

Standpunkte

Jubiläum Krebsliga – wozu? Das afrikanische Dorf



Prof. Dr. med. Rudolf Joss
Präsident Krebsliga Zentralschweiz
www.krebsliga.info

Vor 100 Jahren wurde die schweizerische Krebsliga gegründet. Dieser runde Geburtstag wird in einem Jubiläumsjahr mit verschiedenen Aktivitäten gefeiert. Natürlich kann man sich fragen: Ist es pietätlos, ein Jubiläum voller Freude zu feiern, wenn sich die Organisation mit Menschen beschäftigt, die von der schwierigen Diagnose Krebs betroffen sind? Meine Antwort ist ganz klar Nein. Es ist nicht taktlos, innezuhalten, die Verdienste früherer Generationen zu würdigen und sich dabei auch Gedanken zur Zukunft zu machen. Im Gegenteil. Die Arbeit der Krebsliga basiert wesentlich auf Freiwilli-

genarbeit und Solidaritätsbeiträgen der Bevölkerung. 100 Jahre Krebsliga bedeuten somit 100 Jahre gelebte Solidarität mit Krebsbetroffenen. Und das ist es, was Menschen mit der Diagnose Krebs von der Gesellschaft auch in Zukunft erwarten dürfen. Wir haben die Vision, dass Krebskrankheiten dank besserer Prävention, Forschung und neuen Behandlungsmöglichkeiten ihren Schrecken immer mehr verlieren. Genau dafür setzt sich die Krebsliga Tag für Tag ein.

Übrigens: Ein besonderer kultureller Leckerbissen des Jubiläumsjahrs findet in Luzern am Donnerstag, 23. September, 19.30 Uhr, im KKL Luzern statt. Der bekannte Kabarettist Massimo Rocchi wird zusammen mit dem St. Galler Kammerensemble «Peter und der Wolf» interpretieren. Dank Unterstützung von Grossfirmen gehen sämtliche Einnahmen an die Krebsliga. Tickets für das Benefizkonzert «Rocchi goes Classic» gibt es beim Ticketcorner 0900 800 800. Eine andere Jubiläumsaktivität findet ebenfalls in der Zentralschweiz statt: Diesen Samstag ist der Gotthard Schauptakt des ersten Charity-Velorennens. Promis und Laien fahren zwischen 7 und 19 Uhr von Airola auf den Gotthardpass – mit einem hohen Preisgeld zugunsten der Krebsliga.

Rudolf Joss
Weitere Infos zum Benefizkonzert «Peter und der Wolf»: www.krebsliga.info



Ursula Zürcher
Mütterberaterin HFD, Mütter- und Väterberatung Luzern

Der Stadtbus ist an diesem regnerischen Nachmittag fast leer. Zwei lebhaft Buben laufen vernünftig rum, stehen in der Busmitte und üben ihre Balance. Ihre Mutter sitzt entspannt am Fenster.

An der nächsten Haltestelle steigt die Familie aus. Kaum schliesst sich die Tür, höre ich Aussagen wie «diese Mutter hat ihre Kinder auch nicht im Griff» und «das ist doch kein Verhalten im Bus».

Zwei ältere Damen geben ihrem Unmut lautstark Ausdruck. Ich bin unterwegs in die Quartierberatung, um Familien mit Kleinkindern zu beraten und bin deshalb

auf das Thema Erziehung sensibilisiert. Bevor ich aussteige, spreche ich die zwei Frauen auf ihren Ärger an und unterstütze sie, in Zukunft direkt die Kinder anzusprechen.

