

Bereicherung aus dem Norden

Die 17-jährige Sunniva Løwø aus Norwegen lebt für ein Jahr bei der Familie der SP-Gemeinderätin Christa Benz. Als Austauschschülerin erhält sie einen Einblick in den normalen Familienalltag in Winterthur.

Winterthur: «Ich komme aus einem kleinen Ort ganz im Norden von Norwegen. Hier in der Schweiz gibt es viel mehr Verkehr, mehr Menschen und es läuft mehr. Das bin ich mich noch nicht gewohnt», erzählt Sunniva Løwø. Ebenfalls ungewohnt waren für sie die Temperaturen über 30 Grad in den letzten Wochen. «Das gibt es bei uns kaum.» Die 17-Jährige ist seit dem 17. August als Austauschschülerin der Organisation AFS bei der Familie Benz in Winterthur zu Hause. Während eines Jahres besucht sie die Kantonsschule Im Lee und lernt den Alltag in der Schweiz kennen. «Ich habe mich über verschiedene Länder informiert, unter anderem Kanada, Belgien, Italien und zwei Länder in Südamerika. Am meisten angesprochen hat mich dann aber die Schweiz.»

Ein drittes Kind auf Zeit

Für Sunniva Løwø war schon immer klar, dass sie später im Ausland studieren will. Was genau, weiss sie aber noch nicht. Nun packte sie natürlich die Chance schon jetzt als Gymnasiastin in eine fremde Welt eintauchen zu dürfen. In Norwegen können die Schüler ab der achten Klasse zwischen einer zweiten Fremdsprache oder einer Vertiefung in Englisch wählen. Das ist aber nicht der Grund, weshalb Sunniva Løwø flüssend Deutsch spricht. «Meine Mutter ist Deutsche.» Sie war bereits in Deutschland, die Schweiz hat sie aber noch nie besucht. Die Norwegerin freut sich darauf, den Schweizer Alltag kennen zu lernen und natürlich auch aufs Skifahren. In Norwegen reitet Sunniva Løwø gerne. «Unsere Nachbarin geht zum Glück auch reiten, da darf sie dann mal mit. Aber vorsichtig, die Pferde hier sind grösser als die Ponys in Norwegen», sagt SP-Gemeinderätin Christa Benz lachend.

Auch die Familie Benz freut sich auf die weitere Zeit mit Sunniva Løwø. Christa Benz sagt: «Sie ist bereits unsere vierte Austauschschülerin, aber die erste Europäerin. Es ist eine Abwechslung für die Familie.» Ihre Kinder Madlaina (12) und Juri (9) sind begeistert von der «grossen Schwester». Der Vater Christof Benz betont: «Wir haben nun ein drittes Kind für eine gewisse Zeit. So ler-



Vater Christof Benz und Mutter Christa Benz (hinten). Vorn: Juri, Sunniva Løwø und Madlaina (v.l.) mit Hund Joshi. ske.

nen wir einen ganz anderen Kulturkreis kennen.» Sunniva Løwø stellt fest: «Die norwegische und die Schweizer Küche sind ziemlich ähnlich.» Ein Klischee kann sie aber bestätigen: «Es wird hier viel mehr Käse gegessen.»



Sunniva Løwø, Austauschschülerin

Gastfamilien gesucht

«Wir sehen uns eigentlich nicht als Fremdenführer. Wir haben kein Programm, das wir nun abspulen müssen. Die Austauschschüler sollen in unser Leben in

der Schweiz hineinblicken dürfen und den Alltag kennen lernen», fügt Christa Benz an. Ihr ist es auch ein Anliegen, dass Sunniva Løwø in der Schweiz Leute kennen lernt, mit denen sie weiter Kontakt pflegt. «Hoffentlich kann sie aber am Ende des Austauschjahres auch einige Brocken Schweizerdeutsch.»

Christa Benz war selber auch als Austauschschülerin in den USA und hat später zehn Jahre lang Freiwilligenarbeit für die Austauschorganisation AFS geleistet. «Leider herrscht immer Knappheit bei Gastfamilien. Viele sehen ein Austauschkind als Belastung. Aber man muss weder wahnsinnig mutig sein, noch ein riesiges Programm mit Bundeshaus und Matternhorn bieten. Wochenendausflüge werden wir weiterhin wie vorher planen. Ein Austauschschüler ist eine Bereicherung für die ganze Familie. Wir hatten noch nie Probleme, es war jedes Mal auf eine andere Art gut.»

