

LESERMEINUNGEN

Zu Mobilfunkartikeln im Vaterland

Die beiden Mobilfunkartikel von Desiree Franke im Vaterland habe ich lange nicht verdaut. Desiree schätze ich als gute Journalistin, ich fragte mich aber, warum hat sie nicht besser recherchiert? Ich hoffe nicht, dass beim Vaterland die vielen Mobilfunkinserate Wirkung zeigen.

Max Heidegger, Triesen

Der Vatikan ist nervös

So stand es jedenfalls am 9. Januar im «Vaterland». Warum eigentlich nervös? Ganz einfach: Wegen der Verfilmung der Jugendzeit des derzeitigen Papstes. In diesem Film könnte sich ja die «schreckliche» Tatsache bestätigen, dass der junge Karol Wojtyla auch einmal eine Pupertät durchmachte und gewisse menschliche Gefühle und Emotionen empfand, die einem zukünftigen Papst nicht zustehen. Doch das konnte er damals noch nicht ahnen. Erst nach seinem Eintritt in ein Priesterseminar wurde ihm klargemacht, was das Wort «Zölibat» bedeutet und dass ihm gemäss «höherem Befehl» (?) jegliche Gefühlsregung bezüglich des «schwachen Geschlechts» verboten sei. Sicherlich wäre er aber nicht der einzige Papst, der in seiner Jugend «die Leiden des jungen Werther» durchmachte. Doch nach dem «habemus papam» ist die Erinnerung daran natürlich tabu, zumindest theoretisch. Wie dem auch sei: Ich bin gespannt, ob es dem Kardinal Ratzinger gelingt, die Aufführung jenes Films zu unterbinden und diesen nach bekanntem autoritärem Muster auf den «Index» zu setzen. Martin Sommerlad, Triesen

KINDERGOTTESDIENST

VADUZ – Die Pfarrei St. Florin Vaduz und die Evangelische Kirche des Fürstentums Liechtenstein veranstalten am kommenden Sonntag einen gemeinsamen Kindergottesdienst. Wir können mit anderen Menschen reden und unsere Gedanken austauschen. Wie können wir mit Gott Kontakt aufnehmen? Zum Thema «Gebet» lädt die Vorbereitungsgruppe alle Kinder mit ihren Eltern ganz herzlich zum Kindergottesdienst ein. Wiederum gestalten wir einen kindergerechten Gottesdienst mit Musik, Gesang und Gebet. Wir freuen uns auf die gemeinsame Feier am Sonntag, den 18. Januar um 11 Uhr in der evangelischen Kirche in Vaduz. (Eing.)

Fit durch Gehirnjogging

Vortrag von Frau Dr. med. B. Falch am Mittwoch, den 21. Januar

TRIESEN – Wie Sie durch Gehirnjogging fit bleiben, erfahren Sie an einem Vortrag von Frau Dr. med. B. Falch am Mittwoch, den 21. Januar um 19.30 Uhr im Foyer des Gemeindefaals Triesen. Organisiert wird der Abend vom Kneipp-Verein Liechtenstein.

Nachlassende Hirnleistungen sind vor allem auch in einer Unterforderung unseres Gehirns begründet – weniger in der heute so oft zitierten Überlastung. Was lässt sich dagegen unternehmen?

● Hirntraining schon von Kindesbeinen an?

● Welche mentalen Fähigkeiten sind bei Senioren noch effizient trainierbar?

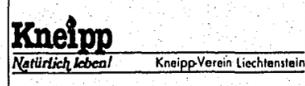
● Wie lässt sich die Hirnleistung in einer akuten Situation steigern?

Konzentration lernen – damit ist gemeint, sich regelmässig über ei-

nen längeren Zeitraum in einen bestimmten Sachverhalt vertiefen. Eine Fähigkeit, die zweifellos mit Anstrengung verbunden und leider nahezu verloren gegangen ist. Viele Menschen neigen heute dazu, gedanklich hin- und herzuspringen: Die mobile Gesellschaft bringt offensichtlich einen zunehmend ruhelosen Geist mit sich.

Konzentration lässt sich lernen!

Eine gute Übung dazu ist das Auswendiglernen, z.B. von Ge-



dichten oder Texten. Was man sich zur Konzentrationsübung aussucht, ist letztlich jedem selbst überlassen. Wichtig ist nur das Prinzip dahinter: die Eigenaktivität des Den-

kens wieder in den Vordergrund zu stellen. Wie heute erwiesen ist, besteht der beste Schutz für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit darin, sein Gehirn ein Leben lang zu üben. Gegen ein Nachlassen der Hirnleistung sind vielfältige geistige Tätigkeiten eine wirksame Vorbeugung – je früher damit begonnen wird, desto besser.

Denn auch der ältere Mensch kann noch lernen. Welche Gedächtnisfunktionen sind bei Senioren noch effizient trainierbar?

Das explizite Gedächtnis, das beispielsweise dem Auswendiglernen von Gedichten oder dem Erlernen einer Fremdsprache dient, kann prinzipiell bis ins hohe Alter hinein trainiert werden. Wie sich gezeigt hat, gilt dies auch für alle sensorischen Leistungen des Gehirns. Was mit den Jahren schwieriger wird, ist, motorische Abläufe zu erlernen,

beispielsweise neue Bewegungsmuster bei einer Sportart.

Wie lässt sich die Hirnleistung in akuten Situationen steigern?

