

Standpunkte

# Die Luga verbindet



**Markus Lauber**  
Geschäftsleitung Messe Luzern AG  
Projektleiter Luga

Auf der Luzerner Allmend bleibt kein Stein auf dem anderen. Überall wird gebaut und alles von Grund auf erneuert: Die neue Bahnlinie mit unterirdischer Haltestelle direkt vor der Messe Luzern, die neue Sportarena mit Fussballstadion, Hallenbad, Fitnesscenter und zwei Wohnhochhäusern. Eines bleibt auf der Allmend, wie es sich die Zentralschweizerinnen und Zentralschweizer gewohnt sind: die Luga! Zwar zeigt sich die Zentralschweizer Erlebnismesse bedingt durch die Baustellen in einem etwas neuen Kleid. Jedoch behält sie die gewohnte Grösse ebenso wie ih-

ren speziellen Charme. Das Erfolgsgeheimnis der Luga ist ihre Vielseitigkeit. Das Publikum wird eingeladen zum Mitmachen, Entdecken, Ausprobieren, Erleben, Einkaufen, Staunen und Wohlfühlen. Vom 23. April bis am 2. Mai wird die Luga wieder überraschen, unterhalten und informieren mit Sonderschauen, Events und Attraktionen. Damit will die Luga vor allem eines: Den Besucherinnen und Besuchern ein spezielles, fröhliches und abwechslungsreiches Erlebnis bescheren. Passend zur bewegten Allmend präsentiert sich der diesjährige Gastkanton Zug unter dem Motto «Zug bewegt». In der neuen Halle 2 und auf über 1000 Quadratmetern erlebt das Publikum den Kanton Zug auf eine sehr moderne, an der Luga noch nie gesehene Weise: Zugs interaktives Filmpanorama wird überraschen und verblüffen. Wir freuen uns sehr, einen unserer Zentralschweizer Nachbarkantone als Ehrengast an der Luga zu haben. Wir wissen, dass die Luga nicht der Ort der politischen Durchbrüche ist – aber sie schafft Nähe und Vertrautheit. Und sie fördert das Verständnis und den Dialog unter Nachbarn. Die originelle Präsentation wird uns den Kanton Zug mit seinen Eigenheiten, seinen Spezialitäten und seinen Menschen näher bringen.

Markus Lauber

# Souverän oder abhängig?



**Christof Wicki**  
Geschäftsführer  
Europa Forum Luzern

Die Welt funktioniert heute mehr denn je in globalen Strukturen. Die Schweiz ist Teil davon. Als kleiner Staat hat sie weniger Einflussmöglichkeiten auf das Weltgeschehen als andere, mächtigere Länder. Dennoch haben wir uns eine weltweit vielbeachtete Stellung erarbeitet. Dies hat nicht zuletzt mit dem Aufbau und der Geschichte unseres Landes zu tun. Direkte Demokratie und Föderalismus prägen unsere Vorstellung von Souveränität. In jüngerer Zeit haben wir erfahren, dass einiges zu relativieren ist. Dies hat zahlreiche Gründe. Die wirtschaftliche Globalisierung, immer

mehr Staatsverträge, aber auch die wachsende Vernetzung über internationale Organisationen schaffen neue Abhängigkeiten. Viele Entscheidungen können wir nicht mehr in eigener Regie fällen. Man denke etwa an den autonomen Nachvollzug von EU-Recht, graue Listen der OECD oder den wirtschaftlichen Druck grosser Länder. Nicht nur für die Schweiz gilt: Den souveränen Staat im traditionellen Sinn gibt es nicht mehr. Die Frage, ob wir unsere ursprüngliche Vorstellung einer souveränen Schweiz grundsätzlich überdenken sollten, ist berechtigt. Und daraus gefolgt, wie könnten wir unsere politischen und wirtschaftlichen Interessen künftig optimal wahren? Wie liesse sich unsere staatliche Eigenständigkeit neu definieren?

Das bevorstehende Europa Forum Luzern vom 26. April bietet eine gute Gelegenheit, diesen brennenden Fragen nachzugehen. Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf und weitere hochrangige Vertreter aus Wirtschaft, Wissenschaft und Politik debattieren im KKL Luzern. Die Tagung ist allen Interessierten zugänglich. Am Symposium (Tagungsgebühr) ab 13 Uhr diskutieren die Fachkreise. Die öffentliche Veranstaltung beginnt um 18.45 Uhr (Eintritt kostenlos). Debattieren Sie mit! [www.europa-forum-luzern.ch](http://www.europa-forum-luzern.ch)

Christof Wicki

Aufgeschnappt

## Lost, desperate

Haben Sie sich auch schon gefühlt wie Scrubs, die Anfänger? Wissen Sie das Neuste über Doctor House und seine eigenartigen Behandlungsmethoden? Waren Sie auch schon auf Verbrecherjagd mit Detective Stella Bonasera in «Crime Scene Investigation»? Der Eindruck täuscht: Über die trendigen US-Serien weiss ich nicht wirklich Bescheid, bin alles andere als auf dem Laufenden. Und dies ist, zu meiner Verteidigung, auch kein Wunder: Jeden Abend flimmern unzählige Ärzte-, Krimi- oder Abenteuer-Soaps über die Bildschirme in die Stuben der ganzen Welt. Bei so vielen Helden, Ermittlern und Hausfrauen bin ich «desperate», fühle mich «lost». Früher war alles anders. Da war es mit den Serien noch besser, unkomplizierter und übersichtlicher. Da gabs das A-Team, Knight Rider, MacGyver, Friends oder Beverly Hills, 90 210 – und das Herz hüpfte, das Adrenalin sprudelte und die Seele lachte. Auf einer deutschen Statistik der beliebtesten US-Serien 2009 schaffte es das A-Team lediglich auf Rang 40. Anders läuft es etwa bei CSI-Miami. Diese TV-Produktion belegt den zweiten Platz und lockt in Deutschland jeweils 2,96 Millionen Zuschauer vor die Glotze. «Crime Scene Investigation» bedeutet so viel wie Ermittlung am Tatort. Im neuen Schweizer «Tatort» wird Sofia Milos, ein CSI-Miami-Star, an der Seite von Kommissar Stefan Gubser in Luzern ermitteln. Ein Hauch von Hollywood in Luzerns schöner Landschaft: eine Mischung, die den Schweizer Tatort in Deutschland auf Platz 1 der beliebtesten Serien bringen wird. **Denise Kruppenacher**

