FAMILIE

■ Das Wunderding Zink ■ Dauerhafte Partnerschaft ■ Dessertvorschlag Bananenmousse ■ Lebenshilfe

TIPPS FÜR DIE FAMILIE

KOCH-TIPP

Bananenmousse

Stärke- und zuckerreich ist die Frucht, mit der Bianca Lampert aus Triesenberg (Bild) einen erfrischenden Dessert herstellt.

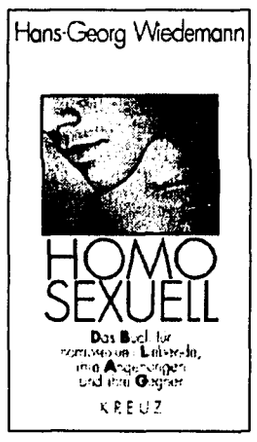
Mit folgenden Zutaten wird das Bananenmousse gemacht: 2 Bananen, wenig Zitronensaft, 0,5 dl Creme de banane, 3 g Gelatine flüssig.

Die Zutaten mischen und gut mixen. Anschliessend 2 dl Rahm steif schlagen, 60 g Puderzucker dem geschlagenen Rahm beigeben und unter das Bananenpüree heben. Zirka 3 Stunden kaltstellen. Kann optimal mit frischen Früchten, Mandeln oder diversen Eissorten kombiniert werden.

BUCH-TIPPS

Beziehungs-Lektüren

«Homosexuell»
von Hans-Georg Wiedemann



«Es ist was es ist, sagt die Liebe.» (Erich Fried) – Einfühlsam, solidarisch und konkret geht dieses Buch auf die existentiellen Probleme von Schwulen und Lesben ein und auf die Fragen und Zweifel ihrer Eltern. Es räumt mit dem Vorurteil auf, Homosexualität sei «krankhaft», «pervers», «sündig» oder «heilbar». Sie ist ebenso angeboren wie beispielsweise Linkshändigkeit.

«Homosexuell» – Das Buch für homosexuell Liebende, ihre Angehörigen und ihre Gegner von Hans-Georg Wiedemann (Bild), ist für 34 Franken im Kreuz-Verlag erschienen.

«Die Kunst als Paar zu lieben» von Hans Jellouschek

Jahrzehntelange Erfahrungen als Paartherapeut fasst der Autor zusammen und gibt in der Praxis erprobten Rat für Paare, die ihre anfängliche Liebe lebendig halten und ein glückliches Leben führen wollen. Es geht dabei weder um Moral noch um Ideale, sondern um eine realitätsnahe und dabei wirksame Kultur des Alltags. Viele Paare überfordern sich, indem sie alles füreinander sein und zugleich den Alltag allein bewältigen wollen. Sie brauchen Ersatzeltern, wenn die eigenen Eltern ihnen nicht helfen können. Sie brauchen Freunde und Freundinnen, jeder für sich und ebenso beide zusammen. Ausdrücklich betont Hans Jellouschek, dass die Frau auch Freunde und der Mann auch Freundinnen haben muss, mit denen sie sich austauschen können. Er tritt für eine Differenzierung der erotischen Beziehungen ein, bei denen die einmalige Intimität des Paares zugleich zu schützen ist.

«Die Kunst als Paar zu lieben» – Sieben Schritte zu einer glücklichen und dauerhaften Liebespartnerschaft von Hans Jellouscheck (Bild) ist für 29,80 Franken im Kreuz-Verlag erschienen.

Zink, der Tausendsassa

Ohne Zink läuft fast nichts – Von Ueli Staub, Vitacon, Dipl. Gesundheitsberater AAMI und Naturarzt

Früher waren unsere Ackerböden reich an dem bläulichen Metall Zink. Aber vor allem in den Vorgebirgen wurden Metalle durch die Gletscherbildung während der Eiszeit aus dem Boden herausgewaschen. Später haben Hunderte von Ernten die Konzentrationen kostbarster Spurenelemente wie Zink, Mangan, Selen, Chrom, Kupfer usw. mehr und mehr reduziert.

