



Die Besucher zeigten grosses Interesse an den Schwyzer Holzinstrumenten. Bild pd

Schwyzer mit Chlefeli an Weltkongress

SCHWYZ/UTAH Zwei Schwyzer präsentierten am Weltkongress für Holz und Wald in Salt Lake City die Schwyzer Chlefeli und andere traditionelle Instrumente aus Holz.

NADINE ANNEN

Über 4000 Teilnehmer aus der ganzen Welt trafen sich vom 5. bis 11. Oktober am Weltkongress des Internationalen Verbands Forstlicher Forschungsanstalten (IUFRO) in Salt Lake City. Mit dabei waren auch zwei Schwyzer. Über Info Schwyz wurden Margrit und Röbi Kessler eingeladen, ihre Chlefeli und andere traditionelle Holzinstrumente am Weltkongress zu präsentieren. «So eine Gelegenheit hat man nicht gerade wieder», hätten sie sich gedacht, erzählt Margrit Kessler.

«Leute waren sehr begeistert»

An einem Stand informierten Kesslers die Besucher über Holzarten und Spieltechnik der Chlefeli, aber auch über zahlreiche andere Schwyzer Holzinstrumente wie die Holzlöffel, das Rira, die Kiste mit dem Schwingbesen oder das Besenspiel. «Die Leute waren sehr

begeistert», freut sich Kessler über die Reaktionen der Kongressbesucher.

Auch der Chef von Schweiz Tourismus in New York ist stolz, dass Schwyzer in Amerika einen weiteren Schweizer Brauch vorstellen konnten: «Die Traditionen der Schweiz bieten uns eine Möglichkeit, die Schweiz in den USA potenziellen Gästen als authentisches Reiseziel schmackhaft zu machen», erklärt Alex Hermann.

Bleibende Begegnungen

«Wir hatten innert kurzer Zeit ganz viele Eindrücke und Erlebnisse», resümiert Kessler. Höhepunkte seien jeweils das gemeinsame Musizieren mit anderen Künstlern, zum Beispiel einem australischen Didgeridoospieler oder einem amerikanischen Alphornbläser, gewesen: «Das war eine Herausforderung für sie und für uns», es habe aber erstaunlich gut harmoniert, führt Kessler aus. Ein weiteres Highlight war die dreitägige Reise durch den Yellowstone Nationalpark, zu der sie anschliessend an den Kongress eingeladen wurden.

Die eigentlich grösste Herausforderung war die Verständigung: «Wir sprechen beide kein Englisch», erzählt Kessler. Sie hätten Broschüren mit Bildern und englischen Texten dabeigebracht. So habe man sich eigentlich gut mit Händen und Füssen verständigen können, schmunzelt die Schwyzerin.

«Es gibt Krisen, in denen man böse fällt»

INGENBOHL Selbsthilfegruppen gehen in die Schule. Am Donnerstag können Schüler, aber auch sonstige Interessierte im Theri erfahren, wie man nach einer Krise aufstehen kann.

MIT BEATE WEBER* SPRACH SILVIA CAMENZIND

Wie kamen Sie darauf, einen Selbsthilfearbeit in einer Schule durchzuführen?

Es war ein spontaner Gedanke. Wir von Selbsthilfe Kanton Schwyz machen alle zwei Jahre einen öffentlichen Anlass in Innerschwyz. 2012 waren wir im Spital Schwyz. Wir veranstalten dies zusammen mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst Kanton Schwyz (SPD).

Es wird ab 14.00 Uhr Referate von Betroffenen geben. Was heisst das?

Es sind nicht Referate von Fachleuten, sondern Referate von Erfahrungsexperten. Ein Erfahrungsexperte muss sich dem betroffenen Zuhörer nicht erklären, denn dieser findet sich in vielen Punkten wieder und fühlt sich darum auch verstanden. Selbsthilfe ist keine Konkurrenz zu Fachleuten, sondern eine Ergänzung. Es ist die Möglichkeit, eine Krise im Leben in einer Gemeinschaft von Betroffenen meistern zu können.

Gibt die Betroffenheit gleich einen besonderen Draht?

Der Betroffene, der Unterstützung sucht, spürt, da erzählt jemand vom gelebten Leben.

Interessiert das Jugendliche?

Sie kennen die Problematiken auch, darum setzen wir diesmal bei der Jugend an.

