

kostprobe



Lana Schuler empfiehlt:

Badi-Schnitzel «Wienerart»

Die Wirtin der am Samstag neueröffneten Badi Oberi verwöhnt ihre Gäste mit vielen Köstlichkeiten, vom Snack über Feines für den grossen Hunger bis zum erfrischenden Dolce.

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Schweinsschnitzel à ca. 70 g von der Unterspälte
- 4 frische Eier, gut geschlagen
- 200 g Paniermehl vom Beck
- 100 g Bratbutter,
- 1 dl Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika scharf

Zubereitung (in 10 Minuten):

1. Schnitzel zwischen zwei Tiefkühlbeuteln mittels einer kleinen Pfanne dünn ausklopfen. Mit dem vermischten Salz, Pfeffer und Paprika nach Belieben beidseitig würzen.
2. Die Schnitzel erst im Ei, dann vorsichtig und ohne Andrücken im Paniermehl wenden. Bitte kein Mehl verwenden!
3. Bratbutter und Öl in der Bratpfanne gut erhitzen. Jeweils zwei Schnitzel zusammen halb schwimmend kurz goldgelb und knusprig braten. Schnitzel einmal vorsichtig wenden.
4. Die Pfanne immer wieder schwenken, damit das heisse Öl beidseitig braten kann und die Panüre Blasen wirft. Serviert mit einem frischen Sommersalat an einem Zitronen-/Olivendressing erleben Sie einen kleinen Vorgeschmack auf die Sommersaison in der neuen Badi Oberi. «En Guete!»

Badi-Restaurant Oberi

Mooswiesenweg 44, 8404 Winterthur, Tel. für Reservations und Informationen 079 755 94 39. Öffnungszeiten: Bei schönem Wetter täglich offen bis Badi-Schluss, auch Besucher «ohne Badehose» herzlich willkommen!

Festival für die Nachhaltigkeit

Von Bern bis Zürich findet in 14 Schweizer Städten das «Filme für die Erde» Festival statt. Auch im Theater Winterthur wird ein vielfältiges Programm geboten.

Winterthur: Zum UNO-Weltumwelttag am 5. Juni findet in der Schweiz das zweite «Filme für die Erde» Festival an 14 Orten statt. Die Städte sind mit synchroner Livschaltung über das Internet verbunden. In Winterthur besteht die Möglichkeit im Theater Winterthur dabei zu sein.

Das Abendprogramm bietet eine vielfältige Mischung aus Film, Interviews und Apéro. Als Hauptprogramm beginnt um 20.30 Uhr der Film «Die Vision von Wangari Maathai». Er erzählt die Geschichte von Wangari Maathai. Ihr einfacher Akt des Bäume pflanzens wurde zu einer landesweiten Bewegung zum Schutz der Umwelt und Menschenrechte und die Verteidigung der Demokratie. Das Festival ist dem Lebenswerk der kenianischen Umweltaktivistin gewidmet.

Sie ist die Identifikationsfigur der Frauenbewegung in Kenia. Im Jahr 2004 erhielt die Umweltaktivistin als erste Afrikanerin den Friedensnobelpreis.

Am Abend findet ein Kurzfilmwettbewerb statt. Damit will «Filme für die Erde» das Entstehen von Filmen fördern, die wichtige Hebel bezüglich Nachhaltigkeit und Erhalt der Lebensgrundlagen beleuchten.

Aufruf zur Veränderung

Vor der Auszeichnung des Kurzfilmers wird ein Apéro der anderen Art offeriert. Lebensmitteltechnologien kreierten zwei nachhaltige Apéros. Es wird dabei auf ökologische Lebensmittel geachtet.

Zwischen den Programmpunkten werden Kurzinterviews mit verschiedenen Nachhaltigkeitspionieren ausgestrahlt. Dazu gehört beispielsweise der 14-jährige Felix Finkbeiner. Als Gründer der Umweltorganisation «Plant for the planet» möchte er Kinder weltweit inspirieren Bäume zu pflanzen. Seine Organisa-

tion führt in Winterthur und Rapperswil während des Festivals von acht bis vier Uhr die Kinderakademien durch, welche Kinder zu Klimabotschaftern und Baumpflanzern ausbildet.

Ebenfalls werden tagsüber Filme für Schüler abgespielt. Um neun Uhr startet das Kino für Mittelstufenklassen. Der Film Unsere Erde zeigt Wildtiere, die weit entfernt von Zivilisation leben und Pflanzenwelten aus verschiedenen Klimazonen. Der Film gibt Informationen zum Leben auf der Erde und endet mit dem Aufruf Massnahmen gegen die globale Erwärmung zu ergreifen. Am Nachmittag ist das Kino für Oberstufenschüler mit dem Film Die 4. Revolution geöffnet. Im Deutschen Dokumentarfilm sind vor allem erneuerbare Energien das Thema. So können schon junge Menschen erreicht und auf den Klimawandel aufmerksam gemacht werden. *Salome Kern*

Weitere Informationen:

5. Juni, 18.30 Uhr
Theater Winterthur, Theaterstrasse 4 bis 6
www.filmeuerdieerde.ch

4 fragen an ...



Kai Pulver

Der Winterthurer Kai Pulver ist Festivalleiter und Präsident von «Filme für die Erde».

Wie ist die Idee für den Verein «Filme für die Erde» entstanden?

Nach der Vorführung von «Eine unbequeme Wahrheit» von Al Gore – inspiriert durch einen Film, mit Filmen viele weitere Menschen zu inspirieren.

Was ist die Aufgabe des Vereins?