Wir leben heute oft inmitten von Feldern, Äckern und Gärten, deren Produkte unserem inneren Stoffwechselprogramm nicht mehr genügen. Ein hochinteressantes Beispiel: Die vielen hundert Millionen Menschen der indischen Landbevölkerung decken ihren Bedarf an dem nur in tierischen Lebensmitteln enthaltenen Vitamin B 12 durch die im Korn eingeschlossenen lebenden Insekten. Bei uns gibt es diese lebensspendenden Insekten längst nicht mehr, unser Getreide liefert nur noch ein Drittel Biostoffe, gemessen an dem üppigen Korn, mit dem sich unsere Urahnen vor 100 Millionen Jahren ernährt haben. Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden, Krankheiten sind oft nichts anderes als ganz simpler Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen. Denn das Bedarfsprogramm steckt ja immer noch in jedem einzelnen von uns drin. Mit anderen Worten: Unsere Körperzellen brauchen immer noch ganz genau dieselbe Konzentration Biostoffe wie unsere Ururahnen. Nur: Unsere Zellen bekommen sie wegen falscher Ernährung meist nicht mehr.

Wer mit Zink gegen Müdigkeit gewappnet ist, kann mit Lesen durchhalten ... bis die Augen dann doch mal schlapp werden.

Weshalb Zink so wichtig ist

Kein anderes Mineral ist dabei so betroffen wie gerade Zink. Wem daran gelegen ist, dass er selbst gesund ist, seine Jugendlichkeit lange erhält und dass seine Familie vor Krankheiten gefeit ist, sollte sich gerade für Zink interessieren.

Es ist immer wieder verblüffend, dass wir Menschen aus zwei Teilen bestehen, die augenscheinlich nichts miteinander gemeinsam haben. Das eine ist unser Bewusstsein, das ICH; das andere ist unser Körper, sind unsere siebzig Billionen Körperzellen und das aufregende Leben, das sich darin und im Verbund aller Zellen abspielt. Der Mensch mit seinem Bewusstsein und der Körper mit seinen Zellen sind zwei völlig verschiedene, absolut getrennte Welten geworden.

Jeder einzelne von uns muss dafür sorgen, dass beides wieder zusammengehört. Der Schlüssel dafür heisst Zink.

Die Folgen von Zink-Mangel

Zink-Mangel entwickelt sich völlig anders als jede andere Art von Nährstoffmangel. Wenn auf dem Essensteller z.B. Kalzium, bestimmte Eiweissbausteine, Fett oder Vitamin E fehlen, holt sich der Stoffwechsel das fehlende Zellfutter zunächst mal aus möglichen Reserven. Danach nehmen die Gewebskonzentrationen dieser Stoffe nach und nach ab, bis schliesslich Stoffwechselmechanismen, die von diesen Nährstoffen abhängig sind, beeinträchtigt werden. Am Ende dieser verhängnisvollen Entwicklung steht ein verzögertes Wachstum.

Mögliche Warnzeichen:

Müdigkeit, mangelnde Stressabwehr (ungenügende Belastbarkeit), Anfälligkeit gegenüber Infektionen, verzögerte Wundheilung, Potenzstörungen, Dehnstreifen in der Haut, brüchige Nägel, brüchiges Haar, Haarausfall, Mangel an Haarpigment (graues Haar), Menstruationsstörungen (besonders bei jungen Frauen), Hautkrankheiten, Nachtblindheit, Appetitmangel,

Körperzellen schreien nach Zink!

Eine oder mehrere zinkarme Mahlzeiten hintereinander können das Unheil schon einleiten. Zwölf Stunden nach einer völlig zinkfreien Hauptmahlzeit sinkt die Zink-Konzentration im Blut bereits auf 50 Prozent ab. Zu diesem Zeitpunkt schreien 70 Billionen Körperzellen nach Zink. Ohne Zink sind auch Entzündungen und Säure-Basenhaushalt-Gleichgewichts-Störungen vorprogrammiert.

Ueli Staub antwortet

Haben Sie Fragen an den Mikronährstoff-Spezialist, Health-Trainer und Mentaltrainer Ueli Staub (Bild)? Er gibt konkrete Antworten rund um die Themen:
Gewichtsreduktion
Ernährungsberatung allgemein (z.B. was bedeuten die versch. E-Nummern bei den Lebensmitteln? Was ist Functional-Food?)
Fragen zu Mineralien, Vitaminen, Spurenelemente und Schwermetalle
körperliche Betätigung
allg. körperliche Beschwerden
Cellulite
Stressbewältigung
Schicken Sie Ihre Frage(n) anonym oder mit Absender an das Liechtensteiner Volksblatt, Familien-Redaktion, 9494 Schaan. Die Antworten werden jeweils montags auf der Familienseite veröffentlicht.

«Unser Lohn reicht zum Leben»

Die Astrologin und Kartenlegerin Pia Steiner antwortet auf Fragen der Volksblatt-LeserInnen

Drückt irgendwo der Schuh? Scheint das Problem unüberwindbar? Vielleicht kann Ihnen die Astrologin Pia Steiner mit neuen Impulsen weiterhelfen.