Kinder müssen die Welt vielfältig kennenlernen. Wenn wir in unserer Gesellschaft davon ausgehen, dass dies die Kleinfamilie leisten muss, fehlt den Kindern die Konfrontation mit den anderen und die Vielfalt den unterschiedlichen Bedürfnissen. Auch die besten Eltern können ihnen nicht alle gesellschaftlichen Regeln erklären. Wie aber sollen die kleinen kindlichen Forscher lernen, welche Regeln der Nachbar, die Verkäuferin oder die Busmitfahrer als wichtig erachten, wenn die anderen dies nicht mitteilen? Das afrikanische Sprichwort, «um ein Kind zu erziehen braucht es ein ganzes Dorf», zeigt bildhaft auf, wo sich die Kinder ihr Verständnis der Welt holen. Nicht nur in der familiären Stube, sondern auch in der Öffentlichkeit. Alle Mitglieder einer Gemeinschaft tragen zu deren Gestaltung mit. Die Kinder als unsere Zukunft sollen von einer breiten Unterstützung zehren können. Und dies erreichen wir, wenn wir uns wieder mit ihnen konfrontieren. Mit Respekt und Klarheit angebrachte Botschaften werden von Eltern sicher als positive Unterstützung in der Erziehungsarbeit angesehen.

Ursula Zürcher

Aufgeschnappt

Energie-Manko

«Wollen Sie einen Energy-Drink?», fragte mich eine junge Frau, die hinter der Bar des ersten Zürich Openairs arbeitete. Es war zehn Uhr abends und gerade eben habe ich in genau in ihre Richtung gegähnt. Ich lehnte dankend ab und sagte ihr, dass sie mir ruhig «Du» sagen könne. Meine Teenager-Jahre liegen zwar schon ein Jahrzehnt zurück, doch zum alten Eisen gehöre ich noch lange nicht. Ich, die einst jedes Festival besuchte, in die abgelegensten Tobel pilgerte, auf die höchsten Hügel stieg und die geschichtsträchtigen Arenen betrat. Am Wochenende wollte ich es für einen Tag wieder einmal wissen. Doch die Ambiance war nicht mehr jene, wie sie einst war. Bequeme Wanderschuhe machten modischen Turnschuhen Platz, die Stimmung vor den Konzertbühnen war bescheiden und das Bier kostete doppelt so viel wie anno dazumal. Einige Traditionen sind aber dennoch gleich geblieben. Der Regen verwandelte das Gelände in ein Schlammbad. Vor den spärlich vorhandenen WC-Anlagen standen die Besucher Schlange. Auf den Konzertbühnen indes standen grosse Namen. Bands, die ich aus früheren Tagen kannte. Sie liessen alte Erinnerungen aufblühen – und bescherten neue, schöne Momente. Doch auch sie spielten weniger Songs als noch vor Jahren. Meine grossen Stars schienen ihre besten Tage hinter sich gelassen zu haben. Leider. Etwas enttäuscht machte ich mich auf den Heimweg. Doch zuvor musste ich mir dringend einen Energy-Drink besorgen.

Denise Krummenacher

Ratgeber Gesundheit: Hoher Blutdruck

Die Frage

Wie senke ich meinen Blutdruck auf naturheilkundlichem Weg?

Gleich zu Beginn meine dringende Empfehlung: Senken Sie Ihren Blutdruck in vernünftige Bereiche, wenn irgend möglich, mithilfe naturheilkundlicher Massnahmen. Gelingt dies nicht, zögern Sie nicht, konventionelle Medikamente einzusetzen. Nehmen Sie solche Medikamente, setzen Sie sie nicht einfach ab.

Hoher Blutdruck – Hypertonie – wird selten ernst genommen. Zwar ist klar: Die Risiken für Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenleiden steigen markant. Doch Hypertonie tut nicht weh, auch eine Besserung hat keine spürbaren Konsequenzen. Warum also die Lebensweise drastisch ändern? Oder gar lebenslang Medikamente nehmen, wenn es keine spürbaren Beschwerden gibt?

Doch eine Hirnblutung will niemand. Darum: Nehmen Sie Ihre Medikamente weiter ein und suchen

Sie die Zusammenarbeit mit der Naturheilkunde. Dann können Sie vielleicht künftig auf die Medikamente verzichten – wenn Sie mitmachen: Tabakstopp, Bewegung, Entspannung, gute Ernährung. Eindruck ohne Ausdruck erzeugt Überdruck.

Die Ursache von Hypertonie ist selten klar. Meine Vermutung als Formel: Eindruck ohne Ausdruck erzeugt Überdruck. Andauernd sind wir einem Sperrfeuer von mehr oder weniger freundlichen Sinneindrücken ausgeliefert. Verweigern wir den Ausdruck, sei es aus übertriebener Höflichkeit oder wegen Stress, wird aus diesem verminderten Ausdruck Überdruck.

