

Standpunkte

Wieviel sind 10 Rappen? Ist guter Rat teuer?



Anita Bachmann
Regionalgruppe Zentralschweiz der Erklärung von Bern

Seltsame Frage, mögen Sie denken. Aber was bei uns nicht der Rede wert scheint, kann in andern Regionen der Welt über die Existenz einer Familie entscheiden. Darum beteiligt sich die Erklärung von Bern EvB an der internationalen «Existenzlohnkampagne». Dabei geht es darum, dass ArbeiterInnen in den Kleiderfabriken Asiens oder Lateinamerikas oft zu wenig verdienen zum Überleben. Lange Arbeitszeiten (bis 14 Stunden täglich, sechs Tage pro Woche) in überfüllten Fabriken mit schlechter Lüftung und Beleuchtung, Staub und Chemikalien machen die Menschen krank. Pas-

sieren dann Arbeitsunfälle, verlieren sie vielfach die Stelle, oft ohne Entschädigung oder Krankenversicherung. Für diese Missstände ist nicht nur die einheimische Industrie verantwortlich. Um zu Aufträgen zu kommen, muss sie für Investoren attraktiv sein. Deshalb legen die Staaten Bedingungen fest, die mehr den Interessen der ausländischen Unternehmen dienen als den Bedürfnissen der eigenen Bevölkerung. Die Markenfirmen in Europa oder den USA kümmern das wenig. Solange sie zuerst nach dem Preis einer Ware fragen statt nach den Produktions- und Arbeitsbedingungen der Beschäftigten, wird sich in der globalen Textilindustrie nichts ändern. Als Konsumenten können wir Einfluss nehmen. Statt nach den günstigsten Schnäppchen zu jagen, können wir Marken bevorzugen, die sich zur Zahlung eines Existenz sichernden Lohnes verpflichten. Als Faustregel kann gelten: Für ein T-Shirt unter 10 Franken kann kaum ein fairer Lohn bezahlt worden sein. Ein fairer Lohn könnte bereits erreicht sein, wenn die Näherin für jedes produzierte T-Shirt 10 Rappen mehr erhielt. Unter www.10Rappen.ch finden Sie weitere Informationen, oder senden Sie dort ein Protestmail, falls Sie Ihre Lieblings-Bekleidungsfirma bei den schwarzen Schafen entdecken.

Anita Bachmann



Lucie Usteri-Michel
Bereichsleiterin Rechts- und Sozialberatung Frauenzentrale Luzern

Niemand wird es abstreiten: Die finanzielle Kaufkraft nimmt in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert ein. So definieren immer mehr Leute ihr Selbst eher über das Haben als über das Sein. Das Selbstvertrauen hängt sehr stark mit materiellen Dingen zusammen. Aber natürlich kann nicht jede und jeder aus dem Vollen schöpfen. Probleme sind vorprogrammiert.

Es gibt bei uns viele Menschen, die sich in besonderen Lebenssituationen befinden: Einkommensschwache Familien

mit Kindern, Arbeitslose, die trotz ihrer knappen Entschädigung ein menschenwürdiges Leben führen wollen. Alleinerziehende Mütter, die arbeiten gehen müssen und auf eine optimale Betreuung ihrer Kinder angewiesen sind. Menschen in modernen Gesellschaften wie der unseren benötigen neben finanzieller Hilfe oft auch rechtlichen Beistand um sich im Dschungel der hiesigen Gesetze zurecht zu finden. Sie haben Fragen zur Trennung oder Scheidung, zu Sozialversicherungen, Steuern, Krankenkassenprämien, Arbeitsrecht und so weiter. Nicht jeder kann es sich dabei leisten, einen privaten Rechtsanwalt beizuziehen. Für diese Menschen ist die Frauenzentrale Luzern da. Dieser private Verein bietet professionell geführte Beratungsdienste für Menschen in schwierigen Lebenssituationen an und steht allen Ratsuchenden aus dem Kanton Luzern zur Verfügung. Da guter Rat bekanntlich teuer ist, sind die Beratungen grundsätzlich kostenpflichtig. Die Beraterinnen der Frauenzentrale nehmen aber auf die speziellen Einkommensverhältnisse der Ratsuchenden Rücksicht.

Lucie Usteri-Michel

www.frauenzentraleluzern.ch – Winkelriedstrasse 25, 6003 Luzern, 041 211 00 30

Aufgeschnappt

Behördengang

Ein Pass oder eine ID bestellen ist nicht mehr, was es mal war.

Wie alles halt. Vorbeigehen, nett lächeln und die ID beantragen, nein, was einmal so einfach war, ist Geschichte. Neu muss man nämlich im Kanton Luzern zuerst seine Daten im Internet eingeben. Da das Internet meinen Heimatort (Münster-Geschinen) nicht kennt (kleine Info für das Internet: das ist im Wallis), rufe ich nach dem fünften Fehlversuch die Kontaktnummer an.

Erneut muss ich alle Angaben machen. Da die Dame am Telefon schlauer ist als das Internet, weiss sie natürlich wo Münster-Geschinen liegt, und so bekomme ich einen Termin, um meine neue ID zu bestellen. Als arbeitstätigem Menschen sind einem ein wenig die Hände gebunden.

