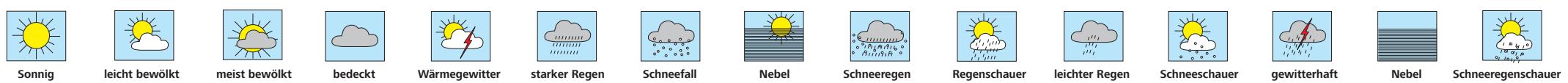




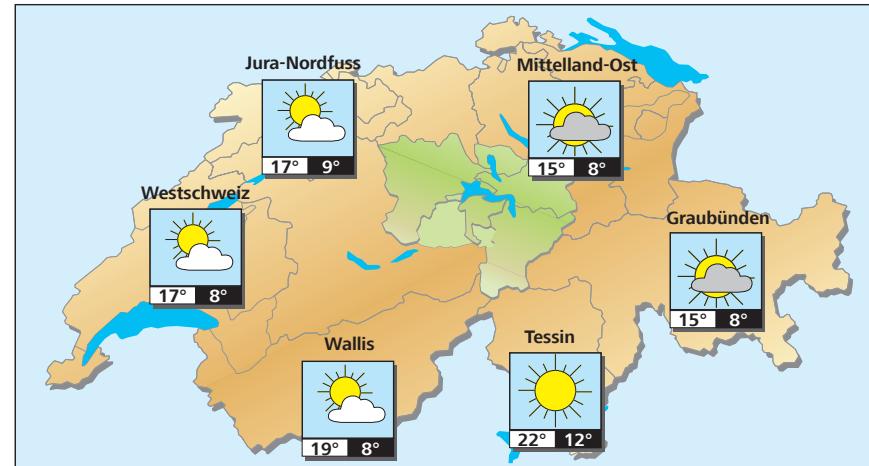
Wärmt: Heizöl von Schätzle.
SCHÄTZLE AG
 Erdölprodukte | Tankstellen | Tankrevisionen
 Tel. 041 368 60 00 | www.schaetze.ch



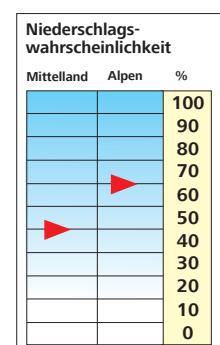
NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OZWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG



