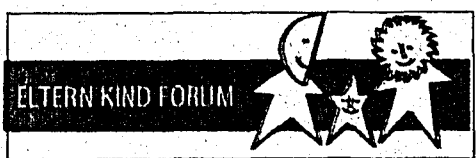


**VITALPROGRAMM**

**Gewichtsprobleme bei Kindern**

**SCHAAN** – Ein Informationsabend zum Vitalprogramm für Kinder und Jugendliche mit Gewichtsproblemen findet am 1. September im Eltern Kind Forum in Schaan statt. Es existiert nicht nur eine Ursache für Übergewicht. Es treten lediglich von den häufig vielschichtigen Ursachen einige gehäuft auf. Dazu gehören im Wesentlichen die ständige Verfügbarkeit von Nahrung sowie die häufig mangelnde Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Dazu kommen falsche Essgewohnheiten und ein mangelndes Bewusstsein für gesunde und nahrhafte Nahrung. Ungünstiges Essverhalten bei Kindern kann aber auch Ausdruck davon



sein, dass der Umgang mit der Ernährung in der Familie nicht stimmt. Daher sind etwa auch Kinder mit übergewichtigen Eltern häufiger betroffen, ebenso wie die Kinder von beruflich stark geforderten Eltern.

Seit etwa zehn Jahren spielt bei der Diskussion von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen auch deren Lebensstil eine zunehmend wichtige Rolle. Chronischer Bewegungsmangel, stundenlanges Sitzen vor dem Computer, ein Übermass an TV-Konsum sowie die schwindende Popularität traditioneller Breitensportarten (z.B. Leichtathletik, Fussball) bei Kindern und Jugendlichen, lassen das Körpergewicht stetig wachsen. Dass beim Zustandekommen von Übergewicht auch genetische Faktoren eine Rolle spielen können, gilt heute als erwiesen. Vielfach unterschätzt werden allerdings noch immer die psychischen Faktoren, die Übergewicht verursachen können. Bei vielen Kindern wirkt Essen als Stress- und Angstlöser und wirkt gegen Langeweile.

Es macht zunächst wenig Sinn, bestimmte Nahrungsmittel, wie Chips, Schokolade oder Fast Food generell zu verbieten, um das Essverhalten zu verändern. Das ist beim kindlichen Sinn für Widerspruch meist kontraproduktiv und führt ausserdem bei Rückschlägen zu Selbstvorwürfen und kann das Selbstbewusstsein des Kindes beschädigen. Ein guter erster Schritt wäre es, dem eigenen Kind ein bewusstes und ausgewogenes Essverhalten vorzuleben.

Eltern sollten auch versuchen, die Freude ihrer Kinder an Bewegung anzuregen. Denkbar sind beispielsweise gemeinsame Spaziergänge am Abend oder am Wochenende. In vielen Familien geht man auch einer gemeinsamen Sportart nach, so dass Eltern und Kinder sich zusammen bewegen können. Dadurch wird verhindert, dass Kinder ihre Bewegung als Pflicht oder lästige Aufgabe wahrnehmen, sondern als Möglichkeit, etwas gemeinsam mit den Eltern zu unternehmen.

Abhilfe bei Übergewicht kann nicht zuletzt auch die Natur schaffen. Oft kann es helfen, das Gewicht eines übergewichtigen Kindes vorerst einmal zu stabilisieren; der nächste Wachstumsschub wird das Übergewicht dann relativieren.

**Informationsabend am 1. September**

Das Eltern Kind Forum engagiert sich schon seit mehreren Jahren in der Prophylaxe von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Dabei geht es vor allem um das Aufzeigen der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung. Das nächste Vitalprogramm für Kinder und Jugendliche mit Gewichtsproblemen startet am Donnerstag, den 23. September um 17.30 Uhr. Wer mehr und Genaueres erfahren will, ist herzlich zum Informationsabend am Mittwoch, den 1. September um 20 Uhr im Eltern Kind Forum, Landstrasse 170 in Schaan, eingeladen. Das gesamte Programm wird vorgestellt und erläutert. Allgemeine und persönliche Fragen können gestellt werden. Kursanmeldungen werden am Informationsabend direkt entgegengenommen. Sie können uns auch anrufen, Tel. Nr. 233 24 38 oder mailen: welcome@elternkindforum.li.

