie am besten ganz auf Alant.
Gute Rekonvaleszenz!

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

Otto Normalverbraucher

Der starke Wiki

Am Sonntag sass die Familie beim Zmorge und studierte die Sonntagspresse. Plötzlich wurde die Ruhe durch eine tiefschürfende Frage gestört. «Wie alt ist eigentlich Ben Kingsly?» flötete meine Holde, als sie ein Foto des Hollywood-Schauspielers entdeckte. Sogleich befragte ich Wikipedia: Der Herr ist 66. «Sieht verdammt gut aus für sein Alter», konstatierte darauf die Dame des Hauses. Diese Bemerkung wäre dazu angetan gewesen, den ehelichen Sonntagsfrieden nachhaltig zu erschüttern. Dem kam allerdings unser Nachwuchs zuvor mit der Frage: «Was habt ihr eigentlich gemacht, bevor es Wikipedia gab?» Das gab mir mehr zu denken als der Umstand, dass meine Angetraute einen glatzköpfigen Rentner attraktiv findet. Tatsächlich! Was haben wir gemacht, bevor Wikipedia auf alles und jedes innert Sekunden eine Antwort parat hatte? Gewisse Sachverhalte konnte man zwar in einem Lexikon nachschlagen. Aber längst nicht alles. Dank Wikipedia & Co. gibts die Antwort innert Sekunden. Allerdings haben auch Wikis starke Seiten ab und zu Schwachstellen. Geben Sie mal den Namen Big Joe Turner ein. Lebenslauf und Diskografie des legendären Blues-Sängers sind korrekt. Bloss das Foto nicht. Das zeigt Fast-Namensvetter Joe Turner, zwar auch Musiker, aber weder verwandt noch verschwägert. Trotz Intervention prangt auf Big Joes Seite immer noch das falsche Foto. Begründung: Wir wissen, dass es das falsche Foto ist, aber wir haben kein anderes.
Wenn das kein Gütezeichen ist!

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 26. Februar 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 **EIDESFORMEL.**

Folgender Rätselfreund hat einen Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à discretion im Seehotel Hergiswil im Wert von 78 Franken gewonnen:
Erika Rölli, Stansstad

altrömisches Hirtenlied | eingelegte Blüten (Gewürz) | Saugwurm | Sohn des Juda im A.T. | japanische Münze
ohne zu jammern | augenblicklich, jetzt | essbare Kastanie | französischer unbest. Artikel | parkähnliche Anlage | altindische heilige Schrift | verborgen vorhanden | Warnzeichen | harter Innenteil | Insel der Balearen | Ernte der Weintrauben | dienstuntauglich | englischer Artikel | chem. Zeichen: Gallium | Spitzname Lincolns | Alkaloid in Teeblättern, Koffein | an jenem Ort | Teil einer Maschine | Herbstmonat | franz. Schriftsteller † 1931 | Schaden an Strumpfhosen

Teil eines Schutzwalls | sicher | Kammmacherwerkzeug | organische Verbindung | verfallenes Bauwerk
Konkurs (ugs.) | Luftreifen | Abk.: oben angeführt | japan. Universitätsstadt | Schutzgott der Pharaonen | winzige Menge | weder warm noch kalt | Blattrippe | Kfz.-Z.: Kempten | Osteuropäer | röm. Zahlzeichen: vierzig | Skatausdruck | süddeutsch: sowieso | griechischer Buchstabe | Buchstabenfolge | bäuerliches Anwesen

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7

W-133

Auflösung des letzten Rätsels

W-132

EIDESFORMEL