

Die Vorfreude ist gross

Lebensabschnitt / Mit 18 Jahren starten junge Menschen rechtlich ins eigene Leben. Es lockt die Freiheit und es warten Pflichten.

UNTERSCHLATT Auf den 18. Geburtstag freuen sich wohl alle jungen Frauen und Männer. Endlich machen können, was man will, die Länge des Ausganges selber bestimmen können und bei allen Veranstaltungen Eintritt bekommen. «Nun beginnt der Ernst des Lebens», pflegen Erwachsene zu sagen.

Mehr Verantwortung

«Ich freute mich auf die Verantwortung und die Freiheit, die man als Volljähriger hat», sagt Aurel Manser aus Weissbad AI. Er hat schon Erfahrung damit, wie es ist, volljährig zu sein. Der Kochlehrling konnte nämlich seinen 18. Geburtstag bereits im vergangenen Jahr feiern. Wie alle anderen Befragten freute er sich am meisten auf das Autofahren und die damit verbundene Unabhängigkeit. Sein Leben habe sich aber wegen der Volljährigkeit nicht verändert, er sei einfach eine Person mit etwas mehr Verantwortung geworden, sagt Manser.

Die 21-jährige Ramona Rempfler aus Schlatt/Haslen spürte die Volljährigkeit vor drei Jahren dadurch, dass sie von da an ihr Geld selber verwaltete. Sonst habe die Volljährigkeit damals keine grossen Auswirkungen gehabt, da sie noch Lehrling gewesen sei. Später seien dann natürlich die finanziellen Verpflichtungen auf sie zugekommen.

Alleine entscheiden

Ihr Bruder, Marco Rempfler, konnte im September dieses Jahres die Volljährigkeit feiern. Der Dachdecker-Lehrling hat sich über die Pflichten, welche die Volljährigkeit mit sich bringt, noch keine grossen Gedanken gemacht: «Ich nehme es, wie es kommen wird», sagt er. Ihm ist bewusst, dass es nicht mehr lange dauern wird, bis auch auf ihn



Ab dem 18. Geburtstag stehen jungen Menschen zusätzliche Türen der Lebensgestaltung offen. (Bild fotolia)

Pflichten warten, wie beispielsweise der Militärdienst, die Steuern oder Krankenversicherung. Auch Thomas Wild aus Schlatt-Haslen ist ein Neuling als Volljähriger. «Von einem Tag auf den anderen ist man erwachsen. Darüber habe ich mir schon Gedanken gemacht, denn es gibt doch mehr Pflichten als Rechte», so der Innerrhoder. «Ich denke, es

braucht etwas Zeit, um sich da einleben zu können.»

Noch in voller Vorfreude stecken Nicole und Sonja Manser aus Schlatt-Haslen. Die Zwillinge feiern am 20. November den 18. Geburtstag. Nicole erhofft sich von der Volljährigkeit mehr Freiheit, und Sonja, dass sie die zukünftigen Entscheidungen alleine treffen kann. Als Pflichten

Wach und kritisch durch die Welt gehen

Bauernzeitung: Was haben Sie den jungen Innerrhodern an der diesjährigen Jungbürgerfeier mit auf den Weg gegeben?

Roland Inauen: In erster Linie habe ich ihnen Glück gewünscht zu diesem grossen Schritt ins Erwachsenenleben. Die Jungbürgerfeier ist nicht der Ort, an dem man den Mahnfinger erhebt und die jungen Leute an ihre neuen Bürgerpflichten und ans Steuern zahlen erinnert. Viel wichtiger ist mir, sie darauf hinzuweisen, dass sie mit wachen und kritischen Augen durch die Welt gehen sollen, dass sie ungeübt «ausrufen» und sich aufregen dürfen, wenn ihnen etwas nicht passt. Sie sollen auf keinen Fall die Faust im Sack machen.

Wie werden die Jugendlichen auf ihre Volljährigkeit vorbereitet?

kommen beiden als erstes die Steuern in den Sinn.

Mit 18 Jahren werden die jungen Menschen stimm- und wahlberechtigt. Im Kanton Appenzell Innerrhoden bedeutet dies, dass man an der Landsgemeinde teilnehmen darf. Die 1998er haben ihre Premiere im April 2017. Die 21-jährige Simone Köfer aus Schlatt hat diesbezüglich eine klare Meinung: «Ich finde, dass das Abstimmen und Wählen nicht nur ein Recht, sondern auch eine Pflicht ist, wenn man volljährig ist.»

