

NACHRICHTEN

**Albatros-Wanderung:
Vom Steg - In das Vallünatal**

VADUZ - Die Wanderroute der nächsten Albatros-Wanderung am 9. Juli 2005 führt vom Gängelisee im Steg entlang des Baches in das Vallünatal zum «Würstlebraten». Der Retourweg erfolgt entlang der Waldstrasse.

Dauer: In einer gemütlicher Wanderung, in ca. 1 bis 1,5 Stunden erreichen wir den Rastplatz, wo wir die schöne Aussicht in die umliegenden Berge geniessen werden. Für Speis und Trank wird gesorgt sein. Wir werden ein Feuer machen und Würste grillieren.

Treffpunkt ist um 10 Uhr beim Stausee Parkplatz (Gängelisee) im Steg. Ausrüstung: Trecking- Turnschuhe oder Halbschuhe mit guten Sohlen, T-Shirt, leichte Windjacke oder leichter Regenschutz. Verpflegung: Für die Verpflegung (Essen und Trinken) ist gesorgt. Eventuell etwas zum Trinken für Unterwegs einpacken. Flexibilität: Je nach «Trainingsstand und Motivationsgrad» der Teilnehmer werden wir Pausen einlegen. Wir sind grundsätzlich flexibel.

Rollstuhl: Es besteht die Möglichkeit der Teilnahme mit Rollstuhl, (parallele Waldstrasse) wobei eine entsprechende, verantwortliche Begleitperson teilnehmen muss.

Anmeldung: Bitte Anmeldung inklusive Angabe der Telefonnummer bei Ute Jastrzab. Bei unsicherem Wetter erteilt Ute unter der Telfonnummer 00423/ 777 77 31 Auskunft über die Durchführung der Wanderung.

Die Wanderung findet, ausser wenn es regnet, bei jedem Wetter statt! (Ersatztermin 16. Juli). Also rasch anmelden. Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Tag. (PD)

Kurs für Digital-Kamera



BUCHS - Bei der Computerschule Sargans und Buchs findet am Samstag, 2. Juli 2005 ein Tageskurs zur «Digitalen Fotografie» statt. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer viele Tipps und Tricks zur neuen Fototechnik. Teilnehmer, die noch keine Kamera besitzen, erhalten für den Kurs eine Probekamera. Zum Kursinhalt gehören: neue Möglichkeiten der Digitaltechnik, die Kamerabedienung und wichtige Grundeinstellungen, der Zusammenhang zwischen Bildgrösse und Bildqualität, Bildkomposition und Bildausschnitt, Aufnahme und Wiedergabe, Blitztechnik und rote Augen usw.

Infos gibt's bei der Computerschule Sargans und Buchs, Telefon 081 / 720 02 50. (PD)

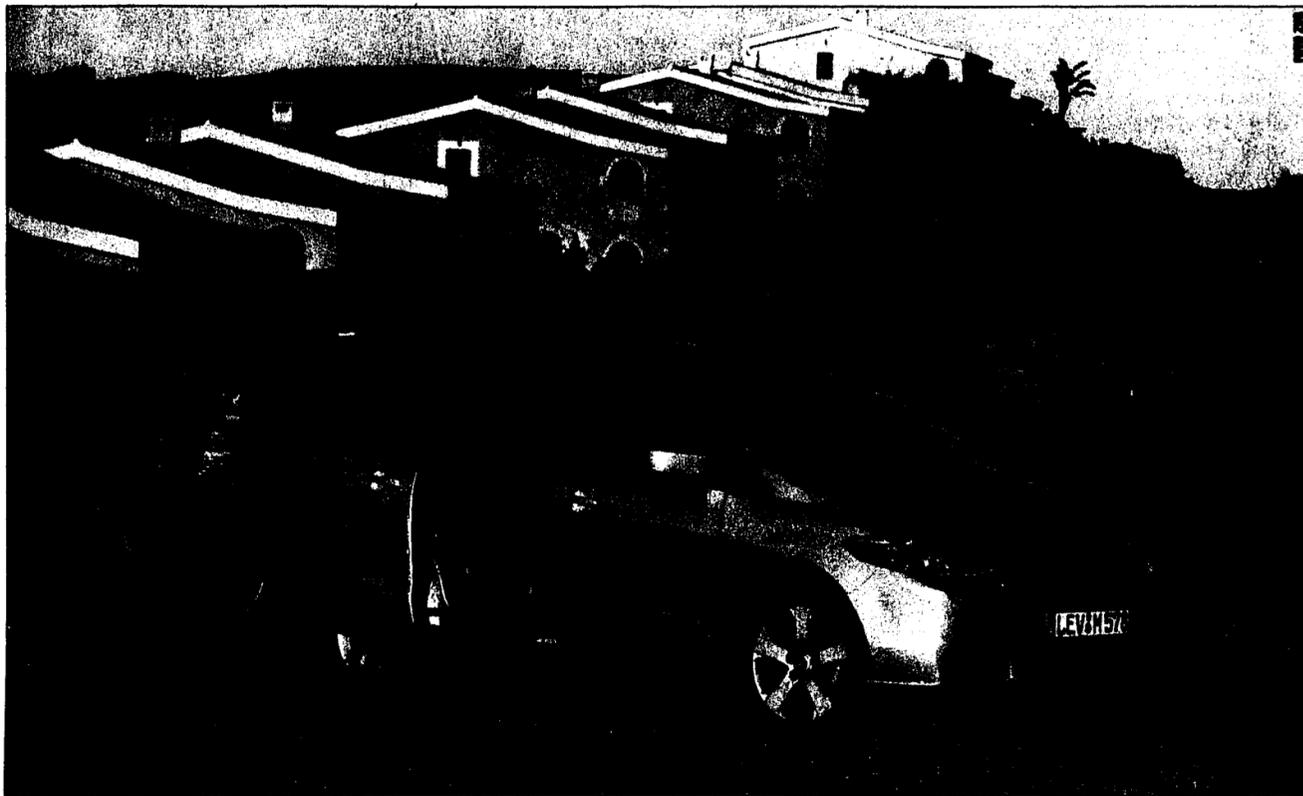
Pfarrprojekt «Behindertenheim in der Diözese Kurnool»

