

GESUNDHEIT

Gute Laune aus der eigenen Küche

Schokolade macht glücklich, sagt man. Stimmt – aber nur kurzfristig, wenn man es überreibt. Gut, gibt es noch weitere Lebensmittel aus unserer Küche, welche die Stimmung verbessern können:



Bananen: Sie enthalten den Anti-Stress-Stoff Katecholamin und das Glückshormon Serotonin. Dieses ist auch in Walnüssen, reifen Ananas und Fisch enthalten.



Kartoffeln: Geschwellte Kartoffeln machen fröhlich. Sie enthalten neben wertvollem Eiweiss Stärke, B-Vitamine sowie Kalium und Magnesium, welche wiederum die Serotoninproduktion ankurbeln.



Schokolade: Vor allem dunkle mit einem Kakaanteil von 70 bis 80 Prozent macht glücklich. Der Zucker hebt den Serotoninspiegel im Gehirn. Zusätzlich verbessert Magnesium die Stimmungslage. Das Fett setzt Endorphine frei, Hormone, die uns fröhlich machen. Das Phenethylamin fördert zudem die Bildung von Serotonin.



Käse: Schliesst den Magen, aber macht auch fröhlich. Während der Reifung des Käses entstehen aus dem Eiweiss stimmungsaufhellende Amine wie das Hormon Dopamin und Noradrenalin. Reifer Käse enthält zudem Vitamin A und Kalzium, Vitalstoffe, die unsere Nerven stärken und beruhigen. Auch Fleisch, Geflügel und Fisch liefern Noradrenalin.



Walnüsse: Versorgen uns mit B-Vitaminen und wertvollen Fetten, die den Stoffwechsel ankurbeln. Nicht mehr als ein paar Stück essen, sie sind Kalorienbomben! *pam*

Quelle: «Meine besten Jungbrunnen-Rezepte» von Prof. H. Bankhofer, Bassermann Verlag, ISBN 978-3-8094-3470-2

GARTEN: Damit der Rücken nicht zu sehr belastet wird, muss man die richtigen Werkzeuge haben

Ohne Rückenschmerzen gärtnern

Bald beginnt wieder das Gartenjahr. Damit die Arbeit in den Beeten dem Rücken nicht schadet, ist es wichtig, auf die richtigen Werkzeuge zu setzen. Prüfen Sie jetzt schon, ob Sie alles haben oder ob Anschaffungen nötig sind.

PAUL STALDER

Handliche und rückenschonende Werkzeuge für die Bearbeitung des Bodens im Garten sind wichtig. Bis auf wenige Ausnahmen sollten nur Werkzeuge mit langen Stielen, die ein aufrechtes Arbeiten erlauben, zum Einsatz kommen.

Gartenkräuel

Der Kräuel ist eines der wichtigsten Geräte zur Bodenbearbeitung im Garten. Mit ihm werden im Frühjahr und im Sommer die zu bestellenden Beete gut gelockert und saatz- bzw. pflanzbereit gemacht. Der lange Stiel sollte kräftig und gut mit dem Kräuel verbunden sein. Loses Werkzeug möglichst vermeiden, da durch überflüssige Bewegungen des Kräuels der Rücken durch den verkanteten Aufschlag zusätzlich belastet wird. Sollte der Stiel vertrocknet sein, hilft meist ein halbtägiges Wasserbad, damit das Holz des Stiels aufquillt, den Hohlraum des metallenen Kräuelansatzes wieder ausfüllt und der Kräuel wieder fest am Stiel sitzt.

Einzinker und Dreizinker

Einzinker und Dreizinker sind typische Lockerungswerkzeuge, die während der Vegetation in bereits angebauten Beeten zum Einsatz kommen. Der Dreizinker wird zwei Wochen nach dem Pflanzen oder sobald eine Saat aufgegangen ist, durch die Zwischenräume der Reihen gezogen, um den Boden zu lockern. Bei trockenem Wetter sterben so die gelösten, keimenden Unkräuter ab. Der Einzinker kommt in den Reihen zwi-



Werkzeuge mit langen Stielen sind am schonendsten für den Rücken. (Bilder: Paul Stalder)

schen den gepflanzten Setzlingen zwei bis drei Wochen nach dem Pflanzen zum Einsatz. Beides sind sehr effiziente Werkzeuge im Garten, bei deren Gebrauch die Wirkung gross, die Beanspruchung des Rückens aber klein ist.

