

FAMILIE

■ Tierpsychologie kann weiterhelfen ■ Pia Steiner beantwortet Leserfragen ■ Buch- und Lesetipps ■ Koch- und Haushaltstipps

NACHRICHTEN

BUCH- UND LESETIPPS

«Bei den Buchen musst du suchen»



Immer mehr Erzieherinnen haben den Wert des Waldes als Erlebnis- und Erfahrungswelt für Kinder und für sich selbst erkannt und bauen Waldtage oder längerfristige Waldprojekte in ihr Angebot ein. Heike Baums aktuelles Buch bietet eine Fülle neuer Spiele und Anregungen für den Wald, die Kindern Spass machen und gleichzeitig ihre Entwicklung umfassend unterstützen: Bewegungs-, Such- und Fangspiele, Sprach-, Knobel- und Spassspiele sowie viele kreative Gestaltungsideen. «Bei den Buchen musst du suchen» – Spiele im Wald von Heike Baum ist im Herder-Verlag erschienen.

Neu in der Landesbibliothek

«Fee: Schwestern bleiben wir immer» von Monika Feth

Fee und Claire. Licht und Schatten. Schwestern. Eine Nähe, die keine Worte brauchte. Als Fee mit 19 Jahren stirbt, ist Claire nicht vorbereitet. Das Haus viel zu gross, zu still, zu leer. Der Schmerz in jedem Winkel. Um zu vergessen, bricht Claire mit ihrem Freund Jost zu einer Motorradreise nach Schottland auf. Sie geniesst das Alleinsein mit Jost. Doch sie vergisst nicht. Erinnerung der Highlands, in dem einzigartigen Licht, gelingt es ihr, sich von Fee zu verabschieden.

«Aus nächster Nähe» von Anne B. Ragde

Tanja ist sauer. Wieso um alles in der Welt musste ihre Mutter sie in dieses gottverlassene Kaff am nördlichen Polarkreis verschleppen? In der Stadt hatte sie ihre Freunde, ging ins Kino, in Diskos, und jetzt? Gähnende Langeweile. Es fällt ihr schwer, sich mit den Mädchen in ihrer Klasse anzufreunden, und die Jungen gehen ihr mit ihrem Machogehabe auf die Nerven. Autos, Waffen oder Schneemobile, als gäbe es keine anderen Gesprächsthemen. Zum Glück ist da noch Iver.

KOCHTIPP

Kaninchen im Silbermantel

Zutaten für 4 Personen:
1,2 kg Kaninchenteile (Schenkel oder Stücke vom Rücken)
100 g Bratspeck in Tranchen
weisser Pfeffer
Rosmarinzwige
Vorbereitung: Kaninchenteile mit Pfeffer einreiben. Zu jedem Stück einen kleinen Rosmarinzwig geben und mit Speck umwickeln.
Zubereitung: Jedes Kaninchenstück in eine eingölte Alufolie packen. Auf dem Grillrost ca. 30 Minuten grillieren. Nach 15 Minuten einmal wenden.
Servieren: Mit Grillhandschuhen die Folien öffnen und den Inhalt auf vorgewärmte Teller verteilen.
Beilagen: Die 30 Minuten Grillzeit der Kaninchenteile reichen, um gleichzeitig auch gefüllte Gurken (Rezept Seite 26) und kleine ganze Kartoffeln in der Alufolie mitzugrillieren.

REKLAME

Friseur - Studio für Damen und Herren

Zuschgasse 90, Nendeln • Telefon: +423/373 43 49

J. Podlogar-Kranz • Telefon Privat: +423/373 21 92

Tierpsychologie, was ist das überhaupt?

Fehlverhalten in einer Mensch-Tier-Beziehung kann behoben werden

Viele Menschen fragen sich, wozu man einen Tierpsychologen überhaupt benötigt. Bei der Betrachtung des vielfältigen und durchaus interessanten Aufgabenbereichs von Helga und Peter Schönbächler wird das jedoch schnell beantwortet. Das Institut für Tier-Ethologie und tierpsychologische Beratung setzt sich vor allem mit den beiden bei uns wohl am häufigsten auftretenden Haustieren auseinander, nämlich mit der Katze und dem Hund.

