



## SCHLAF-TIPPS

## Eingeschlafene Hände und Arme

Oft klagen Menschen darüber, dass ihnen in der Nacht die Hand oder sogar der ganze Arm einschlief. Wenn in der Nacht die Hand einschlief, kommt dies oft von einem zu hohen Druck im Schulterbereich. Wenn der ganze Arm einschlief, liegt das meistens daran, dass der Arm unter den Oberkörper geklemmt wird. Dies machen vor allem schlankere Personen. Hingegen breitere Personen mit kräftigen Oberarmen dazu neigen, den Arm schräg nach oben unter das Kissen zu strecken.

## Latten aus Rost entfernen

Beide Liegelagen und die daraus entstehenden Probleme deuten auf eine zu kompakte Matratze und/oder einen im Schulterbereich zu harten Lattenrost hin.

Oft kann dieses Problem schon gelindert werden, indem man unter der Schulter eine bis zwei Latten aus dem Lattenrost entfernt.

ROLAND GRÜTER, INHABER SCHLAF-CENTER NEUENKIRCH



## BUCH-TIPPS

## Das Wandern ist des Lesers Lust

## 26 Wege ins Wanderglück

«Wandern ist ein Kulturgut mit grosser Vergangenheit und Zukunft. Denn Gehen, man weiss es seit der Antike, macht nebst glücklich, auch ein wenig klug.»



Von A wie Abenteuer bis Z wie Zahnradbahn begibt sich der Berner Journalist und Reiseleiter auf Wanderschaft durch die Schweiz, schaut in Rucksäcke, Verpflegungsbeutel und -dosen der alpinen und Flachlandwanderer, philosophiert über Beweggründe und scheinbar sinnlo-

se Unternehmungen zu Fuss und mit unterschiedlichen Transportmitteln. Edelweiss und Taschenmesser, Wanderhut und Landeskarte, Feldflasche und Landjäger, Cervelat und Grüne Fee, Barfussgehen und Gehhilfen – rund um das Thema Wandern ist der Autor fündig geworden.

Auf 26 Wanderungen lässt sich dazu die Schweiz auf eher weniger bekannten Touren entdecken. Die meisten Wanderungen führen nicht an den Ausgangspunkt zurück und eignen sich gerade deshalb gut auch für mehrtägige Unternehmungen mit dem ÖV.

Das handliche Buch mit dem markanten weiss-rot-weißen Wanderweg-Signet als Coverbild ist hervorragend gestaltet und animiert mit attraktiven Farbfotos sich auf die «Wander-Socken» zu machen.

Ein ungewöhnliches Nachschlagewerk voller Vorschläge, ein Buch zum Schmökern, Vorlesen, Schenken, zum Nachdenken und Schmunzeln.

Zum Buch: Peter Krebs: WanderABC. AS Verlag, 221 Seiten, 34.90 Franken.

## Abenteurer in schwindelerregender Höhe

Der Hängebrückenführer Schweiz vermittelt eine Übersicht der Fussgänger-Hängebrücken vorwiegend im ländlichen und voralpinen Raum, ergänzt mit einigen attraktiven Aus-



sichtsplattformen. Die beschriebenen Brücken dienen unterschiedlichen Funktionen, etwa als Wegverbindungen über schwierig und nur aufwändig zu querende Tobel oder Gräben, als markanter Bestandteil einer Wanderroute oder als Studienobjekt für Technikbegeisterte. Der Nervenkitzel beim

Blick in die Tiefe ist dabei ein durchaus erwünschter Nebeneffekt und lockt viele Wanderer an.

In den letzten Jahren wurden verschiedene neue Hängebrücken erstellt, die kontroverse Diskussionen auslösten. Denn nicht überall ist die Begeisterung für die touristische Erschliessung abgelegener und sonst nur schwierig erreichbarer Gebiete gross.

32 Hängebrücken und fünf Aussichtsplattformen im voralpinen und alpinen Raum, zwischen dem Unterwallis und dem Engadin, der Innerschweiz und dem Tessin, werden vorgestellt. Beeindruckende Farbfotos illustrieren die unterschiedlichen Bauwerke, die mit den technischen Daten vorgestellt werden. Zustiege und Angaben über ÖV-Möglichkeiten für An- und Rückreise sowie Möglichkeiten für Abstecher ergänzen die Porträts. Technisch Interessierte finden als Einstieg ins Thema die ausführliche Geschichte des Brückenbaus mit eindrucklichen Beispielen grossartiger Bauwerke von Strassen- und Bahnbrücken aus aller Welt.

Zum Buch: Milo Häfliger: Hängebrückenführer Schweiz. Werd Verlag, 382 Seiten, 39.90 Franken.

