

FAMILIE

■ Topfit, Topform, Topsommer ■ Pia Steiner beantwortet Leserfragen ■ Buchtipps ■ Kochtipp von Chefkoch Emmerich Hermann

NACHRICHTEN

BUCH- UND LESETIPPS

«Brennnessel-Spätzli»

Der Koch-Tipp für die Woche 16 suchte Emmerich Hermann, Chefkoch vom Betagtenwohnheim St. Florin und Spital, Vaduz, aus. Sein Vorschlag: «Brennnessel-Spätzli mit Käserahmsauce».

Zutaten für vier Personen: 160 g Brennnesseln (in der freien Natur zu finden!), 2 Eier, 2 dl Wasser, 280 g Knöpfliemehl, Würzen mit Salz, 2 dl Käserahmsauce, 50 g Butter.

Vorbereitung: Brennnesselblätter blanchieren, ausdrücken und grob hacken.

Zubereitung: Brennnessel, Eier, Salz und Wasser gut verrühren. Teigwarenmehl dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Teig durch ein Spätzlisieb in siedendes, leicht gesalzenes Wasser drücken. Brennnesselspätzli aufkochen lassen, ca. zwei Minuten ziehen lassen, abschöpfen und kalt abschrecken. Brennnesselspätzli in Butter, schwenkend erwärmen. Käserahmsauce darübergeben. Mit Brennnesselblätter garnieren.

BUCH-TIPP

«Lebenskrisen werden Lebenschancen»



Diese These vertritt Verena Kast, Psychotherapeutin am Zürcher C. G. Jung-Institut und Professorin an der Universität Zürich, in ihrem gleichnamigen Buch. Doch wie einem Menschen die Augen dafür öffnen, dem vor lauter Schmerz die gute Wendung nicht mehr möglich erscheint? Krisen treten in Übergangphasen auf, in schmerzhaften Lebensenschnitten wie Todeserfahrungen, Trennungen, schweren Erkrankungen.

Neben der Leidenserfahrung birgt die Krise jedoch auch die Möglichkeit zur Selbstreflexion und damit zur grundlegenden Veränderung. Verkrustete Handlungsmuster und eingefahrene Gedankengänge können überdacht werden. Indem man einen neuen Zugang zu eigenen Ressourcen findet, werden positive Energien freigesetzt, die dem Leben eine genauere Richtung geben. Kast nimmt ihre Leser mit konkreten Hilfestellungen an die Hand und zeigt, wie Krisen und schicksalhafte Übergangssituationen aktiv und positiv bewältigt werden.

«Lebenskrisen werden Lebenschancen – Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten» (Bild) von Verena Kast, erschienen im Herder/Spektrum-Verlag.

REKLAME

5 »Tibeter«®

Topfit und in Topform in den Sommer!

Tagesseminar

Sa, 06. Mai 2000, 10.00 – 17.00 h
GZ Resch, Schaan

Info und Anmeldung im GZ Schaan
Tel. 232 68 42 oder beim liz. Trainer



Info, Anmeldung

Arnold H. Lanz, Immagass 1a, Vaduz
Tel. (00423) 233 33 20, Fax 232 05 45
E-Mail: arnold@lanz.lol.li

Topfit, Topform, Topsommer

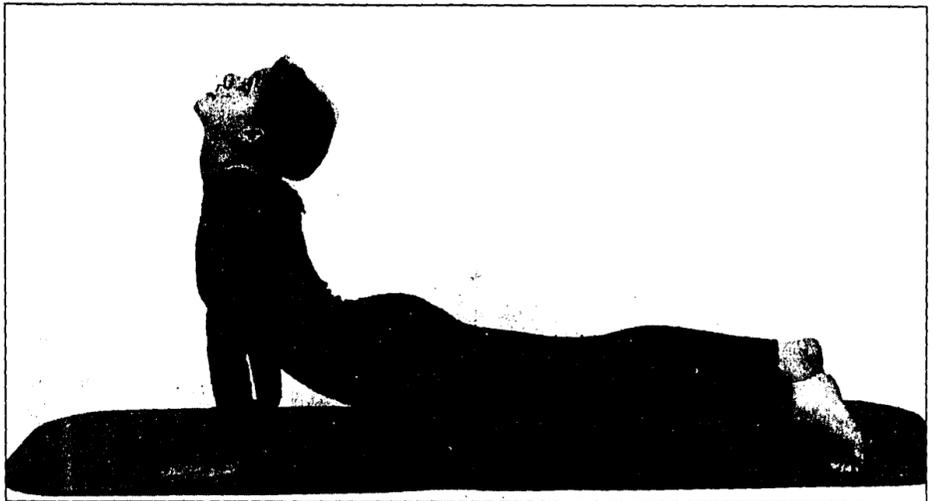
Die «Fünf Tibeter»: Das Geheimnis aus dem Himalaya

Der Sommer steht vor der Tür und damit die Zeit der Freiheit, der langen Abende und der Ferien. Wer denkt da nicht unwillkürlich an Spiel, Vergnügen, Wasser, Baden? Doch sind wir fit und in Form dafür?

