



Sündhaft gute Stückli,  
feinstes Brot und Gebäck

Bäckerei zur Mühle  
Dierikon/Buchrain/Adligenswil/Luzern  
041 450 11 16 • www.beck-brunner.ch

## ZITAT DER WOCHE

«Neues Hobby: ausgedachte Redewendungen so selbstverständlich in Gespräche einflechten, als wären sie fest etabliert.  
(«Lass uns die Kuh streicheln, so lange sie da steht.»)»

Quelle: twitter.com/hochfrequent / www.twitterperlen.de

## GARAGE WOLGENSINGER GMBH

Iwan Wolgensinger

079 880 52 00

Reparaturen  
aller MarkenRonmatte 8  
6033 Buchraininfo@garage-wolgensinger.ch  
www.garage-wolgensinger.ch

# Schmerzfrei dank illustrierten Rückenübungen

**REGION** Der kreative Luzerner Grafiker und Illustrator Ludek Martschini weiss immer wieder mit neuen Ideen zu überraschen. Sein jüngster Wurf: Ein «Rückenpflege»-Booklet mit Übungen für jedermann und -frau.

cek./pd. In der Rangliste der Volkskrankheiten sind Rückenschmerzen an oberster Stelle zu finden. Unter solchen leiden nicht nur Erwachsene sondern auch Jugendliche. Ludek Martschini war während drei Jahren von starken Rückenschmerzen betroffen. Behandlungen wie Physio- und Schmerztherapie oder Akupunktur halfen ihm nicht, schmerzfrei zu werden. Auf Empfehlung seines gleichnamigen Vaters, der von 1969 bis 1984 Nationaltrainer der Schweizer Kunstturnerinnen war, stellte er 25 Rückenübungen zusammen, die er täglich machte. Nach einem halben Jahr hatte er keine Rückenschmerzen mehr. Was ihm gut tat, stellt er nun auch der Öffentlichkeit in Form eines Booklet zur Verfügung. Um dieses herzustellen hat er die Übungen zusammen mit weiteren Illustratorinnen und Illustratoren bunt und teilweise auch humorvoll dargestellt. Die Übungen an und für sich, sind einfach nachvollziehbar und bekannt und können in x-beliebiger Reihenfolge gemacht werden. Mit Blick auf die einzelnen Illustrationen machen sie auch Spass. Die erste Auflage des Rückenpflege-Booklet ist schon fast ausverkauft und ein Nachdruck geplant.

Erstehen kann man sich dieses illustrierte kleine Werk zum Preis von 17 Franken (inklusive Versand- und Verpackungskosten) bei ludek@martschini.ch oder 041 370 57 12.



## HAUSTIERE

## Ein süsses Büsi zieht ein



pd./red. Sie sind wieder überall anzutreffen, die herzigen, süssen Frühlingsbüseli – auch Maikätzchen genannt –, und man würde sie am liebsten gleich mitnehmen, ohne nachzudenken. Damit der Wunsch nach einer Katze nicht zum Schnellschuss und somit zur Enttäuschung für Mensch und Tier wird, sollten vorab einige Punkte beachtet werden. Die tollpatschigen Katzenbabies und -teenager sammeln nämlich ihre ersten Umwelterfahrungen mit Vorliebe an Orten, die für katzenlose Menschen zum schlichten Alltag gehören. Den WC-Rand probiert das Büsi zum Balancieren aus – bei geöffnetem Toilettendeckel. Offenstehende Geschirrspüler, Kehrichtsäcke und Waschmaschinen gehören zum beliebten Erkundungstrip, letztere gar als Schlafplätzchen. In den Info-Broschüren «Eine Katze zieht ein» und «Vorsicht Katzenfälle» erfahren angehende Katzenhalter viel Wissenswertes über das geplante neue Familienmitglied, seine Eigenschaften, wichtige Adressen für Büsi-Halter und die ideale Katzen-Einrichtung. Die Broschüre kann kostenlos (mit frankiertem Antwortcouvert C5) bestellt werden bei der Susy Utzinger Stiftung für Tierschutz, Weisslingerstrasse 1, 8483 Kollbrunn.