Wie können Jugendliche betroffen sein?

Hat jemand Depressionen, ist auch die Familie betroffen, ebenso bei Alkoholproblemen oder bei Selbstmord.

Wie hat die Schule auf die Idee reagiert?

Sie war sofort von der Idee angetan. Ohne eine solche Offenheit ginge es nicht. Die



Beate Weber ist Trauerbegleiterin und Vizepräsidentin von Selbsthilfe im Kanton Schwyz.

Bild Silvia Camenzind

Schule stellt die Infrastruktur und das Engagement zur Verfügung, die Lehrerschaft beschäftigt sich im Unterricht damit. Darauf kann man aufbauen.

Sprechen alle Selbsthilfegruppen vor der Öffentlichkeit?

Es ist nicht jeder bereit, zu einem Thema öffentlich zu informieren. So ist es auch am Anlass im Theri. Es gibt Gruppen, die sind vor Ort, informieren an ihrem Tisch, sind als Ansprechpartner da, aber nicht bei den Impulsreferaten oder am öffentlichen Podium dabei. Im Kanton Schwyz gibt es rund 40 Selbsthilfegruppen, 15 davon sind persönlich anwesend.

Welches ist ein typisches Problem der Jugendlichen?

Essstörungen sind ein grosses Thema. Dieses Thema gehört angesprochen, nicht nur bei den Mädchen, auch bei den Jungs.

Instagram- und Facebook-Bilder werden geschönt. Jugendliche stürzen in Depressionen. Pro Juventute lanciert gerade eine Kampagne deswegen.

Hier ist der Grundtenor: Ich bin nicht gut genug, so wie ich bin, ich kann immer noch besser sein, mehr leisten, schöner sein. Das ist eine traurige Entwicklung, die

man hoffentlich wieder korrigieren kann. Das hat auch mit dem Selbstwert zu tun.

Schaffen die Social Media noch weitere Probleme?

Die Jugendlichen sind, obwohl sie noch keinen Job haben, rund um die Uhr weltweit erreichbar. Das macht Dauerstress. Das begünstigt Depressionen und Burn-out. Das ist mein persönlicher Erfahrungswert in 30 Jahren Arbeit.

Was wollen Sie den Jugendlichen bei der Tagung mit auf den Weg geben?

Es gibt Krisen, in denen man böse fällt. Wichtig ist, dass es wieder weitergeht. Wir möchten mit dem Anlass Möglichkeiten zur Krisenbewältigung anbieten.

Wer in eine Selbsthilfegruppe geht, wird als schwach belächelt?

Es zeugt von Stärke, wenn man spürt, man ist an einem Punkt, da holt man sich Unterstützung in einer Gemeinschaft. Unser Ansatz ist, den Jugendlichen ein Samen Korn einzupflanzen, das später in Krisen möglicherweise aufgeht.

*Beate Weber ist Trauerbegleiterin und Vizepräsidentin von Selbsthilfe Kanton Schwyz, Infos unter www.selbsthilfeschwyz.ch

Wie soll ich meine Hemden bügeln?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Bügeln ist nicht schwer und kann, wie einige behaupten, sogar entspannend sein. Damit die Knitterfalten in Ihrer Kleidung schnell verschwinden, verwenden Sie am besten ein Bügeleisen mit hoher Dampfleistung. So ersparen Sie sich auch das Einsprühen des Hemdes vor dem Bügeln. Am einfachsten lassen sich Hemden glätten, wenn Sie zuerst den Kragen und dann die Schulterpartie bügeln. Da diese nicht so gut zugänglich ist, legen Sie die Passe flach auf das Rückenteil. Achten Sie darauf, dass die Kante genau bei der Naht der beiden Teile liegt. Nun haben Sie eine glatte Fläche, die sich einfach glätten lässt. Anschliessend kommen die Manschetten und Ärmel an die Reihe.

Praktisch: Ärmelbrett

Wird das Hemd zu einem speziellen Anlass getragen, sollte es keine Längsfalte an den Ärmeln haben. Diese Falte vermeiden Sie, wenn Sie den Hemd-

KLEIDERPFLEGE Ich (m, 55) bin neu Single und muss ab sofort meine Kleider selber bügeln. Leider kenne ich mich damit nicht aus, und vor allem das Bügeln der Hemden gelingt mir schlecht als recht. Können Sie mir sagen, wie ich das am besten erledige, damit die Hemden gepflegt aussehen, ohne dass ich zu viel Zeit investieren muss? Zu welchen Anlässen muss ein Hemd besonders gut gepflegt und knitterfrei sein? M. A. in W.