«Ich freue mich auf den Sommer wie selten zuvor!» ruft Gerlinde. «Kein Wunder bei deiner Figur.» antwortet ihre Freundin Rita. Leider ist es so, dass die Vorfreude auf den Sommer nur allzu leicht getrübt wird. Beispielsweise durch die etwas zu füllige Figur, die so gar nicht mehr in den Badanzug vom letzten Jahr passen will. Oder die Frühjahrsmüdigkeit, die uns unbeweglich und lustlos macht. Wie könnten wir die letzten Reste des Winterschlafes endgültig vertreiben? «Mit einem leichten Aufbautraining.» sagt Gelinde. «Aufbautraining?» staunt Rita, die mehr an Vitamine dachte. «Ja, unser Organismus muss langsam an den neuen Rhythmus gewöhnt werden.» «Aber Training tönt so furchtbar nach Schweiß und Anstrengung.» «Ich kenne ein Training, das macht Spass!» «Und da gehst du jede Woche hin?» «Oh nein, das mache ich jeden Tag!»

Aufbautraining

Unser Organismus ist sehr auf Harmonie und Regelmässigkeit bedacht. Alles was aussergewöhnlich ist, das stresst ihn. Verschiedene Studien zeigen das immer wieder. Täglich zehn Minuten gehen an der frischen Luft bringen erheblich mehr als ein noch so intensiver Tennismatch am Monatsende. Das ideale Fitnessprogramm ist also ein Programm, das Dehnen, Strecken, Beweglichkeit,



Die «Fünf Tibeter» (im Bild eine Übung) sorgen dafür, dass der Körper und die Sinne fit bleiben.

Kraft und Ausdauer in einem vereint. Und eine tiefe Atmung mit dazu nimmt. «Wo denkst du hin, ich bin berufstätig!» sagt Rita. «Ja und? Ich doch auch. Und ich schaffe genau dieses Programm jeden Tag. In etwa 15 Minuten!» «Erstens glaube ich dir die Zeit nicht und zweitens tust du bestimmt noch etwas mehr für Deine Figur.» «Nein, ganz ehrlich, ich mache nur dieses eine Programm. Dafür konsequent jeden Tag.»

Das Geheimnis aus dem Himalaya

Gemäss Legende gab es in einem abgelegenen Bergtal im Tibet einen Mönchsorden, der einen Jungbrunnen hatte. Sie hatten die ewige Jugend entdeckt, so dass selbst Neunzigjährige von morgens früh bis abends spät topfit waren und voll arbeiten konnten. Das Geheimnis be-

stand in fünf einfachen Bewegungen, die bei uns unter dem Namen die fünf «Tibeter» bekannt wurden. Diese Übungen sind einfach zu lernen und das tägliche Ausführen benötigt lediglich etwa 15 Minuten Zeit. Untersuchungen haben das tiefere Geheimnis der Tibeter gelüftet: Sie sind nicht einfach irgend ein Programm, sondern stärken das Immunsystem. Sie regen das endokrine Drüsensystem an, also das Hormonsystem, das unsere Körperabläufe steuert. «Und du hast deine Figur von diesen Übungen?» fragt Rita. «Aber sicher doch. Seit ich die «Tibeter» regelmässig und richtig mache, habe ich langsam aber stetig Gewicht verloren. Nun fühle ich mich wohl. Und so voller Tatendrang. Und so positiv. Ich könnte Bäume ausreissen!» «Ja, ich weiss.» sagt Rita und sieht traurig zu Boden

und seufzt. «Wenn ich nur auch so gut drauf wäre wie du.» «Aber, das ist doch gar kein Problem. Am 6. Mai findet im Gemeinschaftszentrum Resch wieder eine Ausbildung der «Tibeter» durch einen lizenzierten Trainer statt. Geh doch hin, lerne die «Tibeter» und lass dich motivieren. So wirst auch du den Sommer geniessen. Garantiert!»

REKLAME

Ihr Maler
seit über
20 Jahren
MALERBETRIEB
INNENDEKORATIONEN
FARBEN-DEPOT
OSPELT AG
MARTIN Telefon: +423/232 64 70

Zufriedenheit von innen

Astrologin Pia Steiner 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 auch auf konkrete Fragen antworten. Senden Sie Ihre konkreten Fragen sowie Ihr genaues Geburtsdatum, Ort und Zeit mit einem erfindenen Namen an das Liechtensteiner VOLKSBLATT, «Pia Steiner», 9494 Schaan. Die Fragen werden jeweils montags auf der Familienseite beantwortet.