Schreiben Sie Ihre konkreten Fragen, mit einem erfundenen Vornamen (für die Anonymität), an das Liechtensteiner Volksblatt, «Pia Steiner», 9494 Schaan. Vergessen Sie nicht das genaue Geburtsdatum und Geburtsort anzugeben. Die Antworten werden jeweils montags auf der Familien-Seite veröffentlicht. Die Lebensberaterin ist auch direkt unter 052 / 721 00 44 erreichbar.

Guten Tag Frau Steiner
Wir sind eine Familie mit fünf Kindern und wohnen im kleinen Eigenheim. Der Lohn reicht zum Leben, zum Sparen bleibt nichts mehr übrig. Am Haus sind dringend Umbauarbeiten nötig, um mehr Raum zu schaffen. Ist das finanziell machbar? Steht in nächster Zeit vielleicht ein Gewinn oder eine Gehaltserhöhung an? Eine weitere Frage betrifft unseren Sohn, wird er die Lehrausbildung schaffen? Wie verläuft die Lebensbahn der anderen Kinder?

Liebe Agathe und Pepi
Ich gratuliere euch, was ihr bis jetzt alles geschafft habt. Wenn die Unterhaltskosten vom Haus auch hie und da drücken, kann es euch doch nicht so schlecht gehen, wenn man bedenkt, was Kinder kosten. In den Karten zeigen sich im und ums Haus Veränderungen. So gesehen seid ihr immer wieder am Werken. Doch wie gross die Umbauten sind ist nicht ersichtlich. Beruhigend sollte für euch sein, dass ich keine finanziellen Verluste und keine Schwierigkeiten diesbezüglich für die nächsten Jahre sehe. Mit mehr Gottvertrauen sind die nötigsten Umbauarbeiten auch tragbar. Zur rechten Zeit, wenn es dringend wird, kommt das Geld. Einen Lottogewinn sehe ich nicht. Eine Gehaltserhöhung auf nächstes Jahr könnte verwirklicht werden.
Der zweitälteste Sohn hat es nicht leicht. Von ihm wurde schon früh viel erwartet. Vom Erstgeborenen wird viel erwartet, aber er ist auch immer der Grosse nach dem der Massstab ausgerichtet ist. So dass der Selbstwert bei demjenigen automatisch steigt. Nun stand ihr «Problemsohn» im Schatten seines Bruders. Bei ihm wurde als selbstverständlich erwartet, dass er alles genau so gut machte wie sein Bruder. Doch er bekam nie die Aufmerksamkeit, die er benötigte und wünschte. Sein auffälliges Verhalten ist die Folge davon, dass er Anerkennung und Zuneigung von seinen Eltern spüren möchte. Seine Lehre wird er nicht mit Glanz beenden, aber er wird sie bestehen und nachher von zu Hause ausziehen. Er wird in seinem Leben die Leistung seines Bruders überholen und noch viel erreichen.
Was aus ihren fünf Kindern wird kann und darf man nicht sehen. Gott allein weiss, was alles gut ist für den Menschen. Der beste Schutz und die beste Unterstützung können sie als Eltern ihren Kindern mitgeben, indem sie an die Kinder, jedes einzeln glauben und positive Gedanken an sie haben. Ich danke dem Herrgott jeden Tag, dass meine Kinder gesund und einmalig sind! Dieses Glück wünsche ich auch ihnen mit ihren fünf tollen Kindern.

Lebensregel Nummer 3

Es liegt in Ihrer Hand, Ihr Leben zu gestalten. Sie können entscheiden, wie das Alter auf Ihr Alter Ihr Leben beeinflusst. Sie können entscheiden, ob Sie das Alter oder das Altern sein lassen. Es ist nie zu spät, seine Wahl zu treffen. Die zehn goldenen Regeln des Nonnenklosters werden Ihnen dabei helfen.
Heute: Regel Nummer 3:
Glück, Freude und Lachen
Glück, Freude und Lachen – verpflanzen Sie nicht darauf! Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie sein wollen.» meinte US-Präsident Abraham Lincoln.
● Glück kommt nicht von innen, es hat wenig mit äusseren Umständen zu tun. Nur Sie allein sind für Ihr persönliches Glück verantwortlich.
● Wenn Sie nicht mit sich selbst zufrieden sein können, wird Ihnen der Umgang mit anderen im Alter schwer fallen.
● Verlernen Sie nicht, zu lachen.
Lebensregel Nummer 4 am Montag, 19. Juni auf der Familienseite.
(Auszug aus «Der Mann», 2000, Ueberreuter Verlag)