

pas en vente libre / kein freier Verkauf

KÖRPERKULT  
*Bin ich schön?*

LE CULTE DU CORPS  
*Joli ou non?*

**Stëmm**

Juin 2010 / N° 61

**vun der Strooss**

Ein prüfender Blick in den Spiegel gehört bei vielen zur letzten Geste ehe sie das Haus verlassen. Man will sich vergewissern, vorzeigbar zu sein.

Wir inszenieren uns jeden Tag selbst. Äußerlichkeiten wie die Frisur, Kleidung, aber auch Figur und Figurpflege werden in unserer modernen Gesellschaft in allen Lebensbereichen notwendig. Anerkennung in der Gesellschaft, Erfolg auf dem Arbeitsmarkt, Glück in der Liebe, alles scheint abhängig von gutem Aussehen. Doch wer definiert Schönheit?

Jede historische Epoche kannte ihr Schönheitsideal, pflegte einen bestimmten Körperkult. Dies erläutert eLKa in ihrem Artikel.

Heute wird der Körper immer mehr zum Gegenstand der nach Belieben veränderbar wird, vor allem für die, die über die nötigen Mittel verfügen. Da Schönheit diesen extrem hohen Stellenwert hat, herrscht die allgemeine Bereitschaft viel, bis alles, dafür zu tun. Menschen mit geringem Selbstwertgefühl werden immer unzufriedener mit ihrem Erscheinungsbild, je mehr es von dem propagierten Ideal abweicht. Unser Aussehen wird auf Schritt und Tritt beurteilt und bewertet, von uns selbst und von anderen. Die Unzufriedenheit wächst und es wird neben Make-up, Fitness und Sport sogar auf Schönheitsoperationen zurückgegriffen, um die Mängel zu beheben. Dies erläutern Cocoon, Cowgirl und Steve in ihren Artikeln.

Es ist erstaunlich, dass in einer Zeit wo Individualität so groß geschrieben wird, alle einem, vor allem von der Konsum-

und Mediengesellschaft, vorgegebenen Schönheitsideal naheifern.

Der Blick in den Spiegel, des einen Freud, des anderen Leid. Woher kommt diese Fokussierung auf die Optik? Was wird aus Menschen die keinem Ideal naheifern können und wollen? Menschen denen durch einen Unfall oder Krankheit die Möglichkeit genommen wurde „schön“ und körperlich perfekt zu sein. MarcT verrät uns seine Sicht zu diesem Thema.

Der Körper wird zu einem Statussymbol, aber auch zum Erkennungsmerkmal, welches die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Szene oder gesellschaftlichen Gruppe aufzeigt. Zur Selbstgestaltung und Inszenierung gehören auch Tattoos und Piercings deren Popularität zugenommen hat. Für Marc sind Tattoos Symbole für Erlebtes und Ausdruck einer inneren Einstellung, deren Sinn nach kulturellem Hintergrund wechseln kann.

Sind Aussagen wie „Schönheit kommt von innen“ oder „schön macht nicht schön sondern gefallen macht schön“ noch aktuell in einer Zeit in der Maßstäbe gesetzt werden, die ohne intensive Arbeit am eigenen Körper nicht mehr durchsetzbar sind und in der unser Körper als mangelhaft und stetig verbesserungswürdig beschrieben wird.

Wollen wir wirklich, dass es wichtiger wird seinen „Body zu builden“ statt sich selbst zu bilden?

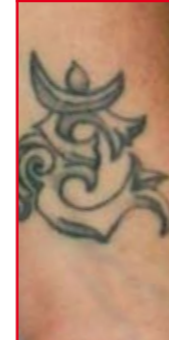
Tania Draut

Que celui ou celle qui sait lire, lise et partage ce journal avec celui ou celle qui n'a pas pu apprendre à lire !

Lieber Leser, teilen und lesen Sie diese Zeitung mit den Menschen, die das Lesen nicht lernen konnten!

## Dossier spécial: KÖRPERKULT LE CULTE DU CORPS

Schönheitsideale im Laufe der Zeit - Kapitel 1	4
Meine Schönheit im Laufe der Zeit - Kapitel 2	5
Ass Sport Mord?	6
3,2,1,... mäint	7
Kierperkonscht	8
Body and Soul	9
XXL - XS	10
Fit for Fun	11
Heavy Metal	12
Sich endlich wieder Mensch fühlen	13
Just Waasser a Seef	14
Anders (aus)sehen	15
Marque d'identité	16
Spieglein, Spieglein an der Wand...	17
Healthy, Wealthy and Wisser	18
Interview mam Anne Waringo, <i>Assistante sociale a Responsabel vum Atelier Schweessdrëps zu Esch</i>	20
Fussballstournoi	23
Leserbriefe	24
Die optimistische Ecke	27
Info	28
Impressum	28





# Schönheitsideale

## im Laufe der Zeit

### Kapitel 1

Die Geschichte der Menschheit erzählt viel über das Streben nach Schönheit. Mit der Evolution veränderte sich der Sinn der Ästhetik; manchmal variierten innerhalb einer Generation die Schönheitsideale mehrmals. Es war nicht nur die Mode, die den Leuten die Geschmäcker diktierte, sondern auch die Sitten, der Status in der Gesellschaft und die Individualität der Menschen.

Im XVII. Jahrhundert zum Beispiel, in der Barock-Epoche lebte und schöpfte Peter Rubens, der bekannte flämische Maler der runden Kurven. Wenn man heutzutage seine „drei Grazien“ sieht, fällt es einem schwer zu glauben, dass man diese drei dicken Frauen einmal schön fand! Damals aber galten dünne Frauen als arme, ausgehungerte Wesen. Interessant dabei ist, dass die Hygiene eine nicht so große Rolle spielte wie z.B. die blasse Haut und üppige Formen. Die „Naturgerüche“ beherrschten die Paläste und alle anderen Häuser. Die Adeligen benutzten viel Puder und Rouge, das ungewaschene Haar wurde unter einer Perrücke versteckt.

Die Wissenschaft war in der Zeit noch nicht imstande, die genetische Veranlagung zu erforschen. Somit wussten die Menschen noch nicht, dass es bei vielen nicht möglich ist, zu zunehmen, auch wenn sie sich dafür zu Tode fressen.... Insofern mussten sich die dünnen Damen sehr unglücklich in ihren Körpern fühlen.

Das XX. Jahrhundert war für die Menschheit revolutionär: zwei Weltkriege, technischer Boom, Emanzipation der Frauen, Dauerwelle, Minirock, immer mehr Freiheiten. Der Kult des Körpers hat immer mehr an Wichtigkeit zugenommen.

Nach dem ersten Weltkrieg, in den 20er und 30er Jahren sind die Frauen viel selbstbewusster geworden und suchten ihre Ideale unter den berühmten Schauspielerinnen. Sie wagten es schon Hosen anzuziehen, Zigaretten in der Öffentlichkeit zu rauchen. Es erschien etwas männlich, doch die Frauen hatten gar nichts an ihrer Weiblichkeit verloren.

Die 50er und 60er Jahre hatten auch ihre Schönheitsideale: die Sexbomben Marilyn Monroe und Brigitte Bardot,

der junge Rebell James Dean und viele anderen. Die Frauen wollten wie die schöne Marilyn aussehen und haben ihre nicht gerade dünne Hintern in die engen Röcke gestopft, die Muttermale mit schwarzen Stiften hervorgehoben, die Haare hellblond gefärbt. Sie wurden immer mutiger und zeigten immer mehr von ihren Körpern, der Bardot-BH machte Furore.

In den Siebzigern haben die Hippies die nächste Revolution eingeführt. Diese Revolution brach alle bisherigen Tabus. Die Blumenkinder waren alle bunt, langhaarig und unvernünftig. „Make love“ war ihre Devise. Sie lebten von zügellosem Sex, von der Musik und von Drogen. Trotzdem haben sie viele Nachahmer gefunden, die jungen Leute ließen ihre Haare wachsen, trugen komische blumige Hosen, hatten viel billigen Schmuck um den Hals und an den Armen.

Der XXI. Jahrhundert bringt uns wieder mehr Freiheiten, vielleicht sogar zu viel!

Die Männer sind geneigt, richtige Muskelprotze zu werden und brauchen sich nicht mehr jeden Tag zu rasieren – der „Dreitagebart“ wird als sexy angesehen... Die Frauen hungern sich bis zur Anorexie um das Idealgewicht von 50kg bei 1,80m Körpergröße (!) zu erreichen. Die Nacktheit ist kein Grund mehr zur Schande, im Gegenteil: es wird immer mehr gezeigt. Die Stars auf der Bühne vergessen ihre Kostüme anzuziehen und machen ihre Show nur in Unterwäsche. Der Körper wird immer mehr mit Piercings durchlöchert, durch Tattoos zur Leinwand, durch drastische Diäten zum hängenden Hautsack gemacht. Das Gesicht wird bis zur Unkenntlichkeit geschminkt oder unter Masken versteckt. Bei den heutigen Stars ist die ganze Moral in den Keller gerutscht! Hauptsache, man schockiert; egal ob positiv oder negativ.

Traurig dabei ist, dass diese Stars zu Vorbildern für junge Menschen werden. Man bewundert nicht mehr, wie klug der Eine oder Andere ist, sondern man schaut nach der Schönheit des Körpers.

Wohin wird uns dieser Weg noch führen?

eLKa

# Meine Schönheit

## im Laufe der Zeit

### Kapitel 2

Als Baby war ich hässlich, sagte meine Mutter.

Als Kind war es mir egal.

Als Teenie hatte ich nur Komplexe, weil meine Schwester so schön war, dass man **mich** gar nicht bemerkte.

Als junge Frau habe ich endlich meine Schönheit entdeckt, sie aber oft als lästig empfunden, weil Männer nur das „eine“ von mir wollten und nur dank meiner Geduld und persönlichem Charme schaffte ich es, mehrere Vergewaltigungsversuche abzuwehren.

Als Mutter habe ich vergessen, dass die Zeit galoppiert und habe nur gelegentlich in den Spiegel geschaut. Mein Mann sagte mir auch nicht mehr, dass ich ihm gefalle...

Als die Kinder groß geworden sind, hatte ich endlich mehr Zeit für mich und dann kam die große Enttäuschung: ich bin alt geworden! Was hat die Zeit aus mir gemacht? Warum sehe ich so aus? Mein Spiegelbild entspricht überhaupt nicht dem Zustand meiner junggebliebenen Seele. Was kann ich noch tun, um mein Spiegelbild zu verbessern? Die grauen Haare kann ich färben, um die Falten mittels Schönheitsoperation weg zu kriegen, habe ich nicht genug Geld; und keine Creme hilft so gut, wie es in der Werbung gezeigt wird! Nur gepflegt bedeutet nicht unbedingt schön zu sein.