MARGRIT LUSTENBERGER, SEMPACH

## Auszeit für Krebsbetroffene

**KREBSLIGA** Ein besonderes Angebot der Krebsliga Zentralschweiz: Zeit für Austausch, Entspannung und Bewegung für Betroffene, bei denen die Erkrankung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

Das Wochenende bietet die Möglichkeit, persönliche Fragen zu klären und neue Impulse für den Umgang mit der Erkrankung zu finden. Mit der Diagnose Krebs sind verwirrende, oft bislang unbekannte Gefühle verbunden. Vor allem kommen viele Fragen auf. In einer solchen Situation der Belastung und des Suchens kann eine Auszeit gut tun. Betroffene haben die Chance, sich fernab von zu Hause und in erholender Umgebung mit der eigenen Situation zu beschäftigen. Wertvoll sind dabei die Gespräche mit Gleichbetroffenen sowie die Informationen durch die Seminarleitenden Carmen Schürer, dipl. Psychologin, sowie Barbara Hofer vom Sozialdienst der KLZ.

## Eigene Themen einbringen

Das Wochenende ist so gestaltet, dass es den Teilnehmenden die Möglichkeit bietet, eigene Themen einzubringen und im vertrauensvollen Austausch innerhalb der Gruppe zu bearbeiten. Das Wochenende findet statt vom Freitag, 23. Oktober bis Sonntag, 25. Oktober 2015 im Kloster Kappel (Seminarhotel und Bildungshaus) in Kappel am Albis. Die Kosten betragen 250 Franken inklusive Vollpension und Übernachtung. Anmeldungen bis 23. September 2015 an Krebsliga Zentralschweiz, Telefon 041 210 25 50, info@krebssluga.info. PD

Reklame

FDP  
Unser Luzerner Ständeratskandidat

**DAMIAN MÜLLER**

PACKT AN. SETZT UM.

damian-mueller.ch

## BRIEFKASTEN

## Pferdeäpfel im Sempachersee

Als regelmässiger Schwimmer im Sempachersee stört mich in letzter Zeit das Umherschwimmen von Pferdeäpfeln im See. Ich wollte dieser Sache auf den Grund gehen und habe mit Erstaunen festgestellt, dass seitlich der Badi Sempach eine öffentliche «Rossbadi» existiert. Ich möchte einmal wissen, was das Gewässeramt Luzern dazu sagen würde, welches bei kleinsten Verschmutzungen durch Bauern aufmerksam wird. Auch wurden von mir und mehreren Personen die frei laufenden Hunde beobachtet, die ihr Häufchen erledigt haben ohne dass dies von den Haltern entsorgt wurde und ob auf diesem Weg Leinenzwang herrscht. Bei einem weiteren Vergehen werde ich wohl oder übel das Gewässerchutzamt informieren, da ja sonst die Belüftung des Sees in

den letzten Jahren als überflüssig bezeichnet werden darf.

HUGO OTTIGER, LUZERN

## Nachgefragt

**ANTWORT** Auf Nachfrage bei der Korporation Sempach bestätigt Korporationsverwalter Jon Imichen, dass die Rossbadi in diesem heissen Sommer vermehrt von Ross und Reitern genutzt wurde. Vor allem auswärtige «Badegäste» auf der Durchreise seien mehr geworden. Reklamationen sind ihm deswegen aber kaum zu Ohren gekommen. Er appelliert an den gegenseitigen Respekt der verschiedenen Gruppen, die den Sempachersee als Erholungsgebiet nutzen. Der Reiterverein habe zudem Kübel aufgestellt, damit die «Rössler», die Pferdeäpfel wegräumen können. RED

## AUGENBLICK



Begegnung.

FOTOGRIERT VON GERI WYSS

## Zur Abstimmung in Hildisrieden

Das Initiativkomitee hatte recht: An der Urne ist die Stimmbeteiligung viel grösser. Diesmal 50,7 Prozent gegenüber 5 bis 7 Prozent an der Gemeindeversammlung.

Das Ergebnis 42,5 Prozent zugunsten der Initiative ist erfreulich, wenn man bedenkt, dass das kleine Komitee gegen eine geballte Front Gegner ankämpfen musste:

- Einen Gemeinderat, welcher alle seine ihm zur Verfügung stehenden Register zog.
- Eine vereinte CVP und FDP, zusätzlich mit Plakaten (unsere wurden verschoben).
- Die Presse: Wie kommt es, dass gerade in der Woche der Abstimmung die Sempacher Woche ein Interview mit dem Gemeindepräsidenten Christoph Troxler führt und dieses auf einer

ganzen Seite publiziert? Honni soit qui mal y pense!

- Oder, dass im «politisch neutralen» Panorama von Hildisrieden der Gemeinderat auf der ersten Seite seine Gegenargumente ausbreiten kann, die Stellungnahme des Initiativkomitees aber weit hinten nach den Vereinsnachrichten erscheint?

Und dann noch dies: Echt demokratisch nehmen wir an, dass die Neinstimmenden aus Überzeugung (nicht aus einem Anti-SVP-Reflex) für die Gemeindeversammlung gestimmt haben. Der Gemeinderat muss wohl für die nächsten Gemeindeversammlungen ein viel grösseres Lokal suchen!

Zum Schluss: Das Initiativkomitee dankt allen, welche sich für die Initiative eingesetzt haben und wir hoffen, dass das Resultat zum Wohle der Gemeinde Hildisrieden und deren Einwohner umgesetzt wird.

ULRICH BRITT, SVP HILDISRIEDEN