

ALPENVEREIN

**Skitour vom 17. April auf das Chuealphorn**

SCHAAN – Die Tour startet in Sertig, auf ca. 1800 m und führt auf das Chuealphorn auf ca. 3000 m. Zuerst führt die Route taleinwärts Richtung Sertigpass. Vor der Steigung des Sertigpasses wenden wir uns nach links. Über zwei Steilstufen erreicht man den Sattel zwischen Augstenhürel und dem Zielberg. Man quert dann zum Gipfelhang. Je nach Verhältnissen kann der Gipfel mit Skis erreicht werden, wobei am Ende ein gut begehbarer Grat zum Gipfelpunkt führt. Die Abfahrt kann auf dem Anstiegsweg zurück nach Sertig gewählt werden. Man kann aber auch noch ca. 300 m Richtung Dürrboden abfahren und auf den Sattel zurück aufsteigen. Die Abfahrt nach Sertig ist im oberen Teil ziemlich steil. Sodann geht es über sanfte Hänge hinaus nach Sertig. Abfahrt ab Schwimmbad Mühleholz 7 Uhr, ab Rheinbrücke Balzers 7.15 Uhr. Auskünfte erteilt der Tourenleiter Gerhard Huber am Samstag zwischen 18 und 20 Uhr unter der Handynummer +423 / 777 / 8821. Sollte sich die Lawinensituation bzw. das Wetter verschlechtern, findet eine Ersatztour in der näheren Umgebung statt. (LAV)

SENIOREN-KOLLEG

**Albert Einstein: Leben und Werk**

MAUREN – Heute Nachmittag referiert um 15.15 Uhr in der Aula der Primarschule Mauren Fritz Epple, Physiklehrer am Liechtensteinischen Gymnasium in Vaduz, zum Thema Albert Einstein – Leben und Werk.

Von Albert Einstein geht auch heute noch, 50 Jahre nach seinem Tod, eine ungewöhnliche Faszination aus. Das hat sowohl mit seiner Persönlichkeit als auch mit seinen Beiträgen zur Physik zu tun. Der Vortrag will in allgemein verständlicher Weise beidem, dem biographischen wie dem physikalischen Gesichtspunkt, Rechnung tragen: Einerseits sollen ausgewählte Aspekte seines facettenreichen Lebens einer genaueren Betrachtung unterzogen werden, andererseits soll in groben Zügen das Umfeld abgesteckt werden, das es Einstein ermöglichte, die spezielle Relativitätstheorie zu entdecken. Im Anschluss an die Vorlesung besteht die Gelegenheit zur Fragestellung und Diskussion. Das Senioren-Kolleg lädt alle Interessierten herzlich zu diesem Vortrag ein. Senioren-Kolleg Liechtenstein, Tel. 373 87 97, E-Mail: senioren-kolleg@adon.li, Homepage: senioren-kolleg.li. (PD)

**Passende Schuhe – gesunde Kinder**

Massnahmen, um Füsse und Schuhinnenraum zu messen

SCHAAN – Rund 75 Prozent der Kindergartenkinder tragen zu kurze Finken, rund 33 Prozent zu kurze Schuhe. Eine Untersuchung durch das Amt für Gesundheitsdienste in einigen Kindergärten in Liechtenstein zeigte auf, dass dringende Massnahmen zu empfehlen sind, damit Kinder passende Schuhe und Finken tragen.

Eine Veränderung des Grosszehewinkels ist nur eine Auswirkung, welche durch das Tragen von zu kurzen Schuhen entstehen kann. Im Rahmen des österreichischen Forschungsprojektes «Kinderfüsse-Kinderschuhe» konnte dies erstmals nachgewiesen werden. Ferner sind Auswirkungen auf die Körperhaltung und das Bewegungsmuster anzunehmen. Daraus sind negative Folgen für den gesamten Bewegungsapparat ableitbar. Das Projekt «Kinderfüsse – Kinderschuhe» in Liechtenstein wurde durch das Amt für Gesundheitsdienste, Bereich Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit dem Schulamt lanciert. Im Rahmen dieses Projektes werden im Laufe dieses Jahres an einigen Kindergärten des Landes Kinderfuss-Messtage durchgeführt.