Das ist vor allem eine Frage der generellen Lebenstechnik. Um eine hohe Leistungsfähigkeit aufrecht zu halten, ist es notwendig, regelmässig zu leben, genügend Sport zu treiben, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und sich ausgewogen zu ernähren. Die Kneippische Gesundheitslehre gibt eine gute Anleitung dazu. Aber auch bestimmte Übungen sind dazu bestens geeignet, sofern man sich regelmässig damit befasst. Frau Dr. Falch wird Ihnen dieses Thema anschaulich näher bringen und auch Broschüren als Anleitung für entsprechende Übungen werden auflegen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Am 21. Januar erfahren Sie mehr! Kneipp-Verein Liechtenstein

VERANSTALTUNGSKALENDER

Donnerstag, 15. Januar

MAUREN – 15.15 Uhr
Senioren-Kolleg: Alter, Krankheit und Kosten
Aula Primarschule
SARGANS – ab 16.00 Uhr
xy-Bar & Dance Club – 70./80./90
Hitparade, Center Club – Latino Night
Center
BUCHS – 21.00 bis 02.00 Uhr
Let's Dance
Bronx

Freitag, 16. Januar

SCHAAN – 19.30 bis 22.00 Uhr
Rock-'n'-Roll-Tanzkurs vom
Rock-'n'-Roll-Club Schaan
Rössle
BUCHS – 22.00 Uhr
La noche latina @ Bronx
Bronx
BUCHS – 20.00 Uhr
Bazurr, Visuelle Comedy mit «trifolie»
Fabriggli
SARGANS – 21.00 Uhr
xy-Bar & Dance Club – 70./80./90
Hitparade, Center Club – Taxi Dancer, Liveband
Center
SARGANS – 20.00 Uhr

Konzert der Mighty Blues Monsters
Jazzkeller
LUSTENAU – 21 Uhr
Latino Disco: Salsa, Samba, Merengue, Bachata, Latino Pop
Platano Pelao
ALTSTÄTTEN – ab 21.00 Uhr
In da house part IV – Finest pum-pin house sounds
s'Beach Club

Samstag, 17. Januar

SCHAAN – 09.00 bis 12.00, 14.00 – 16.30 Uhr
Rock-'n'-Roll-Tanzkurs vom
Rock-'n'-Roll-Club Schaan
Rössle
SCHAAN – 20.00 Uhr
Rock-'n'-Roll-Party mit dem
Rock-'n'-Roll-Club Schaan
Rössle
VADUZ – 19.00 bis 22.00 Uhr
Seniorentanz, für tanzfreudige Seniorinnen und Senioren
Falknis
SCHAAN – 20.00 Uhr
Jahreskonzert des «Divertimento Chors»
Rathaussaal
BALZERS – 9.30, bis 18.1. 16 Uhr
Mimentheater mit William Arunategui

Sonntag, 18. Januar

SCHAAN – 16.00 Uhr
TaKinkino «Der Mistkerl», für Kinder ab 7 Jahre
TaKino
MAUREN – 17.00 Uhr
Konzert des Musikverein Konkordia
Gemeindefaals
ESCHEN – 14 bis 18 Uhr
Panorama-Café für Jung und Alt
Panorama-Café

BUCHS – 17.00 Uhr
Konzert des «Divertimento Chors»
Fabriggli
SARGANS – ab 16.00 Uhr
xy-Bar & Dance Club – Schlager- & Oldie-Abend mit Taxi Dancers Center

Montag, 19. Januar

BALZERS – 20.00 bis 21.30 Uhr
Männer tun Männern gut, fünf Gesprächsabende unter Männern, jeweils montags
Haus Gutenberg

Dienstag, 20. Januar

VADUZ – 18.00 Uhr
Vortrag und Vernissage: Voralberger Holzbau-Standortbestimmung und Vision
Fachhochschule, Hörsaal 1
ESCHEN – 14 bis 18 Uhr
Panorama-Café: Jassnachmittag
Panorama-Café

Mittwoch, 21. Januar

BUCHS – 17.00 bis 24.00 Uhr
Bronx-Restaurant, neu Umgebaut und gestaltet
Bronx
SARGANS – 21.00 Uhr
xy-Bar & Dance Club – Schlager- & Oldie-Abend mit Taxi Dancers Center

Muss Ihr Anwalt irgendwo auf der Welt Deutsch sprechen?

Über 100 Millionen Menschen weltweit sprechen Deutsch
Unzählige multinationale Firmen haben ihr Mutterhaus in einem deutschsprachigen Land...

Wie finden Sie beispielsweise in Vietnam, Venezuela oder Indonesien qualifizierte Juristen, die Deutsch sprechen?
Was tun Sie, wenn irgendwo auf der Welt ein geschäftliches oder privates Problem auftaucht, und man versteht Ihre Sprache nicht?

Im Web finden Sie weltweit Ihren qualifizierten Deutsch sprechenden Anwalt

www.anwaltsverzeichnis.com

Die über 500 Deutsch sprechenden Anwältinnen und Anwälte in unserem weltweiten Netzwerk in über 60 Ländern geniessen das Vertrauen einer deutschen, liechtensteinischen, österreichischen oder schweizerischen Handelskammer, Botschaft oder des entsprechenden Aussenministeriums.
Das Netzwerk wird weiter ausgebaut.

Verein „Internationales Verzeichnis Deutsch sprechender Anwälte“

Der Präsident:
Dr. Werner Stauffacher
Rechtsanwalt
Zürich

Der Vize-Präsident:
Martin Theurer
Direktor
Handelskammer Deutschland-Schweiz, Zürich

Dufourstrasse 22
Postfach 167
CH-8024 Zürich

Tel.: +41 1 256 73 10
Fax: +41 1 256 73 15
www.anwaltsverzeichnis.com