

Wenn Alltagswahnsinn lustig wird

Brunnen Ein höchst amüsantes Spoken-Word-Ensemble spielte witzig, bizarr und absurd.

Eltern sind ja viele, oder waren es. Also kann fast jeder mitreden. Falsch gedacht. Die drei Spoken-Word-Autoren und Mehrfacheltern Simon Chen, Stefanie Grob und Gerhard Meister hatten in ihrem Programm «Pränatal bis postpubertär» mehr zu sagen, als «normale» Eltern je erwarten konnten. Mit einem Feuerwerk von Texten aus einer übervollen Erziehungs-Erfahrungskiste wurde das Publikum ziemlich verblüfft. Manchmal fühlte man sich in der gut besetzten Aula beim Gastspiel bei «Kultur Brunnen» gar auf dem falschen Fuss erwischt: «Genau, so ist es, oder fast ...»

Der Einstieg war recht rasant. Einerseits wegen der pinkfarbenen Hello-Kitty-Posaune, andererseits wegen des Spermas, das umständlich sein Ziel sucht, oder des Embryos, dem sein Name gar nicht gefällt und der raus will aus der dunklen, nassen, langweiligen Umgebung. Dieser Start hatte aber System. Das wortgewandte Trio führte anschliessend fast chronologisch durch die ganzen Eltern-Kind-Jahre hindurch. Oft mit absurden Geschichten, aber immer witzig, bizarr, emotional.

Heute würde die Kesb in Bethlehem einschreiten

Vielfach waren die Geschichten recht hintergründig. Etwa beim Hinweis, dass heute sofort die Kesb vorbeikäme, wenn man ein Kind im Stall einfach in eine Krippe legen würde. Ganz begeistert

wurde bei der Persiflage eines Elternabends, an dem über das bevorstehende Klassenlager informiert wurde: keine Rollkoffer für die Wanderung, Kopftuch wird als Sonnenschutz akzeptiert, zwei Vegetarier sind dabei, die aber kein Gemüse essen.

Ziemlich bizarr wird auch geschildert, wie das Göttikind mit dem Zauberkasten vom letzten Jahr seinem eigenen Gotti einen Hasenkopf hinzaubert, ohne dass es dies merkt. Oder wenn der Berufsberater dem unentschlossenen Jugendlichen eine Laufbahn als Astronaut empfiehlt, und es funktioniert. Oder wenn die Zahnfee als Ersatz fürs Christkindli herhalten muss. Sie kann ja schliesslich auch fliegen. Und dass die Berge eigentlich nur da sind, damit man Gipfelkreuze aufstellen kann. Wo wollte man sonst mit denen hin?

«Die Eltern» sind genial in den Wortspielen. Herumgealbert wird zum Beispiel mit Vornamen: «Las los, Lazlo, loslah, jetzt lass los, das Lasso». Die drei Autoren und «Spoker» sind sehr gute Beobachter. Sie bringen ihre berufliche Erfahrung aus Radio-Sketchen mit, aus Satiresendungen und Hörspielen. Sie kommen mit ganz wenigen Requisiten aus, der Text und die Pointen tragen alles. Sie treten auf der Bühne weitgehend als Solisten auf, es findet nur wenig Interaktion untereinander statt. Hier würde durchaus noch Potenzial nach oben bestehen, in der Dramaturgie des Abends. (cj)



«Die Eltern» (von links) Stefanie Grob, Gerhard Meister, Simon Chen beobachten Alltag und machen daraus eine Performance. Bild: Josias Clavadetscher

Mit dem Frühzusteller auf Tour

Region Im Winter ist es dunkel, wenn die Frühzusteller ihre Tour beginnen und auch wenn sie sie beenden. Dazwischen liegen Routine und tierische Begegnungen.

Silvia Camenzind

Morgens um Viertel vor vier treffen sich Gusti Camenzind und Urs Müller vor der Poststelle Gersau. Die beiden Pensionierten sind Teilzeitmitarbeiter bei der Presto AG und ein eingespieltes Team. Sie zählen die Zeitungen durch und schauen auf dem Lieferschein nach Mutationen. Früh aufzustehen, macht ihnen nichts aus. «Man muss ein Morgenmensch sein», sagt Urs Müller zur Journalistin, die ihn auf seiner Tour begleitet. Er versorgt den Dorfkern und geht mit dem Handwagen los. Kollege Gusti Camenzind, der pensionierte Pöstler, fährt mit dem Roller «usseume».