**Einfache Massnahmen**

Den Eltern ist es seit je her ein grosses Anliegen, dass ihre Kinder passende Schuhe tragen. Jedoch kennen sie kaum Mittel und Methoden, dies genau zu prüfen. Weiters verwirrend ist dabei, dass die ausgewiesene Schuhinnenlänge rund 85 Prozent nicht mit der tatsächlichen Innenlänge des Schuhs übereinstimmt. Dies erschwert es den Eltern zusätzlich, für ihre Kinder die passenden Schuhe zu wählen.

Das Amt für Gesundheitsdienste kann einige einfache Methoden empfehlen, um die Passform zu kontrollieren. Ausserdem findet man beim Kauf von neuen Schuhen Rat und Unterstützung im Schuhfachhandel.

Als erstes ist die Beweglichkeit des Schuhs sehr wichtig. Der Schuh muss sich drehen und biegen



Kinderfüsse sollten in regelmäßigen Abständen gemessen und mit der Schuhinnenlänge verglichen werden. Schuhe und Finken müssen ca. 12 Millimeter länger sein, als der Fuss.

lassen, denn kleine Schuhe müssen weich und beweglich sein.

Eine einfache Methode zur Überprüfung der Grösse ist die Herstellung von Schablonen, auf welcher zuerst der Kinderfuss abgebildet wird und dann zusätzliche «plus 12», d. h. 12 mm zusätzlich dazugezeichnet werden. Diese Schablone ausschneiden, in den Schuh stecken. Passt die Schablone in den Schuh, passt der Schuh.

**70 Prozent der Kinder tragen zu kurze Finken**

Eine weitere Methode stellt die Messung mittels eines speziellen, einfachen Messgerätes dar. Solche Messgeräte sind im Schuhfachhandel erhältlich. Auch hier gilt: zuerst den Fuss messen, den Millimeterwert ablesen, dann den Innenschuh messen. Der Innenraum des Schuhs muss mindestens 12 mm länger sein als der Fuss.

Die erste Messaktion an einigen

ausgewählten Kindergärten erfolgte im Januar unter der Mitarbeit des Experten Dr. Wieland Kinz, Salzburg, der als Projektleiter des österreichischen Forschungsprojektes viel Erfahrungen gewonnen hat. Bei diesen Messungen an 261 Kindergärtern in Liechtenstein zeigte sich, dass rund 75 Prozent der Kinder zu kurze Finken trugen und rund 33 Prozent zu kurze Schuhe.

Das Problem ist, dass kleine Kinder noch nicht fühlen können, ob ihnen der Schuh passt oder nicht. Ihre Füsse sind so weich und beweglich, dass sie sich sogar in Schuhen, die um drei bis vier Nummern zu klein sind, noch wohl fühlen.

Die Auswertung der ersten Phase zeigte, dass von den untersuchten Kindern rund 30 Prozent passende Schuhe trugen. Rund 33 Prozent steckten in zu kurzen Schuhen. Davon trugen 11,5 Prozent der Kinder, das waren 30 Kinder, Schuhe, die um zwei, bzw. mehr als zwei Grös-

sen zu kurz waren. Auffälligerweise trugen 37 Prozent der Kinder Schuhe, die zu lang waren.

Ganz anders sieht es bei den Finken aus. Die Auswertung zeigt, dass nur gerade rund 21 Prozent der Kinder passende Finken trugen. 75 Prozent der Finken waren zu klein! Immerhin trugen 118 Kinder Finken, die ihnen um zwei oder mehr Grössen zu lang waren. Das waren knapp vier Prozent der Kinder.

Das erklärte Ziel ist es, die Gesundheit der Kinder zu fördern. Dazu ist es wichtig, zu wissen, mit welchen einfachen Methoden man die Grösse der Schuhe überprüfen kann. Dies sollte bei kleinen Kindern in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, da Kinderfüsse gerne schubweise wachsen.