ärmel von der Mitte nach aussen bügeln und die Kanten nicht einziehen. Noch einfacher lassen sich diese mit einem Ärmelbrett bügeln. Damit die grossen Teile wie Rücken und Vorderseiten nicht zerknittern, werden sie am Schluss geglättet. Je weniger zerknittert die Kleidung ist, umso schneller kommen Sie

beim Bügeln voran. Deshalb lohnt es sich, beim Waschen ein Pflegeleicht-Programm zu wählen oder, wenn vorhanden, die Knitterschutztaaste zu drücken. Stecken Sie auch nicht zu viele Kleidungsstücke in die Waschmaschine. Nehmen Sie das Hemd nach dem Waschen sofort aus der Maschine, hängen Sie es auf einen Bügel und ziehen Sie es in Form.

Je formeller, desto besser gebügelt

Grundsätzlich gilt bei der Frage, wie gut gebügelt ein Hemd sein muss, die Regel: Je formeller, desto perfekter sollte das Hemd aussehen, sei es nun ein festlicher oder beruflicher Anlass.

Bügelarbeit ersparen Sie sich auch, wenn Sie künftig bügelleichte oder bügelfreie Hemden kaufen. Das heisst jedoch nicht, dass Sie sich vom Bügeleisen verabschieden können. Denn auch sogenannte bügelfreie Hemden müssen nach dem Waschen noch entknittert werden. Allerdings lassen sich solche

Kurzantwort

Wichtig ist ein Bügeleisen mit guter Dampfleistung. Zuerst werden immer der Kragen und dann die Schulterpartie gebügelt. Hilfreich können auch bügelleichte oder bügelfreie Hemden sein – wie alle Hemden sollten aber auch diese nach dem Waschen entknittert werden. Und: Besonders gut gebügelt sollte ein Hemd bei formellen Anlässen sein.

Hemden deutlich leichter und schneller bügeln als normale.

Falls Sie sich nicht mit dem Bügeln anfreunden können, hat die Firma Mashati (www.mashati.de) vor kurzem etwas Neues auf den Markt gebracht. Ein Teil, das wie ein kurzer Kleidersack aussieht und aus einem Hightech-Material besteht, wird in das Hemd gesteckt. Anschliessend wird dieses Teil per Föhn mit warmer Luft gefüllt. Diese gleitet durch das Hemd, sodass sich die Fasern aufrichten und das Hemd innerhalb weniger Sekunden glatt ist.



BRIGITTE GLÄTTLI
Farb-, Stil-, Imageberaterin,
www.glaettli-cosmetics.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

Dentalhygienepraxis Soloclean

Frau Tannaz Hilpert
Dipl. Dentalhygienikerin HF SRK
Süesswinkel 10 | 6004 Luzern
Tel. 041 410 52 00 | www.soloclean.ch

- Aufklärung und Beratung
- Professionelle Zahnreinigung
- Jahreskontrolle
- Anpassung von Interdentalbürsten
- Zahnschmuck (Diamäntli)
- Power Bleaching (Zeitaufwand 2 Stunden)

ANZEIGE

Zahnfleischbluten – wo liegt die Ursache?

Schon bei einer leichten Berührung – z. B. durch die Zahnbürste – beginnt das Zahnfleisch zu bluten. Im Gegensatz zur weitläufigen Meinung handelt es sich hierbei keineswegs um eine Verletzung, sondern um eine bakteriell hervorgerufene Entzündung. Entzündungen entstehen immer dort, wo Bakterien nicht regelmässig entfernt werden können, typischerweise also in den Zahnzwischenräumen. Die Stellen sind durch die bakterielle Einwirkung längerfristig auch am häufigsten von Karies betroffen. Zahnfleischbluten kann also als Warnsignal dienen.



Mit individuell angepassten Interdentalbürsten können Entzündungen nach einer professionellen Zahnreinigung auch zu Hause behandelt werden. Das Zahnfleisch heilt ab, und das Bluten kann innerhalb weniger Tage gestoppt werden. Die so betriebene Prophylaxe schützt auch vor Karies und Parodontitis (Knochenabbau, der zum Zahnverlust führen kann).