Lukrativ ist der Job des Frühzustellers nicht. Und dennoch hat er seinen Reiz, gerade in dieser trockenen, sternenklaren Nacht. Bei Schnee und Eis sei das ganz anders, erzählt Müller und zeigt auf eine Dachrinne. Rinnt sie, dann bildet sich am Boden Eis. Rutschgefahr. Am schlimmsten aber sei es bei Sturm. Auch bei Regen hat er mehr als zwei Stunden, um den Dorfkern mit dem «Boten», der «Luzerner Zeitung», dem «Tages-Anzeiger» und der «NZZ» zu versorgen. Und heute zieht der Frühzusteller auch noch die Frauenzeitschrift «Annabelle» mit.

Rehe, Marder, Fuchs und Dachs

Urs Müller hat seine Stirnlampe montiert, stellt den Wagen an der Strasse ab und geht durch die Gassen zu den Briefkästen – da die Treppe hoch zum Eingang, dort um die Ecke, und meist setzt beim Näherkommen das Flutlicht ein. Urs Müller zeigt nach oben. In Richtung Rütlen bewegt sich ein Licht, es ist Kollege Gusti Camenzind auf seiner Tour. Ansonsten schläft das Dorf.

Gusti Camenzind ist nun dort, wo jeweils ein Dachs vor ihm die Strasse überquert. «Vermutlich hat er seine Höhle unterhalb der Mauer», erzählt er später.



Gusti Camenzind (l.) und Urs Müller sind Frühzusteller in Gersau. Bild: Silvia Camenzind

Er hat dort auch schon vier Rehe gesehen, Marder und Füchse. Letztere begegnen auch dem Frühzusteller mitten im Dorf. Es komme jeweils ein Fuchs aus dem Park und blicke ihn direkt an, er

bleibt Zeit für einen Blick in die Sterne. Urs Müller zeigt das Wintersechseck und erklärt die hell leuchtenden Sterne. Ein Hobby, für das er sich als Pensionierter während seiner Tour Zeit nehmen kann. Andere, für die Zeitungsverträgen ein Zweitjob ist, haben diese Muse nicht.

Im Winter ist die Arbeit der Frühzusteller ein Gang durch die Dunkelheit. Im Sommer aber sei es herrlich, wenn bei der Hälfte der Tour die Dämmerung einsetzt und die Fledermäuse zu sehen sind. Ab morgens um fünf Uhr erwacht das Dorf. Die Frühzusteller hören die ersten Autofahrer, die sich auf den Weg machen. Urs Müller legt auf seiner Tour durch Gersau sechs Kilometer zu Fuss zurück. Gusti Camenzind, der mit dem Töff unterwegs ist, macht auch tausend Schritte. Wenn beide fertig sind und gemeinsam zu einem Kaffee gehen, sitzen auch schon die ersten Leser zu Hause vor ihrer Zeitung.

Hinweis Die Dunkelheit ist diese Woche das Schwerpunktthema des «Boten».

schwer PUNKT DUNKELHEIT

zählt Urs Müller. «Stellen die Leute den Güsel für die Abfuhr am Montag bereits am Sonntag raus, dann sieht man die Sauordnung.» Der schlaue Fuchs weiss, wo es etwas zu holen gibt.

Auch etwas Zeit für das Hobby

Die Arbeit ist für die beiden Routine, was nicht heisst, dass man seinen Gedanken nachhängen kann. Denn jetzt ist die Mutation dran. Urs Müller platziert ein «Bote»-Kleberli an den Briefkasten, so weiss seine Ablösung auch gleich, wo der neue Abonnent wohnt. Beim Weitergehen

Ratgeber

Nüsse naschen: Je mehr, desto besser?

