

STEIN EGERTA

Ein erfülltes Leben führen – wie die Kinesiologie helfen kann

SCHAAN – Die Teilnehmenden erfahren, wie sie sich mit Unterstützung durch die Kinesiologie für mehr Wohlergehen, Energie und Erfüllung in der Lebensgestaltung entscheiden können. Sie lernen das Messinstrument dieser Heilmethode – den Muskeltest – kennen und können diesen als Entscheidungshilfe für unterschiedliche Lebensbereiche nutzen. Folgende Lebensbereiche werden beleuchtet: berufliche Situation, Beziehung zu sich und anderen, Wohnverhältnisse, und die Freizeitgestaltung. Geleitet wird der Kurs 169 von der Kinesiologin Alexandra Schiefen. Er dauert vier Donnerstagsabende und beginnt am 9. September 2010, um 20.15 Uhr im Seminarzentrum Stein Egerta. Mit Voranmeldung. Auskunft und Anmeldung bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail an info@steinegerta.li. (pd)

Kostenlose Kursberatung für Deutschkurse

VADUZ – Die Palette der Mitte September beginnenden Deutschkurse ist so gross, dass die Erwachsenenbildung eine kostenlose Kursberatung eingerichtet hat, um bei der Auswahl des richtigen Kurses und der richtigen Kursstufe behilflich zu sein. Es besteht die Möglichkeit, Einstufungstests zu schreiben und mit der Deutschlehrerin Andrea Borer persönlich zu sprechen. Die kostenlose Kursberatung für Deutschkurse findet am Montag, den 13. September, von 19 bis 20.30 Uhr im Raum 207 im Schulzentrum Mühleholz 2 in Vaduz statt. Ohne Voranmeldung. Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@steinegerta.li. (pd)

Schmuckwerke – Modeschmuck

VADUZ – An nur zwei Abenden fertigen die Teilnehmenden verschiedenen Modeschmuck, von einfachen Schmuckstücken bis hin zu kleinen Kunstwerken, z. B. Halsketten, Armbänder, Ohrschmuck sowie Ringe. Aus den alten aufgefädelten Ketten gestalten Sie neuen Modeschmuck mit Draht, Nylon oder Gummiband. Sie fertigen aber auch ganz neuen Schmuck aus diversen Materialien wie z. B. Glas, Holz, Perlen, Muscheln und Metall im Zusammenspiel mit Draht und Nylonfaden. Der Kurs 126 unter der Leitung von Astrid Ender beginnt am Donnerstag, den 16. September, um 19 Uhr in der Primarschule Ebenholz in Vaduz. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@steinegerta.li. (pd)

Grundkurs: Autogenes Training

SCHAAN – Im Autogenen Training erlernen die Teilnehmenden eine Entspannungsmethode, die weltweit erfolgreich von Kurs- oder Seminarleitern gelehrt und auch von Ärzten, Heilpraktikern und Psychologen empfohlen und eingesetzt wird. Das Autogene Training hilft den Teilnehmenden, sich besser zu konzentrieren, ruhiger und tiefer zu schlafen, gesünder und leistungsfähiger in der Schule, im Studium und Beruf oder im Sport zu werden. Es hilft, neue Kräfte aufzunehmen, die sich auf das ganzheitliche Wohlbefinden auswirken können. Durch das Einüben eines Reflexes mit gezielten Übungen lernen die Teilnehmenden, sich in ganz kurzer Zeit (zwei Minuten) zu entspannen. Der Kurs 253 unter der Leitung von Charlotte Ender beginnt am Montag, den 13. September, um 18 Uhr und dauert sieben Abende zu je 1½ Std. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (pd)



Treffen Vom 1. bis zum 5. September findet das 17. Treffen der obersten Verwaltungsgerichtshöfe Deutschlands, Österreichs, der Schweiz und Liechtensteins statt. Dieses Treffen wird alle zwei Jahre in einem der teilnehmenden Staaten durchgeführt und dient dem Erfahrungsaustausch. Schwerpunkte des diesjährigen Treffens sind die Themen internationale Amtshilfe und polizeiliche Generalklausel. Gestern empfing Fürst Hans-Adam II. von und zu Liechtenstein die Verwaltungsrichter auf Schloss Vaduz. Im Anschluss daran lud Regierungsrätin Aurelia Frick zu einem Abendessen.

Hoher Blutdruck, was tun?

Mittwochforum der Ärztekammer in Schaan – Bluthochdruck ist weit verbreitet

SCHAAN – Referent **Dr. Lorenz Risch, Facharzt für Innere Medizin sowie Fachexperte für medizinische und chemische Labordiagnostik aus Schaan, hielt im SAL einen umfassenden Vortrag zum Thema Bluthochdruck.**

• Assunta Chiarella

Schätzungen zufolge leiden weltweit eine Milliarde Menschen an Bluthochdruck. Gemäss Facharzt Lorenz Risch sind allein in Liechtenstein rund 8700 Personen davon betroffen. Jeder dritte Betroffene im Alter zwischen 35 und 75 Jahren weiss nichts von seiner Erkrankung, was das Gefahrenpotential zusätzlich erhöht; auch deshalb, weil arterielle Hypertonie oft über Jahre hinweg ohne Beschwerden verläuft. Unbehandelter Bluthochdruck führt mit der Zeit zu einer nachhaltigen Schädigung von Herz, Augen und Gefässen. Die ursprünglich flexible Wand der Blutgefässe verengt sich und wird härter. Schlimmstenfalls können die nachfolgenden Verschlüsse gefährliche Embolien, Hirn- und Herzinfarkte auslösen sowie die Nierenfunktion stark beeinträchtigen. Aus diesem Grund empfiehlt

der Mediziner – vor allem ab dem 35. Lebensjahr – sich einem regelmässigen Blutdruck-Check unterziehen zu lassen.