Dabei wird vor allem versucht, Verhaltensprobleme eines Tieres zu beheben und in Bezug auf Ernährungsfragen beratend zur Seite zu stehen.

Lösen von Verhaltensproblemen

Viele Verhaltensprobleme, die innerhalb einer Mensch-Tier-Beziehung auftreten, sind relativ komplex. Um dieses zu beheben, muss vor allem die Ursache des Problems erkannt werden. Dies ist nur möglich, wenn sich der Tierpsychologe im Gespräch mit dem Tierhalter und durch gleichzeitiges Beobachten des Tieres selbst ein klares Bild der gegenwärtigen Situation erstellen kann. Nur auf diese Weise kann eine langfristige Beseitigung des Fehlverhaltens gewährleistet werden. Es liegt jedoch auf der Hand, dass dieser Weg durchaus auch einen gewissen Zeitaufwand in Anspruch nimmt.

In den meisten Fällen handelt es sich bei den beiden Haustieren um Verhaltensprobleme und nur selten um Verhaltensstörungen. Unzählige



Das Fehlverhalten in einer Mensch-Tier-Beziehung kann grundsätzlich behoben werden.

dieser auftretenden Fehlverhalten können gar nicht als gravierend bezeichnet werden, sondern sind schlichtweg nervend. Dabei darf jedoch nicht ausser Acht gelassen werden, dass all diese Verhaltensweisen praktisch nie dem selben Auslöser zu Grunde liegen. Somit sind sie auch nicht nach Schema F korrigierbar, denn zur Lösung müssen immer die Ursache, das Individualverhalten und die Lebensumstände mitberücksichtigt werden. Deshalb verzichten Frau und Herr Schönbächler auf sogenannte Pauschalrezepte, da diese in Bezug auf die Mensch-Tier-Beziehung mit Sicherheit eher schädlich als nützlich wären.

Verhaltensprobleme gar nicht erst aufkommen lassen

Voraussetzung hierfür ist ein Mindestmass an Kenntnis der jeweiligen Spezies, mit welcher der Besitzer zu-

sammenlebt. Im optimalen Fall erhält dieser seinen Hausgenossen als Jungtier im Alter von 8 – 10 Wochen. Was in dieser Zeit richtig oder eben falsch angepackt wird, erkennt der Besitzer später am Verhalten des eigenen Hausgenossen unweigerlich selbst. Das Institut für Tierethologie bietet deshalb periodisch Kurse für Jungtierbesitzer an und berät ihn in dieser schwierigen und entscheidenden Zeit individuell.

Ein jeder Tierhalter wird mit Unmengen verschiedener Marken und Produkte konfrontiert. Als Tierbesitzer fällt es einem hier natürlich schwer, das richtige Produkt für seinen Liebling zu finden. Das Institut hat viele dieser Produkte einer Beurteilung nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen unterzogen und berät jeden Kunden bei der Wahl des entsprechenden Futters fachgerecht.

Die beiden Tierpsychologen sind

überzeugt, mit ihrer Tätigkeit einen echten Beitrag zum besseren Verständnis der eigenen Haustiere zu leisten und so die Basis für eine harmonische Mensch-Tier-Beziehung zu schaffen.

ITE, Institut für Tier-Ethologie, Tierpsychologische Beratung und Tierernährung, Fallgasse 266, 9492 Eschen, Tel. 075/373 73 68.