**Wohnen in alten Triesner Häusern**

Eine Veranstaltung der Kulturkommission Triesen

**TRIESEN – Am Samstag, den 28. August öffnen Bewohner von vierzehn alten Triesner Häusern ihre Haustüren.**

Im modernen, sich verändernden Triesen sind rechts und links der Dorfstrasse sowie im Bereich von Obera Winkel und Lindenplatz zahlreiche Häuser, die zum älteren Siedlungskern von Triesen gehören, erhalten geblieben. Es sind meist Wohnstätten mit sehr langer Geschichte, geprägt von zahlreichen baulichen Veränderungen. Die Hausbewohner und -eigentümer haben angebaut, entfernt, umgenutzt, saniert und renoviert. Es sind Wohnhäuser, die sich heute ganz unterschiedlich präsentieren – einige erst kürzlich modernisiert, andere ohne jüngere Eingriffe – in denen das Wohnen jedoch alles andere als alltäglich ist.

Worin liegt der ortsbauliche und kulturelle Wert alter Bauten? Welche Möglichkeiten und Hilfen, dieses Erbe zu bewahren, gibt es?



Am Samstag, den 28. August können alte Triesner Häuser besichtigt werden.

Treten Sie ein, wenn die Bewohner von vierzehn alten Triesner Häusern am Samstag, den 28. August ihre Haustüren öffnen. Er-

fahren Sie aus erster Hand, wieso alte Bausubstanz erhalten wurde, wie Wohnideen umgesetzt wurden und vieles mehr rund um das Thema «Wohnen in alten Triesner Häusern».

Start zur Exkursion ist um 14 Uhr beim Parkplatz «Fabrik» an der Dorfstrasse 24. Auf dem Programm steht zunächst die freie Besichtigung der Häuser Dorfstrasse 53, Dorfstrasse 64, Dorfstrasse 67, Runkelstrasse 5, Am Bach 10, Oberer Winkel 1 und 3, Oberer Winkel 13 sowie Oberer Winkel 15. Um 15 Uhr finden dann fachkundig geführte Besichtigungen der Häuser Am Bach 2, Dorfstrasse 81 und Lindengasse 3 statt. Den Abschluss der Veranstaltung bilden ab ca. 16 Uhr die freie Besichtigung der Häuser Lindenplatz 4, Römerstrasse 4 und Römerstrasse 12 sowie ein gemütliches Beisammensein vor «s Gidis Tenn» mit Festwirtschaft, Volksmusik und dem gemeinsamen Singen von Volksliedern. Die Kulturkommission Triesen freut sich auf rege Teilnahme. (PD)

**TAKINO**

**«Capturing the Friedmans»**

**SCHAAN** – Eine Familie filmt ihren eigenen Zerfall: Andrew Jareckis packendes Dokudrama war einer der Höhepunkte am letztjährigen Filmfestival in Locarno und grosser Gewinner am Sundance Festival 2003.

Thanksgiving, 1987: Durch Zufall fällt der Polizei eine Postsendung mit kinderpornographischem Inhalt in die Hände. Adressiert ist sie an den angesehenen Lehrer und Vater dreier Söhne, Arnold Friedman, der in dem kleinen, verschlafenen Ort Great Neck auf Long Island gemeinsam mit seiner Familie ein unauffälliges, vollkommen durchschnittliches Dasein führt. Die Polizei stellt ihm eine Falle, und sie schnappt zu: Friedman nimmt das Paket von einem als Briefträger getarnten Polizisten entgegen. Beim nächsten Mal stehen die Beamten mit einem Hausdurchsuchungsbefehl vor der Tür und beginnen mit ihren Nachforschungen.

Es ist, so die ersten Vermutungen, nur die Spitze eines Eisbergs, die hier zum Vorschein kommt: Friedman, ein Lehrer aus Passion, hielt im Keller des Hauses in seiner Freizeit tagtäglich Computer- und Klavierkurse ab, welche die Kinder und Jugendlichen des Ortes, angetrieben von ihren ehrgeizigen Eltern, besuchten. Die Nassau County Police dehnt ihre Ermittlungen weiter aus, klopft bei jeder Familie von Great Neck an die Tür, befragt einen Friedman-Schüler nach dem anderen nach sexuellen Übergriffen, und nach nur einem Monat scheint klar zu sein, dass es sich bei dem Computerkurs um eine Höhle der Unzucht gehandelt hat.