Ernährung Meine Grossmutter wurde sehr alt und behauptete, das läge daran, dass sie jeden Morgen ein paar Walnüsse gegessen habe. Ein Nahrungsmittel allein lässt einen sicher nicht gesund alt werden, aber: Wie viel Nuss ist gesundheitsfördernd? Nüsse enthalten ja viel Öl/Fett. Darf man Nüsse (auch gesalzene) bedenkenlos essen?

Nüsse sind in kleinen Mengen ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt pro Tag eine Portion ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne (20–30 g, was bei Baumnüssen etwa 5 Kernen entspricht). Sie werden der Gruppe «Fette, Öle, Nüsse» zugeteilt. Alle Lebensmittel dieser Gruppe enthalten reichlich Fette. Fett ist der energiereichste Nährstoff und liefert mehr als doppelt so viel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate (Zucker) oder Proteine (Eiweiss).

Baumnüsse (Walnüsse) und Haselnüsse enthalten zirka 65 Prozent Fett, Mandeln oder Pinienkerne zirka 50 Prozent. Auf Fette/Öle sollte man dennoch nicht verzichten, denn sie liefern lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (etwa Vitamin E).

Nüsse, Samen und Kerne sind zudem reich an Nahrungsfasern, Proteinen, Mineralstoffen (Magnesium, Eisen, Kalzium, Phosphor), Vitaminen (vor allem der B-Gruppe, E, wenig A) und sekundären Pflanzenstoffen. Jede Nussart weist einen etwas anderen Nährstoffgehalt auf. So enthalten Baumnüsse einen hohen Omega-3-Fettsäuren-Anteil und Lezithin (ein

Kurzantwort

Nüsse, Samen und Kerne sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, denn sie liefern nebst reichlich Proteinen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Da sie auch sehr fettreich sind, sollten sie aber nur mit Mass genossen werden – insbesondere gesalzene Nüsse. (red)

Baustoff der Nervensubstanz). Sie können deshalb einen positiven Einfluss auf Herzkreislauf und Gedächtnis haben.

Die SGE empfiehlt auch beim Essen von Nüssen Abwechslung, um ans ganze Spektrum der Nährstoffe zu gelangen. Aus ökologischer Sicht sind einheimische Nüsse zu bevorzugen. Personen mit Allergien, Gicht oder Rheuma müssen die Verträglichkeit abklären.

Bei gesalzene Nüssen sehen die Empfehlungen anders aus. In der Lebensmittelpyramide bilden sie zusammen mit Süssem, anderem Gesalzene und Alkoholischem die Spitze. Sie sind nur im «Masse» zu geniessen. Da wir bereits (zu) viel Salz über das Essen aufnehmen, ist es nicht empfehlenswert, zusätzlich noch stark gesalzene Produkte zu essen. Dazu sind gesalzene Nüsse oft mit zusätzlichem Fett geröstet.

Mit dem vermehrten vegetarischen und veganen Essen werden Nüsse auch bezüglich ihres Proteingehaltes interessant. Werden sie mit anderen pflanzlichen Proteinquellen (Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Sojaprodukte) kombiniert, kann die Proteinversorgung auf natürliche Weise verbessert werden (Beispiele: Birchermüesli mit Nüssen, Nussbrot).

Vorrat klein halten

Nüsse und ihre Öle werden schnell ranzig. Darum empfiehlt sich, den Vorrat klein zu halten und dunkel und kühl zu lagern. Nüsse können auch tiefgekühlt werden. Von Schimmelpilz befallene Nüsse dürfen wegen der schädlichen Aflatoxine nicht mehr gegessen werden.

In einigen Rezepten werden Nusskerne vor Verwendung bis zu 10 Stunden eingeweicht. Dies ergibt beim Pürieren eine

cremigere Textur. Die Nüsse sollen dadurch auch leichter verdaulich werden, weil durch das Wässern die enthaltene Phytinsäure abgebaut werden soll. Allerdings sind inzwischen auch positive Effekte der Phytinsäure bekannt, sodass dieser Vorgang umstritten ist.



Monika Neidhart, Goldau Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber «Luzerner Zeitung» Maihofstrasse 76, 6002 Luzern E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

Sofort informiert mit der Bote-App.



Gratis Download