Pendelhacke

Anstelle des Gartenschabers kommt mit Vorteil die Pendelhacke mit ihrer scharfen Klinge, die sich durch ein Gelenk am festen Teil des Werkzeugs bewegt, zum Einsatz. Droht ein Gartenbeet zu verunkrauten, lohnt sich der Einsatz mit der Pendelhacke, da so das Unkraut in den Zwischenräumen schnell abgeschabt wird. Auch zur Verunkrautung neigende Gehwege können mit leichterem Kraftaufwand als mit dem Gartenschaber sauber gehalten werden.

Stechschaufel

Wo Sträucher und Bäume gepflanzt, Stauden entfernt oder Flächen mit dichter Grasnarbe umgestochen werden, ist die Stechschaufel mit dem langen Stiel das richtige Werkzeug. Das abgerundete und zugespitzte



Eine aufrechte Haltung ...

Stechblatt vermindert den Kraftaufwand und erleichtert ein sauberes Arbeiten. Der lange Stiel erlaubt zudem ein aufrechtes Arbeiten.

Mistgabel

Wer im Herbst statt der Grabgabel die Mistgabel einsetzt, um den Boden zu lockern oder umzugraben, wird das in Zukunft immer wieder tun. Die Mistgabel hat einen langen Stiel und erlaubt ein aufrechtes Arbeiten. Beim Einstecken ist der Widerstand im Boden durch die schmalen Zinken geringer.



... ist sehr wichtig.

Wird nun beim Brechen der Scholle der lange Stiel noch über den Oberschenkel geführt, verringert sich die Belastung der Wirbelsäule.

Rosengabel

Die Rosengabel ist eine Grabgabel mit nur zwei Zinken. Während man früher damit die Erde bei den Rosen gelockert hat, unterlässt man diese Arbeit heute. Die Rosengabel kommt vorwiegend in Staudenbeeten zum Einsatz, wo nur kleine Flächen gelockert werden sollen, um einzelne Pflanzen zu pflan-

AKTUELLE ARBEITEN

- Lagergemüse kontrollieren und weiter Brüsseler antreiben, Keimlinge und Kresse anziehen.
- Ab Mitte Monat Geranien, Fuchsen und andere Kübelpflanzen zurückschneiden, umtopfen oder die alte Erde mit neuer ergänzen, damit die Töpfe wieder randvoll sind. Geranien und Knollenbegonien mit Vorteil austopfen und in neue Erde einpflanzen. **Achtung!** Oft sind Dickmaulrüssler-Raupen in der alten Erde.
- Zurückgeschnittene Pflanzen möglichst hell und bei 10 bis 15°C aufstellen. Am Anfang gut durchfeuchten, dann eher trocken halten, bis die Blätter erscheinen und die Pflanzen zu wachsen beginnen.
- Ab Mitte Monat auch Knollenbegonien in flachen Gefässen, gefüllt mit torfiger Erde, antreiben. Bei Zimmertemperaturen aufstellen (brauchen am Anfang wenig Licht).
- Gartenobst und Blütensträucher können weiter geschnitten werden.
- Gibt es Ende Monat frostfreie Tage, kann bereits ein Hügelbeet oder ein Mistbeet angelegt werden.

zen. Sie ist das ideale Werkzeug dazu. Sie hat zwar nur einen kurzen Stiel, aber man sticht nur leicht in den Boden ein. Die Arbeitshaltung ist mehr oder weniger aufrecht, der Rücken wird durch sorgfältiges Einstecken kaum beansprucht.

Arbeitshaltung

Gartenwerkzeuge können noch so rückenschonend sein, wenn es an der Haltung fehlt, nützt alles nichts. Es ist wichtig, dass nicht mit einer verdrehten Wirbelsäule gearbeitet wird. Man sollte immer so stehen, dass man sich der Arbeitsfläche zuwendet.

BERATUNG

Bequem zu Hause



Dass Jugendliche während der Erstausbildung oder nach ihrer Lehre fremdes Brot essen gehen und sich in die weite Welt hinausbegeben, war einmal so etwas wie eine Tradition. Nicht dass nicht auch heutige Jugendliche gerne in die Fremde fahren würden für Ferien und mit Kollegen. Doch wenn es darum geht, das alltägliche Leben zu meistern, machen es sich offenbar immer mehr Jugendliche lieber bequem zu Hause.

