

Haus Gutenberg I

«Ja, ich will» – auch kirchlich heiraten: Impulstag für Hochzeitspaare

BALZERS Wenn Hochzeit, dann braucht es eine rechtzeitige Vorbereitung. An vieles ist zu denken. Für das Wesentliche, das Wichtigste, das Eigentliche des Hochzeitsfestes, fehlt es dem Paar oft an Ruhe zur Vorbereitung, an Wissen um die Bedeutung dieses religiösen Feierns und damit an Ideen, diese Feier ganz persönlich mitzugestalten. Der Ehe-Impuls-Tag am 24. März unter der Leitung von Dr. theol. Beate Boes ist für Hochzeitspaare in der Vorbereitung auf die kirchliche Trauung. Der einladende Rahmen der Räume und der Umgebung des Hauses Gutenberg bieten die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, die Beziehung zu vertiefen und ihren Hochzeitsgottesdienst selbst mitzugestalten. Weitere Informationen auf www.haus-gutenberg.li. (pr)

Haus Gutenberg II

Achtsamkeit – Ein Weg zum inneren Gleichgewicht: 8-Wochen-MBSR-Trainingskurs nach Jon Kabat-Zinn

BALZERS MBSR steht für das englische «Mindfulness-Based Stress Reduction» und bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Dieses achtwöchige Achtsamkeitstraining eignet sich für alle, die am Arbeitsplatz oder im Privatleben unter Stress stehen. Kursteilnehmer finden leichter Entspannung, sind weniger belastet durch Krankheitssymptome und Schmerzen, können sich besser konzentrieren, leiden weniger an depressiven Verstimmungen und erleben mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Der Kurs unter der Leitung von Ursula Frischknecht-Tobler findet vom 6. April bis 25. Mai, jeweils freitags von 19 bis 21.30 Uhr statt; zusätzlich: ein ganztägiger Kurstag am 6. Mai. Bitte um Anmeldung: www.haus-gutenberg.li. (pr)

Haus Gutenberg III

Sehen ist lernbar ... Landschaftsmalen auf Gutenberg

BALZERS In Zusammenarbeit mit der Kunstschule Liechtenstein widmen wir uns vom 2. bis 5. Juli der Malerei. Das Malen von Bildern in einer einzigartigen Landschaft inmitten der Weinberge versetzt in einen Zustand der inneren Ruhe. Die Aufmerksamkeit wird gestärkt und die Kreativität aktiviert. Die Teilnehmenden, Einsteiger wie auch Fortgeschrittene, erfahren von Heike Brunner praxis- und ergebnisorientierte Unterstützung im Weiterschreiten der persönlichen Entfaltung. Verschiedene Maltechniken eröffnen neue faszinierende Ausdrucksmöglichkeiten. Die Bildbesprechungen und der Bezug zur Kunstgeschichte sind weitere Inhalte dieser kreativen Tage. Mehr dazu: www.haus-gutenberg.li. (pr)

«Gutenberg im Kino»

«Romero»

BALZERS Passend zum Thema «Christen im Widerstand» wird am 22. März um 18 Uhr «Romero» im Schlosskino Balzers gezeigt. Der Film stellt das Leben des 1980 ermordeten Erzbischofs von San Salvador, Óscar Romero, dar: Romero wird als unpolitischer, geradezu naiver Mensch als Erzbischof von San Salvador eingeführt, der die Politisierung der salvadorianischen Kirche verhindern soll. Kontakte mit der unterdrückten Bevölkerung El Salvadors und die Ermordung des befreundeten Priesters Rutilio Grande machen ihn zum scharfen Kritiker der Militärdiktatur. Eine Anmeldung ist nicht nötig. (eps)

Früh übt sich, wer lange gesund leben will

Senioren-Kolleg Paolo Suter von der medizinischen Fakultät der Uni Zürich referierte vor einem grossen Publikum über die Ernährung und den Weg zu einem langen, gesunden Leben.