Der Verein «Filme für die Erde» hat den Zweck, ausgewählte Dokumentarfilme zu vielen Menschen zu bringen. So verteilen wir die DVDs gratis. Fokus sind dabei Filme, welche den Einfluss des Menschen auf den Planeten Erde aufzeigen und Wertschätzung für die Schöpfung wecken. Filme für die Erde ist auch ein Netzwerk und Promotions-Kanal, der auf der Absicht beruht, wichtiges Wissen weiterzugeben.

Was möchten Sie damit erreichen?

Wir möchten Wissen weitergeben und Zusammenhänge des globalen Puzzles Nachhaltigkeit verstehbar machen.

Welcher Programmteil ist der Höhepunkt des Festivals «Filme für die Erde»?

Der Höhepunkt ist das Festival Thema selbst. Ressource Mensch! Wir werden erleben, dass jeder Einzelne etwas bewirken kann. Viele Pioniere kommen zu Wort und erklären den Zuschauern ihre Aktionen. Auch der Hauptfilm «Die Vision der Wangari Maathai» zeigt, dass jeder Einzelne zum grossen Ganzen beitragen kann. In den Ausstellungen finden die Zuschauer Möglichkeiten selbst etwas zu unternehmen.

Interview: Salome Kern



Hauptfilm «Die Vision von Wangari Maathai»: Frauen pflanzen Bäume und versuchen die Umwelt zu schützen. Bild: pd.

homöopathie im alltag:verstopfung

von Ruth Hunziker

Wie kommt es zu Verstopfung?

Unter Verstopfung, auch Obstipation genannt, versteht man eine erschwerte und zu wenig häufige (weniger als drei Mal pro Woche) Darmentleerung. Mögliche Ursachen liegen in einer zu trägen Darmperistaltik (Darmbeweglichkeit) oder in Veränderungen rund um den Darmausgang. Meistens findet sich aber keine medizinische Erklärung für die Obstipation. Zu einer trägen Darmperistaltik führen verschiedenste Krankheiten wie Diabetes mellitus, Schilddrüsenunterfunktion, Morbus Parkinson und so weiter oder Nebenwirkungen von Medikamenten wie Psychopharmaka, Schlafmittel, Eisenpräparate, Morphin und weitere. Aber auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle.

Verstopfung im übertragenen Sinn

Manchmal hilft es dem Betroffenen sich Gedanken zu machen, warum er gerade Verstopfung entwickelt hat. Wie sagen wir so schön: «Ich bin verstopft». Eigentlich sagt dieser Satz schon alles. Oft hat es mit dem Thema «Loslassen» zu tun. Manche haben Mühe ihren Mitmenschen mitzuteilen was sie bedrückt, mit welchen Ängsten sie zu kämpfen



haben, was sie ärgert, was sie für Bedürfnisse haben und so weiter. Andere haben Mühe Menschen oder auch Sachen loszulassen. Manchmal sind es aber auch unbewusste oder verdrängte Themen, die einen Stau verursachen können. Wir sagen «ich bin verstopft» nicht «mein Darm ist verstopft». Daher heilen Abführmittel nicht, weil sie nur auf den Darm wirken, aber nicht auf das Ich, den Menschen.

Ein Fallbeispiel aus meiner Praxis

Kim*, sieben Jahre alt, kam vor einem Jahr zu mir in die Praxis, weil sie seit der Umstellung von der Muttermilch auf feste Nahrung an Verstopfung leidet. Sie kann nur alle vier Tage aufs WC. Dann ist es anstrengend, der Stuhl ist hart und teilweise wie «Geissenbölli». Kim ist ein anständiges, liebes Mädchen. Manchmal ist sie eifersüchtig auf die grosse Schwester. Um den kleinen Bruder ist sie sehr besorgt und erträgt es nicht, wenn er weint. Sie erzählt wenig. Bei Konflikten hat sie Mühe sich zu wehren. Der Eintritt in den Kindergarten war problematisch. Sie wollte nicht alleine gehen. Wenn man mit Kim schimpft, wird sie sehr traurig und manchmal schlägt es ihr den Appetit. Kim bekam Natrium muriaticum (Kochsalz). Drei Tage nach der Mitteleinnahme muss Kim sehr viel stuhlen. Danach hat sie mehrmals dünnen Stuhl. Der Zustand nach zwei Monaten war wie folgt: Kim kann etwa vier bis fünf Mal pro Woche aufs WC. Der Stuhl ist weich,

weist keine «Geissenbölli» mehr auf und kommt ohne Anstrengung. Gleichzeitig hat sich Kim vom Elternhaus gelöst. Sie traut sich nun zu ihren Freundinnen zum Spielen zu gehen. Vorher mussten alle immer zu ihr kommen. Neu provoziert sie ihre grosse Schwester und testet allgemein die Grenzen aus. Auch nach einem Jahr geht es Kim bestens. Sie braucht kein weiteres Mittel.

Was kann man neben der homöopathischen Behandlung gegen Verstopfung tun?

- für ausreichend Bewegung sorgen, vor allem bei sitzenden Berufen
- lauwarmes Wasser morgens auf nüchternen Magen trinken
- ein sparsamer Umgang mit Milch- und Weissemehlprodukten (auch mit Teigwaren)
- ballaststoffreiche Nahrung: viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte.
- abführende Wirkung haben Kleie (mit viel Flüssigkeit), Leinsamen (mit viel Flüssigkeit), eingelegte Feigen

*Namen geändert

Weitere Informationen:

Tipps zum Thema Verstopfungen online unter www.am-puls.ch

Ruth Hunziker (47) ist dipl. Homöopathin hfnh SHI. 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

Badi Oberi migt 2 Titelzeilen

Lead (mindestens 4 Zeilen, maximal 7, je nach Textlänge)

GT (Text ohne Einzug).



Legende. Bild: xyz