Aber will ich das wirklich? Ich empfinde nicht mehr diese Lust, den anderen unbedingt zu gefallen. Dafür fühle ich mich schon zu alt, die Schönheit hat für mich an Bedeutung verloren, aber ich bin immer noch der Meinung: DIE JUGEND IST SCHÖN!

Bedauerlicherweise in meisten Fällen nur äußerlich. Trotzdem appelliere ich an alle jungen Leute: IHR SEID ALLE SCHÖN. NUTZT DIESE TATSACHE SOLANGE ES GEHT, DENN DIE JUGEND DAUERT WIRKLICH NICHT LANGE... Jetzt, wo ich nicht mehr jung bin und mein Körper an Attraktivität viel verloren hat, suche ich nach der inneren Schönheit. Eigentlich habe ich mein ganzes Leben lang danach gesucht und oftmals diese wahre Schönheit bei den Leuten gefunden, die nur äußerlich das Gegenteil von „schön“ waren...

Bedauerlicherweise in meisten Fällen nur äußerlich. Trotzdem appelliere ich an alle jungen Leute:

IHR SEID ALLE SCHÖN. NUTZT DIESE TATSACHE SOLANGE ES GEHT, DENN DIE JUGEND DAUERT WIRKLICH NICHT LANGE...

Jetzt, wo ich nicht mehr jung bin und mein Körper an Attraktivität viel verloren hat, suche ich nach der inneren Schönheit. Eigentlich habe ich mein ganzes Leben lang danach gesucht und oftmals diese wahre Schönheit bei den Leuten gefunden, die nur äußerlich das Gegenteil von „schön“ waren...

eLKa





# Ass Sport

## Mord?

Et gi Leit, déi gäre Sport maachen, well et hiren Hobby ass. Verschiddener maache gär Sport am Team wéi z.B. Fussball. Dat gëtt méi als Spaass opgeholl, well et jo och méi fir sech z'améséieren ass, ausser et gi Matcher gespillt, da gëtt dat méi sérieux geholl. Ech kenne keng Leit, déi Sport maachen, fir net ze verléieren. Da ginn et och Leit, déi sech dozou zwéngen, fir Sport ze maachen, well se sech guer net gutt an hirer Haut fillen. Meeschtens hunn se Iwwergewicht an/oder Komplexer oder se si guer net zefridde mat hirem Kierper. Dat si Persounen, déi Sport als Musse-Saach huelen an da kee Spaass drun hunn - dat ass meeschtens net vu laanger Dauer! Et ginn och Leit, déi hyperaktiv sinn, an déi Leit maache Sport fir Stress ofzebauen. Meeschtens maachen si da Kampfsport oder eppes Ähnlech, fir sech auszepowere. Dat bescht um Kampfsport ass, datt do net direkt geklappt gëtt, mä dozou och vill Konditionstraining gehéiert, deen als éischt gemeet gëtt. Wann s du de Sport

hannert der hues, da bass du frou, fir eng Dusch ze huelen an da kanns du heem goen a bass ganz relax an zen. Dat ass fir mech Sport als Hobby. Sou soll een dat maachen, da mécht een och kee Fehler.

Fir mech war z.B. mäi Lieblingssport Turnen, dat ass wierklech keen einfache Sport, do muss ee wierklech motivéiert sinn. Et muss ee ganz vill Konditioun hunn an all Muskel muss kënne schaffen. Dat ass jo just grad de Spaass dorunner, wat méi schwéier, wat besser fir mech. Mee et ass jo net jiddwereen d'selwecht - Gott sei Dank. Déi, déi eppes vun Turne kennen, gi mir och Recht, datt, wann een dat sérieux wëll maachen, da geet et emol u mat dräi bis véier Stonnen all Dag trainéieren. De Weekend huet ee seng Competitiounen entweder an der Equipe oder fir sech selwer, wéi z.B. d'Landesmeeschterschaft. Et ginn och Saachen am Ausland, wann ee gutt motivéiert ass!

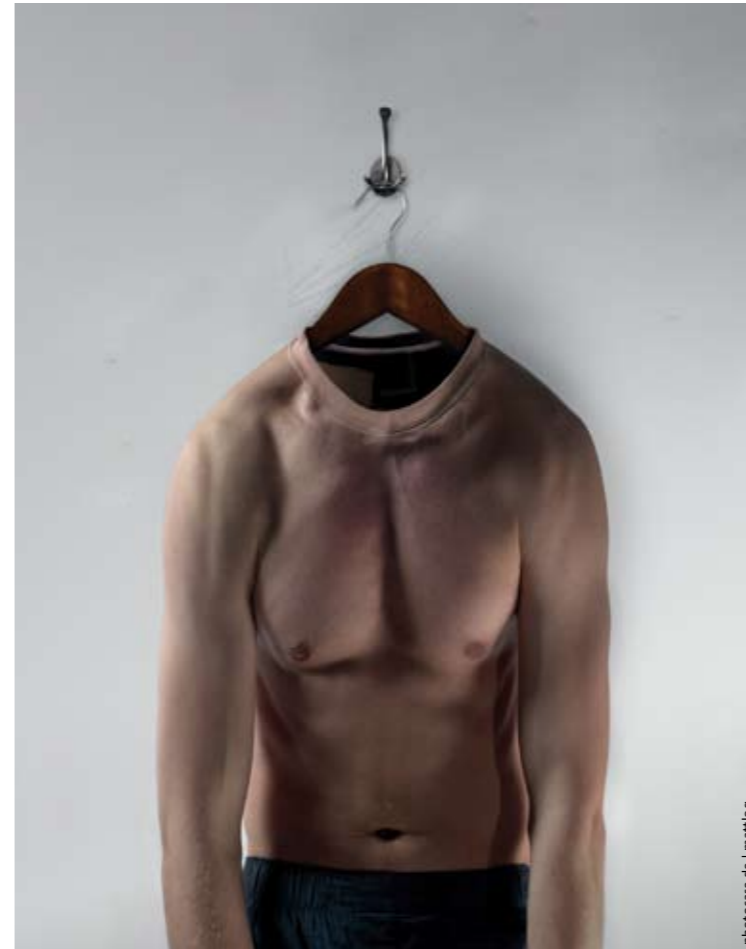
Da gëtt et nach eng ganz aner Kategorie vu Leit, déi Sport maachen, ufanks als Hobby an da mat der Zäit geet dat hinnen net méi duer. Si si ni zefridde mat sech selwer, an da geet et lass mat Doping oder Steroiden oder Opputschmëttel. Wann den Trainer se net erausgehät, da seet spéitstens e puer Joer drop d'Gesondheet Bescheed oder de Kierper mellst sech, wann et net méi geet. An do hält de Sport fir mech op, well et ass jo kee Spaass méi dobäi! An dat deet wéi.

Marc



# 3, 2, 1,

## ... mäint



photocase.de | mattlog

Accidenter net méi do sinn. Schéinheitschirurgie gi räich mat hirem Beruff. Éischtens well ëmmer méi Léit sech esou enger OP ënnerzéien, zweetens hunn déi meescht Patiente vill Suen an dréttens ginn et och ëmmer méi Leit, déi wéinst enger Krankheit oder sou, sech enger OP ënnerzéie mussen. Wann ee Fernseh kuckt, a Leit oder Promiën an enger Show gesäit oder d'Schauspiller an engem Film, kann een sech méttlerweil scho froen, wann een eng Persoun schéi fënnt, ob dat Natur ass oder ob deejéinegen sech eppes maache gelooss huet. Hautdesdaags ass eng Schéinheitskorrektur esou normal wéi wann ee géif an de Cactus akafe goen. Just datt s du hei net 1 Kilo Orangë bestells, mä 1 Kilo Silikon fir an d'Brëscht. Also ech veruerteelen déi Leit net, déi sech eppes maache loosse, déi hu bestëmmt schonn hir Grënn. Leit, wéi z.B. meng Mamm, déi Broschkriibs hat an d'Brëscht missen ewechgeholl kréien, kënnen och eng Demande bei der Krankekeess maachen,

Schéinheitsoperatiounen ass e wäite Begrëff. Et kann een téschent der ästhetescher Chirurgie an der rekonstruktiver Chirurgie ënnerscheeden. Dat éischt ass dat, wat mir ënner Schéinheitsoperatioune verstinn. Et geet dobäi ëm d'Änneren oder d'Verbessere vum Ausgesinn. Do gëtt et z.B. Botox, Silikon, Fettsaugen, Facelifting, Nues-an Ouerenoperatiounen asw... Bei Männer gi Schéinheitsoperatiounen och ëmmer méi beléift, virun allem Fettsaugen, Nuesenoperatiounen, Facelifting, Bauchstraffung an Hoertransplantatiounen.

Dat zweet ass déi rekonstruktiv Chirurgie, wou et dorëm geet, Funktiounen oder Deeler vum Kierper rëm hierzestellen, déi z.B. duerch Krankheeten, Tumoren oder

fir datt déi d'Käschten iwverhëlt. Wann d'Krankekeess nee gesot hätt, dann hätt meng Mamm awer keng nei Broscht gemeet kritt. Ausserdeem muss an sou engem Fall déi zweet, nach gesond Broscht och gemeet ginn, wann et soll anstänneg ausgesinn an een sech als Fra fille wëll. Ech fannen, et ass einfach ongerecht, datt een, wann et ëm d'Gesondheet geet, op d'Gonscht vun der Krankekeess ugewisen ass, fir sou eng OP kënnen ze man. Wéi gesot, déi Räich hunn all d'Virdeeler, wat dat Materieellt ugeet. Mä sinn se méi glécklech, wann se eng nei Nues oder nei Brëscht hunn?

Cocoon



# Kierperkonscht

Tattoo ass net deeselwechte Begrëff fir jiddereen, well a verschidde Länner huet all Tattoo seng Bedeitung! Z.B. wann een a Russland een Tattoo um Aarm huet, wo eng Spann no uewen drop ass, heescht dat, du bass eng Aart «Gangster» oder kee Braven.

Wann een awer eng Spann ënnert där anerer tätowéiert huet, déi mam Kapp no ënne kuckt, wëll dat soen, dass ee rëm ee brave Jong ginn ass! Dat war elo just ee Beispill aus engem Land. An et gi vill Länner a Kulturen, wou een Tattoo een Bedeitung huet, z.B. Russland, Amerikanesch Militär, Mafia, Yakusa, a.s.w. Tattoo-Studioe fir Designer-Tattoos zu Lëtzebuerg ginn et genuch. Hei ass en Tattoo awer méi eng Saach fir schéin ze maachen an et huet bal all Mënsch een.