Es ist einem meist nicht bewusst, doch das Altern beginnt schon in der Jugend, sodass man sich früh mit diesem komplexen Prozess befassen sollte, um möglichst gesund alt zu werden. Der Ex-Beatle John Lennon meinte «Das Leben ist, was passiert, während man dran ist, andere Pläne zu schmieden.» Gibt man das eigene Auto regelmässig zur Überprüfung und Pflege in die Garage, so vernachlässigt man gerne sich selbst, doch auch der menschliche Körper braucht Pflege und Vorausschau. Beim Altern sind nämlich schon früh und meist unbemerkt chemische Veränderungen in vollem Gange, im fortgeschrittenen Alter noch verstärkt. Dabei gehen Zellen verloren oder teilen sich nicht mehr, die Erholung funktioniert weniger gut, die Immunabwehr lässt nach, die Muskelmasse schwindet und die Fettmasse mehrt sich.

Höhe des Einkommens ein wichtiger Faktor für die Lebenserwartung

Im allgemeinen beeinflusst die Höhe des Einkommens weltweit die Lebenserwartung. Darum erstaunt es, dass es gerade in einigen ärmeren Weltgegenden eine Vielzahl Menschen gibt, die ein hohes Alter erreichen, etwa in Okinawa (Japan), in den Anden (Südamerika), auf Sardi-

nien, während in den USA die Lebenserwartung rückläufig ist.

Bei wissenschaftlichen Untersuchungen in Sardinien stellte sich heraus, dass nicht etwa das, was auf den Tisch kommt, ausschlaggebend ist, sondern die Speisemenge, die Essgeschwindigkeit, die Körperbeschaffenheit und die körperliche Aktivität. Daneben gibt es noch ein funktionierendes soziales Netz, also freundschaftliche Kontakte, die Gemeinschaft beim Essen und eine bewährte Auswahl an Speisen: die berühmte Esspyramide mit viel Obst und Gemüse, mässigem Konsum von möglichst fettarmem Fleisch und Milchprodukten, wenig Süssgetränke und Süssigkeiten, dazu keinen oder nur wenig Alkohol. Es wird von allem gegessen, doch erwies es sich als problematisch, wenn mehr gegessen wird, als der Körper braucht. Ein weiterer, nicht vernachlässigbarer Punkt ist gerade bei diesen alt gewordenen Menschen die zeitlich regelmässige Einnahme der Mahlzeiten, denn bei Unregelmässigkeit funktioniert der Stoffwechsel nicht richtig. Auch ist es wichtig, längere Intervalle zwischen den Mahlzeiten einzuhalten, vor allem über Nacht, ohne immer wieder «Kleinigkeiten» dazwischen zu sich zu nehmen, denn das Verbrennen der einverleibten Kohlenhydrate braucht viel Zeit, der Zuckerspiegel bleibt zu hoch. Eines ist also klar: der Lebensstil spielt eine zentrale Rolle, doch dieser lässt sich mit «Köpfchen» und Willen regulieren. Denn die genetische Vererbung trägt nur zu einem kleinen Prozentsatz zur Langlebigkeit bei, dagegen lässt sich eine genetische Benachteiligung mitunter durch die Lebenshaltung korrigieren.



Paolo Suter referierte am Donnerstag in Mauren zum Thema «Ernährung: Allgemeine Aspekte, Prävention, Langlebigkeit». (Foto: ZVG)

Auch vegetarisches Essen garantiert kein hohes Alter, weder Vitamine noch Antioxidantien fördern die Langlebigkeit, aber das Reduzieren von tierischen Fetten, die Wahl der Gemüse und Früchte und ausreichende körperliche Aktivitäten fördern Gesundheit und Alter.

Die Menschen auf Okinawa haben da neben der Kulinarik noch ein paar probate Tipps: Beginn den Tag mit Freude! Mach dir keine Sorgen, es wird alles klappen! Tue etwas für dein Gemüt, lies unterhaltende und erbauende Literatur! Also: Wo ein Wille, da ein Weg. (red/tb)

Palliativpflege befasst sich mit Endlichkeit des Lebens

Projekt Die Palliativpflege gibt kranken Menschen Halt. Als Reaktion auf die Zunahme der Pflegebedürftigkeit und der komplexen Betreuung am Lebensende bemüht sich die LAK, Palliativpflege umfassend in die Betreuung und Pflege zu integrieren.

