

Arzt im Dienst
Ärztlicher Notfalldienst
Telefon +423 230 30 30

18 bis 22 Uhr
 med. Thomas Jehle
 9492 Eschen

Ab 22 Uhr tel. Beratung durch Spital bzw. Dienstarzt in Pikett.



Prüfungserfolge I Diplomfeier am BZB

BUCHS Am Freitag nahmen am Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs rund 60 Absolvierende von vier Ausbildungsgängen ihre Diplome entgegen. Darunter folgende Liechtensteiner:

- «Betriebswirtschafter/-in HF»: Isabell Beck, Vaduz; Claudia Boccarelli, Balzers (Note 5,5); Simon Elsensohn, Triesen; Martin Hartner, Triesen; Samantha McLean, Triesenberg; Christof Ritter, Mauren; Nicole Vogt, Triesen
- Bauleiter/-in Hochbau: Semir Abdi, Schaan; Stefan Kieber, Mauren; Klaus Kirchner, Eschen (5,1). (red)

Prüfungserfolge II Diplomfeier der FHS St. Gallen

ST. GALLEN 26 Wirtschaftsingenieure der FHS St. Gallen erhielten jüngst ihr Bachelordiplom. Darunter auch folgende Liechtensteiner:

- Philip Maag, Ruggell
- Dominik Lampert, Ruggell. (red)

Glaube Allerheiligen und Allerseelen

MAUREN-SCHAANWALD Am 1. November wird das Fest Allerheiligen um 8.30 Uhr in Schaanwald und um 10 Uhr in Mauren gefeiert. Am Nachmittag um 13.30 Uhr wird das Gedächtnis der Verstorbenen begangen, anschliessend Gräbersegnung und Gräberbesuch. Liveübertragung des Gottesdienstes in Mauren im Gemeindekanal. Am 2. November wird aller Verstorbenen unserer Pfarrei in der Messfeier um 9 Uhr in Mauren gedacht. Anschliessend werden die Gräber einzeln gesegnet. Die Verantwortlichen bitten die Angehörigen, die bei der Einzelsegnung dabei sein möchten, am Grab zu warten. (eps)

P. Anto Poonoly und
 Pfarreirat Mauren-Schaanwald

IMPRESSUM

Herausgeber: Liechtensteiner Volksblatt AG, Im alten Riet 103, 9494 Schaan, Tel. +423 237 51 51, E-Mail verlag@volksblatt.li

Geschäftsleitung: Lucas Ebner (Sprecher), Max Müller (Leiter Werbemarkt und Abonnements)

Chefredaktion: Lucas Ebner, Daniela Fritz, Hannes Matt
Redaktion: Sebastian Albrich, Daniel Banzer, Silvia Böhler, Holger Franke (Leitung Wirtschaft), Elmar Gangl (Leitung Kultur), Lucia Kind, Ursina Marti, Sabrina Wissenbach, Simone Wald, Michael Wanger; E-Mail redaktion@volksblatt.li; Robert Brüstle (Leitung Sport), Manuel Moser, Jan Stärker, Telefon +423 237 51 39; E-Mail sport@volksblatt.li

Leitung Online/Social Media: Sebastian Albrich

Redaktionskoordination: Susanne Falk, E-Mail sekretariat@volksblatt.li, Telefon +423 237 51 61

Fotografen: Michael Zanghellini (Leitung), Paul Trummer, Nils Vollmar

Produktion/Layout: Klaus Tement (Leitung), Franco Cardello, Sandra Vogelsang

Finanzen/Personal: Michèle Ehlers

Verkauf/Innendienst: Björn Bicker, Siegfried Egg, Angelika Huber, René Wildhaber

Inseratenannahme/Empfang: Nihal Sahin, Telefon +423 237 51 51, Fax +423 237 51 66, E-Mail inserate@volksblatt.li

Abodienst: Dagmar Schwendener, Tel. +423 237 51 27, E-Mail abo@volksblatt.li

Druck: Vorarlberger Medienhaus, Schwarzwach

Bei Zustellschwierigkeiten wenden Sie sich bitte unter der Telefonnummer +423 237 51 27 an unseren Abo-Dienst (Montag bis Freitag von 8 bis 10.00 Uhr).

Der Verlag übernimmt für die Inhalte der Anzeigen keine Verantwortung.

Eliane Vogt: «Wir müssen nicht weniger essen, sondern gesünder!»