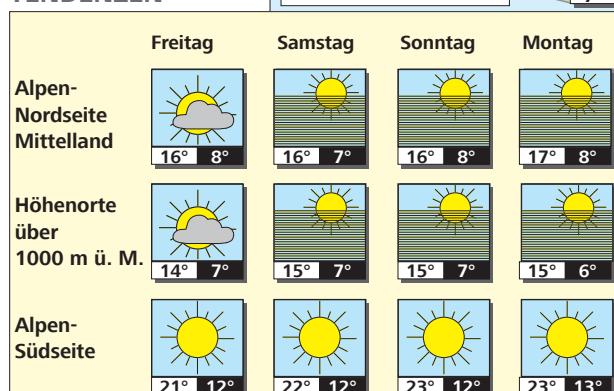
DAS WETTER HEUTE IN DER SCHWEIZ



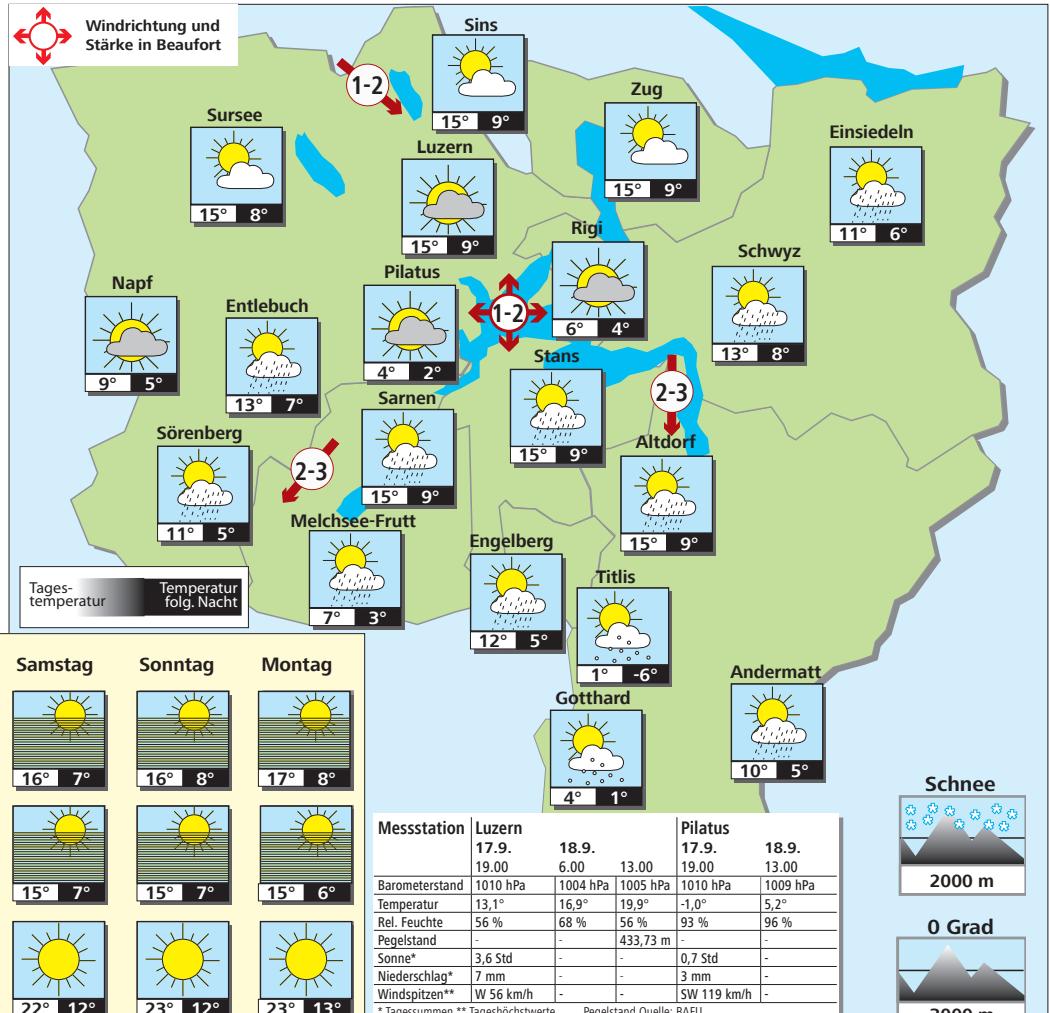
Sonnenaufgang:
7.09
Sonnenuntergang:
19.30
Mondaufgang:
19.14
Monduntergang:
7.04



TENDENZEN



DAS WETTER HEUTE IN DER ZENTRAL SCHWEIZ



Wetterbesserung und zeitweise sonnig

Allgemeine Lage: Ein Hochdruckkeil dehnt sich heute nach Mitteleuropa aus und trocknet die Luft von Westen her ab. Restfeuchte kann sich aber am zentralen Alpennordhang stauen und verzögert dort die Wetterbesserung.

Zentralschweiz: Der Tag startet bewölkt, und es sind den Alpen entlang bis zum Mittag noch Niederschläge möglich. Die Schneefallgrenze liegt auf rund 2000 Meter. Am Nachmittag Übergang zu zeitweise sonnigem Wetter. Die Nullgradgrenze steigt auf 3000 Meter. In den Bergen bläst ein mässiger bis starker Nordwestwind.

Aussichten: Am Freitag sorgt eine neue Störung auf der Alpennordseite am Vormittag für Bewölkung und etwas Regen. Am Nachmittag im Flachland Bewölkungsauflockerung. In den Alpen ist es zum Teil sonnig. Am Wochenende erwartet uns ruhiges Herbstwetter mit zum Teil ausgedehnten Nebel- oder Hochnebelfeldern. Zumeist Auflösung am Nachmittag, dann sonnig.

www.meteoschweiz.ch
162 Ihre Nummer für jedes Wetter
 CHF -50 + CHF -50/Min.
 Daten/Grafik: MeteoSchweiz / www.meteoschweiz.ch
 19.09.2013

