

Standpunkte

Die Luga verbindet



Markus Lauber
Geschäftsleitung Messe Luzern AG
Projektleiter Luga

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 gefolgert, 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

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 Bildschirmen 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 Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. www.heilpraktikerschule.ch 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

Crossword puzzle grid with clues in German and a central advertisement for Icilio restaurant. The grid includes clues like 'Teil des griech. Mittelmeers', 'bedauerlicher Weise', 'Flirt', 'Landwirtschaft betreff.', 'Prälinenfüllung', 'kleine Hundesrasse', 'Zahlwort', 'nord-skand. Landschaft', 'Luft-wedel', 'englisches Fürwort: sie', 'eine Schiffs-abene', 'Land-wirtschaft betr.', 'Wind-richtung', 'Musik-drama', 'Prä-linen-füllung', 'chem. Zeichen: Wismut', 'eine Augen-farbe', 'Zahl-wort', 'Held im Troja-nischen Krieg', 'Moral-begriff', 'Abk.: Blatt', 'Opersolo-gesang', 'Abk.: Dekagramm', 'bloß', 'trockenes, haltbares Gebäck', 'dt. Hochgeschwindigkeitszug (Abk.)', '10', '5', '7', '8', '9', '10', 'Initialen Lindenberg', 'Vorläufer der EU (Abk.)', 'W-141', 'Auflösung des letzten Rätsels', 'GESELLE', 'W-140'.