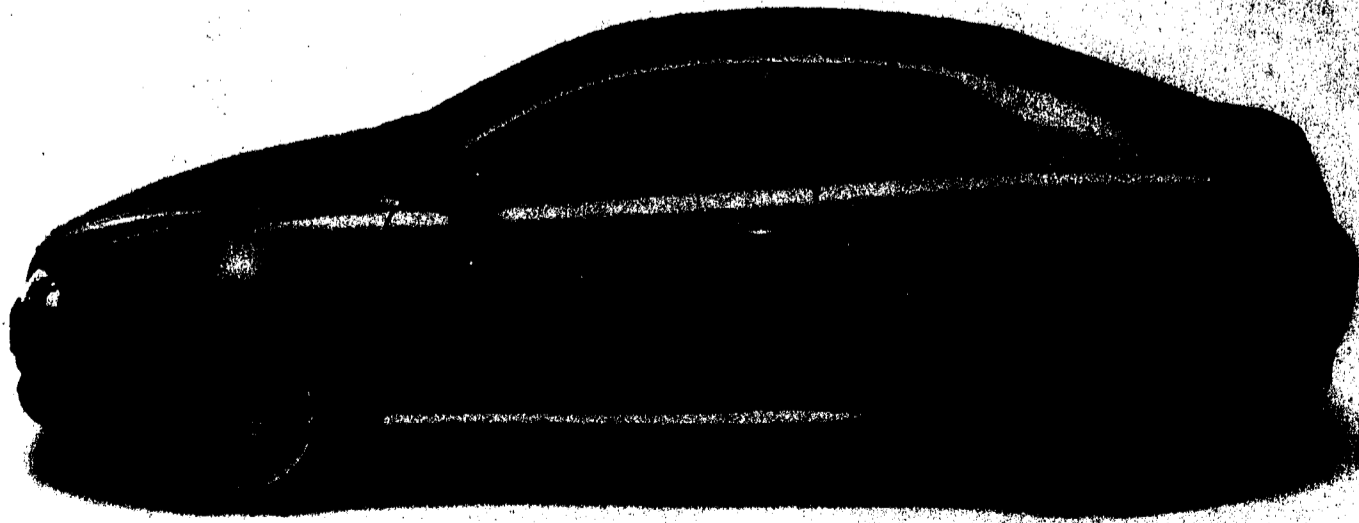
In einer zweiten Phase werden im Juni die Passform der Schuhe und Finken der gleichen Kinder erneut überprüft. (PD)

ANZEIGE

Alfa GT, das meistverkaufte Coupe der Schweiz 2004.

Fr. 37.350 Fr. 31.8

**Das schönste Auto der Welt\*.**



Mittele: Tödi-Garage, 055/647 42 52, Bülten: Autocenter Linth Bülten AG, 055/619 62 82 Samedan: Auto Trial, 081/851 05 54, Chur: Auto Chur P+S AG, 081/255 45 45, Schaan: Auto Center, 00423/237 70 00 Trübbach: Garage Autolook AG, 081/783 31 75

\*Der Alfa GT ist in Mailand mit dem Titel «Schönstes Auto der Welt» in der Kategorie «Coupe und Cabriolet» ausgezeichnet worden. Rechnungsbispiel anhand eines der verfügbaren Modelle: Alfa GT 1.8 T.S. 140 PS, Benzinspritzpumpe (Nobelpreis) R. 37 350.- (inkl. MwSt.), Anzahlzahlung 25% des Bezugspreises, Laufzeit 48 Monate, Restwert nachher Fr. 13 000.- (inkl. MwSt.), 10 000 km im Jahr, Haftpflichtversicherung obligatorisch. Ein Angebot der Alfa Romeo Finanza (by Fiat Finanza SA). Eine Kreditwürdigkeit ist vorzusetzen, falls sie zur Überwindung des Konsumenten führt. Preisänderung vorbehalten.