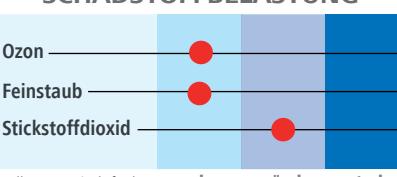
WETTERSTATIONEN

	gestern	morgen		gestern	morgen		
Basel	bedeckt	20°	bedeckt	18°	Lissabon	ziemlich sonnig 22°	sonnig 33°
Chur	bewölkt	17°	bewölkt	16°	London	teilw. sonnig 15°	bewölkt 17°
Jungfraujoch	bewölkt	-4°	bewölkt	-1°	Madrid	sonnig 26°	sonnig 30°
Locarno	ziemlich sonnig 20°	sonnig	22°	Mailand	ziemlich sonnig 21°	sonnig 22°	
Sitten	teilw. sonnig 17°	ziemlich sonnig	20°	Moskau	ziemlich sonnig 17°	Regenschauer 14°	
Zürich	Regenschauer	18°	bedeckt	16°	München	bewölkt 15°	regnerisch 15°
Amsterdam	ziemlich sonnig 13°	bewölkt	17°	Nizza	ziemlich sonnig 22°	sonnig 23°	
Athen	teilw. sonnig 29°	sonnig	30°	Oslo	bewölkt 11°	sonnig 15°	
Belgrad	sonnig 18°	sonnig	19°	Palermo	teilw. sonnig 23°	Regenschauer 26°	
Berlin	bewölkt	10°	bewölkt	15°	Paris	bewölkt 18°	bewölkt 19°
Brüssel	Regenschauer	11°	sonnig	17°	Prag	Regen 11°	bewölkt 14°
Dubrovnik	sonnig 20°	sonnig	24°	Reykjavik	sonnig 5°	regnerisch 8°	
Frankfurt	Regen	11°	Regenschauer	18°	Rom	ziemlich sonnig 23°	sonnig 26°
Istanbul	bewölkt	23°	sonnig	21°	Tel Aviv	teilw. sonnig 31°	sonnig 30°
Las Palmas	bewölkt	25°	sonnig	27°	Tunis	bewölkt 25°	sonnig 27°
				Wien	Regenschauer 13°	bewölkt 16°	

EXTREMWERTE HEUTE

	Luzern	Pilatus
Werte	27,6°	16,6°
Jahr	1947	1987
Max. Temp.	27,6° 1947	16,6° 1987
Min. Temp.	1,6° 1962	-4,1° 1994
Niederschlag	55,5 1949	15,1 1995

SCHADSTOFFBELASTUNG



Quelle: www.in-luft.ch

Soll ich einschreiten, wenn sich unsere Kinder streiten?

RATGEBER

Heute zum Thema:

- Gesundheit
- Stil
- Recht
- Beziehungen
- Geld
- Daheim

Erziehung

GESCHWISTER Unsere beiden Söhne (8- und 10-jährig) streiten sich häufig. Wenn ich dann versuche, den Streit zu schlichten, hören sie kaum zu, sondern beschimpfen sich und schieben sich gegenseitig die Schuld zu. Leider werde ich dann selbst laut, aber sonst würde ich kaum gehört. Manchmal geht der Streit gleich wieder los, kaum habe ich mich wieder meiner Arbeit zugewandt. Wie soll ich mich verhalten? L. G. in O.

Auch regelmässiger Streit unter Geschwistern bedeutet nicht zwingend, dass die Kinder sich nicht mögen – im Gegenteil: Viele Geschwister verbünden sich sofort wieder, wenn es beispielsweise Ärger mit Dritten, z. B. den Eltern oder Schulkameraden, gibt. Aus Geschwistern können aber Rivalen werden, wenn sie ungerecht behandelt werden, eine starke Konkurrenzsituation besteht oder sie häufig überfordert werden, etwa durch Vergleiche mit dem «besseren» Geschwister. Nicht umsonst sagte Schopenhauer: «Der Vergleich ist die Wurzel allen Übels.»