Et gi vill Leit, déi nëmmen en Tattoo maachen, fir «cool» oder rau ze sinn. Ech war och sou ee Kandidat wéint béides. An zwee Joer drop hunn ech déi gecouvert, dat ass wann een en Tattoo ënnert dem aneren hat, also wann een eppes driwwer tätowéiert kritt. An ech sinn och frou, dat eppes draus ginn ass. An elo huet all Tattoo, deen ech maache loosse, seng Bedeitung. Et gi Leit, déi sech den Numm tätowéiere loosse vun hire Frënn, Frëndin, Mamma oder vun hirem Kand. Dat ass bei mir net de Fall, bei mir huet alles mat menger Vergaangenheet ze dinn, wéi bei «Alice in Wonderland». All Tattoo, wou ech maachen, huet säi Grond. En Tattoo ass fir mech eppes Perséinlech.

All Mënsch ass anescht. Wann ee sech een Tattoo mécht, soll ee sech gutt iwverleeën, wat een iwverhaupt wëll a wou een e mécht, et ass fir d'Liewen. Obwuel een haut zu Dag Tattooe mam Laser erëm ewech gemeet kritt, ass dat éischters zimlech deier an et bleiwen, zweetens, ëmmer kleng Narben. Wann ee gären een Tattoo mécht, soll een en net grad am Summer maache loosse. Et ass besser zwëschen Hierscht a Fréijoer, wéinst de Fuerwen. Am Summer verblatzen d'Tattooe gären, well et waarm ass an d'Sonn drop schéngt. Wat och wichteg ass, wann ee sech een Tattoo mécht, soll een den Dag virdrun am beschte keen Alkohol drénken an och keng Medikamenter huelen, well dat mécht d'Blutt dënn an da bleift d'Fuerf net gutt dran. Wann een ufänkt mat Tattooen, ass et wéi eng Drog: et hält een net méi op. Also et muss ee sech dat wierklech gutt duerch de Kapp goe loosse, an dat ka wéi doen!

Marc



# Body and Soul

Allgemeine Körperpflege ist notwendig für ein gepflegtes Aussehen, das wichtig ist um in und von der Gesellschaft akzeptiert zu werden.

Ein Mensch, der es nicht so genau mit der Körperpflege nimmt, wird als asozial bezeichnet, da Körperhygiene heutzutage einfach normal ist.

Haare und Körper waschen, Zähne putzen und Ohren reinigen, Finger und Zehennägel schneiden und sich rasieren gehören zur allgemeinen Körperpflege.

Man kann natürlich noch viel mehr für seinen Körper machen, aber man kann auch alles übertreiben. Ich würde mal behaupten, dass Frauen es selbstverständlicher finden, etwas für sich zu tun.

Zum Friseur gehen, nicht nur um die Haare zu schneiden oder zu färben, sondern auch zum Waschen und Föhnen ist heute völlig normal, weil man zu bequem ist es selber zu machen.

Männer gehen heute auch häufiger zum Friseur, aber nicht mehr nur zum Haare schneiden, sondern auch um sich irgendwelche Zeichen und Symbole ins Haar einrasieren zu lassen. Sie lassen sich beim Friseur auch den Bart kürzen, verputzen oder stylen.

Seine Nägel kann man schneiden und feilen, um gepflegt auszusehen. Man kann sie aber auch "machen lassen" mit falschen Nägeln und Gel. Das gleiche gilt auch für Fußnägel, man nennt es entweder French Mani- oder Pediküre. Für die Füße kann man noch viel mehr machen, als nur falsche Nägel, man kann die Hornhaut entfernen, Fußpeeling, Fußmassagen und -bäder mit ätherischen Ölen, die Füße regelmäßig eincremen damit sie schön geschmeidig bleiben und gut riechen.

Schweißgeruch ist ein absolutes No Go. Dagegen gibt es ganz normale Deos die man im Supermarkt erhält. Wenn man aber Probleme mit den Schweißdrüsen hat, dann soll man lieber zur Apotheke gehen und sich ein Antitranspirant zulegen, das man in der Regel einmal wöchentlich benutzt. Man investiert also einmal Geld (um die 10 Euro) und braucht nicht mehr zu fürchten, dass man nach Schweiß riecht.

Massagen für den ganzen Körper werden auch immer beliebter um nach einem anstrengenden Tag zu entspannen, oder einfach nur so zum Vergnügen. Sonst hat man immer nur an Massagen gedacht, wenn man Schmerzen hatte.

Für das Gesicht und den Hals ist es noch viel extremer. Es gehört für viele Leute zur Pflege dazu, sich das Gesicht zuerst mit einem Peeling zu reinigen, eine wohltuende Maske aufzutragen und einmal im Monat zur Kosmetikerin zu gehen um eine gründliche Reinigung des Gesichtes vornehmen zu lassen. In solch einem Institut kann man sich dann auch einmal im Monat lästige Haare entfernen lassen. Das ganze kann man auch selbst, bei sich zuhause machen. Sich rasieren, enthaaren oder waxen, gehören heute auch zur regelmäßigen Körperpflege. Immer mehr Männer legen auch sehr viel Wert darauf lästige Haare an Schultern, Rücken u.s.w. zu entfernen. Körper und Gesicht eincremen, gehören zur täglichen Pflege, auch für den Mann.



Auch die Sonnenbank wird von immer mehr Leuten in ihr Leben integriert.

Für die, die knapp bei Kasse sind, aber nicht auf eine schöne gebräunte Haut verzichten wollen, gibt es selbstbräunende Cremes oder Sprays für Körper und Gesicht.

Wenn man all diese Sachen regelmäßig macht, tut das der Seele gut und es kann auch das Selbstwertgefühl steigern. Demnach ist Hygiene auch gut für die Seele.

Cowgirl



# XXL - XS

Es gibt so viele Sachen im Angebot zum Thema Abnehmen, dass man gar nicht weiß, was man machen soll. Besser ist es wenn man jemanden kennt, der mit irgendeiner Methode Erfolg hatte. Aber auch das ist noch lange keine Garantie, dass diese Methode auch bei einem selbst etwas bringt. Dieses ganze Hin und Her kommt an sich davon, dass man in seinem Freundeskreis oder auf der Straße immer wieder Leuten begegnet, die einfach besser aussehen als man selbst, so dass man regelmäßig mit seinen eigenen kleinen Makeln konfrontiert wird.

Es gibt Leute die 2 Tage nichts oder nicht viel essen, und schon sind 2 Kilo weg. Andere wiederum schauen sich das Essen nur an und nehmen sofort 2 Kilo zu.

Ein hilfreicher Tipp, wenn man nicht gut mit Diäten klar kommt, wäre einen Entschlackungstag einmal pro Woche einzulegen, am besten am Wochenende wenn man körperlich nicht so aktiv ist. Dazu sollte man viel trinken und ein bißchen frisches Obst über den Tag verteilt oder eine frische Gemüsesuppe zu sich nehmen. Das hilft auf jeden Fall wenn man nicht zunehmen will. Sich regelmäßig, vielleicht 2x pro Woche wiegen, möglicherweise morgens nach dem Aufstehen und ohne Kleider, kann auch hilfreich sein.

Man kann sich alles aufschreiben was man isst, um den Überblick nicht zu verlieren. Es gibt auch Personenwagen die einen informieren, wenn man ab- oder zugenommen hat.

Im Allgemeinen sollte man von allem essen. Wenn man mal übertreibt, sollte man sich nicht gleich hängen lassen, weil es nie zu spät ist an sich zu glauben.

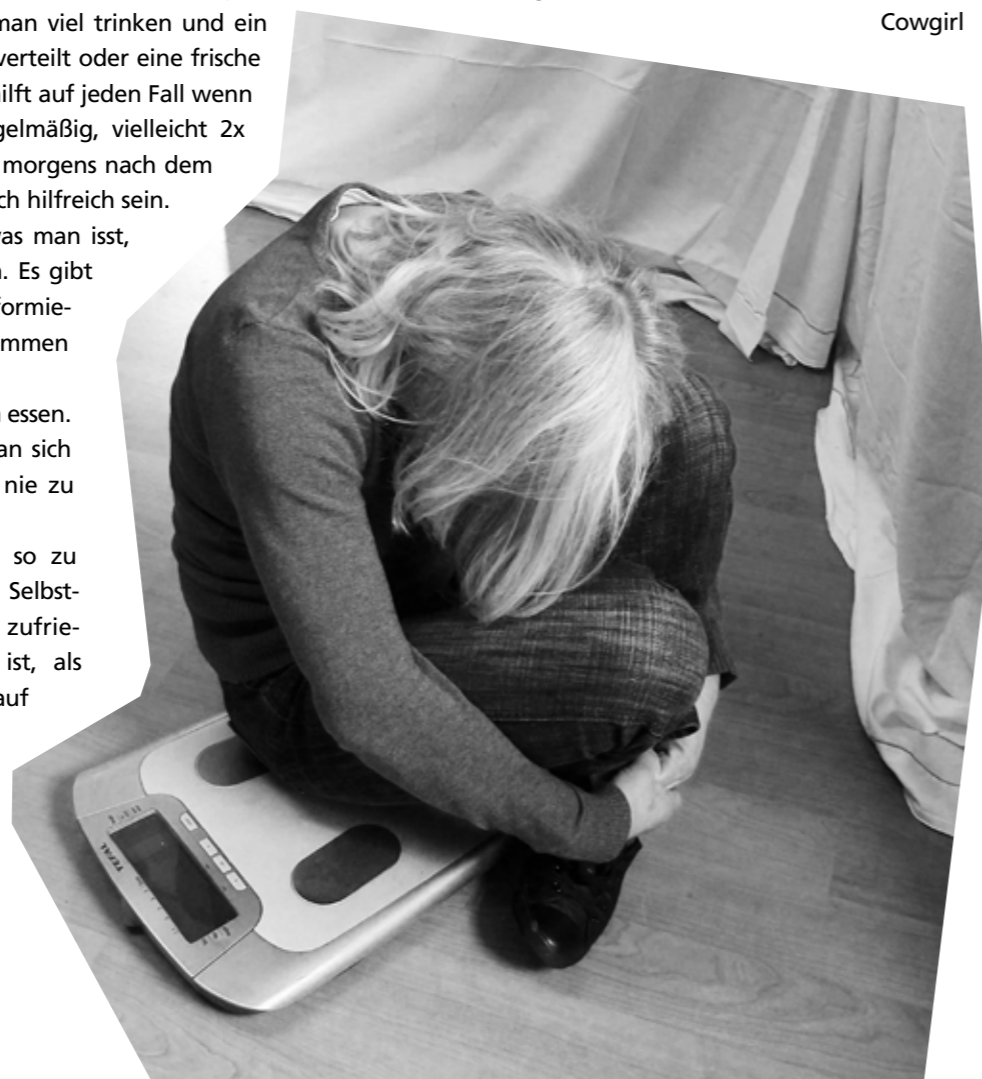
Das Klügste wäre es sowieso, sich so zu akzeptieren wie man ist, das heißt Selbstvertrauen aufzubauen da eine zufriedene Ausstrahlung viel wichtiger ist, als ein paar Kilo mehr oder weniger auf den Rippen. Leute ohne Idealfigur haben oft Qualitäten die man auf den ersten Blick nicht sehen kann. Oft hängt die Figur, so wie der Erfolg einer Diät, vom Stoffwechsel eines Menschen ab.