Manchmal, wenn uns Mütter anrufen, kommen wir beim Sorgentelefon aus dem Staunen nicht heraus. Da gibt es tatsächlich junge Männer und junge Frauen, die halten es für selbstverständlich, dass sie jederzeit und auch noch bis weit über 30 hinaus nach Hause kommen können, bei der Mutter die Wäsche abgeben können, bekoht und versorgt werden, gerade so, als wären sie noch Kinder. Dass die Mutter jederzeit das Essen

auf dem Tisch hat, wenn man nach Hause kommt, wird als selbstverständlich betrachtet, und gewissen Damen oder Herren fällt es dabei nicht einmal ein, Danke zu sagen. Und weil es so bequem und praktisch ist zu Hause, nimmt man am Wochenende gleich auch noch den Freund oder die Freundin mit heim. Da lassen es sich dann beide gut gehen, und es käme ihnen nicht in den Sinn, einmal auch selbst einen Finger zu rühren. Dass solches Verhalten auf die Dauer nicht toleriert werden

darf, ist klar. Nur wie kommt es so weit? Was läuft da schief? Liegt das Problem bei den Jugendlichen? Bei den Müttern? Nun, als es uns allen noch nicht so gut ging, Lebensmittel und -ressourcen knapp waren und das Überleben noch ein Existenzkampf war, da war es selbstverständlich, dass die Jungen gehalten wurden, möglichst früh für sich selbst zu sorgen. Es war ein bisschen wie bei den Vögeln: Die Kinder wurden mehr oder weniger sanft aus dem Nest geschubst und aus der behaglichen Nestwärme hinausgeworfen und so gezwungen,

Selbsterantwortung zu übernehmen. Ich erinnere mich an eine Bekannte, die ihren Söhnen nach deren Erstausbildung mitteilte, dass sie in eine kleinere Wohnung zügeln werde und dass sie von da an selbst für sich schauen müssten. Der eine setzte sich daraufhin prompt mitten in der Stadt mit einem Plakat auf das Trottoir, auf dem stand: «Hilfe, ich bin von meinen Eltern rausgeschmissen worden!» Die Bekannte wurde daraufhin natürlich von verschiedenen Leuten angesprochen und zur Rede gestellt. Aber sie blieb bei ihrer entschiedenen Haltung. Ich glaube, dass eine entschiedene Haltung der Eltern und insbesondere der Mütter hier sehr wichtig ist. Man muss mit den Jungen früh genug klar abmachen, bis wann und unter welchen Bedingungen sie welche Dienstleistungen noch von zu Hause beziehen dürfen. Sobald sie verdienen, ist klar, dass sie für Kost und Logis etwas abgeben müssen, und es sollten auch Bringpflichten vereinbart werden. Ein Haushalt ist eine Ge-

meinschaft, zu deren Funktionen jeder etwas beizutragen hat. Es kann nicht sein, dass die einen nur dienen und die anderen sich bedienen lassen. Rein finanziell ist der fortgesetzte Unterhalt eines Kindes heute kein grösseres Problem. Doch man tut sich selbst und vor allem den Kindern damit keinen Dienst. Es tut jedem Kind gut, wenn es gezwungen ist, auf eigene Füissen zu stehen. Das ist heute mit der Möglichkeit der WG auch nicht mehr so schwierig. Viele Jugendliche erkennen erst, wenn sie einmal fort gewesen sind, was alltägliche Dinge wie Kochen, Waschen und Putzen zu tun geben.

Ermutigen Sie daher Ihre Kinder, spätestens nach der Erstausbildung auszu ziehen. Auch ein Auslandsaufenthalt oder ein Austauschjahr kann den Übergang markieren. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, den Home Service aufrechtzuerhalten, nur um die Gewissheit zu haben, dass die Kinder heimkommen oder gar, um die Kontrolle zu behalten. Lassen Sie los. Jeder junge Mensch muss zuerst einmal laufen und fliegen lernen, bevor er sich dann irgendwo bequem niederlässt. Lukas Schwyn

Kontakt: lukas.schwyn@bluewin.ch

BERATUNG



• Franziska Feller ist Mediatorin und ist Gründerin des schweizerweiten Netzwerks Mediation im ländlichen Raum: www.hofkonflikt.ch



• Lukas Schwyn ist Pfarrer und Leiter des Schweizerischen Bäuerlichen Sorgen- Homepages: www.bauernfamilie.ch