MAUREN - Letztes Jahr hat der Pfarreirat beschlossen, die Kosten für das Behindertenheim in Atmakur in der Diözese Kurnool, Andra Pradesh, Indien, zu übernehmen, welches die Kongregation der Vinzentiner, der auch ich angehöre, zum 100-jährigen Bestehen eröffnen möchte. Durch verschiedene Aktionen in unserer Pfarrei, wie das Fastenopfer, die Sternsingeraktion, das indische Essen am Weltmissionssonntag, der Bücherverkauf beim Jahrmarkt in Eschen, welche teilweise durch den LED verdoppelt wurden, sowie durch die verschiedenen Kollekten bei besonderen kirchlichen Anlässen und private Spenden, sind wir nun in der glücklichen Lage, die nötigen finanziellen Mittel zur Verfügung zu stellen, die den Start ermöglichen und den Unterhalt dieses Behindertenheimes zum Voraus für einige Jahre sicherstellen. Mit der Kollekte am Patronatsfest wollen wir das Pfarrprojekt abschliessen.

Ich nehme diese Gelegenheit wahr, allen Spenderinnen und Spendern, vor allem dem LED und allen, die durch verschiedene Aktionen mitgeholfen haben, das Projekt zu realisieren, von Herzen zu danken und «Vergelt's Gott» zu sagen. Wenn das Heim bezugsbereit ist, werde ich selbstverständlich darüber berichten. P. Anto Poonoly

Ein Hit: Der neue Mazda5

Den neuen Kompaktvan heute und morgen Probe fahren



Der neue Mazda5: Bereits mit seiner Serienausstattung sorgt er für eine in dieser Klasse unerreichte Variabilität und ein Höchstmass an Bequemlichkeit.

NENDELN/TRIESEN - Innovativ, familienfreundlich, dynamisch und komfortabel: So präsentiert sich der Mazda5 im Segment der Kompaktvans der Autowelt. Er steht bei der Wohlwend Garage AG in Nendeln und bei Negele Automobile in Triesen ab heute Freitag, den 24. Juni, zur Probefahrt bereit.

Dank seines grosszügigen Raumkonzepts mit Platz für bis zu sieben Personen ist der konsequent von in-

nen nach aussen entwickelte Mazda5 nicht nur ein Automobil für kommunikative Menschen. Das einzigartige «Karakuri»-Sitzkonzept und zwei serienmässig eingebaute Schiebetüren sorgen auch für eine in dieser Klasse unerreichte Variabilität und ein Höchstmass an Bequemlichkeit.

Trotz seiner funktionalen Grundkonzeption appelliert der Mazda5 auch an die Emotionen seiner künftigen Besitzer. Sein Fahrwerk offeriert den von Mazda gewohnt ho-

hen Standard und sein Design schafft mühelos den Spagat zwischen stilvoller und gleichzeitig moderner Linienführung. So bringt der kommunikative und dynamische Mazda5 einen völlig neuen Faktor in die Kompaktklasse: Zoom-Zoom für Sieben.

**Positionierung:
Die Zoom-Zoom-Alternative**

- Einziger Van seines Segments mit Schiebetüren
- Platz für bis zu sieben Passagiere

• Hochflexibles Sitz- und Staukonzept, Design: Stilvoll und klar gezeichnet

- Vertraut und aufregend zugleich
- Segment-Premiere: Zwei Schiebetüren serienmässig
- Zweistufige Heckklappe.