Eine gute Alternative zur Diät wäre Sport zu treiben. Ein bis zwei Mal pro Woche 30 Minuten trainieren, reichen schon aus, um fit zu bleiben und damit auch sein Selbstbewusstsein zu stärken.

Es gibt allerdings immer mehr junge Leute die ein Idealgewicht erreichen möchten, das ihnen von den Medien und der aktuellen Mode vorgeführt wird. Aber irgendwann hat das nichts mehr mit einem Ideal zu tun. Sie hungern sich zu Tode oder stopfen alles in sich hinein um sich dann zu übergeben damit sie nicht zunehmen. Sie werden magersüchtig oder bulemisch, um einem fragwürdigen Ideal zu entsprechen.

Dass das gesundheitliche Konsequenzen hat, weiß jeder. Oft kann man es auf ein Trauma in der Kindheit zurückführen, oder auf den Wunsch hübsch zu sein. Das ganze wird zu einem Teufelskreis ohne Ende wenn man es zulässt, dass das Gewicht das Leben regiert.

Cowgirl



# Fit for Fun

Es gibt auch Leute die gehen ins Fitness-Studios um sich dort in Form zu bringen. In den Fitness-Clubs gibt es viele Möglichkeiten sich in Form zu bringen. Vor dem Trainieren im Studio ist Stretching wichtig, da die Verletzungsgefahr sehr hoch ist, insbesondere wenn man an den Muskulationsgeräten trainiert. Man kann sehr schnell Muskelrisse und Ausrenkungen bis hin zu Bandscheibenvorfällen bekommen.

Man kann sich aber auch anders mit Gewichten in Form bringen. Viele Leute nehmen Anabolika um den Muskelaufbau zu fördern. Es gibt aber Leute die auf jegliche Art von Anabolika verzichten, das sind normale Leute die einfach nur ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und ein wenig körperliche Betätigung suchen.

Auffällige Muskeln kann man mit Gewichten aufbauen, in dem man viel Gewicht auf einmal hebt. Dann spricht man von Powerlifting oder Body-Building. So ist es jedem selbst überlassen ob er Muskeln aufbauen oder seinen Körper einfach nur formen will. Verschiedene Body-BUILDER finden es auch toll, wenn sie mit dicken Muskeln bepackt sind. Verschiedene Leute finden diese dann eingebildet oder empfinden sie sogar als abstoßend. Die Geschmäcker und Meinungen über Muskeln sind eben verschieden, das kann man auch nicht ändern.

Wer hat nicht schon mal einen gut gebauten Sportler gesehen? Es gibt viele Arten von Sport mit denen man sich und seinen Körper in Form bringen kann. Die einen fahren Ski, die anderen spielen Fußball, wieder andere machen Nordic-Walking. Die Fußballspieler müssen viel Laufen und Ausweich-Training machen um sich in Form zu halten. Beim Nordic-Walking ist es anders. Das ist fast dasselbe wie Skilaufen, nur, dass es im Wald oder auf Gehwegen praktiziert wird. Dabei werden viele kleine Muskeln angeregt und es kommt auf den Rhythmus an, nicht auf die Schnelligkeit. Jeder Muskel wird benutzt aber nicht gestresst. Es ist sehr empfehlenswert für ältere Leute, und auch bei körperlichen Beschwerden praktizierbar.

Beim Turnen ist es wichtig, dass man jung anfängt. Es erfordert viele Jahre Training, bis man es beherrscht und der Körper wird eher mit den Strapazen fertig wenn man jung ist. Der Nachteil ist, dass der Körper im Alter abbaut und man klagt über Beschwerden, wie z.B. Sehnenentzündungen und Bandscheibenvorfällen.

Beim Body-Training stärkt man den Körper ohne sein Körpergewicht zu verändern, sondern nur seine Kraft. Das ist wichtig, wenn man boxt, ringt und Kampfsport macht. Wie beim Body-Building benutzt man Gewichte und Geräte zum Heben und Drücken. Dabei bleibt das Gewicht das man hebt gleich, nur die Wiederholungen vermehren sich.

Egal um welche Sportart es sich handelt, es sollte immer unter professioneller Aufsicht trainiert werden: Nordic-Walker sollten ihren Hausarzt befragen, Body-BUILDER immer ein Programm von einem Trainer bekommen. Die Body-Trainer sollten am besten einen Physiotherapeuten befragen.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, als ich selbst noch Power-Lifting gemacht habe, dass man eine ganze Menge beim Sport und insbesondere beim Gewichtheben falsch machen kann. Das Beste ist, wenn man sicher sein will, dass nichts schief geht, sich immer vorher zu informieren oder beraten zu lassen. Sonst kann es vorkommen, dass man sich schwer verletzt. Und das will ja schließlich niemand.

Steve





# Heavy Metal

«Das gezielte Durchstechen verschiedener Haut- und Körperstellen, wie Lippen oder Ohren als traditioneller Körperschmuck wird bereits seit Jahrtausenden von zahlreichen Kulturen und Ethnien praktiziert. Die frühesten Belege in Form von Schmuck oder Zeichnungen lassen sich bis auf 7000 Jahre zurückdatieren. Dabei handelt es sich neben der schmückenden Funktion meistens um die Abgrenzung zu anderen Volksstämmen, um spirituelle Rituale oder die symbolische Darstellung und Zelebrierung eines Veränderungsprozesses der Reife oder des gesellschaftlichen Status. Die meisten Oberflächenpiercings, wie das Korsett-Piercing oder das Madison-Piercing, stellen dagegen eine Neuer-scheinung der späten 1990er Jahre dar» (siehe [www.wikipedia.org/wiki/piercing](http://www.wikipedia.org/wiki/piercing)). Dies ist ein Teil der Definition den uns Wikipedia zum Thema Piercing liefert.

Für mich sind Piercings und Tattoos eine etwas andere Art der Kunst.

Wenn man ein Piercing machen lässt, dann tut es weh. Zwar nicht alle, denn es hängt von der Stelle ab, wo man sie sticht.

Es gibt Menschen, die haben nur eins oder zwei und bleiben dabei, doch es gibt auch die, die sich ein Mal eins stechen lassen und dann nicht mehr aufhören. Sie sagen sich: Mach nur eins, das reicht, aber dann wenn das eine verheilt ist, kommt das nächste und das nächste. Es gibt sogar welche, die piercingsüchtig werden. Ich habe im Fernsehen mal einen Mann gesehen, der hatte den Körper voll, über 267 Piercings. Ich kann nicht wirklich behaupten, dass es süchtig macht, ich kann ja nur von mir reden. Ich selbst habe jetzt noch 7 Piercings, hatte aber mal 12. Bei einem verlor ich die Lust daran, also nahm ich es wieder raus. Später tat es mir leid und ich steckte es wieder rein. Ein anderes musste ich wegen einer Verletzung rausnehmen, das kann ich auch nicht mehr reinstecken oder wieder neu piercen lassen. Einige nahm ich auch einfach so raus. Bei Piercings hat man den Vorteil, dass man sie rausnehmen kann und das Loch zu wächst. Das ist anders bei Tattoos, da muss man es sich 3 Mal überlegen. Ich persönlich fühle mich nackt ohne Piercing. Da kann ich schon davon sprechen süchtig zu sein, doch in Maßen. Ich bekomme öfters noch Lust mir, ein neues Piercing stechen zu lassen, doch in unserer Gesellschaft heißt es aufpassen. Es ist nicht gerade angebracht, wenn man z.B. zu einem

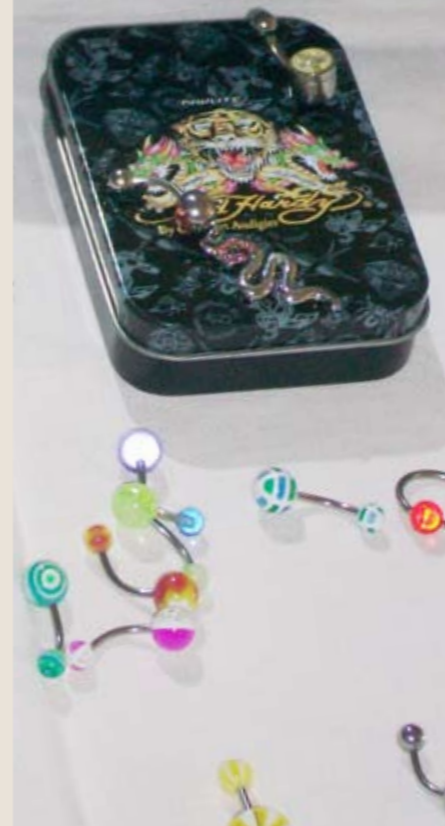
Bewerbungsgespräch viele Piercings trägt. Es wäre natürlich besser, seine Piercings dann rauszunehmen, was ja auch möglich ist. Das ist anders wenn man z.B. Tattoos, Implantate oder Brandings hat.

Vorteile und Nachteile gibt es bei Piercings wie bei allem. Man kann sie zwar ohne Problem rausnehmen, doch wenn eins z.B.



entzündet ist, kann sich die Stelle verfärben, und wenn man wirklich Pech, hat bleibt eine Narbe. Ich kenne jemanden, der musste sich sogar wegen einem entzündeten Piercing die untere Lippe und die unteren Zähne operieren lassen. Er hat zwar heute wieder ein neues Piercing an der gleichen Stelle, doch es kann immer wieder passieren. Das Piercing war steril und alles war sauber, aber trotzdem ging es schief. Eine Freundin von mir hatte sich vor Jahren den Bauchnabel piercen lassen und das entzündete sich so schlimm, dass man es nur rausbekam nachdem der Nabel vergrößert wurde. Also musste sie operiert werden, und heute hat sie eine hässliche, schlecht verheilte Narbe. Man muss Glück haben und dem Piercer vertrauen, denn es kann auch ein noch schlimmeres Ende nehmen als nur eine Narbe zu behalten.

Cocoon



# Sich endlich wieder Mensch fühlen

Wenn man unter Fettleibigkeit leidet, ist der Weg der Waage nach oben sehr einfach!

Das Schlimmste daran ist, jeden Tag auf ein Neues festzustellen, dass man noch fatter geworden ist, obwohl man doch eigentlich fast nichts gegessen oder getrunken hat. Mit der Zeit wird einem alles immer mehr scheißegal, bis man dann am Ende keinen Ausweg mehr aus der Fettleibigkeit findet!

