

Standpunkte

Verschlaufpause



Martina Bosshart
Geschäftsleiterin Pro Infirmis Luzern, Ob- und Nidwalden

Kinder brauchen viel Zeit und Aufmerksamkeit. Ein Kind mit chronischer Krankheit oder Behinderung benötigt noch viel mehr davon. Je nach Art und Schwere der Behinderung und wenn es die familiäre Situation zulässt, leben diese Kinder tageweise oder dauernd zu Hause und besuchen eine Spielgruppe, eine Schule oder eine Spezialrichtung. Viele Eltern möchten, dass ihr Kind trotz Behinderung im Kreis der Familie aufwachsen kann. Sie können dadurch in der Regel nur reduziert berufstätig sein, weshalb das Familieneinkommen oft deutlich niedriger ist. Das

Kind zu Hause zu betreuen, bedeutet für die Familie aber auch körperlich und seelisch eine enorme Anstrengung. Damit diese Lösung auf Dauer funktionieren kann, ist es zwischendurch notwendig, die Eltern von dieser intensiven und anspruchsvollen Betreuungsaufgabe zu entlasten, die sie so selbstverständlich und verantwortungsbewusst wahrnehmen. Das schützt sie vor dem Ausbrennen. Oft reichen ihnen schon ein paar Stunden Zeit für sich. Mit dem Entlastungsdienst bietet Pro Infirmis deshalb eine regelmässige, stundenweise Betreuung des Kindes an. Die so entlasteten Angehörigen (meistens die Mütter) nutzen diese Zeiteinseln sehr unterschiedlich: für persönliche Termine wie Zahnarzt oder Coiffeur, um sich auszuruhen, für Haushalt und Garten oder um sich gezielt um die anderen Kinder zu kümmern. Sie tanken Kraft für ihre anspruchsvolle Aufgabe, für die sie grossen Respekt verdienen. Der Pauschalbetrag der Invalidenversicherung muss für vieles erhalten und reicht oft nicht aus, um auch den Entlastungsdienst in Anspruch nehmen zu können. Einen Teil der Kosten deckt Pro Infirmis daher aus Spendengeldern. Dadurch sind sie für die Familien bezahlbar. Möchten Sie dabei helfen, so ist jeder Franken willkommen. PC 60-6661-2.

Martina Bosshart

Mit 50 noch gefragt!



Ursi Wildisen
Geschäftsführerin Frauenzentrale Luzern

Die Frauenzentrale Luzern feiert im 2011 ihr 50-Jahr-Jubiläum. Im Rahmen diverser Jubiläumsveranstaltungen bietet sich die Chance, unsere Arbeit einer breiten Öffentlichkeit bekannt und auf die angebotenen Leistungen aufmerksam zu machen. Wir wollen den mutigen Gründerinnen danken, mit einem Blick zurück auf ein halbes Jahrhundert Geschichte der Frauenzentrale Luzern, vor allem aber den Blick in die Zukunft richten. Grosse Meilensteine auf gesetzlicher Ebene sind erreicht, das Frauenstimmrecht jährt sich im 2011 zum 40. Mal, braucht

die Frauenzentrale heute überhaupt noch? Ganz klar ja! Die gesetzlichen Grundlagen bilden eine wichtige Basis. Aber nur wer gut und richtig informiert ist, kann sich für seine Rechte und somit sich selber einsetzen! Die Herausforderung liegt also darin, unsere Beratungsdienste – Rechts- und Sozialberatung, Budgetberatung und Tageseltern-Vermittlung – immer wieder auf die veränderte Gesellschaft abzustimmen und auch neue Bedürfnisse aufzunehmen. Aufgrund der zahlreichen Beratungen an vorderster Front verfügt die Frauenzentrale über einen grossen Fundus an Erfahrungen und Fachkenntnissen. Die Frauenzentrale ist mehr als nur ein Verein: Sie ist Ratgeberin, verlässliche Partnerin, Dreh- und Anlaufstelle für Frauen- und Familienanliegen für Ratsuchende, aber auch für öffentliche und private Organisationen im Kanton Luzern. Unser Hauptanliegen gilt den Ratsuchenden: Alle bekommen dieselbe professionelle Beratung. Auf die individuellen Einkommensverhältnisse können wir dank einer Unterstützung der öffentlichen Hand Rücksicht nehmen. Wir bleiben dran – neutral.fair.kompetent! **Ursi Wildisen**
Frauenzentrale Luzern
Winkelriedstrasse 25, 6003 Luzern
Telefon 041 211 00 30
www.frauenzentraleluzern.ch

Aufgeschnappt

Die Vision lebt!

Das liebe Geld – es beschäftigt uns einmal mehr. Es geht um die über 100 Millionen Franken, die dem Projekt «Salle Modulable» versprochen sind – und jetzt von der Gönnerschaft zurückgezogen werden. Geschockt zeigten sich vorerst die Verantwortlichen der Stiftung «Salle Modulable», die Stadt und der Kanton Luzern sowie übrige Projektpartner. Verständlich: 100 Millionen Franken sind nicht ohne. Doch Luzern reagiert geschlossen, stellt sich gemeinsam hinter das Grossprojekt und besteht auf die Erfüllung der Zusage des Geldes. Sämtliche Möglichkeiten werden geprüft, um den Willen des verstorbenen Stifters Christof Engelhorn, das neue Musiktheater zu realisieren, durchzusetzen. Der Streit um das Geld wird Juristen beschäftigen. Und womit beschäftigen sich die Projektverantwortlichen? Sie blicken in die Zukunft. Man lasse sich doch nicht ins Bockshorn jagen, sagte etwa Franz Steinegger, Präsident der Leitungsdelegation «Salle Modulable». Die Arbeiten am Gesamtkonzept werden vorangetrieben, damit sie Ende Jahr komplett vorgelegt werden können. Und das liebe Geld? 2007 wurde das Projekt «Salle Modulable» erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt. Die Stiftung, die Stadt Luzern sowie die Luzerner Kulturszene hat bis heute viel Herzblut ins Projekt gesteckt. Das neue Musiktheater hat in den Köpfen und Herzen vieler Luzerner einen wichtigen Platz eingenommen. Mit oder ohne diese 100 Millionen: Die Vision «Salle Modulable» wird nun kaum mehr am Boden der Realität zerschellen. **Denise Krummenacher**

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Im Frühling haben Sie geschrieben, dass mit der Heuschnupfen-Prophylaxe im Herbst gestartet werden sollte. Was genau kann ich jetzt tun?

