

# FAMILIE

■ Günstige Familienferien mit Reka ■ Pia Steiner beantwortet Leserfragen ■ Buch- und Lesetipps ■ Koch- und Haushaltstipps

## NACHRICHTEN

### BUCH- UND LESETIPPS

#### Was bei Schmerzen hilft



Millionen Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Viele erfahren sich als hilflos und ausgeliefert. Aber für sie gibt es Hilfen. Wie sie ihre Situation ganz konkret verbessern können, das zeigt der international anerkannte

und erfahrene Fachmann Dr. med. Stein Husebo. Fragen, die von Schmerzpatienten und ihren Angehörigen immer wieder gestellt werden, stehen im Zentrum seines Buches: Wie lassen sich Schmerzen behandeln – medikamentös und nicht-medikamentös – und welche Nebenwirkungen gibt es? Welche Untersuchungen sind erforderlich? Welche Faktoren – körperliche und seelische, äussere und innere – beeinflussen den Schmerz? Was kann man jeden Tag tun, um die Schmerzen zu lindern? Eine Reihe von Kapiteln ist der besonderen Situation von Krebspatienten gewidmet. Der Autor erklärt, was getan werden kann, um ihre Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern, und er räumt mit verbreiteten Vorurteilen bezüglich der Behandlung mit Morphin auf.

«Was bei Schmerzen hilft – Ein Ratgeber» von Dr. med. Stein Husebo ist im Herder-Verlag erschienen.

#### Neu in der Landesbibliothek

«Talkshows: die Industrialisierung der Kommunikation» von Klaus Plake

Klaus Plake beleuchtet das Phänomen «Talkshow». Er verfolgt ihre Geschichte von den Anfängen bis zu den Bekenntnisschows von heute, er untersucht die verschiedenen Erscheinungsformen, die Funktionen der Zuschauer, der Gäste und der Moderatoren, und er widmet sich den Einflüssen der Talkshow auf unser aller Alltagskommunikation.

«Medien und Öffentlichkeiten im Mittelalter 800 bis 1400 von Werner Faulstich

Auch im Mittelalter haben die Menschen über grosse Entfernungen miteinander kommuniziert, sind Nachrichten verbreitet, ist Wissen gespeichert worden, gab es Propaganda und Unterhaltung. Das Leben war auch damals zu einem wesentlichen Teil von Kommunikationsmedien bestimmt. Die Bandbreite von Formen und Medien kultureller Kommunikation im Mittelalter wird hier beeindruckend dargestellt, manches Bekannte erscheint in neuem Licht.

#### Schweinshals flambiert

Zutaten für sechs Personen:  
1,2 – 1,5 kg Schweinshals (gebunden)  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Thomy Senf type Dijon, forte  
1 TL zerriebene Rosmarinnadeln  
Pfeffer aus der Mühle  
1 dl Calvados oder Brandy

**Vorbereitung:** Den Schweinshals mit halbierten Knoblauchzehen spicken oder den Knoblauch durchgepresst mit dem Senf und Rosmarin mischen und das Fleisch damit einreiben. Einige Stunden ziehen lassen.

**Zubereitung:** Schweinshals mit reichlich Pfeffer aus der Mühle bestreuen und am Spieß langsam grillieren.



Da er ganz durchgebraten (Fleischthermometer verwenden) sein muss, ist es wichtig, dass die Glut durch und durch ganz heiss ist und lange anhält, rund 1 1/2 Stunden. Vor dem Anrichten mit Calvados oder Brandy flambieren.

**Servieren:** Fäden vom Fleisch lösen. Den Hals in 1/2 cm dicke Tranchen schneiden.

**Tipp:** Sollte der Braten während dem Grillieren zu stark Farbe annehmen, darf er ruhig mit Alufolie abgedeckt werden.

## Günstige Familienferien

Erschwingliche und attraktive Angebote für die schönste Zeit des Jahres

Was darf es maximal kosten? Das ist die Frage, die für viele Familien mit nur einem Einkommen oder Elternteil bei der Ferienplanung entscheidend ist. Die schweizerische Reisekasse «Reka» und der Verein «Familienherbergen» verhelfen auch Menschen mit kleinerem Geldbeutel zu traumhaften Ferienorten ...

