

## Diese Veranstaltungen sind abgesagt worden:

Aufgrund der Empfehlung der Regierung, nicht zwingende Events wegen des Coronavirus zu vermeiden, finden zahlreiche Veranstaltungen in Liechtenstein nicht statt. Nachfolgend die aktuelle Liste (Stand 11. März). Die komplette Liste wird auch laufend auf [www.vaterland.li](http://www.vaterland.li) aktualisiert.

### Diese Events in Liechtenstein und der Region wurden bisher abgesagt:

- Ehrungen der Vereinsjubilare Gemeinde Ruggell, Restaurant Frederick (11. 3.)
- «Lichtermeer für unser Klima», Lindahof Schaan (12. 3.)
- Alle Vorstellungen im TAK vom 13. 3. bis 19. 3.
- Alle Veranstaltungen der Gemeinde Mauren, inkl. Kulturhaus und Museum Mura (diverse Daten)
- Kinderkleider- und Spielwarenbörse, Gemeindesaal Eschen (13. 3.)
- «Forever young»-Party, Schaan (13. 3.)
- Virtuoso-Konzert Violine, Int. Musikakademie, Eschen (13. 3.)
- 1. Ruggeller Klangabend, Gemeindesaal Ruggell (14. 3.)
- Vereinsversammlung Frauenverein Vaduz (15. 3.)
- Suppentag Balzers, Kleiner Saal (15. 3.)
- Gala-Konzert, Int. Musikakademie, Schaan (15. 3.)
- Seniorentreff Eschen (17. 3.)
- Residenzkonzert Klavier, Int. Musikakademie, Vaduz (19. 3.)
- Secondhandmarkt des Mütterzentrums «Müze», SAL Schaan (21.3.)
- Frühlingsausstellung «Autolie» der Liechtensteiner Garagen (21./22. 3.)
- «Tag des Standortmanagements», Rathausaal Vaduz (25. 3.)
- Innovation Day, Mediasens AG, Schaan (26. 3.)
- Turnerkränze Balzers (27./28. 3.)
- Informationsabend «Fit für die Lehre» der Liechtensteinischen Industrie- und Handelskammer (31. 3.)
- Blutspende Samariterverein Schaan, LAK (31. 3.)
- Berufsscheck-Woche der LIHK und Wirtschaftskammer (30. 3.-3. 4.)
- Lernenden-Lager 100prol (4. 4.-9. 4.)
- After Work Aperitif Young IFA Network, Vaduz (16. 4.)

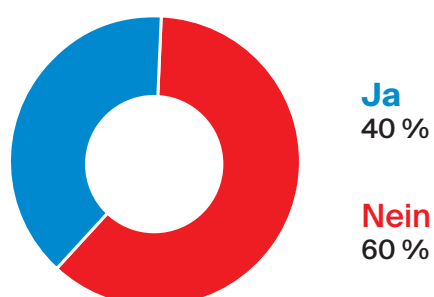
### Diese Veranstaltungen wurden verschoben:

- Senioren Bühne mit dem Stück «Dr Millionäär», Eschen (verschoben auf 16. 5./17. 5.)
- Finance Forum Liechtenstein, Vaduz Saal (11. 3.)
- Steuerrecht-Fachsymposium «Neues aus der liechtensteinischen Rechtsprechung» der IFA Liechtenstein, SAL Schaan (12. 3., verschoben auf unbestimmte Zeit)
- Vortrag zum Zollvertrag Schweiz-Liechtenstein, Liechtenstein-Institut, Bendern (12. 3., verschoben auf 4. 6.)
- Einwohnerggespräch «Miteinander in Vaduz» (16. 3.), neuer Zeitpunkt wird noch bekannt gegeben)
- Jubel-Forum des Aha-Tipps und Infos für junge Leute (18. 3., verschoben auf 16. 6.)
- «Am Ottokar sis Zäptr», Schloßlekkeller Vaduz (18. 3., verschoben auf Herbst)
- «Plattform Alter», Vaduz Saal (21./22. 3., es laufen Gespräche, die Veranstaltung zu verschieben)
- Token Summit Liechtenstein (26. 3., verschoben auf 20. August)

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

## Umfrage der Woche

**Frage:** Drama an griechisch-türkischer Grenze: Soll Liechtenstein Flüchtlinge aufnehmen?



Aktueller Zwischenstand von gestern Abend: 605 Teilnehmer. Jetzt mitmachen auf: [www.vaterland.li](http://www.vaterland.li)

# Mach Corona das Leben schwer

Nur noch daheimzusitzen und die Fenster zu schliessen, bringt nichts. Raus an die frische Luft!

