Standpunkte

Profitieren Sie?!

Paul Gemperle
Geschäftsführer männer.ch

Wohin driftet die Emanzipation? Fakt ist: Männeranliegen finden durch die Politik im Allgemeinen und die Gleichstellungsinstitutionen im Speziellen ungenügende Berücksichtigung. Die Frauenförderung hat dem weiblichen Geschlecht erhebliche Teilhabe an Macht und Geld gebracht. Die kluge Suche nach einem gewandelten männlichen Selbstverständnis gelingt, wenn gleichzeitig eine Männerförderung für mehr Teilhabe an Gesundheit, Lebens- und Zeitqualität Tatsache wird. Notwendig ist das, denn die einen klammern sich als Machos an ihre alten Privilegien, andere schämen sich ihrer Männlichkeit, werden zu Softies. Die wachsende Orientierungslosigkeit von Buben und Männern nach der öffentlichen Zerstörung des traditionellen Männerbildes als Erzeuger, Beschützer, Ernährer ist ein gesellschaftliches Warnsignal. Wussten Sie, dass Erschöpfungssymptome und psychosomatische Erkrankungen bei Männern dramatisch zunehmen? «Mann», seine Partnerin, die Unternehmsentscheider und -innen, Medien, Werbung oder Feministinnen finden aus dieser Sackgasse, indem sie den Leistungskanon an die Männer als faulen Zauber erkennen. Wir alle wissen, wie lieb- und sinnlos die Erwartung einer 100-Prozent-Top-Performance in allen Lebensbereichen wirkt. Ein Mann will sich (auch) für (Kader-)Teilzeitarbeit entscheiden können, egal ob er Vater oder kinderlos ist. Die gegenwärtige Umorientierungs- und Aufbruchphase birgt markante Chancen: Wann haben Sie sich denn zuletzt gefragt, was es heisst, ein Mann/eine Frau zu sein? Die Verbindung der Anliegen von Männern und Frauen, erschaffen in einem Geschlechterdialog auf Augenhöhe, bringt eine der Antworten: Lebensfülle, Emanzipationsgewinn, echte Vorbilder und eine warme Behausung für unsere Zukunft, die Kinder! Heute ist Internationaler Männertag: Fördern auch Sie unser Engagement! PC 87-590138-7. Herzlichen Dank!

Paul Gemperle

Innovative Schweiz

Christof Wicki
Geschäftsführer Europa Forum Luzern
www.europa-forum-luzern.ch

Die Schweiz gilt als Hochburg der Innovation. Unsere Produkte sind weltweit gefragt und von höchster Qualität. Das WEF sieht die Schweiz im globalen Wettbewerb der innovativsten Länder an erster Stelle. Das ist für unsere Wirtschaft überlebenswichtig – aber nicht selbstverständlich, hat doch die Schweiz als Hochlohnland eine weniger komfortable Ausgangslage als andere. Auch die Standortkonkurrenz durch schnell wachsende Schwellenländer ist zunehmend spürbar. Warum gehört die Schweiz also bezüglich Innovationen zu den Besten? Erstens können wir uns auf ein erfolgreiches und vielbeachtetes Bildungssystem stützen. Zweitens verfügen unsere Universitäten, Hochschulen und privaten Institute über einen hohen Standard bei der Forschung. Und schliesslich findet eine starke Zusammenarbeit zwischen der Privatwirtschaft und der Wissenschaft statt. Diese Kooperation – auch Wissens- und Technologietransfer genannt – bildet den Nährboden für unsere wachstumsorientierte Exportwirtschaft.
Das kommende Europa Forum Luzern vom 8. und 9. November im KKL Luzern verfolgt die Linien von der Bildung über die Forschung bis zur Innovation. Es erörtert etwa Fragen, wie sich der Bildungs- und Forschungsstandort Schweiz gegen die wachsende internationale Konkurrenz behaupten kann, wie innovative Produkte markttauglich werden, wie Start-up-Unternehmen finanziert und geführt werden müssen oder ob die Auslagerung von Forschung und Entwicklung den Werk- und Denkplatz Schweiz in Gefahr bringt.
Die Bundespräsidentin Doris Leuthard, Swatch-Chef Nick Hayek und zahlreiche Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Politik wirken mit. Die öffentliche Veranstaltung am Montag, 8. November, ist bereits ausgebucht. Das Symposium am Dienstag (9 bis 17 Uhr) steht allen Interessierten offen (Tagungsgebühr).