Salome Kern

afs international

AFS International ist die grösste und älteste gemeinnützige Austauschorganisation. Sie ermöglicht jährlich mehr als 13000 Menschen einen Jugendaustausch oder Freiwilligeneinsatz. Die Organisation verfügt über 55 Jahre Erfahrung und 60 Partnerorganisationen auf allen Kontinenten. Dabei setzt sie sich auch ein für Friedensförderung und einen verständnisvollen Umgang zwischen Nationen und Kulturen. AFS sucht immer wieder Gastfamilien für Austauschschüler aus verschiedenen Ländern. Die Schweizer Partnerorganisation AFS Schweiz ist als Verein organisiert und hat über 1500 Mitglieder. red.

Weitere Informationen:
www.afs.ch/afs-schweiz

Ein Ferienjob in den Weinreben

Westschweiz: Das schöne Sommerwetter im August hat die Trauben weiterreifen lassen. Jetzt steht die Weinlese an. Daher hoffen die Weinbauern im Welschland auf Unterstützung von Jugendlichen aus der Deutschschweiz bei der Traubenlese. Je nach der Grösse des Betriebs, dem Ernteertrag oder der Wetterlage dauert ein Einsatz zwischen fünf und zehn Tagen. Voraussetzung, um einen Einsatz zu absolvieren ist ein Mindestalter von 16 Jahren und die Motivation bei diesem besonderen Ferienjob mit anzupacken. Neben Kost und Logis erhalten die jungen Helfer ein Taschengeld von mindestens 50 Franken pro Tag sowie eine bezahlte An- und Rückreise. Der Erntebeginn ist dieses Jahr voraussichtlich Anfang Oktober. Da der exakte Termin kurzfristig festgelegt wird, sollten die Teilnehmer, was das Datum betrifft, sehr flexibel sein. Neben diesem saisonalen Ferienjob vermittelt der Verein Agriviva ganzjährig Arbeitseinsätze auf Bauernhöfen. Auch für diese Herbstferien wird eine Menge spannender Einsätze angeboten. An mindestens sechs Tagen können interessierte Jugendliche echte Landluft schnuppern. red.

Weitere Informationen:

Interessierte Jugendliche können sich ab sofort auf der Website www.agriviva.ch anmelden und eine Winzerfamilie reservieren oder sich direkt an die Agriviva-Geschäftsstelle wenden: Telefon 052 264 00 30 bzw. info@agriviva.ch

homöopathie im alltag:wenn sich alte symptome wieder melden

von Ruth Hunziker

Herr Bucher* kommt wegen zu hohen Blutdrucks in meine Praxis. Bei meiner Befragung stellt sich heraus, dass er momentan mit seinem Leben unzufrieden ist und sich sehr schnell ärgert. Früher litt er oft an Stirnhöhlenentzündungen, welche aber schon seit mehreren Jahren nicht mehr auftraten. Einige der Stirnhöhlenentzündungen hatte er mit Antibiotika behandelt, andere konnte er mit Hausmitteln auskurieren.

Damit eine homöopathische Behandlung erfolgreich verlaufen kann, braucht es neben einer korrekten Mittelverschreibung des Homöopathen auch Kenntnisse des Patienten über die homöopathische Heilung. Die homöopathische Arznei stimuliert die Selbstheilungskräfte. In der Homöopathie spricht man von der Lebenskraft. Für eine vollständige Heilung braucht es manchmal eine Art «Hausputz». Das heisst, Symptome, die Sie von früher her kannten, können

durch die Stimulierung ihrer Lebenskraft vorübergehend wieder zum Vorschein kommen. Diesen Hausputz braucht es vor allem dann, wenn frühere Beschwerden nicht wirklich geheilt, sondern einfach unter den Teppich gewischt wurden. Diese Beschwerden wurden unterdrückt. Solche Unterdrückungen geschehen beispielsweise durch die Behandlung von Mittelohrentzündungen, Blasenentzündungen oder anderen Entzündungen mit Antibiotika oder die Behandlung von Hautbeschwerden mit Cortison. Hier werden die Symptome behandelt, aber nicht der Mensch, der diese Krankheiten produziert. Alle medizinischen Methoden, die lediglich die Symptome behandeln, können eine unterdrückende Wirkung haben.

Das Auftreten eines alten Symptoms ist die Antwort der Lebenskraft auf das verordnete homöopathische Mittel. Es ist ein positives Zeichen. Es bedeutet, dass die Lebenskraft noch stark genug ist, sich selbst wieder zu regenerieren.

Für die homöopathische Heilung ist es wichtig, dass man in diesen Heilungsprozess möglichst nicht eingreift. Weder mit schulmedizinischen Mitteln noch mit homöopathischen Akutmitteln oder anderen Heilmethoden wie Akupunktur, Kinesiologie und so weiter. Behandelt man diese Heilreaktionen des Körpers,

läuft man Gefahr, den Heilungsprozess zu stoppen. Nehmen Sie im Zweifelsfalle Rücksprache mit Ihrer Homöopathin, ihrem Homöopathen.

