

## BZB-Weiterbildung

## Kurstag «Energie sparen»

**BUCHS** Dieser Kurs richtet sich an Privathaushalte wie auch Unternehmen, denn in fast jedem Haushalt gibt es Energiesparpotenzial und Verbesserungsmöglichkeiten. Nachhaltige Energiekonzepte schonen die Ressourcen, die Umwelt und das Portemonnaie. Der Tageskurs findet am Dienstag, den 27. Oktober, von 8 bis 17 Uhr statt. Kursinhalte sind unter anderem Realisation von Energie- und Kosteneinsparungen, Einstellen von Reglern und Schaltuhren, Funktion und Bedeutung der Lüftungsanlage sowie Beeinflussung des Warmwasserverbrauchs. (Anzeige)

Weitere Informationen und Anmeldungen beim Sekretariat der BZB-Weiterbildung: Telefon: +41 58 228 22 00; E-Mail: weiterbilden@bzbuch.ch; www.bzb-weiterbildung.ch.

## Tierschutzhaus Schaan

## Wer vermisst diese Katzen?

**SCHAAN** Die Mitarbeiter des Tierschutzhauses machen auf die folgenden Findeltiere aufmerksam:



«Feivel» wurde am Dienstag in Mauren gefunden. (Fotos: ZVG)

• **Kater «Feivel»:** Diese Katze, von den Mitarbeitern des Tierschutzhauses «Feivel» genannt, wurde am Dienstag, den 6. Oktober, in Mauren gefunden. Sein Alter wird auf etwa vier Monate geschätzt.



«Oskar» wurde am Dienstag in Balzers gefunden.

• **Kater «Oskar»:** Diese Katze, von den Mitarbeitern des Tierschutzhauses «Oskar» genannt, wurde am Dienstag, den 6. Oktober, in Balzers gefunden. Sein Alter wird auf 15 bis 18 Jahre geschätzt.

Wenn Sie etwas über diese Findeltiere wissen, melden Sie sich doch bei den Mitarbeitern des Tierschutzhauses unter der Telefonnummer 239 65 65. (red)

Mehr Informationen auf [www.tierschutzhaus.li](http://www.tierschutzhaus.li)

## Erwachsenenbildung

## Osteoporose – Stärke deine Knochen

**SCHAAN** Durch Druck und Zug belasten wir im Training unsere Knochen stärker, wodurch diese wieder stärker werden. Durch die stärkeren Knochen und die stärkere Muskulatur wird der Osteoporose entgegen gewirkt und die ganze Körperkraft verbessert sich! Der Kurs 330 unter der Leitung von Tamara Ospelt beginnt am Mittwoch, den 21. Oktober, um 9 Uhr im Trainingsraum euphysis in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan (Telefonnummer: 232 48 22; E-Mail-Adresse: [info@steinegerta.li](mailto:info@steinegerta.li)). (Anzeige)

[www.volksblatt.li](http://www.volksblatt.li)

# Osteoporose: Mit Bewegung und richtiger Ernährung vorbeugen

**Informativ** Am 93. Mittwochforum der Ärztekammer erläuterte Fritz Horber, Chefarzt Innere Medizin beim Landesspital Vaduz, wie Osteoporose entsteht, wie sie zu verhindern ist oder wie Osteoporosebrüche behandelt werden können.

**I**n Liechtenstein sind es geschätzte 3000 Einwohner, die von der Volkskrankheit der brüchigen Knochen betroffen sind. Mehr als zwei Drittel der Patienten sind dabei Frauen, das Risiko der Krankheit nimmt mit steigendem Alter zu. Da die Lebenserwartung steigt, dürften auch die Krankheitsfälle noch weiter zunehmen.

## Knochenschwund vorbeugen

Osteoporose ist jedoch nicht einfach ein Schicksal des Alters, dem man mehr oder weniger ausgeliefert ist. Horber legte dar, wie dem Knochenschwund vorgebeugt werden kann. Wenn die Erkrankung auftritt, kann diese dank Untersuchungen wie der Knochendichtemessung mit einer strahlungsarmen Röntgenmethode (DXA-Messung) frühzeitig erkannt und das Knochenbruchrisiko eingeschätzt werden. Mit geeigneten Therapien lässt sich die Knochensubstanz verstärken beziehungsweise der Knochenabbau eindämmen. Zahlreiche Risikofaktoren, welche Osteoporose begünstigen, können wir beeinflussen. Dazu gehören Bewegungsmangel, einseitige Ernährung, das Rauchen und der übermäßige Alkoholkonsum, um nur einige zu nennen. Andere Faktoren, wie der natürliche Knochenschwund aufgrund des Alterungsprozesses, die hormonelle Umstellung des Körpers, die verminderte Vitamin-D-Bildung der Haut oder genetische Faktoren sind nicht direkt beeinflussbar. Es gibt hierfür allerdings Ersatzmittel, Medikamente oder Hilfsstoffe, die eingesetzt werden können, um die Risiken zu mindern. Wer aufgrund anderer Krankheiten Medikamente zu sich nimmt, beispielsweise zur Blutverdünnung, muss die Osteoporosebehandlung mit dem Hausarzt abstimmen.



