

RATGEBER



Beatrice Marty
Dipl. Astrologin AFB

Vorsätze fürs neue Jahr

Neue Vorsätze

An Silvester machen wir uns Gedanken, was wir im neuen Jahr umsetzen möchten und setzen mutig neue Vorsätze und Ziele. Einige möchten aufhören zu rauchen, andere endlich fünf Kilo abnehmen oder eine Weiterbildung beginnen. Spätestens, wenn wir merken, dass der Vorsatz mit Arbeit und loslassen verbunden ist und ohne Einsatz nichts passiert, verschieben wir das Ziel auf das nächste Jahr. Ausreden finden wir genügend und mit der Flucht in die Arbeit oder sonst in ein Stressmittel, vergessen wir schnell, was wir uns vorgenommen haben.

Loslassen

Wer immer etwas erreichen will, muss zuvor etwas loslassen. Wenn man von einem Ist-Zustand in einen Soll-Zustand kommen will, muss man den Ist-Zustand zuvor loslassen. Tut man das nicht, kann sich nichts verändern. Dazu eine Geschichte: «In Südindien wendet man eine einfache Falle an, um Affen zu fangen. Es wird eine hohle Kokosnuss mit einem Loch versehen an einem Baum befestigt, sodass der Affe hineinschauen kann. Darauf legt man einen Leckerbissen für ihn hinein, lässt los, geht weg. Der Affe kommt sofort, greift in die Kokosnuss, um an den Leckerbissen heranzukommen. Aber mit der vollen Hand kann er sie nicht mehr aus dem Loch ziehen und sitzt somit in der Falle.»

Den Rucksack der Vergangenheit ablegen

Auch wir wollen etwas haben und sitzen prompt in der Falle des Egos. Weil das Ego nicht loslassen will, sitzen wir fest. Durch das Loslassen gelangen wir zur Freiheit zurück.

Fragen Sie sich: Wen oder was kann ich nicht loslassen, woran «hänge» ich und mache mich dadurch unfrei. Erstellen Sie eine Liste: «Wovon bin ich abhängig?» (Dazu gehören auch Genussmittel). Sie werden vielleicht erschrecken, wenn Sie erkennen, wie viele Steine Sie aus der Vergangenheit im Rucksack mittragen, die Sie bestimmen und hemmen.

Die Veränderung

Was immer wir verändern wollen, es kann sich nur in einem Dreiklang vollziehen: Es muss etwas losgelassen werden. Es muss bewahrt werden, und es muss etwas erneuert werden. Ohne loszulassen kann sich nichts erneuern. Aber wir dürfen natürlich auch nicht alles loslassen, sondern müssen genau unterscheiden, was wir loslassen und was wir bewahren wollen. Wer sich schwer tut mit Veränderungen, wird gefordert werden, denn täglich werden wir mit neuen Situationen konfrontiert. Je offener ich denen begegne kann, desto flexibler werde ich und kann besser meine Vorsätze fürs neue Jahr umsetzen.

www.free-live.ch

Baumlos – Schutzlos

Opferzahlen in Südasiens auch wegen Siedlungspolitik so hoch



Umweltorganisationen machen die Siedlungspolitik in Südasiens für die hohen Opferzahlen verantwortlich.

GLAND – Falsche Siedlungspolitik ist ein Mitgrund dafür, dass die Opferzahl der verheerenden Flutwellen in Süd- und Südostasien demassen hoch ist. Tourismusanlagen, Shrimpsfarmen und Städtebau haben dazu geführt, dass die Schutzwälder Mangroven gerodet wurden.

Die Menschen sind immer näher an die Küstenlinien gezogen. Die World Conservation Union IUCN fordert daher, bei zukünftigen Bebauungsplänen mehr Wert auf ökologische Richtlinien zu setzen.

Besonderen Schutz bilden die Stelzwurzelbäume der Küstenmangrovenwälder. Diese wertvollen Ökosysteme, die zudem auch noch Lebensgrundlage und Unterschlupf für viele Tiere bilden, zählen zu den gefährdeten Küstenlandschaften, die in vielen Regionen voll-

ständig gerodet wurden. Mangroven sind eine wirksame Barriere gegen Wirbelstürme und gegen drohende Bodenerosion und sie filtern Schadstoffe, die ansonsten direkt ins Meer laufen würden, aus. 40 Prozent aller auf der Erde vorkommenden Mangrovenwälder befinden sich in Asien. Der grösste Verlust wurde ebenfalls von diesem Kontinent berichtet. Zumeist wurden dort, wo Mangroven waren, Shrimpsfarmen oder touristische Anlagen errichtet. Vor allem in den vom Tsunami betroffenen Ländern Thailand, Indonesien, Indien und Sri Lanka ist es in den vergangenen Jahrzehnten zu massiven Rodungen gekommen.

Ökosystem hat schwer gelitten

Für eine tatsächliche Schadensbilanz in Bezug auf die Ökologie der betroffenen Länder sei es aber noch

zu früh, meinen die Umweltexperten. Fest steht allerdings jetzt schon, dass die Gewalt des Tsunami schwerste Schäden an den Ökosystemen hinterlassen hat. Die Folgen für die Bewohner der Region werden noch sehr lange spürbar bleiben.