Nicole Schöbi-Büchel

Sich in den Kissen zu verkriechen und in den eigenen vier Wänden einzusperren, schützt vor einer Infektion durch das neue Coronavirus, wie SARS-CoV-2 immer noch landläufig genannt wird, nicht. Im Gegenteil. Zu Tode gefürchtet ist auch gestorben. Die aktuelle Situation ist angespannt, Corona prägt mittlerweile unseren Alltag vom Frühstück bis zu den Spätnachrichten. Die Meldungen überschlagen sich und die Informationsflut mit allerhand guten Ratschlägen und ultimativen Tipps zur Selbstdiagnose machen die Runde. Und ja, es gab bereits früher Pandemien und Grippewellen, die wir überstanden haben. Blauäugig über die Empfehlungen hinwegzusehen, ist wohl auch nicht der richtige Weg.

### Informationsflut: Fluch oder Segen?

Im Gegensatz zur Spanischen Grippe, die von 1918 bis 1920 grassierte, oder der klassischen Schweinepest, die seit 1833 als Infektionskrankheit bekannt ist, werden wir mittlerweile mit Informationen überflutet und von Influencern zugetextet. Die Kunst besteht heute darin, Fake-News von nützlichen Meldungen zu unterscheiden – und die Nerven zu behalten. Wer alles glaubt, was kursiert, hat mit seinem Blutdruck schneller Probleme als mit einem aggressiven Virus. Und wer mit der Flut der Informationen nicht umgehen kann, verflucht sie. Der Rest filtert das Wichtige heraus. Nur, was ist richtig wichtig?

### Nerven behalten und durchatmen

Hände waschen, Abstand halten und in die Ellenbogen niesen können bereits die Kleinsten perfekt. Nachdem verkündet wurde, dass man mit leichtem Schnupfen daheimbleiben und nicht das Spital stürmen sollte, kursieren Anleitungen zur

Selbstdiagnose in den sozialen Netzwerken. «Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem für mehr als zehn Sekunden an. Wenn Sie die Untersuchung ohne Husten, ohne Beschwerden, ohne Prallheit oder Engegefühl usw. erfolgreich durchführen, beweist dies, dass keine Fibrose in den Lungen vorliegt, was im Grunde genommen auf keine Infektion hinweist», raten selbsternannte Experten aus Taiwan. Das «Vaterland» hat beim obersten Gesundheitshüter, Mauro Pedrazzini, im Ministerium für Gesellschaft nachgefragt, was er davon hält: «Ich denke, das ist eine von vielen irren Geschichten, welche im Internet kursieren, als Ratsschlag von angeblichen Experten. Seriöse Quellen dafür existieren nicht. Wir halten uns an die Empfehlungen der WHO und gesicherte medizinische Erkenntnisse aus seriösen Quellen.»

### Schnupfen reicht, um daheimzubleiben

Es soll einige Infizierte geben, die keine Symptome aufweisen. Wie merke ich in dieser Situation, dass ich besser daheimbleiben sollte? «Wer Husten, Schnupfen oder Atemwegsprobleme in leichter Form hat, bleibt zu Hause, bis 24 Stunden nachdem die Symptome abgeklungen sind», gibt Pedrazzini bestimmt durch. Wer im selben Haushalt lebe, wie eine nachweislich infizierte Person, bleibe fünf Tage zu Hause und beobachte, ob Symptome auftauchen würden, fügt er an.

### Immunsystem und Abwehrkräfte stärken

Wer sein Immunsystem stärkt und sich generell fit hält, macht jedem Virus das Leben schwer. Grundsätzlich werden dieselben Empfehlungen wie für die jährlich wiederkehrenden Grippeperioden abgegeben: «Ein gesundes Leben unterstützt das Immunsystem», unterstreicht Mauro Pedrazzini. Gefährdet durch eine Infektion seien Per-



Ein Spaziergang im Wald tut nicht nur der Seele gut, sondern auch den Abwehrkräften. Bild: iStock

sonen mit bestimmten Vorerkrankungen. Für alle anderen gilt: Gesund und vernünftig weiterleben.