Referierte am 93. Mittwochforum: Fritz Horber, Chefarzt Innere Medizin des Landesspitals. (Foto: Paul Trummer)

Wer in die Pension gehe müsse darauf achten, dass er ein ausreichendes Alterskapital habe, sagte Horber. Dasselbe Prinzip gelte auch für den Knochenbau. Wer in der Lebensphase vor der Pubertät sich ein «Knochenvermögen» erarbeite, das heisst, auf die maximale Knochenmasse komme, der werde im Alter mit einem verzögerten Knochenschwund belohnt. Die maximale Knochenmasse sei nicht mit Red Bull oder Coca Cola zu erreichen, sondern mit viel Bewegung, mit der Zufuhr von Kalzium aus Milch, Käse

oder anderen Milchprodukten. Eine grosse Zahl der Hüftbrüche sei bei den über 70-jährigen auf Proteinemangel zurückzuführen. Zu guter Letzt gab der Mediziner konkrete Hinweise, was der Speisezettel enthalten muss, damit man auch im Alter ausreichend mit Kalzium und Vitamin D versorgt ist.

## Verdoppelte Wahrscheinlichkeit

Anhand von Röntgenaufnahmen zeigte der Referent, wie mit operativen Eingriffen Osteoporosefrakturen «repariert» werden können. Es sei zu

bedenken, dass die geflickten Bruchstellen nicht mehr original und auch nicht schmerzfrei seien, und die Wahrscheinlichkeit für einen erneuten Bruch verdopple sich. Zu einem Wirbelbruch könne es aus geringfügigem Anlass, etwa beim Bücken, kommen. Die Folgen seien unangenehm. Wenn es nicht anders geht, sind Präparate für den Knochenaufbau verfügbar. Horber plädierte für den frühzeitigen Gang zum Arzt, wenn man einen Verdacht habe, damit die Behandlung so einfach wie möglich gehalten werden könne. (hs)

## Austausch mit Berner Jungparlament in spe

**Gespräche «Keine Arbeit von ein paar Tagen»:** Der hiesige Jugendrat hatte für seine Kollegen aus der Schweiz einige Ratschläge parat.

Nach dem jüngst durchgeführten Austausch mit dem Jugendparlament Wauwil empfang der Jugendrat Liechtenstein am Sonntag eine Gruppe junger Erwachsener, die kurz vor der Gründung des Jugendparlaments Bern stehen. Nach einiger Zeit als Beratungskommission der Stadt tätig, möchten sie nun ein Jugendparlament gründen. «Da der Jugendrat Liechtenstein schon vor drei Jahren gegründet worden ist, konnte der Vorstand die Fragen der Berner Jugendlichen gut beantworten. Ausserdem tauschten sich die beiden Gruppen über aktuelle Projekte aus», heisst es in der Pressemitteilung vom Donnerstag.

## Herausforderung: Gründung

«Als wir vor drei Jahren den Jugendrat Liechtenstein gegründet haben, war dies ebenfalls keine Arbeit von ein paar Tagen», wird Vorstandsmitglied Florian Ramos zitiert. Mit den Erfahrungen im Bereich der Gründung und den damit verbundenen Herausforderungen konnte der Jugendrat also einige Ratschläge geben, die dem Jugendparlament der Stadt Bern beim Aufbau behilflich sein können. Es wurde ausserdem über die Struktur des Jugendrates, die Anzahl Sitzungen und deren Pro-

jekte gesprochen. Vor allem angetan waren die Berner vom Bereich der Freiwilligenarbeit sowie der Motivierung von Mitgliedern. «Mithilfe der neu aufgegleisten Mitgliedereinbindung versuchen wir unsere Mitglieder aktiv ins Vereinsleben zu integrieren», erklärt David Kranz, Verantwortlicher für die Mitglieder des Jugendrats.

## Wichtig nicht nur für Liechtenstein

Die vielen Treffen mit den verschiedensten Jugendparlamenten und Jugendräten der Schweiz und Deutschlands hätten immer für beide Seiten einen wertvollen Nutzen, heisst es weiter. So lernten beide Jugendparlamente die Arbeitsweise des jeweils anderen kennen und profitierten von neuen Ideen und Ansätzen. «Ein nächstes Treffen ist bereits in Planung und sollte im nächsten Jahr stattfinden», schreiben die Verantwortlichen abschliessend. (red/pd)

## Über den Jugendrat Liechtenstein

Der Jugendrat Liechtenstein ist eine Plattform für junge Erwachsene zwischen 15 und 28 Jahren, welche sich für politische Themen interessieren und einsetzen möchten. Der Verein wurde durch die beiden Initiatoren Brian Haas und Florian Ramos mit ihren Mitgründern Ende 2012 gegründet. Dieser bezweckt, die Teilnahme von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Liechtenstein am politischen Prozess zu verbessern und die politische Bildung zu fördern. Ausserdem setzt sich der Jugendrat zum Ziel, die jungen Erwachsenen neutral auf das Wählen vorzubereiten sowie diese zur Stimmabgabe zu bewegen.



Die Vertreter der beiden Jugendparlamente auf einen Blick. (Foto: ZVG)

ANZEIGE

## In Liechtenstein für Sie da!

**SPENGLEREI NÄGELE**  
FLK-ABDICHTUNGEN



SPENGLEREI BLITZSCHUTZ  
FLACHDACH CHROMSTAHL-KAMINBAU

Bahngasse 30 • FL-9485 Nendeln  
Tel. 00423 373 36 72 • [spenglerei.naegle@adon.li](mailto:spenglerei.naegle@adon.li)

«Ma kennt anand»  
Heimische Experten –  
Topqualität – fairer Preis

[www.volksblatt.li](http://www.volksblatt.li)