Standpunkte

Wir zeigen es Ihnen …

Hanspeter Waldburger
Geschäftsführer SRK Luzern

Bekannte Marke – und keiner weiss, was drin ist? Das gibt es heute nicht mehr? Was ist mit Coca Cola? Oder mit dem Roten Kreuz? Coca Cola hütet sein Geheimnis sorgfältig. Wir vom Roten Kreuz aber möchten, dass Sie uns kennen lernen. Sie sollen wissen, was drin ist, was wir tun, wo und wie wir arbeiten. Es liegt uns viel daran, dass Luzernerinnen und Luzerner nicht länger glauben, das Rote Kreuz sei vorwiegend im Ausland tätig.
Sie denken, ich sähe Gespenster? Über 50 Jahre nach dem ersten Spitalhelferinnen-Kurs (heute Pflegehelferinnen) und 27 Jahre nach Einführung des Notrufs gibt es immer noch viele Menschen, die nicht wissen, dass das Rote Kreuz wichtige Arbeit in Luzern leistet. – Beweis gefällig? Als ich zum SRK Luzern kam, fragten mehrere Freunde, was meine Frau dazu sage, wenn ich immer im Ausland sei.
Fundamentaler Irrtum: Ich habe in mehr als neun Jahren nicht einen einzigen Tag im Ausland gearbeitet. Ganz zu schweigen von den 27 Mitarbeiterinnen. Sie arbeiten ausschliesslich für Menschen im Kanton Luzern.
Sie wollen es genau wissen? – Am Samstag, 8. Mai, zeigen wirs Ihnen.
Mitte Februar haben wir neue Räume im Maihof bezogen. Nach neun Jahren sind unsere Dienstleistungen erstmals wieder unter einem Dach. Aus diesem Anlass laden wir Sie herzlich ein zum «Tag der offenen Tür». Eine einmalige Gelegenheit, das Rote Kreuz im Kanton Luzern näher kennen zu lernen, wartet auf Sie. Auch das ist keine Übertreibung: Zum letzten Mal «öffneten» wir unsere Tür vor 28 Jahren. Nebst Informationen und Vorführungen gibt es Kontakte zu den Menschen hinter den Kulissen und einen feinen Risotto. Ich freue mich, Sie am 8. Mai zwischen 10 und 17 Uhr an der Maihofstrasse 95 C persönlich begrüssen zu dürfen und Ihre Fragen zu beantworten. Sie sind herzlich eingeladen!

Hanspeter Waldburger

Nicht gleichberechtigt

Sandra Locher
Lilaphon Luzern, Auskunft und Beratung für lesbische und bisexuelle Frauen

Die Familie ist ein beachtetes Thema in Politik und Öffentlichkeit. Familien sollen den Kindern Geborgenheit und Orientierung geben und damit die Grundlage für eine stabile persönliche Entwicklung schaffen.
Familien homosexueller Eltern werden in unserer Gesellschaft noch nicht gleichberechtigt wie andere Familienformen wahrgenommen, man nimmt zwar zur Kenntnis, dass es homosexuelle Eltern gibt, doch begegnen diesen und ihren Kindern oft Ängste und moralische Ablehnung. Kinder und Jugendliche, die nicht in «klassischen» Familienformen aufwachsen, lernen früh, dass das Anderssein ein wichtiger Teil einer geliebten Person ist. Zugleich erfahren sie, dass die Umwelt ihrer Familienform oftmals feindlich oder verständnislos gegenübersteht.
Kinder brauchen Menschen, die sie lieben, denen sie vertrauen, bei denen sie sich sicher und geborgen fühlen. Dabei spielt es keine Rolle, welche Lebensform diese Menschen für sich gewählt haben.
Eine mögliche Anlaufstelle für lesbische und bisexuelle Mütter und Co-Mütter ist das Lilaphon Luzern. Dieses betreut seit mehr als 10 Jahren jeweils dienstags von 18 bis 20 Uhr ein Beratungs- und Auskunftstelefon für lesbische und bisexuelle Frauen sowie an diesen Lebensweisen Interessierte. Unter der Nummer 041 360 30 26 hören die Telefonberaterinnen zu, verstehen und helfen weiter.
Hinter dem Lilaphon stehen rund 15 lesbische und bisexuelle Frauen aus der gesamten Zentralschweiz, die engagiert und mit viel Freude als aktive Vereinsfrauen ehrenamtlich jedes Jahr rund 1000 Stunden Freiwilligenarbeit leisten.
Neben Telefon- und E-Mail-Beratung betreut das Lilaphon eine Homepage mit hilfreichen Informationen und bietet diverse weitere Angebote.
Detailliertere Infos: www.lilaphon.ch