Sich jetzt konsequent daheim einzuschliessen und auf jeden Spaziergang an der frischen Luft zu verzichten, nützt sicher nichts, bestätigt der Gesundheitsminister: «Es geht darum, dass die im Alltag notwendigen Kontakte zwischen Personen so ablaufen, dass eine Ansteckung möglichst vermieden wird.» Die Regierung empfehle daher immer noch ausdrücklich, Veranstaltungen abzusagen oder zu verschieben. «Der Übertragungsweg ist bekannt: Eine erkrankte Person hustet oder niest und stösst dabei Tröpfchen aus. Diese Tröpfchen enthalten Viren und werden meist über die Hand beim Handschlag oder über die Haut bei Begrüssungsküssen auf eine andere Person übertragen», fügt er an. In ganz beengten Situationen könnten diese Tröpf-

chen auch einer anderen Person direkt ins Gesicht gehustet oder geniest werden. Daher sei es wichtig, beengte Situationen möglichst zu vermeiden, immer in ein Taschentuch oder die Armbeuge zu niesen oder zu husten und die Hände gut zu waschen. Auf Händeschütteln und Begrüssungsküsse sollte daher verzichtet werden.

«Was die Verbreitung des Virus anbelangt, sind die kommenden paar Wochen entscheidend. Es ist daher sehr wichtig, dass alle mit höchster Disziplin diese Massnahmen umsetzen», unterstreicht Pedrazzini mit Nachdruck. «Wir wissen, dass das Virus bei älteren Personen häufiger zu schweren Krankheitsverläufen führt als bei jüngeren. Eine disziplinierte Einhaltung der Hygienemassnahmen schützt ältere Personen und Personen mit Vorerkrankungen», begründet er das kürzlich verhängte Besuchsverbot in Altersheimen.

## Weniger Blutspenden wegen Coronavirus

Nach der Verbreitung des Coronavirus gingen in der Schweiz die Blutspenden zurück.

«Blutspenden in der Schweiz sind um zehn Prozent zurückgegangen», hiess es gestern Morgen in der Radiosendung «Espresso» des SRF. Bei mobilen Blutspendezentren liege der Rückgang bei einem Fünftel. Die Verminderung wird auf die Situation rund um Covid-19 zurückgeführt. Würden sich die Spenden weiter vermindern, könnte das zum Problem werden. «Blut ist maximal sechs Wochen lagerbar», sagt Beat Frey, Direktor des Zürcher Blutspendezentrums, im Beitrag. Bestände könnten also einbrechen, wenn die Coronakrise an-

dauern würde und die Leute deshalb weniger Blut spenden gehen. Im Moment sei die Lage jedoch nicht brenzlig. Mit einem Auf und Ab der Bestände könne man leben, schliesslich werde auch während den Sommermonaten weniger gespendet. Blutspenden ist auch in Zeiten des Coronavirus problemlos möglich, sofern die Spender gesund sind, was so wieso Voraussetzung für eine Abgabe von Blut ist. Die hygienischen Vorgaben wurden jedoch verschärft. Wer zum Blutspenden kommt, muss beispielsweise beim Betreten des

Raumes die Hände desinfizieren, und wer Grippe-symptome aufweist, sollte die Räumlichkeiten gar nicht erst betreten.

### Kein Rückgang in Liechtenstein

In Liechtenstein kann das Rote Kreuz noch keinen Rückgang feststellen, weil in den letzten Tagen keine Blutspendeaktion durchgeführt wurde. «Die letzte Blutspendeaktion fand im Januar statt», heisst es beim LRK. Damals sei das Virus hierzulande noch kein Thema gewesen. Trotzdem hat das Virus nun doch Auswirkungen. Die

Spendenaktion in Schaan vom 31. März wurde abgesagt. Die Aktion am nächsten Montag, 16. März, im Gemeindesaal Zuschug in Schaanwald, findet jedoch wie geplant statt. «Das Blut wird gebraucht», heisst es beim Samariterverein Liechtensteiner Unterland (SVLU) auf Anfrage. Allerdings wird auf das gemütliche Zusammensein nach dem Spenden verzichtet und auch sonst würden Auflagen gelten, damit allfällige Ansteckungen vermieden werden können.

Jeremias Büchel