Nachmittags um 15 Uhr, so wie morgens um 10 Uhr geht eher schlecht – und ob sie dann noch einen Termin zu einer Randzeit habe? Hat sie, um 16 Uhr. Schön, was die Damen und Herren von der Behörde als Randzeit betrachten. Pünktlich auf die Minute erschien ich im Passbüro, da es eine Randzeit ist, konnte ich nämlich zeitig die Redaktion verlassen.

Auf der Behörde muss ich nicht anstehen, sondern ziehe eine Nummer. Wie überall halt. Als die 99 aufleuchtet, darf ich ein Foto machen ohne die Zähne zu zeigen. Meine Verbrecher-Visage auf dem Foto stört mich nicht weiter, denn so werden schlussendlich Arbeitsplätze geschaffen: Auf dem Passbüro selber und auch bei den Kontrollen am Flughafen braucht es neu nämlich merklich mehr Angestellte. **Katrin Werlen**

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Ich schlafe seit sechs Monaten einfach nicht mehr durch. Woran liegt das?

Viele chronische Schlafstörungen führen schnell in einen Teufelskreis: Denn die Ursache hängt fast immer mit einem Yin-Mangel zusammen, also mit zu wenig innerer Ruhe, zu wenig Kühlen und Nährendem.

Guter Schlaf stärkt das Yin

Jetzt ist es aber so, dass Schlaf ja eigentlich das Yin stärken sollte. Doch ist er unruhig oder unterbrochen, schwächt er das Yin zusätzlich. Und so folgt aus einem Yin-Mangel ein noch stärkerer Yin-Mangel. Und da haben wir ihn, den Teufelskreis. Wann wachen Sie jeweils auf? Das wäre gut zu wissen, denn die TCM ordnet jedem Funktionskreis bzw. Organ eine Uhrzeit zu. Je nachdem kann das ein entscheidender Hinweis auf die wirkliche Ursache Ihrer

Schlafprobleme sein. Vielleicht sorgen Sie sich übermässig (Loderndes Herzfeuer); oder Sie haben sich über einen längeren Zeitraum ärgern und frustrieren lassen (Loderndes Leberfeuer). Auch eine Fehlernährung kann ursächlich sein (aufsteigendes Magen-Qi zermüht den Verstand bzw. Herz-Blut-Mangel führt dazu, dass der Geist Shen nicht verankert ist). Oder Sie finden keine Entspannung, weil Sie anhaltend gestresst sind: Ihr Nieren-Yin ist geschädigt und Ihr Herz-Yin wird nicht genährt. Und ein Leber-Yin-Mangel entwirrt die Hun-Seele und verursacht Albträume.

Diagnose ist notwendig

Sie sehen, eine korrekte Differenzialdiagnose zu erstellen, braucht fundiertes Wissen und Können, und deshalb rate ich Ihnen, eine TCM-TherapeutIn aufzusuchen. Weil Ihr Schlafproblem ja aller Wahrscheinlichkeit nach mit einem Yin-Mangel zu tun hat, können Sie es in der Zwischenzeit mit einem einfachen Rezept probieren: Nehmen Sie eine halbe Stunde, bevor Sie schlafen gehen, zwei Esslöffel Haferflocken mit 1.5 dl Milch oder Getreidemilch zu sich, höchstens ganz leicht gesüsst. Vorsicht bei Übergewicht.

Hafertee stärkt das Yin

Oder Sie trinken dreimal täglich oder kurz vor dem Schlafengehen eine Tasse schwach gesüsst Hafertee. Auch der stärkt das Yin: ein bis zwei Esslöffel grüner Hafertee mit 2.5 dl kochendem Wasser übergiesen. Abseihen, wenn der Tee auf Zimmertemperatur abgekühlt ist.



Hafertee und Haferflocken wie auch die Milch bzw. die Getreidemilch helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen: Sie alle sind Yin-tonisierend.

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 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 10. 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
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 **STAUFER**.

Folgende Rätselfreundin hat 2 Spezialbillette der Stanserhornbahn im Wert von Fr. 58.– pro Person gewonnen:
Edith Hämmerli, Sursee

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

Unglück, Misere	betreuter Kranker		künstliche Welt-sprache	nord-deutsch: Flasche		teil-weise	Blut-armut	thailändischer Königstitel	egal, gleicher-maßen	deutsche Vorsilbe: schnell	eifrig, arbeit-sam
ein Vorname Mozarts		4								7	
		10	Prügel-gerät, Klopf-peitsche	Initialen Nietz-sches † 1900		chem. Zeichen: Natrium		Meeres-nympe			Wasser-strudel m. Gegen-strömung
griech. Gott des Reich-tums	Vereins-aus-schuss		deutsche TV-An-stalt (Abk.)			kastrier-ter Schaf-bock		Alpha-bet (Kw.)		Abk.: Nano-sekunde	
europäi-sche Halb-insel						Flirt		das Ganze, insge-samt			
Schuh-schnür-band				8	weib-licher Wasser-geist						
			ehema-liger Schah Persiens	Eigen-name der Eskimos							
von ge-nannter Zeit an	gleich-falls		ohne fremden Zusatz	9						3	Initialen von Sänger Gildo †
ständig, unab-lässig		2				franzö-sisch: Danke!					
			spa-nisch: mir, mich	Titelfigur b. Brecht							
nicht ohne	Gewürz-tunke				5						
Kimono-gürtel			griechi-sche Unheils-göttin	Heil-, Bildungs-stätte							

Auflösung des letzten Rätsels

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

STAUFER

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----