Es dauert lange bis man sich dann endlich zusammenreißt und sagt: "So kann es nicht mehr weitergehen - du bist ja nur noch ein Fass, das sich nicht mehr bücken, aufstehen oder sonstwas kann außer vielleicht rollen!!!"

Für die meisten ist es dann aber schon zu spät um auf normalem Wege abzunehmen, da einen alles am Körper durch das extreme Übergewicht schmerzt und die Gelenke einen nicht mehr tragen können. Die größte Hilfe beim Abnehmen ist dann Sport zu treiben, obwohl das Ziel endlich wieder dünn und schön zu werden in weiter Ferne liegt...

Ist es wirklich so weit gekommen, bleibt nur noch die Lösung des Magen-Bypass als letzter Ausweg für viele Frauen und Männer. Leider muss man für diese Operationen viele Kriterien erfüllen: So muss man Termine beim Psychiater und Psychologen wahrnehmen sowie sich unzähligen Tests unterziehen, die sich bis zu einem Jahr hinziehen können. Obwohl man froh ist, endlich Hilfe zu bekommen, haben viele dennoch Sterbensangst vor der OP. Diese ist ja auch wirklich kein Honigschlecken! Die meisten trauen sich dann aber, den großen Schritt in das neue schöne Leben zu machen. Dank der Operation nehmen sie sehr viel ab. Das erste Jahr nach der Ope-

ration ist nicht leicht, da man zu schnell an Gewicht verliert, was sehr viele Nebenwirkungen mit sich bringt wie ein allgemeines Schwächegefühl, Muskelschmerzen, weil man auch zu schnell an Muskelmasse verliert, Frieren, weil Blutdruck und Kreislauf



schwanken und auch Erbrechen. Aber dennoch fühlt man sich von Tag zu Tag besser und schöner, da man endlich sich seinem Ziel näher sieht!

Nach zwei Jahren kommen dann die endgültigen Schritte zur Schönheit: die Schönheitsoperationen, das heißt das Entfernen der überschüssigen Haut, die jetzt an einem runterhängt, weil man so schnell so viel Gewicht verloren hat.

Der Weg zum schöneren Ich ist nun geschafft, das Leben hat wieder mehr Sinn, da man in allen Hinsichten wieder mehr Freude am schönen Leben hat.

TaB



# Just Waasser a Seef

Et gi Leit, déi mengé mat Crème géifen se ee gudden Teint kréien, wat jo och schéi ka sinn. Awer et muss ee gutt oppassen, wéi eng Crème ee gebraucht, well net all Crème ass gutt fir all Hauttyp. Et gi véier verschidden Hauttypen: normal Haut, dréchen Haut, fetteg Haut a Mëschhaut. A fir all Hauttyp gëtt et speziell Crème, déi da speziell op déi verschidden Egenaarten ofgestëmmt sinn. Dofir soll een z.B., wann ee fetteg Haut huet, ni eng Crème fir dréchen Haut benotzen. Déi Crème fir dréchen Haut sinn nämlech relativ fetteg, ebe fir ze verhënneren, dass d'Haut ze vill ausdréchent. Wann een also sou eng Crème op fetterer Haut gebraucht, da gëtt d'Haut jo nach méi fetteg, wéi se et souwisou schonn ass. Dofir muss een ëmmer genau oppassen, dass déi Crème, déi ee keeft och bei den Hauttyp passt, deen een huet.

Wat de Maquillage ubelaangt, sinn ech perséinlech guer net sou ageholl, well dëst a mengen Aen dat Schlechtst ass,

wat ee maache kann. Ech hu schonns vill Leit gesinn, déi spéider méi Falen am Gesicht hate wéi anerer, just wéinst dem Maquillage. Et gëtt verschidde Leit, déi dat och guer net verdroen, laut hirem Hauttyp.

Fazit ass an deem Sënn, datt menger Meenung no dese ganze Schéinheitswahn ville Leit méi schuede kann, wéi gutt ze man. Wann ee schéi wëll sinn, kann et och mat Waasser a Seef duergoen. Natierlech gëtt et Leit, déi mengen, sech maquilléieren ze mussen, well se net esou gutt ausgesi wéi e Mannequin. Et ginn och Leit, déi sech mat Mëllech wäschen, aner mat Olivenueleg, well et anscheinend gutt fir d'Haut ass an ee schéinen Teint soll ginn.

Sou huet jidderee seng eege Method fir sech schéin ze maachen, an do mécht jiddereen, wéi en denkt.

Astrid



# Anders (aus)sehen

Im Leben kann man nie etwas vorher-sagen. Unfall oder Krankheit sind Gren-zerfahrungen, die den Lauf des Lebens bremsen, aber auch neue Erkenntnisse für uns bereit halten. Ein Unfall kann fatale Änderungen in einem Leben bringen. Entweder hat man "nur" Knochenbrüche oder man ist seitlich oder ganz gelähmt und sitzt später im Rollstuhl. Dann fängt man an Kör-perlichkeit und Schönheit anders zu definieren.

Unfall und Krankheit sind nicht voraus-sehbar. Der Mensch kann nicht in die Zukunft sehen.

Hat man eine Behinderung kann man sich nicht mehr so "normal" bewege-n.

Bei alltäglichen Verrichtungen, wie der Körperpflege, das heißt beim Waschen und Anziehen, hat man Schwierig-keiten oder ist auf Hilfe angewiesen. Trotzdem gibt es Menschen die nicht aufgeben.

Sie tun alles immer wieder mit neuer Energie. Das Schicksal hat das Leben durch eine Krankheit oder einen Unfall völlig verändert. Plötzlich ändert sich dein Leben und du bist nicht mehr der, der du warst. Meiner Freundin erging es so. Nach einem Autounfall lag sie monatelang im Koma.

Als sie aufwachte, war sie linksseitlich gelähmt. Doch sie gab nicht auf. Sie kämpfte mit verbissener Kraft und nach 6 Monaten konnte sie das Kran-kenhaus wieder verlassen.

Trotz ihrer Behinderung arbeitet sie und hat in ihrem Leben wieder einen Sinn gefunden.

Ich persönlich bewundere diesen Mut und es zeigt, dass im Leben noch vieles mehr zählt, als die Optik.



MarcT

## An alle unsere Spender

► Wie viele Menschen daran denken, dass es ihnen besser geht als anderen, haben wir immer wieder im Laufe des Jahres festgestellt. Unzählige Personen, Gesellschaften und Vereine haben die Stëmm vun der Strooss durch Abonne-ments oder Spenden unterstützt. Die Höhe der Spenden reicht von 10 € bis zu 12.000 €.

Vous souhaitez soutenir plus concrète-ment les plus démunis de notre socié-té? Par le parrainage, c'est possible: il vous suffit d'acheter des bons de consommation qui leur permettront de boire et de manger gratuitement chez nous, au Treffpunkt 105.

1 bon = 25 cents = 1 boisson chaude ou froide. 2 bons = 0,50 € = 1 repas chaud Indiquez-nous le nombre de bons désirés et virez la somme correspon-dante sur le compte LU63 0019 2100 0888 3000 de la BCEE avec la communi-cation "bons Treffpunkt".

► D'Stëmm vun der Strooss vient d'obtenir le statut d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 29 août 2003. Vous pourrez désormais déduire des impôts les dons que vous nous aurez faits.

## Immo-Stëmm: Un toit pour toi

Depuis le 1er janvier 2001, la svds a réussi à retrouver un logement décent à 35 personnes. Vous pouvez nous aider à faire encore plus en versant vos dons sur le compte

**BCEE**

**LU63 0019 2100 0888 3000**

de la Stëmm vun der Strooss, avec la mention « Immo-Stëmm ». Si vous dis-posez d'un logement à petit prix, merci de bien vouloir nous contacter au Tél : 49 02 60.

www.stemm-vun-der-strooss.lu



# Marque d'identité

Il y a quelques années, les personnes qui ont fait de la prison se sont fait tatouer un signe sur la main. Un signe de reconnaissance entre eux. Les hommes dans la légion ont l'habitude eux aussi de se tatouer. C'est également un signe que seul eux reconnaissent et qui prouve l'appartenance commune au corps d'armée. Dans certains endroits du monde, des communautés utilisent le tatouage comme acceptation et revendication de sa propre culture.

On peut voir également des tatouages très personnalisés. Beaucoup représentent un message, des sentiments ou une partie de l'histoire de celui qui les porte. Pour les quelques personnes que je connais, c'est souvent le seul moyen d'expression trouvé. Les images deviennent un véritable tableau ouvert sur la personnalité de l'individu. Incrustées dans le corps, elles sont comme une carte d'identité jetée à la figure de celui qui veut bien regarder.

Certains vivent avec le prénom de leur copine, ou peut être ex-copine, tatoué sur le bras, l'épaule ou le dos : une preuve d'amour ou un souvenir impérissable. Une façon de dire sans un mot : "je t'ai dans la peau !"

Marque d'identité à un groupe ou carte d'identité personnelle, quand vous regardez un tatouage, vous pouvez voir plus loin qu'un dessin sur un corps : l'image de la personne qui est derrière.

Jean (avec le soutien de William)



# Spieglein, Spieglein an der Wand...

Sehr viele junge Leute träumen davon, einmal berühmt und damit begehrt zu sein. Viele fahren nach L.A. und versuchen in der "Traumfabrik" ihr Glück zu finden. Dabei wissen sie überhaupt nicht, wie lästig Berühmtheit sein kann. Alle bekannten Leute werden genau unter die Lupe genommen. Bei einigen kommentieren die Medien den immer wiederkehrenden Jojo-Effekt, bei anderen wird die Zellulitis oder eine neue Falte kritisiert. Privatleben kann man vergessen! Man wird die ganze Zeit beobachtet, jeder Schritt wird kommentiert, sogar die Familie wird belästigt... Dürfen diese armen Leute nicht natürlich altern? Dürfen sie keine kleinen Makel haben und damit normal sein? Ist das nicht verrückt?

Das Schlimmste aber ist, dass alle Hollywoodstars jung, schön und vor allem sexy bleiben MÜSSEN. Es ist wie ein Fluch, denn es reicht heutzutage nicht talentiert zu sein, man muss dabei auch noch fast perfekt aussehen!

Aber schön zu sein ist nicht immer vorteilhaft. Schöne Frauen werden öfter belästigt. Sie haben es oft schwer, richtige Freunde zu finden, da die Männer nur eins im Kopf haben und die Frauen generell viel zu neidisch sind, um eine richtige Freundschaft mit einer "Schönheit" zu schließen. Schöne Männer haben es genauso schwer: sie werden immer in Versuchung geführt und es wird nicht leicht, treu zu bleiben!

Dieser Drang nach Schönheit macht oft viele Stars zu Monster, denn sie lassen ihre Gesichter und Körper zu oft operieren und was zuviel ist....