Dagmar Oehri

Wohin? Mit wem? Wohnung oder Hotel? Wie auch immer – Familienferien können ein Haushaltsbudget arg strapazieren oder gar verunmöglichen. Familienferien-Anbieter haben es sich zur Aufgabe gemacht, solche Enttäuschungen zu verhindern.

#### Alles für die Familie

Seit 36 Jahren vermietet Reka-Ferien familienfreundliche und preisgünstige Ferienwohnungen in der Schweiz und im Ausland. An 140 Orten der Schweiz stehen Unterkünfte für erholsame Ferien zur Verfügung. Besonders familienfreundlich sind dabei die Reka-eigenen Feriendörfer, die meist über Hallen- oder Freiluftschwimmbad und zahlreiche Attraktionen für Kinder wie Spielplatz, Spielzimmer oder Kinderprogramm verfügen. Ein Beispiel: die Woche im Reka-Feriendorf der Julie-Schaefer-Stiftung in Scuol kostet in einer dreizimmer-Wohnung mit fünf Betten ab 510 Franken.

Als Alternative können Reka-Gäste aus über 900 Angeboten in Italien, Frankreich, Spanien, Istrien/Dalmatien und Österreich wählen. Auch bei den Angeboten im Ausland wurde darauf geachtet, dass diese familienfreundlich und kostengünstig sind. Seit August 99 verfügt der Ferienspezialist erstmals auch über ein Hotelangebot



Bei Familienferien mit Reka erhalten Kinder zum Teil bis zu 50 Prozent Rabatt.

(Bild: Archiv)

für Selbstfahrer. Ein ungefährdeter Zugang zum Meer, spezielle Familienzimmer oder grosszügige Kinderrabatte standen bei der Auswahl der Badeferien-Hotels im Vordergrund. So kostet zum Beispiel eine Woche Aufenthalt an der italienischen Adria ab 301 Franken pro Person im Doppelzimmer; Kinder erhalten bis 50% Rabatt. Wer lieber in der Nähe bleibt und sich garantiert nicht langweilen will: naturnahe und erlebnisreiche Ferien verspricht der neue Reka-Katalog «Ferien auf dem Bauernhof 2000». Guggelgeschrei zum Aufstehen inklusive.

#### Zwei Wochen Ferien für 100 Franken

Die Reka-Ferienhilfe gibt jedes Jahr rund 1.6 Millionen Franken aus Erträgen des Reka-Checkverkaufs,

eines der beliebtesten Lohnnebenleistungen in der Schweiz (neben Abgabestellen wie Arbeitnehmerverbände und Coop-Filialen) und Zahlungsmittel an über 6000 Annahmestellen für Leistungen im Tourismus und Verkehr, für Familien mit bescheidenen Mitteln aus. Neben dem Programm «Mama hat Vortritt», der subventionierte Ferienaufenthalt für alleinerziehende Mütter und ihre Kinder, ermöglicht die Reka Familien, deren Jahreseinkommen maximal 50 000 nicht übersteigt, für den Unkostenbeitrag von 100 Franken zwei Wochen Ferien inklusive Reisekosten.

Ähnliches bietet der Verein Familienherbergen Schweiz. Seit seiner Gründung sind mehr als fünfzig Jahre vergangen, die Grundidee – Familienferien zu vermitteln, die sich jeder leisten kann – ist

die selbe geblieben. Auch wenn mittlerweile Angebote für jedes Budget, das heisst neben eigenen Häusern der Stiftung in der Schweiz und in Europa auch teure, in Kommission vermietete Objekte aufgenommen wurden. Jungfamilien erhalten ausserhalb der Hochsaison pro Buchung 10 Prozent Rabatt. Auch kinderreiche Familien profitieren: bei drei Kindern ein Kinderrabatt von 5 Prozent, bei vier Kindern von 10 Prozent. Eine schöne Ferienwohnung mit zwei Zimmern und Balkon in Italien im Herbst kostet pro Woche etwa 415 Franken. Und gemäss Pressesprecher Ruben Calatayud dürfen Familien am Existenzminimum jederzeit um einen individuellen Rabatt nachfragen.