Fragt man nach den ursprünglichen Ursachen der Hypertonie kann die heutige Fachmedizin noch keine konkrete Antwort darauf geben. Es hat sich jedoch inzwischen erwiesen, dass neben Stress, Alkohol- und Nikotinkonsum sowie Übergewicht und sportlicher Inaktivität ein zu hoher Salzkonsum zu den beeinflussbaren Risikofaktoren für den Bluthochdruck zählt.

Blutdruckmessen will gelernt sein

Beim Blutdruckmessen unterscheidet man zwischen einem systolischen und einem diastolischen Wert. Der optimale systolische Grenzwert beträgt 120 mmHg, der diastolische hingegen 80 mmHg. Wird hoher Blutdruck diagnostiziert, zum Beispiel: 140 bis 159 mmHg (Druck, den ein Millimeter Quecksillersäule ausübt) sowie 90 bis 99 mmHg, empfiehlt der zuständige Arzt eine Lebens- und Nahrungsumstellung. Anstelle von Salz- sowie Alkohol- und Nikotinkonsum tritt eine salzarme und ausgewogene Ernährung, bestehend

aus viel Früchten und Gemüse, auf den Plan. Je nach Diagnose muss der Patient auch auf blutdrucksenkende Medikamente zurückgreifen, die sich bis anhin bewährt haben. Die individuell abgestimmten Therapien sollten unbedingt von einem Facharzt festgelegt werden.

Heute wird vielerorts der Sparhebel angesetzt, so auch im Gesundheitswesen. Trotz der europaweiten hohen Behandlungskosten wäre es laut Lorenz Risch kontraproduktiv, im Gesundheitswesen zu sparen, weil man dadurch mit zusätzlichen 1,9 Milliarden Folgekosten rechnen müsste. Prävention ist somit die beste und zugleich – auf längere Sicht hin – sparsamste Methode. In diesem Sinne wird in Liechtenstein im Rahmen des Programms «Herzengesundheitsangelegenheiten» eine Studie unter dem Namen «GAPP» durchgeführt. Ziel der Studie ist es, die noch unbekanntesten Faktoren einer Hypertonie frühzeitig zu erkennen. Dabei werden gesunde, junge, in Liechtenstein wohnhafte Menschen eingehend untersucht. Unterstützt wird das Pro-

jekt vom Amt für Gesundheit sowie von der Liechtensteinischen Ärztekammer und der Patientenorganisation. Weiterführende Informationen gibt es unter: www.blutdruck.li.



Dr. Lorenz Risch.

**Lebensqualität**

Am 1. September wurden im Haus St. Laurentius alle Mitarbeitende und Netzwerkpartner zur Kick-off-Veranstaltung anlässlich der Einführung von Palliative Care geladen. Ziel hiervon ist es, die individuelle und grösstmögliche Lebensqualität für die LAK-Bewohner zu ermöglichen. Dazu gehört neben dem Fürsorgeaspekt vor allem fachliches Wissen in den Bereichen Ethik, Schmerz und Demenz. Die Mitarbeitenden werden ab jetzt bis Sommer 2011 ganz speziell im Bereich Palliative

Care geschult und in der Praxis aktiv begleitet, um die vielfältigen Herausforderungen im Arbeitsalltag noch besser und fachlich fundierter bewältigen zu können. Unser Foto zeigt, vorne von links: Viktor Meier, Geschäftsführer LAK, Deborah Allen, Projektteam Palliative Care, Michael Rogner, Leiter Projektteam Palliative Care. Hinten, von links: Martin Wanger, Leiter Pflegedienst, Erika Walser, Heimleiterin, Theres Wenk, Projektteam Palliative Care und Alphons Zacharias, Projektteam Palliative Care.

ERWACHSENENBILDUNG STEIN EGERTA**Einführung in BGM**

SCHAAN – BGM fördert ein gesünderes und leistungsfähigeres Arbeitsklima und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz – ein Gewinn für alle! Die Teilnehmenden lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie BGM im Betrieb umgesetzt werden kann. Das Seminar kann zudem als Entscheidungsstütze und Leitfaden für die Einführung von BGM im Unternehmen dienen. Angesprochen sind BGM-

Interessierte, Vorgesetzte, Personalverantwortliche, Gesundheitsverantwortliche. Das Halbtagesseminar (Kurs 566) findet in Zusammenarbeit mit dem beruflichen Weiterbildungsinstitut am Montag, den 27. September, um 13 Uhr im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan statt. Die Leitung liegt bei Susanna Gopp, Kommunikationsverantwortliche, sano management ag Vaduz. Informationen und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan,

Tel. 232 48 22 oder per E-Mail info@steinegerta.li. (pd)

Arabisch für Fortgeschrittene

VADUZ – In lockerer Atmosphäre und anhand spielerischer Aktivitäten vertiefen die Teilnehmenden die in früheren Arabischkursen erworbenen Fähigkeiten im Sprechen, Lesen und Schreiben und erweitern den Grundwortschatz und die Grammatikkenntnisse. Ebenso

gibt der Kurs Einblicke in die arabische Lebensweise und Kultur. Kurs 512 unter der Leitung von Khamis Hassan beginnt am Montag, den 13. September, um 18 Uhr und findet an zwölf Montagabenden zu je eindreiviertel Stunden im Schulzentrum Mühleholz 2 in Vaduz statt.

Mit Voranmeldung. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@steinegerta.li. (pd)