Die Teams der beiden Liechtensteiner Mazda-Vertreter freuen sich auf Ihren Besuch. Die Garagen sind wie folgt geöffnet: Freitag, den 24. Juni von 8 Uhr bis 19 Uhr und morgen Samstag, den 25. Juni, von 9 Uhr bis 18 Uhr. (Anzeige)

Angst und Depression im Alter

Vorlesung im Senioren-Kolleg von Dr. med. Monika Kirsten-Krüger

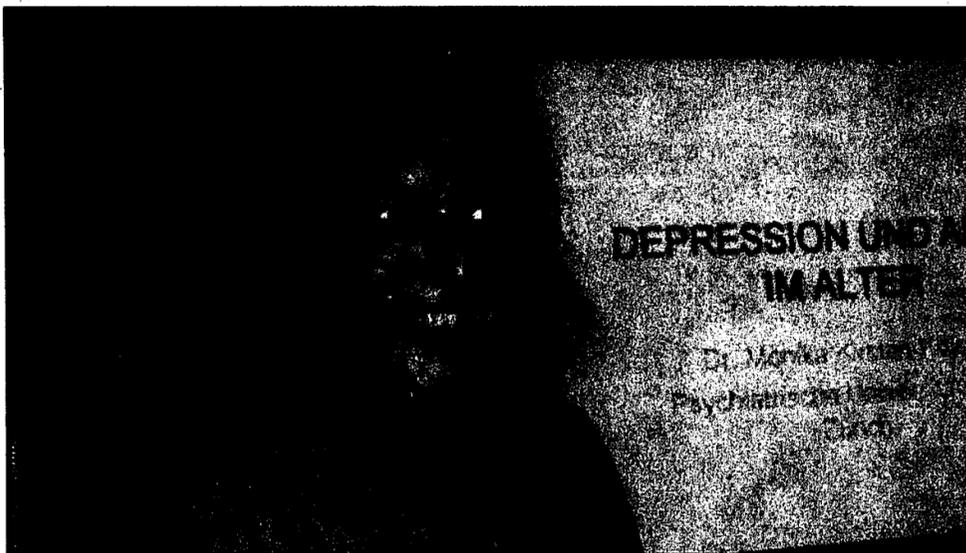
MAUREN - Über ein Thema, das grossem Publikumsinteresse entspricht, referierte im Senioren-Kolleg Monika Kirsten-Krüger, Oberärztin, Abteilung Psychiatrische Forschung an der Uniklinik Zürich: «Angst und Depression im Alter».

• Theres Matt

Die Referentin betonte, dass Angst und Depression gemeinsame Symptome aufweisen können, wie Schlaf-, Appetit-, Konzentrationsstörungen, Irritabilität, Müdigkeit, auch unspezifische gastrointestinale/kardiopulmonale Störungen. Sie ging auf die Risikofaktoren ein - zunehmend mit dem Alter - wie Schlaganfall, Parkinson, schwere körperliche Erkrankungen und chronischer Schmerz, Demenz, Schicksalsschläge, Verlust von Angehörigen und Bekannten, Vereinsamung können Depressions- und Angstzustände hervorrufen.

Depressions-Symptome

Die Referentin verwies auf die Hauptsymptome wie gedrückte, freudlose Stimmung, Interessensverlust, Antriebsverminderung, erhöhte Ermüdbarkeit bereits nach kleinen Anstrengungen. Dies kann zu vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu Konzentrationsschwierigkeiten führen, Schuld- und Wertlosigkeitsgefühle hervorrufen. Depression ist häufig Ursache zum Suizid. Die Art der



Vorlesung im Senioren-Kolleg von Dr. med. Monika Kirsten-Krüger zum Thema Angst und Depression im Alter.

Depression verändere sich im Alter, dementielle Störungen treten häufiger auf, sagte sie. Sie ging auf die Wichtigkeit eines Gesamtbehandlungskonzeptes ein, die sorgfältige Risiko-Nutzen-Analyse, die Aufklärung über Nebenwirkungen. Sie betonte die Anwendung von Psychotherapie auch im Alter, wie auch die Bedeutung von Information und die Einbindung der Familienangehörigen. Angsterkrankungen, die nicht als solche erkannt und daher nicht angemessen behandelt werden, nehmen oft einen dramatischen Verlauf. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität massiv und

gehören unbestritten zu den Krankheiten mit dem grössten Verdeckungspotenzial, so die Referentin. Nur etwa ein Drittel der Angstpatienten werden erkannt. Vorweggenommene Gefahr, Gespanntheit und Panik, phobische Vermeidung, Zweifel und Unsicherheit, Leistungsversagen, Zwanghaftigkeit sind einige der Symptome. Dr. Kirsten-Krüger verwies auf mögliche Ursachen der Versorgungsmängel bei Angst und Depression: Geringer Bekanntheitsgrad des Krankheitsbildes in der Öffentlichkeit, Zeitdruck niedergelassener Aerzte, in den Vordergrund gestellte unспе-

zifische körperliche Beschwerden. Ausgearbeitete Screening-Fragebögen sind zu wenig bekannt, werden selten genutzt. Sie verwies auf ein Modell der Selbsttherapie, das sogenannte SOK: Selektionierung, Optimierung, Konzentration. Sich seiner Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst sein, aussuchen, vermehrt und konzentriert sein Augenmerk darauf verwenden.

Letzte Vorlesung im Sommersemester: am 30. Juni, spricht Johannes Sarnthein, Neurophysiologe am Universitätsspital Zürich über «Die Rolle von Erwartung und Handlung bei der Wahrnehmung».