Info: Familienherbergen, Poststr. 1, 4460 Gelterkinden

## «Liebe heisst, dem anderen zu vertrauen»

Die Astrologin Pia Steiner aus Frauenfeld antwortet auf Leserfragen

Die bekannte Astrologin Pia Steiner aus Frauenfeld hat schon vielen Menschen bei Problemen geholfen. Mit Hilfe ihrer Tarotkarten und mit einem Blick in die Sterne kann sie auf konkrete Fragen antworten. Senden Sie Ihre konkreten Fragen sowie Ihr genaues Geburtsdatum, Ort und Zeit mit einem erfundenen Namen an das Liechtensteiner VOLKSBLATT, «Pia Steiner», 9494 Schaan. Die Fragen werden jeweils montags auf der Familienseite beantwortet.

**Frage von Berta:** Bin Hausfrau und habe zwei Kinder 25 und 29 Jahre alt. Frau Steiner wie geht es mit meiner Familie weiter? Hauptsächlich macht mir meine Tochter Sorgen. Gesundheitlich gehe ich dabei kaputt und meine Ehe leidet verständlicherweise darunter. Unsere Tochter hatte fünf Jahre einen Freund und fing mit ihm an zu bauen. Das Grundstück kam von meiner Mutter. Nun hat die Tochter einen Freund vom Berg und so musste sie das Haus vermieten. Sie klagt bei mir, dass sie oft Streit haben. Sie ist eifersüchtig. Ich wäre so glücklich, wenn meine Tochter auch glücklich ist. Sie möchte so gerne von ihm eine Bestätigung, dass er mit ihr wirk-



Pia Steiner kann auch für Sie in die Zukunft blicken.

lich etwas aufbauen will und eine Familie will.

#### Liebe Berta

Sicher leiden wir mit unseren Kindern ein Leben lang mit. Doch mit 25 Jahren ist es dringend nötig dich von deiner Tochter abzunabeln. Sie ist erwachsen, nimmt keine Drogen, sie hat ein eigenes Dach und ist gesund. Sie zeigt sich als

selbstständige Person, die weiss was sie will. Sie ist ihrer Liebe gefolgt Schwierigkeiten wird sie zur Zeit mit jedem Mann kriegen. Zuerst macht sie sich abhängig in Form von Unterwürfigkeit. Später will sie dann doch bei ihm erzwingen, dass er auf sie hört, damit ihr Wille geschehe. Liebe heisst, dem andern Vertrauen. Liebe heisst aber auch,

das Wohl des andern über das eigene Wohl stellen. Ich sehe keine Trennung zwischen den beiden. Sie wird auch den Wohnsitz so schnell nicht ändern. Diese Partnerschaft dient Ihrer Tochter zum Reifen. Sie wird später bestimmt eine Familie haben und Kinder kriegen. Haben Sie Geduld. Nicht Grossmutter werden ist hier gefragt, sondern Kinder in ein sicheres Umfeld zu gebären. Dies hat noch einige Jahre Zeit.

Bei Ihnen selber stellt sich mir die Frage ebenfalls, was machen Sie mit Ihrer persönlichen Zukunft? Die Karten zeigen mir, dass es Ihnen materiell sehr gut geht, Sie aber nicht ausgefüllt sind. Es wäre ratsam, in einer längeren privaten Besprechung verschiedene Zukunftsmöglichkeiten durch zu besprechen. Ich sehe so viel an verwirrten Denkmustern, dass diese zu lösen hier der Platz nicht reicht.

Glücklich zu sein bedarf es nur wenig. Doch Sie laden Schuld auf Ihre Tochter, weil Sie, sie verantwortlich machen für Ihr Glück. Echtes Glück kommt von innen, vom eigenen Herzen.

Von Herzen wünsche ich Ihnen eine neue Aufgabe die Sie erfüllen. Ihre Pia Steiner