«Oft ist das Eis, auf dem sich kranke Menschen bewegen, sehr dünn. Palliativpflege leistet einen wichtigen Beitrag dazu, dass dieses Eis nicht einbricht», sagt Michael Rogner, Leiter Pflegeentwicklung und Projektleiter Palliativpflege in der Liechtensteinischen Alters- und Krankenhilfe LAK. Ziel sei das Erreichen der bestmöglichen Lebensqualität für den Betroffenen und die Achtung seiner Würde. Dazu führte die LAK ein umfassendes zweijähriges Projekt zur Integration der Palliativpflege durch. Dies ist auch eine Reaktion auf die Zunahme der Pflegebedürftigkeit und Steigerung der Komplexität von Betreuungssituationen am Lebensende. Die Bewohner, Angehörigen und Netzwerkpartner sollen davon direkt profitieren.

Was umfasst die Palliativpflege?

«Palliative Care bietet eine individuelle und ganzheitliche Betreuung kranker Menschen» erklärt Rogner. Nicht die Verlängerung des Lebens um jeden Preis werde angestrebt, sondern die Linderung von belastenden Symptomen, ergänzt er. Palliative Care spielt über die gesamte Dauer einer unheilbaren Krankheit eine Rolle und findet nicht nur auf Palliativstationen und in Hospizen statt. Laut dem Bundesamt für Gesundheit in der Schweiz wird davon ausgegangen, dass etwa 80 Prozent der Personen mit Palliative Care-Bedarf in Pflegeheimen und in der häuslichen Betreuung behandelt werden. Themen wie die gemeinsame Gestaltung der letzten Lebensphase oder ein vorausschauender Dialog hinsichtlich Vorstellungen, Wünsche und Ziele sind bereits zu Beginn der

Als erster Pflegeverbund in Liechtenstein und der Schweiz wird die LAK kommende Woche für eine ausgezeichnete Palliativpflege zertifiziert. (Foto: SSI)



Betreuung, zum Beispiel beim Eintritt ins Pflegeheim, wichtige Themen. Palliative Care hat mit der Endlichkeit des Lebens zu tun, aber nicht unmittelbar und permanent. Auch gesunde Menschen sollten sich daher mit den entsprechenden Themen auseinandersetzen.

Vorausschauender Ansatz

Mit dem vorausschauenden Ansatz wird die bestmögliche Gestaltung der verbleibenden Lebenszeit angestrebt. Belastende Symptome werden frühzeitig erkannt und gelindert. Ein offener Dialog mit Bewohnern und Angehörigen ist sehr wichtig. Im Umgang mit kranken Menschen ist es nicht ausreichend, die richtige Unterstützung anzubieten, sondern es kommt auch darauf an, Vertrauen zu gewinnen und dadurch Sicherheit zu geben. Bewohner, An-

gehörige sowie Netzwerkpartner haben mit der pflegerischen Bezugsperson eine direkte und hauptverantwortliche Ansprechperson. Gemeinsam mit der Bezugsperson werden die sich situativ ergebenden Themenstellungen behandelt.

Es ist noch viel zu tun

Verschlechtert sich der Zustand eines Bewohners, nimmt der Anteil an Palliative Care zu. Dies ist vor allem bei Krisen oder am Lebensende der Fall. Oft rücken hier belastende Symptome, Fragen zur Entscheidungsfindung, die Beteiligung und Unterstützung der Angehörigen sowie die Trauerbegleitung in den Fokus. In der LAK unterstützen eigens ausgebildete Palliative Care Fachpersonen die Teams direkt auf den Stationen bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe und geben wertvolle Tipps.

Gemeinsam mit Heimärzten und Palliativmedizinern wurde ein Behandlungsplan für Situationen am Lebensende erarbeitet. Dieser beinhaltet etwa die Planung der laufenden Kommunikation, die Prüfung der weiteren Behandlung, Massnahmen zur Symptomlinderung sowie Vorkehrungen nach dem Tod. Die Erfahrungen sind sehr positiv. So konnten Spitaleinweisungen reduziert und belastende Symptome sofort behandelt werden.

Im Netzwerk denken und handeln

Palliative Care ist stets ein Miteinander. Zusammen mit den Angehörigen, Ärzten, Hospizbegleitern, Freiwilligen und weiteren wichtigen Netzwerkpartnern wird am Aufbau und Erhalt eines verlässlichen Unterstützungsnetzes für den Betroffenen gearbeitet. (eps)