Im Laufe der Ermittlungen mutiert der Fall Friedman dann zu einem aberwitzigen Kriminalfall – dem Andrew Jarecki in «Capturing the Friedmans» nun nachspürt. Aufgezogen hat Jarecki seinen Dokumentarfilm als packendes Protokoll des Zerfalls einer Familie. Grundlage desselben liefern Interviews und Gespräche, welche der Regisseur mit Polizisten, Anwälten, Zeugen, Opfern und Fami-

liemmitgliedern in den letzten Jahren führte. Angereichert werden diese – und weil die Friedmans sich leidenschaftlich gerne selber dokumentierten ist «Capturing the Friedmans» diesbezüglich geradezu ein Glücksfall – durch

Homemovies und Videos, welche die Familie grosszügig zur Verfügung stellte. Puzzelartig fügt Jarecki die verschiedenen Teile zusammen, wobei ihm weniger daran liegt, die Wahrheit zu finden, als vielmehr daran, aufzuzeigen, wie

subjektiv die so genannte Wahrheit eigentlich ist.

«Capturing the Friedmans» ist heute Donnerstag um 20 Uhr, am Samstag und Sonntag um 18 Uhr sowie kommenden Dienstag um 20 Uhr im TaKino zu sehen. (PD)

ANZEIGE



**Das Siegerhandy aller Testvergleiche**  
**Nokia 6230**

Tri-Band, TFT Color Display, Digital Camera, Bluetooth, 32 MB Interner Speicher, Radio, MMS, usw.  
Gewicht: 97g

statt CHF 648,-  
CHF 0,- im PRO  
CHF 98,- im FUN  
CHF 348,- im XCITE\*



**Bringt Bilder in ihr Leben**  
**SonyEricsson K700i**

Tri-Band, Quick Share, 65.536 Farb-LCD, VGA Kamera, Video, MMS, Sync ML, usw.  
Gewicht: 93g

statt CHF 648,-  
CHF 0,- im PRO  
CHF 98,- im FUN  
CHF 348,- im XCITE\*



**Sparen im grünen Bereich.**

Mit Euro4, Roam-In Swiss und Partnercard+ ab CHF 0,- telefonieren.  
[www.moblilkom.li](http://www.moblilkom.li)



**Das Handy der Spitzenklasse**  
**Samsung E700**

Integrierte Antenne, Farbdisplay mit 65.536 Farben, VGA Digital-Camera, MMS, 40 Polyphonic-Ruftöne usw.  
Gewicht: 86g

statt CHF 598,-  
CHF 0,- im PRO  
CHF 48,- im FUN  
CHF 298,- im XCITE\*



**Simply Enjoy It**  
**Samsung E800**

Farbdisplay TFT 65.536 Farben, Schiebetastatur, VGA, Digital-Camera mit Licht, WAP 2.0, JAVA, usw.  
Gewicht: 86g

statt CHF 648,-  
CHF 0,- im PRO  
CHF 98,- im FUN  
CHF 348,- im XCITE\*

**WACHTER**  
TV-COMMUNICATIONS AG  
Wachter AG  
Zollstr. 39 Schaan  
Tel. 260 06 06

**HERMANN QUADERER**  
AUTOELEKTRIK AG  
Quaderer Hermann AG  
Eschner Str. 5, Schaan  
Tel. 232 47 08

**NÄGELE-CAPPAUL**  
communications  
Nägele-Capaul AG  
Landstr. 382, Triesen  
Tel. 328 11 86

**FL1**  
Das Mobilnetz für Liechtenstein  
Marvo Engineering AG  
Malsner Dorf 17-19, Balzers  
Tel. 384 24 16

FL 1 mobilkom-Shop in Vaduz, Städtlemarkt, Aulestr. 20, Hotline 800 79 00  
Bei Abschluss eines 18 Monatsvertrages. \*Bei Abschluss eines 24 Monatsvertrages.  
So lange Vorrat reicht. Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler.