

FAMILIE

Was ist Huna? ■ Ferien zu Hause ■
Lebensfragen ■ Erdbeer-Dessert ■
Pasta italiana ■ Röstigraben

TIPPS FÜR DIE FAMILIE

KOCH-TIPP

Erdbeercreme



Topaktuell ist der Dessertvorschlag von Emmerich Hermann (Bild). Er zeigt heute, wie eine Hirse-Erdbeer-Mascarponecreme für vier Personen zubereitet wird.

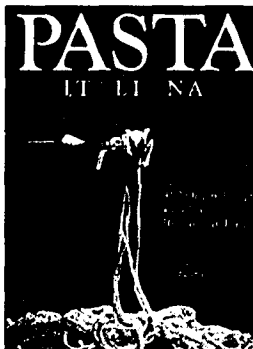
Zutaten: 65 g Hirsekörner, 2 dl Süsstmost, 250 g frische Erdbeeren, 50 g Mascarpone, 50 g Nature-Joghurt, 40 g Bienenhonig, 1/2 KL Zitronenzeste, 1/2 Vanilleschote am Stück, 1 Zweig Zitronenmelisse, 2 EL Baumnußkerne.

Vorbereitung: Hirse heiss waschen, Erdbeeren waschen, rüsten und sechsteln. Vanilleschote halbieren und Mark auskratzen. Baumnuße grob hacken.

Zubereitung: Hirse in kochenden Süsstmost einrühren, einmal aufkochen lassen, abdecken und auf schwacher Hitze zirka 10 Minuten leicht kochen lassen, anschliessend auf der ausgeschalteten Herdplatte 15 Minuten nachquellen und danach erkalten lassen. Mascarpone und Joghurt glattrühren, erkaltete Hirse, Honig, Zitronenschale und Vanillemark beifügen und gut vermischen. Erdbeeren vorsichtig unter die Hirse-Mascarponecreme heben. In Coupegläser anrichten, mit Zitronenmelisse und gehackten Baumnußen garnieren.

BUCH-TIPPS

Pasta italiana



«Pasta italiana» ist eine Hommage an den überwältigenden Ideenreichtum, mit dem sich die italienischen Hausfrauen und Köche seit jeher der Pastazubereitung widmen. 450 Originalrezepte aus ganz Italien lassen keine Wünsche offen: Für jeden Geschmack und jede Gelegenheit findet sich hier das Passende. «Pasta italiana» – 450 Originalrezepte aus allen Regionen Italiens (Bild) mit 384 Seiten und über 600 Farbfotos ist im Hallwag Verlag, Bern erschienen und ist für 69 Franken erhältlich.

«Röstigraben» Die Vielfalt, auf die die Schweiz so stolz ist, droht zum Problem zu werden. Vor allem die Beziehungen zwischen der deutschen und französischen Schweiz geben Anlass zur Besorgnis. Zahlreiche Abstimmungen zeigen, dass der «Röstigraben» mehr ist als ein Schlagwort.

«Röstigraben» – Das Verhältnis zwischen deutscher und französischer Schweiz. 336 Seiten Geschichten und Perspektiven von Christophe Büchi ist im NZZ Buchverlag zum Preis von 48 Franken erschienen.

REKLAME

Huna Intensiv-Wochenende

Erleben Sie Ferien, Erholung und Entspannung an dem Ort, wo Sie es zuletzt erwarten: Zuhause.

Wochenendseminar
18. bis 20. August 2000
Hotel Schaanerhof, Schaan



Info, Anmeldung

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

Aloha Balkonien

Die Ureinwohner Hawaiis haben mit Huna gelernt, wie schön Ferien zu Hause sind

Ferien zu Hause bringen wenig Abwechslung und deshalb weniger Erholungswert. Das können Sie ganz leicht ändern. Wie wäre es, wenn Sie Hawaii zu sich nach Hause einladen würden?

Arnold H. Lanz

Selbst wenn man ständig unter Zeitmangel leidet und selbst wenn man knapp bei Kasse ist, Ferien müssen sein. Wer keine Ferien macht, oder die Ferien zu Hause verbringt wird meist mitleidig belächelt. Dabei hat Balkonien vieles für sich: Keine Staus, keine Flugverspätungen, keine überlauten Strände, keine engen Hotelzimmer, keine ungeniessbaren Speisen, keine erhöhte Ansteckungs- und Krankheitsgefahr, kein Massentourismus. Dafür sind die Strassen fast leer und in den Läden haben die VerkäuferInnen viel Zeit. Wenn es jetzt noch gelingt, das unterschwellige Selbstmitleid zu überwinden, kann aus den Ferien etwas ganz Besonderes werden.

Man gönnt sich ja sonst nichts

Selbstmitleid ist so allgegenwärtig, dass man es meist nicht mehr bewusst wahrnimmt. Die Werbung schlachtet diese Tatsache gnadenlos aus. Denken Sie nur an den Spruch: «Man gönnt sich ja sonst nichts.» Damit wird gesagt, dass ich armer Kerl, der ich ja so gestresst bin, mir endlich doch noch etwas gönnen darf. Und sei es auch nur irgend ei-



Auch Kinder geniessen zu Hause mit Mama und Papa in der gewohnten Umgebung die Ferien in vollen Zügen: Keine Staus, keine Flugverspätungen, keine überlaufenen Strände – Aloha Balkonien!

ne Süssigkeit oder eine Zigarette.

Selbstmitleid zerstört das Selbstwertgefühl. Wenn dazu Übergewicht kommt, wird der Eigenwert noch gründlicher zerstört. Man mag sich nicht mehr ansehen, fürchtet hohe Arzt oder Zahnarztrechnungen und hadert mit dem Schicksal. Alles läuft schief im Leben, man fühlt sich als geborener Versager oder Pechvogel. Je mehr man darüber nachdenkt um so bekümmter, bedrückter, trüblicher, trauriger, lustloser und depressiver wird man. Schuld an all dem Elend hat der Gärtner. Nein, nicht der, der draussen Rasen mäht, son-

dern der innere Gärtner. Er wird oft Georges genannt. Sie kennen Ihren Gärtner nicht? Dann wird es höchste Zeit ihn kennen zu lernen, denn er steuert alle Ihre Gefühle, verwaltet Ihre Erinnerungen und bewegt Ihre Gedanken. Wenn Sie sich also bedauern, weil Sie «nur» Balkonien feiern, statt in die Ferne zu verreisen, dann ist es Georges, der Sie aus dieser Situation herausholen kann. Georges verdankt seinen Namen der uralten Huna Lehre, die insbesondere auf Hawaii erforscht wurde. Hawaii steht nicht umsonst im Ruf unbändiger Lebenslust und -freude.

Das angenehme Klima und die Sonne haben daran sicher ihren Anteil. Aber noch viel mehr hat Huna dieses Volk geprägt. Denn auch unter warmer Sonne gibt es Angst, Nöte, Hektik, Stress.

Die alltäglichen Sorgen und Probleme haben die Ureinwohner Hawaiis durch Huna überwunden. Sie haben ihren inneren Georges erzogen und sind in Kontakt zu Aumakua getreten und haben so Tag um Tag Freude und unbändige Lebenslust erlebt. Die Tänze Hawaiis drücken das ganz deutlich aus.

Aloha steht für Herzlichkeit

Mit einer der schönsten Bräuche Hawaiis ist das allgegenwärtige Aloha. Dieser Willkommensgruss steht für Herzlichkeit. Offenheit die von Herzen kommt und nicht aufgesetzt wirkt. Natürlichkeit, zu der nur Menschen fähig sind, die in sich selbst ruhen. Die tiefen inneren Frieden gefunden haben. Die gelernt haben, Sorgen durch Freude zu ersetzen.

Die aus übervollem Herzen auf andere zugehen können und dabei keineswegs zu kurz kommen, sondern ganz im Gegenteil sicherer und stärker werden je mehr sie geben. Solche Werte kann man nicht in Hektik oder im Trubel erlernen. Aber Balkonien eignet sich hervorragend dazu. Aloha Balkonien. Zum Beispiel beim Huna-Wochenende vom 18. bis 20. August im Schaanerhof (siehe Inserat auf dieser Seite).

«Wann werde ich endlich schwanger?»

Die Astrologin Pia Steiner antwortet auf Ihre Fragen

Guten Tag Frau Steiner

Meine Fragen an Sie sind folgende: Wann werde ich endlich schwanger? Wie wird mein Leben weiter verlaufen auch in bezug auf meinen Partner?