Christof Wicki

Aufgeschnappt

Laufen ohne Ende …

Ich bewundere sie, die Marathonläufer. Diese Willenskraft, diese Disziplin, diese Sportlichkeit. Eigenschaften, die auf mich in einem eher geringen Ausmass zutreffen. Eine halbe Stunde gemächlich joggen auf dem Laufband – und ich bin total erschöpft und ausgelaugt. Nicht so die Läuferinnen und Läufer, die am vergangenen Sonntag zum 4. Lucerne Marathon starteten. Sie liefen wie einst Forrest Gump im Kino. 42 Kilometer – wer diese Strecke ohne Pause zurücklegt verdient grössten Respekt. Sie nehmen Schmerzen in Kauf, beissen sich durch, und dies aus freien Stücken. Warum tun sie das bloss? Auf die schlimmsten Qualen folgt während des Wettkampfs das Läuferhoch, berichten Marathonläufer. Das sogenannte Runner's High. Ein unsägliches Glücksgefühl, das alle Sorgen vergessen lässt. Und eben dieses Gefühl mache süchtig. Mein Arbeitskollege, nicht Marathonläufer, hat da eine andere Theorie: «Die Läufer springen vor ihren Problemen davon», sagt er. Immerhin, es wäre eine gesunde Art, die Alltagssorgen hinter sich zu lassen. Und nachvollziehbar auch: Weder Handy noch Computer oder Rechnungen haben bis heute Beine. Doch auch der trainierteste Langstreckenläufer kann nicht ewig laufen. Kaum ist die Energie weg, sind sie wieder da, die Sorgen. Und der Wettlauf startet von vorne. Ein Teufelskreis. Da bleibe ich besser auf dem Laufband, trete an Ort und Stelle. Da kann mir niemand vorwerfen, ich würde vor meinen Problemen davonlaufen. ***Denise Krummenacher***

Ratgeber Gesundheit

Die Frage

Immer im Herbst werde ich von einer Melancholie, ja Trauer befallen. Kann die Naturheilkunde helfen?
M. B. (Adresse der Redaktion bekannt)

Vielleicht tut es Ihnen gut, zu sehen, dass diese Trauer nicht nur mit Ihnen zu tun hat, sondern tatsächlich mit dem Herbst, wie Sie schon selber beobachten. Deshalb etwas, aber nicht zu viel Theorie, bevor ich Ihnen ein paar Tipps gebe.
Die Trauer gehört zum Element Metall, und auch der Herbst hat einen engen Bezug zu diesem Element. So haben Menschen, die mit ihrer Trauer ringen, im Herbst oft noch mehr Schwierigkeiten.
Auch Lunge und Dickdarm gehören zum Element Metall. Deswegen kann eine unüberwundene Trauer zu Lungen- oder Verdauungsproblemen führen. Wer über den Tod einer geliebten Person nicht hinweg kommt, kann an Verstopfung zu leiden beginnen – bei unveränderter Ernährungsweise. Diese Verstopfung weist dann auf einen psychischen Hintergrund. Dasselbe gilt im Falle von Erkrankungen der Lunge. Umgekehrt können sich physische Erkrankungen auf die Psyche auswirken. Das hört sich nach einem Gemeinplatz an, aber nehmen wir die Lunge: Jemand mit allergischem Asthma zum Beispiel kann je länger je mehr in Traurigkeit versinken. Früher oder später kann sich eine Depression entwickeln. Die Stärke der TCM ist es, Menschen aus einer möglichst ganzheitlichen Sicht zu betrachten und zu behandeln: Denn wer an Verstopfung leidet, hält unter Umständen überhaupt nichts von Abführmitteln. Im Gegenteil, eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes ist wahrscheinlich.

Schlüsselblumen-Tee

Viele Heilkräuter, die auf die Lunge wirken, helfen bei Traurigkeit. So stärken Sie Ihre Lungenenergie mit Hilfe von Schlüsselblumen-Tee. Er beruhigt auch Ihr Herz, das durch die Traurigkeit verkrampft und unruhig wird: Lassen Sie einen Teelöffel der Wurzel mit 250 ml Wasser fünf bis zehn Minuten zugedeckt köcheln. Täglich ein bis zwei Tassen trinken.
Massieren Sie täglich den Akupunkturpunkt Herz 3, auch «Freude des Lebens» genannt. Er liegt am Ende der inneren Ellbogenfalte.
Und eine Atemübung: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, legen Sie die Hände überkreuzt auf die Schultern und rotieren Sie den Oberkörper locker hin und her. So aktivieren Sie unterversorgte Gebiete der Lunge. Das hilft, die Trauer im Fluss zu halten.

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 5. November 2010 zu. Zu gewinnen gibt es einen **Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à disrétion** 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 **KAMPALA.**

Folgender Rätselfreund hat einen Gutschein für zwei Personen für ein Fondue Chinoise à disrétion im Seehotel Hergiswil im Wert von 78 Franken gewonnen:
A. Baumgartner, Luzern