Die bekanntesten Beispiele:

### Michael Jackson

Aus einem schönen schwarzen Jungen ist ein verstümmelter weißer Mann geworden!

### Nicole Kidman

Durch die Botoxspritzen gegen die Falten hat sie ihre Mimik verloren. Was ist eine Schauspielerin ohne Mimik wert?

### Cher

Bekannt durch ihre unzähligen Schönheitsoperationen. Das junge Aussehen wurde bei ihr zur Sucht.

### Pamela Anderson

Wenn sie ihre Brust nicht so extrem vergrößern lassen hätte, hätte sie es kaum geschafft, so bekannt zu werden.

Für den durchschnittlichen Menschen ist es schwer geworden, seinen Wert zu erkennen. Wir werden immer mehr in die Minderwertigkeitskomplexe getrieben, weil wir nur makellose Bilder der Stars zu sehen bekommen. Dabei ist das nur ein gemeiner Betrug, denn diese Bilder sind immer retouchiert, um alle Unvollkommenheiten verschwinden zu lassen!

Haben Sie bemerkt, dass vor allem Hollywoodfrauen unter diesem Schönheitswahn leiden? Die männlichen Stars dürfen alt werden und bekommen sowieso nur junge Partnerinnen! Ich bezweifle, dass es für die jungen Schauspielerinnen angenehm ist, sich von alten Männern befummeln zu lassen!

Für die Frauen zwischen 35 und 60 gibt es leider kaum interessante Rollen, deshalb sind sie verflucht, ewig jung aussehen zu müssen. Und weil es auf natürliche Weise unmöglich ist, machen sie es mit Schönheitsoperationen. Eigentlich sind schöne Menschen nicht unbedingt glücklich, auch wenn sie dank ihrem Aussehens etwas in ihrem Leben erreicht haben. Denn auch sie sehnen sich danach wegen ihrer inneren Schönheit geliebt zu werden, aber nach innen schauen leider nur wenige...

eLKa



# Healthy, Wealthy and Wiser

## Sauna

Different styles, and the various ways of giving the body a shake-up and a chance to rejuvenate the body by expelling toxins that the body has been collected is best done with a sauna. As most people think that all saunas to be the same, this is written to prove the contrary. As is with swimming techniques, different strokes for different folks. The Romans used steam-baths to cleanse themselves and to help them remain in physical shape while at the same time they used it also for a place for discussion. The Scandinavians used saunas as often as possible and seemed to use any excuse to do so. In North America, the Maya's in Mexico were known to adopt this method of purification from the Native American Indians while the Russians showed the eskimo's how to do it in the 19th century.

## Finnish Sauna

Josy Bartel was a Luxembourger who won a gold Olympic medal at Oslo Finland in 1952 and his claim to fame was because of his use of the Finnish Sauna.

«Once in not enough» is the motto as you throw cold water onto heated stones over an oven. When the environment is usually between 80° – 90°C; the Finnish prefer to stimulate the body by beating themselves with birch branches to increase the blood circulation, which also helps to open the sweat pores, which is the natural cooling system for the body. Before entering the sauna, you should remove all objects such as rings, piercings, watches, false-teeth, etc... as these objects may become a discomfort as they also become heated, especially when one has piercings in the genital areas. Nudity is not compulsory, but it does help one to sweat more freely. If any hard physical training should be done, it should be done before, for this is the most popular way or getting rid of stress, whether it be mentally or physically.

The popular system to enjoy this mode of sauna is to start by washing oneself for 10 to 20 minutes before entering the sauna. While in the sauna, try to avoid the draft created from the doorway as people come in or out.

Normally the room is built out of cedar planking and has two or three levels where you may sit or lay down. Sitting is recommended for those not accustomed to avoid dizziness and try to stay in as long as possible, which normally also takes from 10 to 20 minutes. Upon leaving the sauna, one should immediately rinse the body with cold water before completely submerging completely. Caution should be taken here for those that are not used to taking a sauna or if you are a beginner. Once outside of the sauna cabin, start cooling the body by cooling down the legs first, so that the body won't be shocked by the sudden temperature change to the body, as this could be dangerous for those with a weak heart. After rinsing, you should cover yourself completely with a large bath-robe or use several large towels and lay down to relax somewhere quiet for the next 20 minutes; trying at the same time not to have any muscular activity. Meditation is useful for some, but try to remember not to fall into a deep sleep. After this pause, repeat the procedure again by taking a good shower to cleanse the body, have another visit to the sauna finishing with the same rinsing technique as before and don't forget to have a 20 minute relax before showering again. Now you may apply your body lotions, pommades and/or perfumes. Two hours should be enough to go through these two seances. One of the first things one will notice afterwards, is the feeling of being relaxed, content with oneself on the way home.

## Thermals

Most Thermals or Spa's are located where the water and /or air has beneficial aspects to it. Mondorf-les-Bains and Orscholz are two great Spa's that I have visited and I recommend any thermal for the people suffering with ailments of the back or to any of your joints. Warm and cold mineral baths have produced a solution to those living with the constant pain or arthritis, lumbago and rheumatism and are in need of a replacement for pain-killers. Massages, good food and light physical action such as walking are emphasized here and enhance a good, deep sleep.

## Native American Sweat Lodge

A traditional sweatlodge is used for the cleaning of the body and spirit by expelling the toxins that have gathered in the body and mind. A Finnish sauna needs very little preparation, while the sweatlodge needs a concentrated preparation, to enable the maximum of benefits. For example one should avoid caffeine, nicotine, alcohol and any other unhealthy substances for 24 hours prior to the sweat. The lodge where the participants sit is called a wickiup. The traditional sweatlodges were made of lashed branches of willow and were covered with raw hides of buffalo, bear or moose, with a combination of earth

people remain in silent. Just the same, as the steam and temperature rises, so do your senses. A sweat is usually done in four sessions lasting about 30 – 45 minutes for each session with each session dedicated to the earth, wind, fire, and air. The native american indians have different rituals from the numerous tribes, but one thing they share in common is that these rituals cleanse the body, mind and soul.

If you want to find out more about what happens in a sweatlodge ceremony, go and try it. It will always be different from the last one. And «Hanta Yo» (Lakota for:



and grass to seal off any drafts. Today one can use blankets, canvas, plastic sheets and old carpets to achieve the same result. This wickiup is normally about 3 meters in diameter and has a height of 1,5 meter. Not far from the door of the wickiup is the fire pit where the 27 – 30 granite stones are heated up until they are red-hot. Clothing should at a minimum and no foreign objects such as watches, rings, false-teeth, glasses, etc. One should enter the lodge with an open mind and be prepared to clean away negative emotions, heal some physical ailments and release all mental concerns. Once seated inside, the heated stones are brought in and the door covered over, leaving the participants in the dark with just the glow of 5 - 7 heated stones to orient oneself. Water is slowly poured over the stones or sprinkled with a branch. Offerings such as tobacco or herbs produce interesting visual effects and also enhance the senses. Some sweatlodge ceremonies include chants, while others prefer to the

clear the way) for those who get lost in trying to find oneself.

gen



# INTERVIEW

mam Anne Waringo,

Assistante sociale a Responsabel vum Atelier Schweessdrëps zu Esch.

- Dir organiséiert de Fussballsturnéier „D'Stëmm schweest zesummen“. Wéi eng Iddi stécht hantert dësem Turnéier?

Also deen Turnéier ass un sech einfach, mir als Stëmm stellen 2 Equippen op d'Been, déi da géint déi Veräiner spillen, deene mir wäschen. Wat ass d'Iddi? D'Iddi ass éischtens, datt eis Leit deen Dag eppes anescht erliewe kënnen an net de ganzen Dag schaffe mussen oder net de ganzen Dag musse mat hire Problemer konfrontéiert sinn.

Wéisou si mer op déi Iddi komm mam Sport? D'Iddi ass u sech vun de Leit komm, déi am Atelier schaffen. Mir laachen öfters iwwer déi schéin oder ellen Trikoten, déi bei eis erakommen an iergendwann hunn d'Leit gesot, si wëilten einfach mol déi Sportler kenne léieren, déi ëmmer do dra schweessen an hir Uniformen ëmmer sou knaschteg maachen. An do ass dunn déi Iddi entstanen, fir sou en Turnéier ze organiséieren.

- Ass dëst den éischten Turnéier, deen dir organiséiert?

Nee, mir haten 2007 schon esou en Turnéier organiséiert an zwar um Fussballterrain zu Stroossen. Deen Dag hunn 2 Equippe vun der Stëmm géint 8 Equippe vun deene Veräiner, vun deene mir d'Uniforme wäschen, gespillt. Dat war wierklech e super Dag, wou d'Leit sech gutt ameséiert hunn a mir hate wierklech 2 super Equippe vun der Stëmm op d'Bee gesat, déi zwar leider net gewonnen hunn, mä et ass jo net dorëms gaangen.

- Dat heescht, den Turnéier fënnt net all Joer statt?

Den Turnéier fënnt net all Joer statt. Mir hate probéiert en all 2 Joer ze maachen, mä vu dass mer d'lescht

Joer geplënnert sinn an eis Hal, hate mer wierklech keng Zäit, fir dat ze organiséieren, a vu dass mer jo och all 2 Joer probéieren eise Concert ze maachen, probéiere mer dann ee Joer iwwert dat anert de Concert an dat Joer drop en Turnéier ze maachen.

- Wou gëtt da gespillt?

Dëst Joer spille mer um Terrain vun der Jeunesse. De Champion vun dësem Joer war sou fein, eis hiren Terrain zur Verfügung ze stellen, sou dass mer op hirem Trainingskomplex 2 Terrainen zur Verfügung gestallt kréien.

- Ass den Entrée fräi oder muss ee bezuelen?

Den Entrée ass fräi an de ganzen Dag ass fir Animatioun gesuergt, lessen a Gedrénks ass genuch do fir jiddwereen, sou dass wierklech jiddwereen invitéiert ass, fir laanscht ze kommen.

- Um wéi vill Auer geet et un?

Moies vun 10 Auer u fänken déi éischt Matcher un. Mee et kann ee roueg de ganzen Dag iwwer laanscht virwëtze kommen an déi 2 Equippe vun der Stëmm ufeieren, well ech mengen, mir si sportlech net sou um Héichpunkt a mir brauchen dann onbedéngt e bëssen Ënnerstëtzung.

- An déi Leit ginn och lo schon trainéieren?

Mir fänken den 10 Juni mam Training un. Mäi Mataarbechter, den Danilo, ass zum Gléck e fréiere Fussball-spiller, deen dat lo e bëssen an d'Hänn hält. Mir kruten den Terrain vun Éilereng zur Verfügung



gestallt an eemol an der Woch gëtt dann do en Training ofgehalen.

- An där hutt déi 2 Equippe schon zesumme gestallt, hutt der genuch Leit oder kënnen nach Leit sech bei lech mellen, fir matzemaachen?