So muss man erst einmal lernen, dem Chef zu sagen, dass dieser Ton nicht in Ordnung ist. Dem Mitarbeiter, dass diese Leistung nicht akzeptabel ist. Den Krimi abzuschalten und etwas zu malen oder Musik zu hören. Das Auto stehen zu lassen und spazieren zu gehen. Auf sich selbst zu hören. Ein Gespräch zu führen.

Das lohnt sich, denn zum Ausdruck kommt es auf alle Fälle: Zu einem, den Sie steuern (indem Sie malen, spazieren, sich entspannen, über Ihre Sorgen

und Gefühle sprechen), oder zu einem, der Sie steuert – und das ist der Überdruck.

Deshalb ist auch Shiatsu so hilfreich: Kaum etwas entspannt so tief wie diese Energie-Massage. Auch Tee trinken entspannt, vor allem, wenn Sie einen kleinen Ritus daraus machen, eine bewusste kleine

Pause im Alltag.

Ausser Weissdorn-Tee hat auch der Herzgespann-Tee ausserordentliche Wirkung. Ich schicke Ihnen gerne das Rezept, schreiben Sie einfach eine E-Mail.



Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zolker die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern. www.heilpraktikerschule.ch
www.hpsklinik.ch
peter_vonblarer@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 3. September 2010 zu. Zu gewinnen gibt es **2 Spezialbillette der Stanserhornbahn im Wert von Fr. 58.– pro Person**. Machen Sie mit und senden Sie eine Postkarte an folgende Adresse (Absender nicht vergessen):

«Anzeiger Luzern»
Preisrätsel
Reussgasse 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 **INTERNAT**.

Folgende Rätselfreundin hat 10 Gutscheine im Wert von je Fr. 10.– vom Restaurant Schlössli Uttenberg in Luzern gewonnen: **Heidi Mattmann, Emmenbrücke**

Gewicht verlieren	Laute von Hunden	Monatsname	still, ohne Geräusch	Lehre vom Frieden	abschließende Antwort
französisch: Wasser			stehendes Gewässer		6
			2	Rufname Hallervordens	
Entladungsfunkte	Popmusik aus Jamaika	dt. Normenzeichen (Abk.)			große japanische Insel
Sinnlichkeit, Liebeskunst		7		Vorname der Derek	
Ort auf Ameland (Niederlande)		französisch: weiß			
eisiger Niederschlag	folglich, somit	Figur der „Sesamstraße“			
			englisch: eingeschaltet		
südamerikanisches Haustier		Initialen der Hepburn	Abk.: Zentimeter	Teil der Woche	Skat ausdruck
		Anrainer			Radiowellenbereich (Abk.)
					kurz für: zu der
germanische Gottheit	unverzollte Produkte				Verein

Diese Woche zu gewinnen:



Geniessen Sie den exklusiven Ausblick auf das Verteilgebiet des Anzeiger Luzern!

Gewinnen Sie zwei Tickets für eine Fahrt aufs Stanserhorn und zurück im Wert von Fr. 58.– pro Person

ANZEIGER LUZERN

Teil der Woche	Skat ausdruck	Radiowellenbereich (Abk.)	kurz für: zu der
		Verein	

Unmenschlichkeit	Kobold	Lern-, Übungseinheit	lateinisch: ein, einer	Form von „sein“ (1. Person)	englische Teestube
narkotisiert		Bein-gelenk			
Fußballclub von Düsseldorf	5		4		
Vorname des Sängers Presley †		französisch: er	altjapanisches Brettspiel	Halbton über g	
das Universum	Indianer in Südamerika			Handy-Norm (Abk.)	
Vorname Eulenspiegels					

Auflösung des letzten Rätsels

F	T	C		H	B
A	U	F	R	U	R
E	R	A	T	A	
O	R	N	A	M	E
S	E	R	I	O	E
K	E	R	Z	E	S
N	S	E	M		
T	R	E	T	E	N
R	A	I	I	S	
I	D	I	N	D	E
G	E	I	S	S	O
L	O	T	T	O	

INTERNAT

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