Vreni Peterer
Die Autorin ist Mitglied der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands (www.landfrauen.ch)

Die wichtigste Vorbereitung auf die Volljährigkeit ist eine gute und solide Schul- und Berufsausbildung. Daran sind verschiedene Partner beteiligt, deren Bestreben es sein muss, das Beste zu geben für unsere Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Sie sind unser wichtigstes Kapital. Wenn in dieser Ausbildung auch noch ein guter Staatskunde-Unter-

richt Platz findet, dann umso besser.

Wenn Sie sich an den Tag Ihrer Volljährigkeit erinnern: Auf was freuten Sie sich damals am meisten?

Eine Jungbürgerfeier gab es damals noch nicht. Volljährig wurde man erst mit 20. Der 18. Geburtstag und damit die Erlaubnis, das Autofahren zu erlernen, war schon damals wichtiger als das aktive Stimm- und Wahlrecht. Ich wurde mitten in der Ölkrise 18 Jahre alt. In einer Gruppe von umweltengagierten Kollegen haben wir die Autofahrprüfung verweigert, bis dann unsere Eltern fanden, ein Fahrausweis gehöre doch zu einem richtigen Erwachsenenleben. Vreni Peterer

Roland Inauen ist Landammann des Kantons Appenzell Innerrhoden und Vorsteher des Erziehungsdepartements

NACHGEFRAGT



Roland Inauen

Wissenswertes

Kostgeld: Wenn ein Volljähriger noch bei den Eltern wohnt, können diese ein Kostgeld verlangen, falls die Kinder ein eigenes Einkommen haben. Bei Budgetberatungsstellen kann man sich Kostgelder berechnen lassen (www.budgetberatung.ch).

Mitarbeit: Ein 18-Jähriger kann für regelmässige Arbeiten auf dem elterlichen Betrieb eine Entschädigung verlangen.

Unterhalt: Mit der Volljährigkeit entfällt grundsätzlich die Pflicht der Eltern, für ihr Kind aufzukommen. Nicht jedoch, solange die Kinder ihre Erst-

ausbildung absolvieren. Während dieser Zeit müssen Eltern soweit zumutbar bezahlen.

Vertrag: Ab 18 Jahren können rechtsverbindlich Verträge unterzeichnet werden.

Staat: Mit 18 wird zum Steuerzahler, wer ein steuerpflichtiges Einkommen und Vermögen hat. Und mit 18 Jahren gilt das Stimm- und Wahlrecht. Es kann zudem auf Bundesebene ein Referendum ergriffen oder eine Initiative lanciert oder beides unterzeichnet werden. vp

Web: www.ch.ch/de/volljaehrig

GESUNDHEIT

Vom Tageslicht profitieren

Verregnete, dunkle Tage schlagen vielen Menschen auf das Gemüt. Manche reagieren besonders empfindlich auf den Rhythmus der Natur und sind deshalb stärker gefährdet als andere, an einer Depression zu erkranken, wenn die Tage kürzer werden. Als Auslöser für die sogenannte Winterdepression gilt der durch die kürzeren Tage verursachte Lichtmangel.

Bei Lichtmangel kann die innere Uhr aus dem Takt und die Ausschüttung der Hormone aus dem Rhythmus geraten, was zu erheblichen, quälenden Beeinträchtigungen führen kann. Warum genau manche Menschen den Lichtmangel nicht kompensieren können, ist unklar. Klar aus Sicht der Wissenschaft ist, dass die Anfälligkeit dafür genetisch bedingt ist.

Das Lichtdefizit während der Wintermonate kann kompensiert werden mit einer Lichtbehandlung. Deren Durchführung ist reinlich. Man setzt sich für 30 bis 40 Minuten mit offenen Augen vor eine spezielle Therapielampe. Über das Auge,

genau genommen die Lichtrezeptoren in der Netzhaut und im Sehnerv, gelangt das Licht in Form von elektrischen Impulsen zum Gehirn. Dort bewirken diese die Ausschüttung von chemischen Botenstoffen, welche die Stimmung, Konzentrationsfähigkeit, Antrieb und den Schlaf positiv beeinflussen.