REKLAME



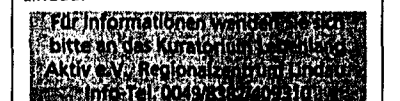
von Dr. med. Margaretha Alram

Altern muss kein Schicksal sein

Alt werden wollen wir alle, aber keiner will alt sein. Dieser Spruch hat heute mehr Aktualität denn je. Der Gegensatz, den er ausdrückt, muss aber keiner mehr sein. Es dürfte hinlänglich bekannt sein, dass ein gesunder, stressarmer Lebensstil der beste Schutz gegen vorzeitiges Altern ist. Doch in der heutigen Zeit gelingt eine konsequente Körperschonung nur wenigen. Seit Jahrzehnten forschen Molekularbiologen nach Möglichkeiten, den Alterungsprozess durch gezielte Therapien zu beeinflussen. Während in Amerika diese neuesten Erkenntnisse längst erfolgreich angewendet werden, hat in Europa der Einzug von sogenannten Anti-Aging-Therapien erst begonnen.

Alterungsprozesse werden vor allem durch oxidativen Stress, also die Schädigung der Erbsubstanz durch sogenannte freie Radikale, verursacht. Diese werden durch Umwelteinflüsse und durch Stress freigesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen untermauern diese Hypothese. Die freien Radikale greifen die Zellstruktur an und schädigen sie. Im Laufe der Zeit kann der Reparaturmechanismus der Zelle mit den Zellschäden nicht mehr Schritt halten. Die Folge: Die zerstörerische Kraft der freien Radikale wird nach aussen sichtbar. Der Knochenabbau schreitet voran, Haut und Schleimhäute trocknen aus, Falten bilden sich. Vor allem bei Menschen, die stark unter Stress stehen, empfindet es sich, ab Mitte 30 dem körperlichen Verschleiss entgegenzuwirken. Durch eine Blutuntersuchung lässt sich genau bestimmen, ob eine Anti-Aging-Therapie zu empfehlen ist. Durch die individuelle Abstimmung von Vitaminen und Hormonen wird es möglich, die freien Radikale zu entschärfen und damit den körperlichen Alterungsprozess abzumildern. Über jene Vitamine, die den Alterungsprozess beeinflussen, berichten wir am 17. März.

Die Autorin beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem Thema Endokrinologie. Sie lebt als niedergelassene Frauenärztin in Lindau.



«Das neue Feuer erlischt und wir sitzen im Scherbenhaufen»

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.



Mit Hilfe ihrer Karten kann Pia Steiner auch für Sie in die Zukunft blicken.

Frage von Franziska: Um unsere Familie nicht zu zerstören, habe ich mit meiner grosse Liebe vor ein paar Monaten aufgehört. Nun fühle ich eine grosse Leere. Hat meine Ehe noch eine Chance? Kann ich für meinen Mann wieder mehr als Freundschaft empfinden? Auch möchte ich gerne wissen, ob mein Traum von einer kreativen Tätigkeit anstelle des Bürojobs verwirklicht werden kann?

Liebe Franziska

Ich gratuliere Ihnen, dass Sie den Schritt zurück zu Ihrer Familie geschafft haben. Auch wenn es im Mo-

mehr so oft passiert. Solche Begegnungen zünden in uns das innere Feuer wieder an. Darin besteht die Gefahr, dass wir kopflos handeln und die Familie verlassen. Doch das neue Feuer erlischt und wir sitzen rundherum im Scherbenhaufen.

In den Karten sehe ich keine Trennung von Ihrem Mann. Ihr lauft wieder zueinander. Da jede Ehe gerne zur Routine wird, empfinde ich es schon als Geschenk, wenn man im Alter immer noch Freunde sind. Oft wird gestritten oder man hat sich gegenseitig nichts mehr zu sagen. Die Karten zeigen, dass sie mit ihrem Mann bis ins hohe Alter glücklich sein können. Wichtig wäre dabei, dass Sie der Sexualität wieder mehr Beachtung schenken. Eine Berufsveränderung zeigt sich an. Doch den genauen Zeitpunkt sehe ich nicht. Um Ihre Möglichkeiten einer kreativen Tätigkeit herausfinden zu können, müssten wir uns gegenübersitzen. Dies eignet sich im Gespräch besser. Sie können auch in die Sternstunde vom Radio L am Donnerstag von 19 – 20 Uhr telefonieren, wo ich Hörerfragen beantworte.