Liebe Dagmar



Dass Wörtchen «wann» gibt es leider in der geistigen Welt, die uns lenkt und tatkräftig unterstützt nicht. Unsere Wünsche versuchen sie insofern zu erfüllen, wenn es zum Wohle aller Beteiligten ist. Oft wünschen wir etwas und wenn wir es besitzen sind wir doch nicht zufrieden. Dies geschieht, weil beim Wünschen oft die Folgen zu wenig vorbedacht werden.

Deine zweite Frage zeigt, dass Du Dir nicht einmal über Deinen Partner sicher bist. In solche Umstände inkarnieren sich Kinder nur ungern. Oder höchstens solche, welche Probleme als Herausforderung bzw. Lernprinzip für dieses Leben wählen. Da sich die Altersgrenze für Schwangerschaft heute um zehn Jahre nach oben verschoben hat, nämlich früher bis 30 heute bis 40 Jahre, hast du mit 25 Jahren noch viel Zeit.

Die Karten zeigen ein Unwohlsein in Deiner Arbeit. Kinder kriegen sollte kein Ersatz für eine ungeliebte Arbeit sein. In Deinem Umfeld sehe ich die Möglichkeit, einen neuen befriedigenden Arbeitsplatz zu finden.

Wichtig mit einer Drei im Geburtsdatum ist eine Gruppenzugehörigkeit, oder arbeiten mit einer Gruppe von Menschen.

Dein Partner liebt Dich sehr, auch wenn er es nicht immer zeigen kann. Er braucht einfach noch Zeit für eine feste Bindung mit Ehering. Setze ihn nicht unter Druck und lass ihm

auch die Freiheit der Entscheidung, wenn für ihn der richtige Zeitpunkt ist. Die Karten zeigen, dass Du mindestens zwei Kinder haben wirst. Doch es gibt vorerst auf Deinem

Entwicklungsweg noch viel zu tun. Ich wünsche Dir, dass Du es mit Freude tun kannst. Das Leben beinhaltet die Fülle. Man muss sie nur sehen. Liebe Grüsse – Pia Steiner



von Dr. med. Margaretha Altram

Mit Vital-Medizin fit for Sport

Sportkarriere machen ohne die Gesundheit zu belasten.

Sei es, dass man bei den nächsten (Welt-)Meisterschaften eine Medaille anvisieren oder dem Fussballclub zum Sieg verhelfen will oder beim Formen der Figur nach mehr Muskeln, Kraft und Ausdauer strebt – man fordert immer eine persönliche Höchstleistung von sich!

Aber auf Grund der erhöhten Belastung durch Stress und Aufnahme von Umweltgiften greift der sog. Sauerstoff-Stress körpereigene Substanzen an mit der Folge, dass der Körper sich selbst blockiert, weil die Energieumwandlung nicht effizient stattfinden kann. Wenn wir dann die so reduzierte Energie für den Sport nutzen, bleiben zum Teil andere Körpersysteme auf der Strecke.

Direkt beobachten kann man dies bei Sportlern z.B. anhand überdurchschnittlich hoher Grip-

peanfälligkeit und überlangen Regenerationszeiten, mangelnder Konzentration bis hin zum körperlichen Unwohlsein.

Bisher versuchte man – mit eher bescheidenem Erfolg – durch Ernährung, Trainingsbeschränkungen u.ä. die vorgenannten Probleme in den Griff zu bekommen. Neuerdings gibt es aber effektivere Möglichkeiten, die den Energiefluss des Körpers erhöhen und den Sportler optimal schützen.

Es sind die Methoden der Vital-Medizin:

- Medizinischer Check-up (Hormonspiegel, Vitalstoffspiegel, Funktion der Entgiftungssysteme)
- Reaktivierung der Vitalfunktionen
- Mit Mentaltraining fit gegen Stress
- Individuelles Ernährungsmanagement.

Die Vital-Medizin verbessert die Leistung nicht nur im Sport, steigert die Lebensqualität und beugt Krankheiten vor.

Die Autorin beschäftigt sich wissenschaftlich mit dem Thema Endokrinologie und Orthomolekularmedizin. 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

Lebensregel Nummer 4

... (faded text) ...