Zugegeben, es ist nicht immer einfach, der Behandlung solcher schon längst vergessenen und jetzt wieder auftauchenden Symptome zu widerstehen. Das Schöne an der Homöopathie ist jedoch, dass der Geist zunehmend Frieden findet, während der Körper noch leidet. So äussert der Patient beispielsweise: «Meine alten Hautbeschwerden sind wieder aufgetaucht, aber ich bin innerlich ruhiger und nehme die Dinge leichter.»

Herr Bucher bekam vier Wochen nach Einnahme seiner homöopathischen Arznei starke Kopfschmerzen. Er kennt sie. Bei jeder Stirnhöhlenentzündung hatte er diese Schmerzen. Komischerweise war er dieses Mal aber vorgängig gar nicht erkältet. Normalerweise hatte Herr Bucher bei Nebenhöhlenbeschwerden immer einen massiven Energieeinbruch. Dieses Mal war seine Energie trotz der Schmerzen erstaunlich gut. Beides sind Indizien, dass es sich um eine homöopathische Heilreaktion, das Auftauchen eines alten Symptoms handelt. Wegen der starken Kopfschmerzen musste er jedoch für zwei Tage der Arbeit fernbleiben. In dieser Zeit wurde ihm klar, dass er die Ungereimtheiten am Arbeitsplatz an-

sprechen musste, was er dann auch tat. Seine Arbeitssituation besserte sich wesentlich. Herr Bucher wurde zufriedener. Die Toleranz gegenüber seinen Mitmenschen nahm zu, wodurch er sich viel weniger schnell ärgern musste, was sich auch günstig auf den Blutdruck auswirkte.

Ich war froh, dass mich Herr Bucher wegen seiner Kopfschmerzen anrief. Nach meiner Aufklärung über den Verlauf einer homöopathischen Heilung verzichtete Herr Bucher auf Medikamente jeglicher Art. Herr Bucher hatte das Gefühl, diese «Krise» habe ihn in verschiedenster Hinsicht weitergebracht.

Buchtipp zum Thema Heilung in der Homöopathie:

► *Die Reise einer Krankheit, homöopathisches Konzept von Heilung und Unterdrückung*, Mohinder Singh Jus, ISBN-3-906407-03-9 (auch in italienischer und englischer Sprache erhältlich)

► *Klassische Homöopathie verstehen*, Heidi Grollmann, Urs Maurer, ISBN-3-9521004-0-4

* Name geändert

Weitere Informationen:

www.am-puls.ch
Ruth Hunziker (48) ist dipl. Homöopathin hfnh SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 und info@am-puls.ch

kostprobe



Olivier Alder empfiehlt:

Maispouardenbrust mit...

...Rohschinkenchip, Randenrisotto und Vanillekarotten für 4 Personen.

■ **Zutaten allgemein:** 4 Tranchen Parmaschinken, 4 Maispouardenbrüste.

■ **Fürs Risotto:** wenig Olivenöl extra vergine, 1 kleine Zwiebel, 200 g Carnaroli-Reis, ½ dl trockener Weisswein, ¾ dl Randensaft, 4 dl Gemüsebouillon, 40 g Randen, gekocht und geschält, 100 g Mascarpone, Pfeffer und Salz.

■ **Für die Vanillekarotten:** 20 g Butter, 500 g Karotten, 10 g Zucker, 1 Vanilleschote, Salz und weisser Pfeffer.

■ **Zubereitung:** Den Parmaschinken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Backpapier und einem zweiten Blech beschweren. Im Ofen bei 220 °C ca. 10 Minuten backen, bis der Schinken hart ist.

■ **Zubereitung Maispouardenbrust:** Die Maispouarden würzen und mit Öl scharf anbraten. Danach auf ein Gitter legen und im Ofen bei 150 °C im Umluftofen ca. 12 bis 16 Minuten braten. Zwiebel fein hacken, Randen in Streifen schneiden (Julienne). Zwiebel kurz anschwitzen, Reis begeben und glasig dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Randensaft und Gemüsebouillon begeben und zeitweise umrühren ca. 16 bis 18 Minuten den Reis körnig weich garen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Randenstreifen und der Mascarpone begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten schälen und in Stäbchen schneiden. Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Karotten begeben und dünsten. Vanillemark und Schote begeben und mit Wasser knapp bedecken. Zugedeckt die Karotten bissfest weich kochen. Deckel entfernen und die Flüssigkeit einreduzieren, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht wird. Vanilleschote entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restaurant Villa Römerpark:

Pflanzschulstrasse 36, 8400 Winterthur, 052 242 90 26, www.roemerpark.ch
Star-Jungkoch Olivier Alder prägt seit Anfang August mit seiner kreativen Kochkunst die Küche des Restaurants Villa Römerpark.