

## Standpunkte

# «Ja» zu Ferien und Freizeit Familienunterstützung



**Stadtpräsident Urs W. Studer,**  
Bildungsdirektor

Am Sonntag, 13. Juni 2010, können die Luzerner Stimmberechtigten über den Verkauf des städtischen Ferienheims Oberrickenbach entscheiden. Die Abstimmung wurde nötig, weil das Referendum gegen den vom Grossen Stadtrat beschlossenen Verkauf ergriffen wurde. Bereits beschlossen ist der Verkauf des Ferienheims Bürchen. Der Stadtrat ist sich bewusst, dass viele Luzernerinnen und Luzerner als Kinder und Jugendliche erlebnisreiche Tage und Wochen in Oberrickenbach verbracht haben und ihnen dieses Ferienhaus emotional nahe steht.

Vor Jahrzehnten waren die Lagerwochen der Stadt Luzern für Kinder oft die einzige Möglichkeit, ausserhalb der Familie Ferien zu machen. Heute ist das Angebot viel grösser. Vereine und Institutionen bieten zahlreiche sportliche, soziokulturelle und kulturelle Betätigungsmöglichkeiten an. So organisieren zum Beispiel viele Vereine neben ihren wöchentlichen Vereinsaktivitäten auch Lagerwochen in den Schulferien.

Trotz des Verkaufs des Ferienheims Oberrickenbach wird die Stadt Luzern weiterhin Ferienlagerwochen durchführen. Dazu benötigt die Stadt Luzern keine eigenen Ferienhäuser, weil es genügend Angebote in der Schweiz gibt.

Der Verkauf des Ferienheims bietet zudem neue Möglichkeiten. Mit dem Erlös und den finanziellen Mitteln aus der Stiftung Ferienheime will der Stadtrat die städtischen Angebote für Ferien- und Freizeitaktivitäten finanziell stärker unterstützen. Davon profitieren zum Beispiel die Ferienwanderung, der Ferienpass, oder die Kreativ- und Sportwochen. Ein Ja zum Verkauf des Ferienheims Oberrickenbach ist deshalb eine Chance, die Ferien- und Freizeitaktivitäten weiter zu fördern.

**Urs W. Studer**



**Beatrix Martig**  
Leiterin ambulante Angebote,  
Fachstelle Kinderbetreuung Luzern

Die Fachstelle Kinderbetreuung arbeitet mit Familien zu Hause, welche mit dem Erziehungsalltag an Grenzen stossen, mit Kindern, die sozial isoliert sind, Eltern, die sich gegenüber ihren Kindern nicht durchsetzen können oder denen es nicht gelingt, dem Familienalltag eine Struktur zu geben.

Was vor zehn Jahren als neues Angebot mit einer einzelnen Sozialpädagogin begonnen hat, ist heute ein eigenständiger Bereich der Fachstelle Kinderbetreuung. Familienarbeiterinnen gehen zu den Familien nach Hause. Sie richten das Augenmerk zu Beginn darauf, was in der

Familie gelingt. Anschliessend erarbeiten sie mit Eltern und Kindern Veränderungswünsche und Arbeitspunkte. Ein wichtiges Ziel dabei ist, dass Eltern und Kinder möglichst bald wieder Vertrauen in ihre Fähigkeiten bekommen und erleben, dass sie Dinge in ihrem Alltag verbessern können. Wir arbeiten daran, die Kompetenzen der Familien so zu stärken, dass Kinder nicht fremdplatziert werden müssen. In unserer Arbeit erleben wir oft, dass Kinder und Eltern sich ohnmächtig und handlungsunfähig fühlen. Auffallend sind zum Teil sehr hohe Erwartungen, wie ihr Familienalltag aussehen sollte. Viele Eltern sind überzeugt, dass die Kinder anderer Familien immer gehorchen und ihre Kinder die einzigen sind, welche frech sind und sich den Eltern widersetzen. Wenn eine Mutter nach Abschluss des Familien-einsatzes sagt: «Ich überlege mir in schwierigen Situationen, was ich mit der Familienarbeiterin erarbeitet habe und was sie mir jetzt wohl sagen würde. Dann gelingt es mir, die Situation zu meistern», dann hat diese Mutter Zugang zu einer Aussensicht erhalten und ist wieder handlungsfähig.

**Beatrix Martig**

Pflegekinder-Aktion Zentralschweiz  
PC-Konto 60-15213-7

## Aufgeschnappt

### Mister-Tagebuch

Jan Bühlmann ist für ein Jahr das Mass aller Dinge: Mit seinem Körper, der 192 Zentimeter misst und 91 Kilogramm wiegt, steht er Adonis in nichts nach. Sein Wuschelkopf, seine grünbraunen Augen und sein strahlendes Lachen machen ihn sympathisch. Und er hat noch andere Trümpfe in der Hand, die ihn zum Traumschwiegersohn aller Mütter machen: Jan Bühlmann ist passionierter Klavierspieler. Er ist gefühlvoll, schwelgt im Takt der Musik. Irgendwann mal, so berichtete der 22-Jährige der Schweizer Medienwelt, möchte er Schauspieler oder Opernsänger werden. Doch nicht nur seine Ziele beeindruckten, sondern auch der Weg, den er in seiner Vergangenheit beschritten hat: vom Realschüler zum Student – und nun zum Mister Schweiz. Was er bisher im Stillen schaffte, wird ab jetzt in der breiten Öffentlichkeit ins Detail beschrieben. Zeitungen, Radio und TV führen ein offenes Tagebuch für den Mister. Haargenau wird er beobachtet, jedes Wort, jede Tat dokumentiert. Es wurde etwa darüber berichtet, wie stark seine Barthaare spriessen oder dass er das Vorspiel besser findet als Sex. Auch seine Macken werden thematisiert: Unzuverlässig und unpünktlich soll der Schöne sein. Seine ersten Wochen hat er schadlos überstanden. Am Muttertag hat er jedenfalls seiner Mutter keinen Mutterkuchen geschenkt, wie einst sein Vorgänger. Doch es ist erst Kapitel Nr. 1 seines offenen Tagebuchs geschrieben. Und dieses wird erst in einem Jahr geschlossen. Es bleibt also noch viel Zeit, um in Fettnäpfchen zu treten. **Denise Krummenacher**