Et kënnen ëmmer Leit sech mellen, fir matzemaachen, well et muss ee bedenken, datt et en Turnéier ass, deen iwwert de ganzen Dag geet. Mir spillen do géint Equippen, déi dat ganzt Joer soss näischt maachen, wéi Fussball spillen, sou dass mer genuch Spiller brauchen, fir iwwert den Dag auszewiesselen. Et ka roueg jiddwereen sech mellen.

- Ass et vill Aarbecht sou en Turnéier ze organiséieren? Aarbecht ass et wuel, wéi all Fest, wat ee muss orga-

niséieren. Déi gréissten Organisatioun ass einfach lo mol Equippen zesummen ze kréien an dann einfach déi Matcher ze organiséieren an ze kucken, wee spillt géint ween. ,t ass méi dat, wat d'Organisatioun ass, de Rescht mengen ech, hu mer gutt organiséiert.

- Kanns du eis lo scho verrodde, wéi eng Equippen dobäi sinn oder ass et nach e bëssen ze fréi, fir dat ze soen?

,t ass nach e bësse fréi, well lo Vakanz war, mä hu lo réischt d'Invitatiounen erausgeschéckt, mä et si bis lo schon 3 Equippen, déi zougesot hunn. Dat ass Weiler-la-Tour, Stroossen a Suessem, déi lo mol mat 3 Equippe kommen. A vun deenen anere wäerte mer déi nächst Woch Äntwert kréien.



- Mécht do just d'Personal aus der Stëmm mat oder kommen do och nach aner Leit vu baussen eng Hand mat upaken?

Also, d'Personal vun der Stëmm ass sécherlech de ganzen Dag op der Plaz, fir iwwerall eng Hand mat unzepaken. Mä mir hunn awer zum Gléck och eis Benevolen, déi hëllef. Do hu mir éischtens den CIGL, déi mat hirem Projet „Ile aux Clowns“ de ganzen Dag fir Animatioun suergen

Dann hu mir och nach Leit, déi eis beim Grillen hëllef, déi den Service maachen oder d'Musek organisieren. Bis elo huet sech Deloitte and Touch bereet erkläert, eis do ënnert d'Äerm ze gräifen.

- Gëtt et do e spezielle Grond op auswäerts Kräften zeréckzegräifen?

De Grond ass deen, dass mer dat éischtens bei allen Aktivitéite maachen, ob dat eng Chrëschtfeier ass, ob dat d'Schueberfouer ass oder eis Ausflug sinn. Mir hunn an der Stëmm einfach net genuch Personal, dat heescht mir brauche souwisou Leit vun ausserhalb a mir sinn ëmmer frou, fir och Leit vu baussen e bësse mat an eise Fonctionnement mat anzebréngen an hinne ganz einfach d'Stëmm méi nozebréngen, andeems si mat eis zesumme schaffen.

- Am Fall, wou lo Leit intresséiert wäeren, op den Turnéier ze kommen, déi Leit awer keng Zäit hunn oder net am Land sinn, fir ze kommen, wéi kënnen déi Leit dann d'Stëmm vu der Strooss ënnerstëtzen?

Also mir sinn natierlech ëmmer frou, iwwert finanziell Donen, eis Kontosnummer steet op eisem Internet Site. Fir de Rescht si mer frou, och am Laf vum Joer, wann einfach Leit mol benevole eis hëllef kommen. Mir sinn d'Weekender ëmmer op, dat heescht, mir brauchen och do Leit, déi mat eis den Service maachen. Also d'Leit sollen sech roueg bei eis mellen. Mir hunn ëmmer genuch Aarbecht an der Stëmm.

- Wéi eng Faarf hunn dann d'Trikote vun der Stëmm a krut dir déi geschenkt oder wéi?

Ons Trikote si blo, genau wéi d'Faarf vun eisem Stëmm-Männchen, an dese Männchen ass natierlech

och hannendrop. Mir hunn déi zur Verfügung gestallt kritt vun den Escher Fräschen, dat ass en Intresseveräi vun Esch, deen et leider dëst Joer net méi gëtt. Mä mir hunn d'Uniformen awer a wäerten och dëst Joer dora spillen. Mir krute vun hinnen och zousätzlech d'Kapen, passend zu eiser Uniform geschenkt.

- Spillen do nëmme Männer Fussball?

Jidderee kann do matspillen, virun allem weess ech, datt déi vu Suessem kommen, an datt déi och mat enger gemëschter Equipe untrieden. Well jo schonn dann de Congé ufänkt si vill Spiller schonn an der Vakanz, also déi Suessemer si mat enger gemëschter Equipe do, da kann d'Stëmm och mat enger gemëschter Equipe spillen.

Merci Anne fir d'Gespréich!

# Fussballstournoi

## fir Senioren oder Veteranen-Equippen



Dëst Joer ass et nees esou wäit !! Nom Succès vun 2007 organiséiert d'Stëmm vun der Strooss asbl erëm e Fussballstournoi fir Senioren oder Veteranen-Equippen.

**Samschdes, den**

**10 Juli. vun 9.30 Auer un**  
**um Terrain vun der Jeunesse Esch/Alzette**

(Complexe d'entraînement, rue Jean-Pierre Bausch)

Säit dem September 2005 wäsche mir an eisem Atelier 'Schweessdrëps' d'Uniforme vu méttlerweil 32 Veräiner. Well mir net nëmme d'Uniforme wëlle kennen, mee och d'Leit, déi dra schweessen, hate mir d'Iddi e Fussballstournoi ze organisieren. All Veräin, fir dee mir d'Uniforme wäuschen, gëtt invitéiert a kann 1 Equipe (zu 6) zesummestellen. D'Stëmm vun der Strooss wäert

mat 2 Equippen untrieden.

Deen Dag soll eng Geleeënheet sinn, fir d'Stëmm besser kennen ze léieren, eventuell Viruerteeler ofzebauen an all déi "Wäschfraen-a männer" kennen ze léieren. Ausserdeem wëlle mir eise Leit d'Méiglechkeet ginn e flotten Dag z'erliewen an hir Suerge fir eng kuerz Zäit ze vergiessen.



Mir invitéieren heimat jiddereen eis bei deem méi aussergewéinlechen Tournoi ze ënnerstëtzen!!!

**De ganzen Dag ass fir lessen, Gedrénks an Animatioun gesuergt.**



# Leserbrieffe

*Des êtres humains, des chiens et des animaux sauvages.*

## Part 1:

*Un chien, qui doit battre de la queue au sifflet de ses maîtres.*

*Les animaux sauvages n'ont pas de nom; on les appelle simplement des animaux, si on les déteste ou si on a peur d'eux, si on éprouve parfois de la pitié ou si on les laisse crever, sans s'en préoccuper. On ne peut ni les enfermer, ni les apprivoiser, sans leur prendre la liberté, dont ils ont besoin pour pouvoir respirer, sans leur faire mal et les faire souffrir, sans causer leur mort lente et cruelle. Ils sont ainsi tout à fait différents des chiens, qui appartiennent à quelqu'un, qui leur donne un nom, pour pouvoir les appeler, afin de leur dire, ce qu'il attend d'eux, de leur faire comprendre, de lui donner la patte ou de se laisser caresser ou encore de battre de la queue à tout moment qu'il le désire. Cet humain, qui se considère être leur propriétaire, comme il l'est de son sac à dos ou de ses lunettes, prend aussi soin d'eux: Il leur prépare un bain, lorsqu'ils sont sales et les conduit au vétérinaire, lorsqu'ils ne vont pas bien; il leur réserve une place, où dormir et il leur donne de quoi manger, lorsqu'ils ont faim. Mais, ces chiens n'auront jamais le droit d'aboyer, à moins qu'il ne leur ait préalablement donné la permission.*

*J'ai été leur chien pendant plus d'une année. J'ai dû me laisser contrôler, manipuler, réduire à un être inférieur, qui leur appartenait et sur qui ils avaient tous les droits, pour pouvoir bénéficier d'un lit et d'un repas chaud. J'étais obligé de me soumettre à leurs ordres, je devais accepter de faire, tout ce qu'ils en avaient*

*envie de me faire faire, je devais me laisser humilier et me laisser exploiter, sans pouvoir me défendre, sans avoir le droit de protester. Car leur système injuste et inhumain est bâti sur la peur, la peur de ceux, qui prétendent qu'il faut les rééduquer, les convertir d'individus ayant échoué dans la vie en éléments utiles à la société, la peur d'être exclus du centre, d'être jetés dans la rue et d'être forcés à passer la nuit dans le froid et sous la pluie, s'ils n'acceptent pas d'être changés en ce qu'ils devraient être, s'ils s'opposent à se faire imposer une vie nouvelle, différente de celle qu'ils auraient peut-être voulue eux-mêmes, différente peut-être aussi de leurs convictions et de leur vue du monde. J'ai dû accepter de leur obéir comme un enfant mineur, me laisser tutoyer par mes maîtres, même s'ils étaient 20 ans plus jeunes que moi, me laisser engueuler comme un gosse de six ans qui a fait pipi au lit, les laisser mettre leur nez dans mes affaires privées en mon absence, les laisser me parler, comme ils le désiraient, sans pouvoir oser leur répondre, me laisser dire par eux, ce que je devrais faire et ce que je ne devrais pas, ce qui serait bon pour moi et ce qui ne le serait pas. J'étais leur prisonnier, exposé sans défense à leurs caprices, sans la possibilité de pouvoir vivre ma vie à ma façon, donc sans aucun avenir et sans aucun espoir. Arrivé auprès d'eux, content, de ce que j'étais et de ce que j'avais, ayant plein de projets personnels, ne cherchant rien d'autre qu'un lit, où dormir gratuitement, j'ai très vite perdu la confiance en moi-même et autrui, l'intérêt à toutes ces choses, avec lesquelles j'adorais m'occuper, la volonté de faire quoi que ce soit et finalement l'envie de continuer à vivre cette vie planifiée par eux, cette vie juste pour survivre.*

## Part 2:

*Des êtres humains, qui ont le droit de nous détruire, comme cela leur plaît.*

*Mais, je ne pouvais pas partir de ce monde non plus: J'avais trop aimé la vie avant, j'avais trop de souvenirs de moments agréables et heureux. Et puis, il y avait cette ange, que j'avais eu la chance et le privilège de rencontrer et qui m'avait montré, que le soleil peut même briller dans l'obscurité la plus complète, que nous serions, pour ainsi dire, immortels, car ils n'auraient pas les moyens de nous voler nos rêves, cette source de force et d'espoir, indépendamment de la situation, dans laquelle nous nous trouvons. C'est grâce à elle, que j'ai pu rester moi-même, retrouver ma liberté et ma dignité et ceci, bien qu'ils m'eussent pratiquement tout pris, ce que j'avais eu, ce à quoi j'avais cru et ce que j'avais été auparavant.*

*La vache, qui est chargée dans le camion, qui devra la transporter à l'abattoir, ne se sent pas autrement que la plupart des vaches, car, même si elle n'est jamais encore montée dans un véhicule de ce genre, elle ne se doute de rien, elle ne sait pas, où on va l'amener, ce que l'on a décidé de lui faire subir. Peut-être, elle commence à se poser des questions lors du trajet, à se demander ce qui lui arrive et pourquoi, qui pourrait bien être celui ou celle, qui est responsable de son sort. La vache n'a aucune possibilité de se défendre, ni même de protester; il n'y a personne qui entend ou qui veut entendre son cri à l'aide, personne qui n'est prêt à*

## KLEEDERSTUFF

► Stëmm vun der Strooss hat ständig einen großen Bedarf an Kleidern. Deswegen möchten wir Sie, liebe Leser, darauf aufmerksam machen, dass wir im Moment dringend Sommerkleidung (vor allem Herrenbekleidung!!!) gebrauchen können:

Jeans, T-Shirts, kurze Hosen, Turnschuhe, Unterwäsche, Kappen, dünne Jacken, Regenjacken, Sonnenmilch und Sonnenbrillen... Immer gefragt sind: Jacken, Schuhe, aber auch Schlafsäcke und Decken.

