

röntaler

**Spaltenstein
Storen GmbH**

FACHKOMPETENT
PERSÖNLICH
PREISWERT



www.spaltenstein-storen.ch

Die Zeitung für das Rontal – gedruckt und digital / Auflage 19'384 Expl. WEMF/KS-Beglaubigt / www.röntaler.ch

röntaler media ag | Luzernerstrasse 44 | 6030 Ebikon | Telefon 041 440 50 26

Wanderfest und Märchenspektakel am Röntaler Höhenweg



Idyllischer Aufenthaltsort am Röntaler Höhenweg: Wasserspielplatz Gisikon. Bild zvg.

Bericht Seite 3

Anzeigen



Schnell und
zentral einkaufen

LADENGASSE einfach
LADENGASSE-EBIKON.CH gäbig



ERFOLG

IST KEIN ZUFALL.

RE/MAX Immobilien Luzern
Martin Taplik
Mitglied der Geschäftsleitung

E martin.taplik@remax.ch
T +41 41 429 60 02

THE
RE/MAX
COLLECTION

Aktionstag im Zentrum Höchstweid für Berufe mit Perspektiven

Mit Menschen arbeiten, einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen und vielseitige Laufbahnen: Dies und viel mehr bieten Berufe im Gesundheitswesen. Im Rahmen der Aktionswoche kann das vielfältige Spektrum der Berufe rund um Pflege, Betreuung, Ernährung und Wohnen kennen gelernt werden – ob als Berufseinsteigerin oder Quereinsteiger.

pd. Ebikon. Das Zentrum Höchstweid und die Spitex Rontal plus machen gemeinsame Sache im Rahmen der Zentralschweizer Woche für Gesundheitsberufe und planen gemeinsam einen Aktionstag.

Zum Start der Aktionswoche, am 6. Mai um 15.00h, findet im Zentrum Höchstweid ein Gartenkonzert

für Mitarbeitende von Pflegeinstitutionen statt. Das Konzert wird von der Bildungseinrichtung und gespendet und der anschliessende Apéro vom Zentrum Höchstweid. Am 13. Mai 2023 von 10.00h – 16.00h, wird Interessierten im Zentrum Höchstweid ein Einblick in die vielfältigen Pflege-, Betreuungs- und Hotellerieberufe der Langzeitpflege und Spitex gewährt. Die Besucherinnen und Besucher können einen Blick hinter die Kulissen werfen, in Simulationen Selbsterfahrungen machen, einen professionellen Verband anlegen etc. oder einfach mit Berufsleuten ins Gespräch kommen und sich an Marktständen Informationen zu den Berufen holen. Eine Gelegenheit auch, für einmal in die Rolle der Klienten

und Bewohnenden zu schlüpfen, wie beispielsweise mit einer Rollstuhlfahrt oder im Alterssimulationsanzug.

Die Veranstalter versprechen einen spannenden Einblickstag und darüber hinaus individuelle Bera-

tung und Schnupperpraktika. Das Zentrum Höchstweid und die Spitex Rontal plus heissen Berufssinteressierte, deren Angehörigen und Freunde herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



100+ BETRIEBE | 300+ ERLEBNISSE | 18 BERUFE

Die Aktionswoche für Gesundheitsberufe startet am 6. Mai im Zentrum Höchstweid mit einem Gartenkonzert. Am 13. Mai erhalten Interessierte Einblick in die Berufswelt. Bild zVg.

Publireportage

Gesundheitsratgeber

Liegt im Pareto-Prinzip der Schlüssel für weniger Stress?

Das Pareto-Prinzip geht davon aus, dass man mit 20% Aufwand 80% des Optimums erreicht. Bedeutet ich wende 2 Stunden auf um 80% einer Aufgabe, einer Arbeit zu erledigen. Um nun auf das Optimum, auf die 100%, zu gelangen müsste ich demnach 8 weitere Stunden für die noch fehlenden 20% aufwenden.

Ja und Nein! Um auf die Frage im Titel zurück zu kommen. In der Praxis wie auch in der Drogerie höre ich immer wieder Menschen von sich sagen, sie seien perfektionistisch veranlagt. Das ist grundsätzlich gut. Es wird dann zum Problem, wenn 80% des Ergebnisses vollends genügen würden und der Perfektionismus lässt dies nicht zu, obwohl die Ressourcen wie Zeit und Kräfte es zulassen müssten. Für den Rest der Welt sind die 80% mehr als genug, nur für einen selber müssen es 100% sein. Mehrere solcher Situationen führen fast zwangsläufig zu Überforderungen und später in Burn-outs. Nicht dass alle Burn-outs auf dieser Schiene entstehen. Ich bin jedoch überzeugt, dass es viele sind.