Ja, Herbst und Winter sind aus Sicht der TCM ideal, den Heuschnupfen zu kurieren. Erst jetzt, in der Heuschnupfen-freien Zeit, kann eine Therapie die Abwehrenenergie «Wei-Qi» aufbauen. Diese Therapie ist individuell anzupassen: Es braucht die richtige Kräutertinktur, die eventuell mit entsprechender Ernährung, Akupunktur und Shiatsu kombiniert wird.

Sibirischer Ginseng

Was Sie jetzt konkret tun können: Sie beginnen eine Kur mit Eleutherococcus senticosus. Dieser «sibirische Ginseng» ist als Adaptogen anerkannt, hilft also, sich verschiedensten Gegebenheiten anzupassen. Angeblich hat dieses Heilkraut russischen Astronauten ge-

holfen, die Belastungen im Weltall besser auszuhalten. Ab sofort nehmen Sie eine Tinktur mit Eleutherococcus senticosus, täglich dreimal 25 Tropfen mit ein wenig Wasser, und das jeweils mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen, drei Wochen lang. Dann eine Woche Pause, wieder drei Wochen Tropfen, eine Woche Pause, und diesen Rhythmus halten Sie bis in die Heuschnupfenzeit. Ab Februar starten Sie wieder mit dem Holunderblütentee, den ich Ihnen im Frühling empfohlen hatte, um Heuschnupfen-Symptomen vorzubeugen. Sobald jedoch Symptome auftauchen, setzen Sie die Tropfen ab und nehmen nur noch den Tee. Vorsicht: Eleutherococcus ist energetisch warm und kann deshalb den Schlaf stören. In diesem Fall nehmen Sie diese Tinktur nicht nach 15 Uhr ein. Wenn Sie von der Konstitution her eher ein Yang-Typ sind, könnte eine Kur mit Echinacea eine Alternative sein. Und bitte, die Eleutherococcus-Tropfen nehmen Sie nur dann ein, wenn Sie ansonsten ganz gesund sind. Meine Patientinnen und Patienten behandle ich zusätzlich mit Akupunktur oder Shiatsu. Auch Ihre TherapeutIn findet nicht nur die richtige Kräutermischung für Sie, sondern auch die ideale Kombination mit an-

deren Therapien. So wird sie auch eine mögliche Fehlernährung korrigieren. Denn nicht nur ein geschwächtes Wei-Qi, auch falsche Ernährung begünstigt den Heuschnupfen.

Hilft auch gegen Grippe



Das Wei-Qi zu stärken heisst übrigens, gleich zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: Indem Sie das Wei-Qi jetzt tonisieren, sind Sie auch weniger anfällig für Grippeviren. Ihre Abwehrenenergie ist gestärkt.

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 22. Oktober 2010 zu. Zu gewinnen gibt es einen **Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à discrétion** im Seehotel Hergiswil im Wert von 78 Franken. 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 **NOSTRADAMUS**.

Folgender Rätselfreund hat einen Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à discrétion im Seehotel Hergiswil im Wert von 78 Franken gewonnen: **Eloi Müller, Ruswil**

Rohstoff, Werkstoff	Anziehungskraft (engl.)	kleine Brücke	Bestellung	Einbildung, Täuschung	Fondue Chinoise à discrétion inkl. GRATIS-EINTRITT ins Dancing PILATUSKELLER oder ins Badecenter PALM PARK		Vortragspult für Redner im Karneval	durch Los ermitteln	Schiffsraum für Tauwerk	hin und ...	spanisch: nein
Almosen	elegante Festtagskleidung	lockig, geringelt, gewellt	Männername	vertraute Anrede	neudeutsch: sausen, fliegen	Täglich	Schnellstrasse	Glühstrumpf erfinder	sprachbegabter Singvogel	2	Hirt auf der Alm
nur	gebundenes Schriftwerk	betriebsam	Männername	Männername	arabische Langflöte	Chinoise + Tanzen: CHF 39.00 pro Person	jemand, der eine Straftat begeht	Zustimmung (Abk.)	gerät zum Lockern d. Ackerbodens	griech. Vorsilbe: bei, daneben	Botin der nord. Göttin Frigg
Bier herstellen	horizontal	weibl. Herrschertitel	ein Längenmaß (Abk.)	kurz für: in dem	griechischer Buchstabe	Chinoise + Baden: CHF 39.00 pro Person	Teil des Films	größter Saturnmond	4	4	4
Kopfschutz der Soldaten	6	weinartiges Honiggetränk	germanische Gottheit	franz., lateinisch: und	Wacholder-schnaps	Chinoise + Baden + Tanzen + Schlummern im Doppelzimmer mit Frühstücks-Buffet: CHF 128.00 pro Person	Initialem von Kästner † 1974	Pressarbeit (engl. Abk.)	6	6	6

Auflösung des letzten Rätsels

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

NOSTRADAMUS

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