## Ratgeber Gesundheit

# Die Frage

Eigentlich sind wir jetzt mitten im Frühling. Doch mit meiner Libido will es nicht so richtig. Hat die chinesische Medizin TCM da Tipps?

Wenn Sie nach einem anstrengenden Tag – Arbeit, Haushalt, Einkauf, Kinder –, ins Bett sinken und einfach wegschlafen, dann scheint mir das nicht ein Problem der Sexualität, sondern der Lebensführung zu sein. Für viele ist deswegen der Sonntag ein guter Tag.

### Yangsheng

Der chinesische Begriff für Lebensführung lautet «Yangsheng». Bei allem, was die TCM anstrebt, geht es genau darum: ein gutes Yangsheng zu haben. Deswegen sorgt sich TCM nicht nur um den Körper, sondern auch um den Geist. Yangsheng ist sehr umfassend, und eine glückliche Sexualität gehört auch dazu, ja, sie ist sogar Aus-

druck dafür, dass Yin und Yang im Gleichgewicht sind. Der Taoismus als Philosophie der TCM sieht in der Sexualität sogar eine heilende Kraft. Sie bringt das Qi in einen Fluss, wie er sonst kaum zu erreichen ist, und stärkt so nicht nur Körper, sondern auch den Geist. So spielt Sexualität auch eine Rolle für die spirituelle Entwicklung. Man(n) kann sich überlegen, was das bezüglich der Pornographie bedeutet.

### Essen Sie scharf.

Was können Sie tun? Die Libido wird dem Feuer-Aspekt der Nieren zugeordnet, also dem Yang, und scharfes Essen sorgt für Yang-Feuer und bringt das Nieren-Qi in Bewegung. Ausserdem tonisieren folgende Nahrungsmittel das Nieren-Yang: Quinoa, Baumnüsse, Maroni, Wurzelgemüse, Lauch, Knoblauch, Fenchel, Forelle, Hirsch- und Lammfleisch, Ingwer, Nelken, Zimt, Rosmarin. Wenn Sie mit diesen Lebensmitteln aber übertreiben, entwickeln Sie schnell zu viel Hitze, z.B. schwitzen Sie dann in der Nacht, haben Kopfschmerzen und als Mann sogar frühzeitigen Samenerguss. Und das ist ja kaum das Ziel der Übung.

Auch Heilkräuter werden verschrieben, um das Nieren-Yang zu tonisieren: Damiana aus der Karibik oder Mexiko, aber auch unsere Brennessel. Das richtige Essen und die richtigen Heilkräuter nützen jedoch wenig, wenn Sie sich nicht um Ihr Yangsheng kümmern. Lösen Sie vor allem eventuelle Stagnationen auf, die oft hinter Libido-Problemen stecken. Diese beruflichen, familiären oder persönlichen Probleme direkt anzugehen ist im Sinne des Yangsheng – und mithin das Beste, was Sie für Ihre Libido tun können.



### 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)

# 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 21. Mai 2010 zu. Zu gewinnen gibt es **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 **SUNDAINSELN**.

Folgender Rätselfreund hat 2 Spezialбилlette der Stanserhornbahn im Wert von Fr. 58.– pro Person. gewonnen:  
**Anton Hüssler, Sursee**

Spaß machen, ulken, witzeln	Sprache der alten Römer	bis auf, ohne	US-Parlamentsentscheidung	förmliche Anrede	Lehre vom Körperbau
8	Meeres-säugetier			griechischer Buchstabe	
Außenorgan	3	drittes kath. Tagesgebet		eine Geliebte des Zeus	französische Königsanrede
ein Baite	2			italienisch: ja	6
Seiten- teil des Dachs		minderwertige Spielkarte		italienisch: ja	
trockene Halme	Rufname d. Schauspielers Lingen†	altrömische Rache-göttin	1	griechische Vorsilbe: neu	französisch: eins
Biergrundstoff	chem. Zeichen: Rubidium	nicht alt		Männerkurzname	eh. dt. Rundfunksender (Abk.)
				brit. Rundfunksender	Ausruf der Überraschung
König der Eifen				zu keiner Zeit	Emirat am Persischen Golf
				dumm, unklug	4

**Italianische 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

Stück von einem Ganzen	belgische Provinz	Gerichtsentscheidung			Sportgrösse	Vorname Stravinskys	italienischer Artikel
männliche Katze	südamerikanischer Tanz						
kleine Insel im Wattenmeer	7	erster Generalsekretär der UNO	unsicher, zweifelnd		Schneehütte der Eskimos	Kosewort für Therese	
5					Initialen Lindbergs		
Kfz.-Z.: Nienburg	9	Additionszeichen			Männerkurzname		

**Auflösung des letzten Rätsels**

```

MU
GREISTIN
EISBAER
ANNO ME
NHWILD
REALAL
DTWDHC
GIZEH
STROMID
E LINDAU RAS IW
GEODREITECK SEELE
    
```

**SUNDAINSELN**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---