Sie können Kleiderspenden von Montag bis Freitag zwischen 9 und 17 Uhr bei Stëmm vun der Strooss, 105, rue du cimetière in Luxembourg-Bonnevoie abgeben.

Wir freuen uns über jede Unterstützung und möchten uns auf diesem Weg bei all unseren Spendern ganz herzlich bedanken!

► La Stëmm vun der Strooss a encore un grand besoin de vêtements, surtout pour les hommes!!! L'été étant déjà presque présent, nous recevons beaucoup de demandes pour des habits de saison: Jeans, pantalons courts, baskets, casquettes, vestes, vêtements de pluie, lait solaire et lunettes de soleil ....

Des vestes, souliers et sacs de couchage sont toujours demandés.

Nous sommes ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17 h, à la Stëmm vun der Strooss, 105 rue du cimetière à Luxembourg-Bonnevoie.

Merci pour votre soutien !



# Leserbriefe

*contester la décision de ceux, qui ont prévu sa mort. Et, même si la vache arrive à échapper au boucher, elle ne pourra plus jamais vivre comme une vache normale, elle ne pourra plus que haïr ceux, qui lui ont réservé cette fin, haïr tous les êtres humains et, dans son incompréhension et son désespoir total, haïr aussi toutes les autres vaches ainsi que le monde entier.*

*J'ai défendu ma liberté et ma dignité humaine pendant de longs mois, pour ensuite tout perdre en seulement quatre jours. Une vieille sorcière maléfique, travaillant pour eux, a rédigé une sale lettre ridicule et mensongère et, par cette diffamation (ordonnée ou non par ses supérieurs), me faisait chasser par la police et enfermer, pour me protéger contre moi-même, me disait-on, parce que ce serait le mieux pour moi. Arrivé à l'une de ces unités hospitalières, qui semblent aussi servir à faire disparaître, pour une raison ou une autre, des gens innocents ou non, sans même leur donner la chance d'être entendus devant un tribunal, je me retrouvais dans une situation très similaire à celle de la vache amenée à l'abattoir: Je ne comprenais plus le monde, je ne savais pas ce qui m'arrivait, la seule possibilité, que je voyais pour me défendre, étant de ne pas leur parler ou bien, au contraire, de les insulter. Je n'avais pas d'idée, pourquoi ils m'avaient fait prisonnier, mais je comprenais, que rien ne pourrait plus jamais être comme auparavant, que je ne serais plus jamais celui que j'avais été une fois. Comme la vache, je ne pourrais plus ressentir autre chose que de la haine, de la haine pour celle, qui avait définitivement détruit ma vie, qui m'avait lâchement assassiné par derrière, sans jamais en être jugée et punie et qui, depuis ma libération, chaque fois qu'elle me croise, me sourit orgueilleusement en plein dans le visage, comme pour me dire: « Si tu n'es pas un chien bien sage, ils reviendront te chercher! »*

allu



## Die optimistische Ecke

### Bitte Lächeln...

#### Sozialismus:

Du besitzt zwei Kühe.  
Eine musst du deinem Nachbarn abgeben.

#### Kommunismus:

Du besitzt zwei Kühe.  
Die Regierung nimmt dir beide weg und verkauft dir die Milch.

#### Liberalismus:

Du besitzt zwei Kühe.  
Die Regierung nimmt dir beide weg und schenkt dir die Milch.

#### Nationalsozialismus:

Du besitzt zwei Kühe.  
Die Regierung nimmt dir beide weg und erschießt dich.

#### EU-Bürokratismus:

Du besitzt zwei Kühe.  
Die Regierung nimmt dir beide weg und schlachtet eine Kuh ab.  
Die andere wird gemolken und die Milch vernichtet.

#### Eine amerikanische Firma:

besitzt zwei Kühe.  
Sie verkaufen eine und zwingen die andere, Milch für vier zu geben.  
Sie sind überrascht, dass sie tot umfällt.

#### Eine Firma aus Österreich:

Jede Kuh hat einen Titel, es werden Ausschüsse und Gremien gebildet und Gutachten eingeholt.  
Das Ergebnis ist provisorisch, bleibt aber für immer. Die Milch wird sozialpartnerschaftlich verteilt.  
Jeder Bulle hat ein Privileg.

#### Eine französische Firma:

besitzt zwei Kühe.  
Sie streiken und fordern drei Kühe.

#### Eine japanische Firma:

besitzt zwei Kühe.  
Die Kühe werden neu designt.  
Jetzt sind sie zehn Mal kleiner und geben zwanzig Mal mehr Milch als eine gewöhnliche Kuh.  
Es erscheint ein cleverer Kuh-Cartoon: „Kuhkimon“, der weltweit vermarktet wird.

#### Eine deutsche Firma:

besitzt zwei Kühe.  
Sie konstruieren sie neu, so dass sie 100 Jahre alt werden, einmal im Monat fressen und sich selber melken.

#### Eine britische Firma:

besitzt zwei Kühe.  
Beide sind wahnsinnig.

#### Eine italienische Firma:

besitzt zwei Kühe, wissen aber nicht wo sie sind.  
Sie melken deshalb die EU.

#### Eine russische Firma:

besitzt zwei Kühe.  
Sie zählen sie und kommen auf 42 Kühe.  
Sie zählen nochmals und kommen auf 12 Kühe.  
Sie hören mit Zählen auf und machen eine neue Flasche Wodka auf.

#### Eine Schweizer Firma:

hat 5000 Kühe, von denen keine Ihnen gehört.  
Sie kassieren Geld von anderen für die Unterbringung.

**Opgepasst**  
op falsch Kollekten a falsch  
«Mataarbechter»

**Attention**  
aux fausses collectes au profit  
de la Stëmm vun der Strooss

D'Stëmm vun der Strooss deelt mat datt si, nach nii an och nii wärt Leit schecken vir an hiirem Numm Zeitungen ze verkaafen oder einfach opzehiewen.

Wann also een bei lech doheem schellt an seet hien wär en Mataarbechter vun der Stëmm vun der Strooss, gitt him weg keng Suen an soot der Police bescheet.

L'association Stëmm vun der Strooss n'a jamais donné comme mission à ses bénéficiaires de faire du porte à porte en vue de collecter des fonds.

Si un jour une personne se présente chez vous pour vous demander de faire un don au profit de notre association, ne lui donnez rien et contactez immédiatement la police.

\*\*\*\*\*

### Dr Stëmm consultations médicales sur roues

Consultations médicales gratuites deux fois par mois le mercredi après-midi dans les locaux de la Stëmm vun der Strooss 105, rue du cimetière L-1338 Luxembourg. Renseignements supplémentaires au numéro: 49 02 60

Gratis medizinische Behandlung jeden zweiten Mittwoch nachmittags in den Räumlichkeiten der Stëmm vun der Strooss 105, rue du cimetière L-1338 Luxembourg. Zusätzliche Auskünfte unter der Nummer: 49 02 60





# Info

Die Mitglieder der Redaktion der Stëmm vun der Strooss sind wieder «on air». Sie präsentieren ihre Sendung D'Stëmm vun der Strooss: Informatiounen vun der Strooss vir d'Leit op der Strooss, jeden zweiten Monat am ersten Dienstag von 18:30 bis 20:00 Uhr auf Radio ARA 103,3 und 105,2 FM.

Retrouvez toute l'équipe rédactionnelle dans l'émission D'Stëmm vun der Strooss: Informatiounen vun der Strooss vir d'Leit op der Strooss, diffusée un mois sur deux, le premier mardi du mois, de 18 heures 30 à 20 heures, sur les fréquences 103,3 et 105,2 FM de radio ARA.



## Equipe rédactionnelle:

Tania Draut, Cocoon, Cowgirl, Steve, Jean, eLKa, gen, Marc, MarcT, TaB, Astrid, Alexandra Oxacelay

## Photos:

Stëmm vun der Strooss

## Layout:

Stefan Thelen  
www.modelldesign-trier.de

## Korrektur:

Lëtzebuergesch Sprooch an Orthographie : Christiane Ehlinger

## Impression:

Polyprint, 44, rue du Canal  
L-4050 Esch/Alzette

## Abonnement:

Vous pouvez soutenir nos actions en choisissant l'une de ces formules:

Abonnement journal + carte de membre: 20 €  
Abonnement journal: 15 €  
Carte de membre: 10 €  
en versant la somme correspondante sur le compte LU63 0019 2100 0888 3000 auprès de la BCEE

D'Stëmm vun der Strooss vient d'obtenir le statut d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 29 août 2003. Vous pourrez désormais déduire des impôts les dons que vous nous aurez faits.

## Rédaction:

105, rue du cimetière  
L-1338 Luxembourg  
Tel. 49 02 60  
Fax: 49 02 63

redaktion@stemmvunderstrooss.com  
www.stemmvunderstrooss.com

Stëmm vun der Strooss asbl est conventionnée avec le Ministère de la Santé et travaille en étroite collaboration avec la Croix Rouge luxembourgeoise.

Les articles signés ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'association.



## ▶ Stëmm vun der Strooss asbl

105, rue du Cimetière  
L-1338 Luxembourg  
Tél. (00352) 49 02 60  
Fax (00352) 49 02 63  
stemm@stemmvunderstrooss.com  
www.stemmvunderstrooss.com

LUXEMBOURG



ESCH SUR ALZETTE

32, Grand-Rue  
L-4132 Esch-sur-Alzette  
Tél. (00352) 26 54 22  
Fax (00352) 26 54 22 27  
esch@stemmvunderstrooss.com  
www.stemmvunderstrooss.com