Ratgeber Gesundheit

# Die Frage

Bald ist Stadtlauf. Gibt es eigentlich auch Naturheilkunde-Tipps zum Joggen?

Die einen machen es richtig, die anderen falsch, und ich habe lange Zeit zu den anderen gehört: viel zu oft, viel zu intensiv. Ich nehme an, dass viele Jogger diese Schmerzen kennen, im Knie oder unterhalb des Knöchels und an der Achillessehne, auch die am Schienbein, in der Hüfte usw.. Ursache ist meist eine Überlastung: Das Gewebe ist nicht gut genug versorgt, und Entzündungen, Zerrungen, Ermüdungsbrüche und Sehnenrisse treiben dann diejenigen in die Verzweiflung, für die Jogging schon fast zur Sucht geworden ist. Einen Tag ohne Joggen? Der reine Horror. Gar zwei Wochen Verletzungspause? Eine Sinnkrise bahnt sich an.

Marathons bauen Jing ab

Diese Sinnkrise kann sich verstärken, wenn man

Sport aus Sicht der chinesischen Medizin TCM betrachtet: Leistungsorientierter Sport ist nicht wünschenswert, sondern ein Extrem, das es zu vermeiden gilt. Wer die 35 überschritten hat und Marathons läuft, macht aus TCM-Sicht nämlich folgendes: Er baut sein Jing, also seine Essenz, ganz massiv ab, und das ist nicht mehr gut zu machen. Doch was ist mit der Jogging-Runde, dreimal die Woche um den Rotsee? Die ist fast für alle sehr gut, die sie locker nehmen, sich nicht verausgaben und den Genuss in den Vordergrund stellen: Wow, ist das toll, in der Natur zu laufen. Wow, ich kann sogar gleichzeitig joggen und ein Liedchen pfeifen, wenigstens phasenweise.

Drücken Sie ruhig mal aufs Tempo, und nehmen Sie es wieder raus. Das ist auch die richtige Einstellung für den Stadtlauf. Wichtig: Nach intensivem Joggen machen Sie einen oder zwei Tage Pause. Das bedeutet nicht, nichts zu tun, sondern stattdessen spazieren Sie, holen Luft in die Lungen und Lebensfreude in den Kopf. Das machen Sie flink und flott – oder neugierig und für jede Ablenkung bereit.

Wärme statt Kälte

In der TCM behandeln wir solche Verletzungen nicht mit Kälte. Zwar hilft das kurzfristig, aber langfristig ist Wärme für Durchblutung und Heilung optimal: Moxa, Wärmelampe, heisse Bäder, Wickel, wärmende Salben. Sogar eine Verstauchung mit Bluterguss reagiert auf Wärme fast immer wunderbar. Heilkräuter und die richtige Ernährung machen Muskeln kräftig, Sehnen elastisch und Knochen stark. Dazu benötigen Sie eine individuelle Diagnose Ihres Heilpraktikers.



Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zolokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch) [www.hpsklinik.ch](http://www.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 23. April 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 **GESELLE**.

Folgender Rätselfreund hat einen Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à discretion im Seehotel Hergiswil im Wert von 78 Franken. gewonnen: **Ernst Grüter, Kriens**

zur Erledigung anstehend	unbestimmter Artikel	Einheitenmesser	lateinisch: Luft	Mittelwert	4
Teil des griech. Mittelmeers				Pflichtarbeit	
bedauerlicher Weise	9	antikes Rechenbrett	Initialen von US-Filmstar Hoffman		
Flirt	Vorname von Delon			2	
			7	englischer Graf	
Landwirtschaft betreffend	Windrichtung	Musikdrama	französisch: Osteln		
Pralinenfüllung				weibliches Rind	
			3	chem. Zeichen: Wismut	Dreifingerfaultier
kleine Hundesrasse	eine Augenfarbe				Initialen der Nannini
Zahlwort			persönliches Fürwort (4. Fall)		bestimmter Artikel
					Fräsrille
					Verhältniswort
					US-Autor (Edgar Allan) † 1849
					8
					starkes Seil
					Initialen Lindenberg
					Vorläufer der EU (Abk.)
					W-141

**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](http://www.icilio-antipasti.ch)

nord-skand. Landschaft	Held im Trojanischen Krieg	engl. Popgruppe (... Girls)	spanische Inselgruppe	bloß	Abk.: Dekagramm
Luftwedel	Moralbegriff		mit ... und Trug		
englisches Fürwort: sie	6		Abschiedsgruß, Lebewohl	1	trockenes, haltbares Gebäck
eine Schiffsebene	Abk.: Blatt		Opernsologesang		10
				5	
			hinweisendes Fürwort		

**Auflösung des letzten Rätsels**

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

**GESELLE**