Sandra Locher

Aufgeschnappt

Gewissensbisse

«Woher haben Sie Ihre Erdbeeren?», fragte mich ein kleiner Knabe, als ich im Begriff war, eine der roten Früchte genüsslich zu verschlingen. Aus dem Einkaufsladen auf der anderen Strassenseite, antwortete ich ihm. Er verdrehte seine blauen Augen.
Meine Antwort war offenbar die falsche. Er meine, aus welchem Land die Beeren stammen. Der Blondschopf stützte seine Arme lässig auf seiner Hüfte auf. Ich fühlte mich ertappt: «Meine Erdbeeren sind aus Spanien.» Die Augen des Knaben wurden grösser, begannen zu glühen. Fehlte nur noch, dass er seinen Zeigefinger erhob. «Mein Mami sagt immer, dass wir erst dann Erdbeeren kaufen, wenn sie in der Schweiz reif sind.» Ich konnte den kleinen, süssen Roten halt für einmal nicht widerstehen, dachte ich mir. Die Gelüste haben über die Vernunft gesiegt. Kein Wunder: Draussen wirds wärmer, die Tage länger – und seit Wochen lächeln die Erdbeeren von den Einkaufsregalen der Kundschaft zu. Und dazu sind sie nicht einmal teuer. Nicht zuletzt auch deswegen, weil die Arbeitsbedingungen auf Grossplantagen meist miserabel sind. Doch was solls, ich bin ja auch nur ein Mensch. Der Knabe stand immer noch bei mir. «Darf ich eine Beere probieren?», fragte er plötzlich mit dem liebsten Hundeblick, den er hervorzaubern konnte. Ich drückte ihm die ganze Schale in die Hände. Mir war der Appetit vergangen. Bald ist Ende Mai, dann kann ich bei den Schweizer Erdbeeren ohne Gewissensbisse zubeissen. ***Denise Krummenacher***

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Jetzt ist das Rauchverbot da. Kann vielleicht die Naturheilkunde dem Rauchen etwas Positives abgewinnen?

Also, wenn Sie unbedingt wollen: Rauchen vertieft die Atmung und aktiviert das Lungen-Qi. Emotionen lassen sich dadurch besser kontrollieren, und die körperliche Wahrnehmung kann sich genauso steigern wie die Konzentrationsfähigkeit. Ebenfalls regt Rauchen durch die absenkende Wirkung die Verdauung an. Aber nur, wenn Sie mit Mass rauchen, also eine bis drei Zigaretten pro Tag, und das scheint ja fast unmöglich. Und wegen der vertieften Atmung zu sagen, Rauchen sei eine Atemübung, ist nun definitiv zu viel des Guten.
Doch Atemübungen helfen nicht nur, Frust und Emotionen zu kontrollieren, sondern auch das Ich zu stärken. Es gibt Atemübungen, die können Sie wie Zigaretten verwenden: nach dem Aufstehen, nach dem Essen, während der Arbeitspause oder einfach so zwischendurch. Und Atemübungen haben eine durchschlagende Wirkung. So steigern Sie die Lungenaktivität, indem Sie z.B. ein Nasenloch zuhalten und 15-mal durch das andere atmen. Dann wechseln. Es mag cooler aussehen, eine Zigarette zu rauchen, während Sie auf den Bus warten, als die Ein-Nasenloch-Atmung zu praktizieren. Aber es ist ein Anfang.

Den Entzug geniessen?

Und wie kommen Sie vom Rauchen weg? Es kann helfen, Nikotin-Ersatzprodukte zu verwenden. Nur: Ersatzprodukte brauchen Sie über zwei oder drei Monate. Wollen Sie sich wirklich noch so lange mit Ihrer alten Gewohnheit beschäftigen? Der eigentliche Nikotin-Entzug dauert von drei Tagen bis zu zwei Wochen, und Ohrakupunktur hilft hier sehr gut. Vielleicht ist Folgendes am besten: einfach Augen zu und durch – und vielleicht sogar geniessen. Schliesslich sind die Entzugserscheinungen ja das Zeichen, dass es Ihnen immer besser geht.
So können Sie vielleicht auch darauf verzichten, Orte zu meiden, wo geraucht wird. Vielleicht gehen Sie ja genau dorthin – und freuen sich dort diebisch über sich selber: Sie rauchen nicht mehr.