Allein in Thailand wurden zwölf Nationalparks schwer in Mitleidenschaft gezogen. Die Schäden an den Korallenriffen vor den Küsten dürften nach ersten vorsichtigen Schätzungen ebenso gewaltig sein. Die Region Thailand-Indonesien-Malaysia-Philippinen-Nordaustralien zählt zu den artenreichsten Gewässern der Erde. In keiner anderen Region finden sich mehr Arten von Meereslebewesen. Nach Angaben des IUCN sind auch Korallenriffe auf den Malediven und vor der ostafrikanischen Küste zum Teil erheblich geschädigt worden. (pte)

Simulation des Urknalls

Kernforschungszentrum CERN will den Urknall simulieren

GENÈVE – Mit Hilfe des Elektronikkonzerns Siemens will das Kernforschungszentrum CERN den Urknall simulieren.

Forscher des deutschen Elektronikkonzerns Siemens werden den Large Hadron Collider (LHC), den weltweit grössten Teilchenbeschleuniger des europäischen Kernforschungszentrums CERN (Centre Européen pour la Recherche Nucléaire), mit einem neuen Kühlsystem ausrüsten. Das spezielle Regelsystem soll die riesigen Magneten des LHC auf minus 271 Grad Celsius kühlen. Dadurch können die Magnete des LHC atomare Teilchen auf nahezu Lichtgeschwindigkeit beschleunigen. Prallen die Teilchen anschliessend aufeinander, herrschen Bedingungen wie wenige Sekunden nach dem Urknall.

Eines der grössten Rätsel lösen

Durch das Experiment erwarten sich die Wissenschaftler neue Erkenntnisse, die das heutige Verständnis der Materie und ihrer Wechselwirkung betreffen. Weiters soll mit dem LHC untersucht werden, weshalb Teilchen eine Masse besitzen und ob das «Higgs-Boson» tatsächlich existiert. Das «Higgs-Boson», das laut dem Stan-



Das CERN will mit einem Teilchenbeschleuniger den Urknall simulieren.

dardmodell anderen Teilchen ihre Masse verleiht, konnte noch nicht nachgewiesen werden, weil bisher kein Teilchenbeschleuniger die nötige Energie aufbrachte. Nun soll der LHC, der in 110 Metern Tiefe an der Grenze zwischen der

Schweiz und Frankreich liegt, die bisher unerreichte Energiemenge erzeugen und damit eines der grössten Rätsel der Physik lösen. Der Beschleuniger wird derzeit im CERN gebaut und soll 2007 in Betrieb gehen. (pte)

KURZ-NEWS

Sperma-Magnet soll Unfruchtbaren helfen

SYDNEY – Eine Sperma-Sortiermaschine, die beschädigte Spermien effektiv aussortiert, soll in Zukunft die Erfolge einer in-vitro-Fertilisation deutlich verbessern

und zudem noch Kinderkreislauferkrankungen vorbeugen. Das neuartige System ist von australischen Forschern der University of Newcastle und dem kommerziellen Partner Life Therapeutics of Sydney entwickelt worden, berichtet das Wissenschaftsmagazin New Scientist.

John Aitken und Chris Ainsworth haben zur Sicherung der Spermaqualität ein mechanisch arbeitendes Filtersystem entwickelt. Dieses System soll vor allem älteren Vätern, starken Rauchern oder Männern, die gefährlichen chemischen Substanzen oder Umweltgiften ausgesetzt waren, zu Hilfe kommen. Das Sortiersystem basiert auf dem Prinzip, dass Spermien mit den am stärksten negativ geladenen Membranen die wenigsten DNA-Fehler aufweisen. Warum dies so ist, darüber sind sich die Forscher nicht ganz einig. Aitken nimmt an, dass diese Spermien auf dem natürlichsten Weg gereift sind.

Die Sortierbox ist etwas kleiner als eine Schuhkammer und mit zwei Kammern und einem Polykarbonat-Filter mit Poren, die fünf Mikrometer Durchmesser haben, versehen. Dadurch sollen eventuelle Verunreinigungen wie weisse Blutkörperchen hängen bleiben. (pte)

Spieler ähneln Drogenabhängigen

HAMBURG – Die Gehirnaktivitäten von Spielern ähneln offensichtlich ziemlich stark jenen von Drogenabhängigen. Zu diesem Schluss kommen Wissenschaftler des Universitätskrankenhauses Eppendorf bei Hamburg. Sie haben in Magnetresonanzuntersuchungen gezeigt, dass Hirnregionen, die bei der Sucht aktiv arbeiten, auch bei Spielern höchstaktiv sind, berichten sie im Wissenschaftsmagazin Nature Neuroscience.

Die Forscher gehen davon aus, dass Spieler Probleme haben, den Dopaminspiegel aufrecht zu erhalten. Der Botenstoff Dopamin sorgt dafür, dass sich ein Gefühl der Befriedigung und Freude einstellt. Offensichtlich brauchen manche Menschen stärkere Auslöser zur Erreichung eines gewissen Dopaminlevels. Das äussert sich etwa in exzessivem Spiel oder in Drogen, um diesen Zustand zu kompensieren. (pte)