Einschreiten oder ignorieren? Im inneren Konflikt der Eltern zwischen Einschreiten oder Ignorieren spielt die «Eskalationsstufe» eine Rolle: Normales Geplänkel können Sie getrost ignorieren. Wenn die Situation sich verschärft, können Sie ein «Verhandlungsmandat» anbieten. Wird der Streit potenziell gefährlich, können Sie deutlich mitteilen, was Sie sehen und hören und was Sie wollen und nicht wollen. Artet der Streit in Gewalt aus, müssen Sie eingreifen. Am besten trennen Sie die Streithähne dann für eine bestimmte Zeit. Versuchen Sie nicht, an ihre Vernunft zu appellieren und halten Sie keine «Vorträge». Die

Das ewige Gezänk und Gestreite kann ermüden. Das beklagen die meisten Eltern. Und trotzdem: Streit unter Geschwistern ist normal, sogar notwendig. Die Familie ist der erste Ort im Leben, wo die Kinder lernen, mit anderen Menschen umzugehen. Sie können im Streit miteinander viel ausprobieren: die eigenen Bedürfnisse durchsetzen und sich abgrenzen, aber auch die Wünsche anderer respektieren, mit Niederlagen klagommen und Kompromisse schließen. Sie erleben, wie man nach Streit einander verzeiht, sich entschuldigt und versöhnt. Alles Verhaltensweisen, die für das Leben «draussen» nützlich sind.

Die Auslöser für die Streitereien sind oft Kleinigkeiten. Fast alles eignet sich dazu, einen Streit zu beginnen. Hinter dem Streit kann auch der Wunsch nach Abgrenzung stehen. Da heute die meisten Kinder höchstens noch eine Schwester oder einen Bruder haben, konzentriert sich die ganze Streitlust meist auf einen einzigen «Gegner».

Kurzantwort

Geschwisterstreit ist normal, sogar notwendig, auch wenn er die Eltern nervt. Die Kinder üben darin ihre Sozialkompetenz. Ob Eltern einschreiten müssen, hängt von der Eskalationsstufe ab. Wenn Sie einschreiten, trennen Sie die Streitenden für eine gewisse Zeit und versuchen Sie dann nicht an die «Einsicht» zu appellieren. Die eigene Streitkultur mit dem anderen Elternteil spielt beim Streit der Kinder ebenfalls eine Rolle.

Streithähne hören Ihre Worte sowieso nicht, da sie emotional im Kampfmodus sind und beim Nachdenken auf Durchzug schalten. Versuchen Sie in dieser Situation auch nicht den Schiedsrichter zu spielen, selbst wenn Sie darum «gebeten» werden. Besser ist die Rolle des «Verkehrspolizisten»: Wer parkiert für wie lange wo. Nach einer gewissen Zeit der Abkühlung ist denken eher wieder möglich. Dann kann allenfalls die Situation nochmals besprochen werden, falls dies von den Kindern überhaupt noch gewünscht wird.

Ab und an ist es auch hilfreich, über die eigene Streitkultur mit dem anderen Elternteil nachzudenken. Welche Streitabläufe beobachten die Kinder? Was lernen sie daraus? Wie war das in der jeweiligen Herkunfts-familie? Was hat damals geholfen und was sicher nicht? DR. PHIL. JOSEF JUNG, Hitzkirch ratgeber@luzernerzeitung.ch Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

ANZEIGE

Tao-Naturheilpraxis

Sylvia Mollet Walter

Heilpraktikerin

Ernährungsberatung

Schmerztherapie

Frauenheilkunde

Bruno Walter, Heilpraktiker

Schachenstrasse 8, 6010 Kriens

Tel. 041 320 33 00

www.tao-naturheilpraxis.ch

ANZEIGE

Krank durch Histamin

Histamin ist ein Stoff, der im Körper für verschiedene Aufgaben hergestellt und gespeichert wird. Histamin wird auch über die Nahrung zugeführt. Es gibt Menschen, welche auf das «fremde» Histamin empfindlich reagieren, mit:

- Bauchschmerzen, -krämpfe
- Blähungen, Übelkeit
- Kopfschmerzen und Migräne
- Juckreiz, Ekzemen, Schuppenflecken
- Asthma, Schnupfen, Nasenlaufen
- Brennen im Mund oder Hals
- Schwindel
- Müdigkeit
- Herzstolpern, Herzjagen
- Reizblase
- Allergien
- Schlafstörungen
- unerklärlichen Beschwerden usw.

Mit der Bioresonanz- und Vitalfeldtherapie kann eine Empfindlichkeit auf Histamin festgestellt und oft beseitigt werden. Die Behandlung wird unterstützt durch eine angepasste Ernährung.

Sylvia Mollet
Heilpraktikerin
Ernährungsberatung
6010 Kriens
Tel. 041 320 33 00
www.tao-naturheilpraxis.ch