Frage von Maria und Max: Wir haben einen gemeinsamen Sohn und wünschen uns noch ein Kind, wann wird es soweit sein? Mädchen oder Junge? Werden wir ein eigenes Heim besitzen? Wie sieht es bei mir (Max) beruflich aus? Wird das Glück, das wir Gott sei Dank besitzen uns ein Leben lang begleiten?
Antwort von der Astrologin Pia Steiner: Liebe Maria und Max, wer von euch beiden den Brief schreibt ist nicht ersichtlich. Ein zweites Kind sehe ich im Moment noch nicht in den Karten. Was aber nicht ausschliesst, dass sie zu einer späteren Zeit nochmals ein Kind erhalten. In den Karten sehe ich direkt nur für ca. ein Jahr. Tendenzen oder neue Themen die in unser Leben kommen sieht man schon auch für die nächsten Jahre. Ihr Traum vom Eigenheim wird sich leider so schnell nicht verwirklichen. Die finanziellen Verhältnisse werden gebraucht, uns den Alltag abzudecken. Ein Haus wäre in

diesem Falle eine zu grosse Belastung auch für die Ehe. Beruflich gibt es für Max eine Veränderung. Noch in diesem Jahr hätten Sie die Möglichkeit durch jemanden den Sie kennen, eine neue Stelle zu bekommen. Ihr Herz ist am heutigen Arbeitsplatz unzufrieden. Die Existenzangst sollte Sie aber nicht davon abhalten, ernsthaft um eine neue Stelle Ausschau zu halten. Der Verdienst wird sich bei der neuen Arbeitsstelle laut Karten eher verbessern. Ich sehe auch, dass ein junger Mann bei Euch eingezogen ist. Diese Situation fordert von euch beiden eine grosse Toleranz. Wenn das Verhältnis locker und freundlich bleibt, wird er solange bei euch bleiben, bis die Lehrzeit beendet ist. Aus den Karten zeigt sich ein Junge der über den Dingen steht und sehr freundlich ist. Er gilt allgemein als beliebt. Seine Zukunft sollte ihnen keine Mühe machen, da er seine Probleme auf seine Weise immer gut lösen wird. Zum Glück auf Dauer, kann ich ihnen verraten, dass ich noch niemandem begegnet bin, dem dies beschieden wäre. Wichtig ist eine Zufriedenheit die letztendlich uns das Glück beschert. Zufriedenheit kommt von unserem Innern und Glück ist ein Geschenk von aussen, das wir uns aber erarbeiten müssen. Unter dem Motto: «von nichts kommt nichts». Im Leben geht es bei allen Menschen rauf und runter. Eines ist ganz sicher, das Leben ist Bewegung.



von Dr. med.
Margaretha Alram

Die Macht der Hormone

Ob sich ein Mensch wohl und vital fühlt und ob er vorzeitig altert, hängt im wesentlichen vom Wechselspiel der Hormone ab. Wenn der Hormoncheck eine Dissonanz im Hormonorchester nachweist, verhilfen gezielt verabreichte Botenstoffe wieder zu Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Jugendlichkeit.

Eine Schlüsselfunktion hat dabei das Melatonin. Dieses Hormon steuert die biologische Uhr des Menschen und beeinflusst die Lebensspanne, senkt den Cholesterinspiegel, wirkt gegen Krebs und stärkt das Immunsystem. Das Power-Hormon DHEA wirkt stresshemmend, aktiviert das Immunsystem und sorgt für mehr Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

Das Wachstumshormon STH ist das Schlüsselhormon gegen das Altern. Es senkt das Herzinfarktrisiko, baut Fett ab und Muskeln auf, kräftigt die Immunabwehr, verbessert die Gedächtnisleistung und verhilft der Haut zu mehr Straffheit. Als Antidepressivum wirkt

das Glückshormon Serotonin: depressive Menschen haben oft einen Mangel an Serotonin.

Neben diesen «Lifestyle»-Hormonen spielen auch die Geschlechtshormone eine entscheidende Rolle beim Alterungsprozess eines Menschen. So gilt das Östrogen als Schönheits- und Jungbrunnenhormon. Es verbessert das Hautbild, schützt vor Haarausfall, Depressionen, Herzinfarkt, Osteoporose, Migräne, Morbus Alzheimer etc. Gestagen, das Gelbkörperhormon, hat wasserabweisende, stimmungsaufhellende und beruhigende Wirkung. Das Testosteron wirkt auch im weiblichen Organismus als «Lusthormon». Ein Mangel führt zu Libidoverlust und beim Mann zu Potenzstörungen. Testosteron gewährleistet Aktivität und Leistungsvermögen, sorgt für Fettabbau und Muskelaufbau.

Hormonstörungen werden ab dem 40. Lebensjahr bei Männern und Frauen zum Problem. Die Anti-Aging-Mediziner können heute hervorragende Hilfen anbieten. Voraussetzung ist allerdings die exakte Abklärung des Hormonstatus. (Eing.)

Die Autorin beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem Thema Endokrinologie und Anti-Aging-Medizin. Sie lebt als niedergelassene Frauenärztin in Lindau.

Für Informationen wenden Sie sich bitte an das Kuratorium Lebenlang Aktiv e.V., Regionalzentrum Lindau.
Info Tel. 0049/8382/409310