Sich vom Unterbewusstsein helfen lassen

Noch etwas: Der Verstand liefert viele Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Wie Sie auch Ihr Unterbewusstsein auf Ihre Seite ziehen und so die Erfolgschancen erhöhen, zeigt die Psychologin Maya Storch in ihrem lesenswerten Buch «Rauchpause».

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 7. Mai 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):

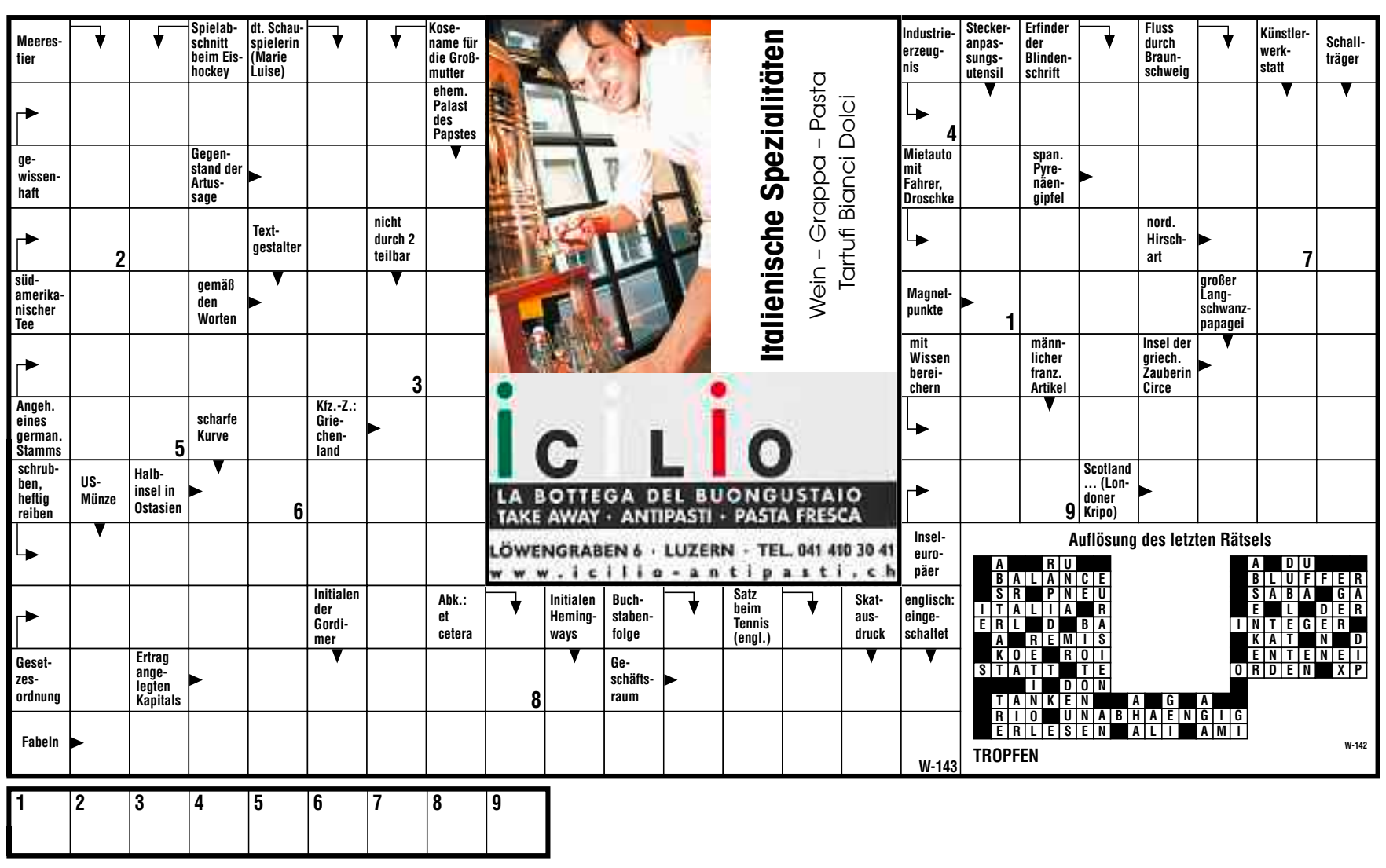
«Anzeiger Luzern»
Preisrätsel
Reusseggstrasse 9
Postfach
6002 Luzern

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 **TROPFEN.**

Folgende Rätselfreundin hat 2 Spezialbillette der Stanserhornbahn im Wert von Fr. 58.– pro Person gewonnen:
Dora Mehr-Bühler, Kriens



1	2	3	4	5	6	7	8	9