Die eigentliche Frage dahinter lautet dann wohl: Warum muss es perfekt sein? Bin ich nur ein guter Mensch, wenn ich perfekte Leistungen erbringe? Gute Leistungen genügen nicht? Ist das Gutsein überhaupt an Leistung gekoppelt? Werde ich nur akzeptiert, wenn ich fehlerfrei bin?

Und gleich im Anschluss an diese Fragen müsste dann wohl kommen: Woher kom-

men diese Werte? Sind das effektiv meine oder ausschliesslich anerlernte Werte, Werte von aussen diktiert und akzeptiert?

Ich denke schon, dass viele Menschen durch das vermehrte umsetzen des Pareto-Prinzip bei sich, einiges an Krampf im Alltag verhindern würden. Herauszufinden bei welchen Aufgaben, man es anwendet und bei welchem man eher auf voller Leistung läuft, liegt wohl bei jedem selber. Oft können einem in solchen Fragen gute Freunde mit einer Aussenansicht helfen.

Auch bei uns in der Drogerie gilt das Pareto-Prinzip sicherlich in vielen Bereichen. Dennoch führen wir knapp 200 spagyrische Essenzen an Lager. Den grössten Teil um individuelle Mischungen gleich für unsere Kunden vor Ort herzustellen. Ökonomisch gesehen, würden 40 Essenzen also reichen um 80% des jetzigen Erfolges mit den spagyrischen Essenzen zu erreichen. Das mag stimmen für die vorgemischten Spagyrik-Spray bei Halsweh, Bronchialhusten, Heuschnupfen, Fieberblasen etc. Wenn ich jedoch eine individuelle Mischung rezeptiere, kann die Mischung deutlich genauer und somit wirkungsvoller zusammengestellt werden, je mehr Essenzen ich kenne und auch zur Verfügung habe. Bei der individuellen Mischung weiss ich durch gezielte Fragen mehr vom Menschen vor mir und kann somit auch die Mischung genauer zusammenstellen. Vorausgesetzt ich

kenne auch die kleineren Mittel, die nicht so oft verwendet werden. Sie können oft den entscheidenden Unterschied ausmachen.

Schon vor Corna-Zeiten wurden die Husten immer hartnäckiger. Neu sind die vielen Rezidiven, Erkrankungen also, die immer wieder kehren, nach dem sie scheinbar ausgeheilt waren. Da können «kleine» spagyrische Mittel wie Irischmoos, Bartflechte oder die kleine Braunelle tolle Mittel sein.

- Isländisch Moos hat einen starken Bezug zu den Atemwegen. Als Symbiose zwischen Pilz und Alge (wie alle Flechten) schafft es Isländisch Moos Bereich zu (wieder-)beleben. Es ist ein stärkevolles Mittel, besonders nach auszehrenden Krankheiten. Ideal also für wiederkehrende, schwächende Krankheiten der Atemwege.
- Die Bartflechte, auch ein Pionier des Lebens. Ebenfalls mit einem starken Bezug zu den Atemwegen aber auch zum Immunsystem. Bringt also noch mehr das Akute mit bei Atemwegsproblemen.
- Die kleine Braunelle hat wohl jeder von uns schon gesehen in der Natur aber kaum richtig wahrgenommen. Sie hat eine grosse Kraft, die sich gerade auch bei der Gewinnung der spagyrischen Essenz aus ihr zeigt. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte und kann als Umstimmungsmittel den Verlauf von chronischen positiv beeinflussen.



Patrick Seiz, Drogist und Naturheilpraktiker Drogerie Seiz, Buchrain. Bild zVg.

Das sind nur drei von vielen «kleinen» Mitteln. Deshalb sind wir froh, auf wirklich viele verschiedene Mittel zurückgreifen zu können, um der Individualität möglichst gerecht zu werden. Pareto-Prinzip hin oder her. Für Sie geben wir gerne 100%!

Ich wünsche Ihnen, gut wahrzunehmen, wo es sich wirklich lohnt 100% zu geben und wo Sie Ihren Ressourcen entsprechend die 80% an Ergebnissen zulassen können.