Ernährung Im Rahmen der «Alles Wurscht?»-Ernährungsreihe vom Amt für Gesundheit informierte die Dipl. Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin Eliane Vogt im SAL Schaan über Auswirkungen der Ernährung auf unsere Gesundheit.

VON MIRIAM LÜMBACHER

Im Anschluss an den Vortrag von Eliane Vogt wurden die Tipps beim Kochkurs unter der Leitung von Martin und Michael Real vom Restaurant Weinlaube Schellenberg in die Tat umgesetzt. «Jeden Tag müssen wir uns entscheiden, was wir essen», so Eliane Vogt. Der Zeitdruck mache uns oft einen Strich durch die Rechnung und dann schieben wir doch wieder eine Fertigpizza in den Ofen. Sie selber esse natürlich auch gerne Pizza, Burger oder eine leckere Bratwurst im Sommer. Aber eben nicht jeden Tag! Wir wissen es ja eigentlich und dennoch vergessen wir immer wieder, dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist. Trotzdem verändere man nichts. Dafür sei der Leidensdruck oft zu gering. Der eigene Körper halte viel aus und verzeihe lang. «Doch irgendwann gehts los»: Verdauungs- und Magen-Darm-Probleme, Völlegefühl, Müdigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme treten auf.

Vitamine, Eiweiss, natürliche Fette
 Doch was kann man tun? Es braucht eine Balance zwischen Ernährung, Bewegung und Entspannung, so Eliane Vogt. «Beobachten Sie mal, was alles auf Ihrem Einkaufsband liegt»,



In Schaan stand am Montagabend ein weiterer Anlass aus der Reihe «Alles Wurscht?» auf dem Programm, von links: Michael Real (Koch von der Weinlaube), Carmen Eggenberger (Amt für Gesundheit), Martin Real (Koch von der Weinlaube) und Eliane Vogt (Ernährungsberaterin). (Foto: Michael Zanghellini)

schlägt Vogt vor. Das mache uns oft bewusst, wie ungesund wir eigentlich einkaufen. Das heisse nicht, dass man weniger essen solle, sondern frischer und gesünder. Obst und Gemüse mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen stehen ganz vorne. Viele Studien haben bewiesen, dass Obst und Gemüse das Sterberisiko durch Schlaganfälle mindere und doch sei die Bedeutung noch immer zu wenig in den Köpfen verankert. «Eiweiss ist Lebensenergie pur!», betont die Ernährungsexpertin des Weiteren. Es sei in Hülsenfrüchten, gekochtem Ei, Fisch, Naturjoghurt, Haferflocken, Quinoa und Erdnüssen enthalten. Es beeinflusse Stim-

mung und Konzentration, sorge für bessere Nerven und beuge Depressionen sowie Demenz vor. «Wir werden belastbarer, glücklicher, leistungsfähiger. Wir schlafen besser und stehen ausgeruht auf», motiviert Vogt. Zudem bremsen es den Muskelverlust im Alter und sei zuständig für ein starkes Immunsystem und die Zellerneuerung. Auch natürliche Fette seien von Bedeutung (Avocado, Lachs, Oliven, Körner, Leinsamen, Sonnenblumenkerne). Positive Auswirkungen sind u. a. die Senkung von Herz-Kreislauf-Problemen sowie des Diabetesrisikos. Es sei Baustoff für Nerven und Gehirn, entzündungshemmend, gut für die Augen, und sorge für die bes-

sere Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen.

Bewegung und Entspannung

Neben Ernährung ist tägliche Bewegung essenziell. «Und wenn es nur Treppensteigen ist.» Zudem solle man täglich 2 bis 2,5 Liter Wasser trinken und sich auch mal entspannen. «Fünf Minuten zum Durchatmen hat jeder!» Außerdem brauche man 6 bis 8 Stunden Schlaf. Nach dem Vortrag konnte man im Kochkurs mit Martin und Michael Real die soeben gehörten Tipps lecker kulinarisch in die Tat umsetzen.

Weitere gesunde und vor allem leckere Rezepte finden Interessierte auf www.alleswurscht.li

Leserfoto des Tages

Als der Himmel «brannte»



Das heute veröffentlichte Foto stammt von Gabriela Frick. Es entstand am vergangenen Donnerstag um 6.38 Uhr. «Dr Himmel «brennt»», hieß sie im Begleitschreiben fest. Vielen Dank für die Einsendung. Weitere Fotos für diese Rubrik sind erwünscht (redaktion@volksblatt.li). (Text: red; Foto: Gabriela Frick)