Damit die Rezeptoren auch ansprechen, muss sich das Auge nahe genug an der Lichtquelle befinden, und diese muss ausreichend hell sein. Üblicherweise wird Licht von mindestens 2500 Lux bis 10000 Lux verwendet. Die entsprechenden Lampen haben einen hohen Blaulichtanteil und einen guten UV-Lichtfilter.

Die Behandlung muss unter Umständen über einen längeren Zeitraum erfolgen. Ein täglicher, einstündiger Spaziergang am Mittag kann die Therapie mit einer Lampe unter Umständen ersetzen. Selbst ein bedeckter Himmel hat noch 10000 bis 20000 Lux, ein normales Wohnzimmerlicht hingegen nur 50 bis 200 Lux. zi

Ein Gemüse mit vielen Namen

Küche / Die Herbstrübe schmeckt sowohl roh als auch gekocht.

KREUZLINGEN Die weisse Herbstrübe mit dem violetten Kragen kennen alle vom Schneiden der Rebenlichter für den Rebenlichterumzug Ende Oktober bis Mitte November. Im Mittelalter waren die kugelförmigen oder zylinderartigen Rüben ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, bis die Kartoffeln sie von den Feldern verdrängten.

Heute wird das Wurzelgemüse hauptsächlich in den Kantonen Aargau und Zürich angebaut. Die Speiserübe hat je nach Ort verschiedene Namen wie Weisse Rübe, Rabe, Stoppel- oder Saatrübe. Der letzte Name bezieht sich auf den Anbau: Nach der Getreideernte im Sommer wurden die Rüben zwischen die Stoppeln ausgesät.

Die Pflanze zählt zu der Familie der Korbblütler und ist mit Mairüben, Rettich, Kresse, Kabis, Raps, Senf usw. verwandt. Sie wird September/Oktober geerntet und ist auf Wochenmärkten bis im Dezember erhältlich. Beim Kauf ist auf eine gleichmässige Form und Farbe zu achten, dass die Schale fest, glatt und



Runde Herbstrüben sind aromatischer als längliche. (Bild fotolia)

nicht beschädigt ist, keine dunkle Stellen aufweist sowie beim Anfassen kompakt ist. Die Lagerung erfolgt wie bei anderen Wurzelgemüsen: dunkel und kühl, evtl. in Sand, Styroporboxen oder speziellen für die Lagerung geeigneten Plastiksäcken.

Stärkt die Abwehrkräfte

Die runden Herbstrüben haben einen Durchmesser von ungefähr 7 cm und sind geschmack-

voller als die länglichen Sorten. Die Senfölglykoside verleihen dem Gemüse den süss-scharfen Geschmack. Dieser sekundäre Pflanzeninhaltsstoff stärkt das Abwehrsystem und hemmt die Entstehung von Krebszellen. Weitere Inhaltsstoffe sind Kalzium, Kalium, Eisen, Phosphor, Zink, Vitamin C, Betacarotene sowie Folsäure.

Der Gehalt an Energie ist wie bei den meisten Gemüsesorten

sehr gering. Die genannten Wirkstoffe unterstützen die Neubildung von Zellen, regen die Blutbildung an, fördern die Ausscheidung von Wasser und wirken gegen Krämpfe im Magen-Darm-Bereich.

Nahrung für Darmbakterien

Die Speiserüben verleihen roh, mit der Röstiraffel gerieben, Endivien- und Zuckersalat – zusammen mit einem Apfel – eine besondere Note und verdecken die Bitterstoffe in den beiden Herbst-Wintersalaten. Gedämpft, mit Butter, Zucker und wenig Salz glasiert, zu Püree verarbeitet oder gekocht und püriert mit Kartoffeln zu Kartoffelstock verarbeitet bringen sie Abwechslung auf den Speiseplan. Die Verarbeitung der Herbstrübe zu Sauerrüben – wie Sauerkraut – hat in einigen Gegenden Tradition. Die enthaltenen Milchsäurebakterien nähren die Darmbakterien und tragen zu einer intakten Verdauung bei. Andrea Schütz-Wicki, dipl. Ernährungs- und Vitalstofftherapeutin