

## PERSÖNLICH

**Herzliche Glückwünsche  
unseren Jubilaren**

Das Volksblatt gratuliert recht herzlich zum Geburtstag und wünscht weiterhin alles Gute und Gottes Segen.

**Heute Freitag**

Ida FRICK, Im Gamperdon 8, Schaan, zum 85. Geburtstag  
Zita GEBERT, Heiligwies 55, Balzers, zum 84. Geburtstag  
Paula BANZER, Landstrasse 279, Triesen, zum 83. Geburtstag  
Gottfried GEIR, Ramschwagweg 26, Balzers, zum 82. Geburtstag

**Viel Glück im Ehestand**

Heute Freitag vermählen sich vor dem Zivilstandesamt in Vaduz:

Andreas GRITSCH, von Mauren in Schaanwald, und Corinne Lynn THÖNY, von Vaduz in Schaanwald.

Wir gratulieren recht herzlich zur Vermählung und wünschen dem Brautpaar alles Gute und viel Glück auf dem gemeinsamen Lebensweg.

## ARZT IM DIENST

**Notfalldienst 18.00 – 8.00 Uhr**

Dr. Peter Hoffmann, Triesen 390 00 40

## WELTJUGENDTAG

**Friedensflamme kommt  
nach Liechtenstein**

SCHAAN – Anlässlich des Weltjugendtages (Bild-Logo) in Köln wird ab August eine italienische Gruppe mit einer Friedensflamme unterwegs sein. Unter anderem wird die Flamme auch nach Liechtenstein getragen werden. Die «Friedensläufer» werden am Sonntag 7. August, zwischen 16 und 17 Uhr, in Liechtenstein erwartet. Am Weltjugendtag selber, werden rund 20 Liechtensteiner Jugendliche teilnehmen, wie gestern Kuratskaplan Adriano Burali (Nendeln) gegenüber dem Volksblatt sagte.



Ausgehend vom Wallfahrtsort Loreto wird die Friedensflamme ab 1. August über mehrere Stationen (Rimini, Bologna, Parma, Milano, Chiavenna, St. Moritz, Schaan, Schaffhausen, Freiburg, Strassburg, Mannheim, Mainz, Bendorf, Köln) Richtung Köln wandern, wo sie zum Beginn des Weltjugendtages eintreffen soll. Für das Teilstück in Liechtenstein ist geplant, dass Liechtensteiner Läuferinnen und Läufer die Flamme übernehmen und nach Schaan tragen. Voraussichtlich rund 10 Leute aus dem Projekt «Von0auf21» werden die 14 Kilometer von Balzers nach Schaan unter die Füße nehmen, wie gestern Dominik Risch (Schuh Risch) gegenüber dem Volksblatt sagte.

Die Liechtensteiner Läufer werden die Friedensflamme bei der Rheinbrücke in Balzers in Empfang nehmen und danach dem Rheindamm entlang Richtung Schaan tragen, wo man ab 18 Uhr mit dem Eintreffen rechnet. Auf dem Rathausplatz in Schaan wird anschliessend an den Lauf ein Unterhaltungsabend geboten werden.

«Mit der Aktion soll ein Zusammenkommen der Völker versinnbildlicht werden», erklärte Kaplan Burali. «Alle sind herzlich eingeladen, an dieser Begegnung teilzunehmen.» Die Aktion wird in Zusammenarbeit der Liechtensteiner Pfarreien und der Missione Cattolica Italiana veranstaltet werden. (mr)

# Wenn Knochen schwinden

## Osteoporose: gefürchtete Krankheit oder ein ganz normaler Alterungsprozess?

**VADUZ – Diese Frage bewegt viele alte Menschen, die an undefinierbaren Schmerzen leiden. «Habe ich nun Osteoporose, oder ist das Zwicken und Zwacken, was ich immer morgens oder auch am Tage verspüre, ein Zeichen, dass ich noch lebe?» Dies fragen sich manche Ältere, die die Zeit der unbeschwerten Jugend schon einige Zeit hinter sich haben.**

«Wir im Dialog», beschäftigen uns gemeinsam mit der Kontakt- und Beratungsstelle Alter mit alltäglichen und nicht alltäglichen Fragen und Problemen, die das Alter so mit sich bringt. Aufklärung erschien uns in dieser Hinsicht nötig, und so konnte Christa Tauern im Gespräch mit dem Landesphysikus, Dr. med. Oskar Ospelt, wesentliches über Osteoporose erfahren.

Osteoporose ist griechisch und bedeutet Knochenschwund, also ein Verlust an Knochensubstanz, wodurch es bei Stürzen schnell zu Brüchen kommen kann.

Hierzu gehört der gefürchtete Oberschenkelhalsbruch, der im hohen Alter oft mit langer Bettlägerigkeit zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen kann. Ein gewisses Mass an Knochenabbau gehöre aber zum natürlichen Alterungsprozess, so der Landesphysikus. Früher hätten die Menschen bis an ihr Lebensende, das meist so bei 60 Jahren lag, körperlich hart gearbeitet und der gefürchtete Knochenschwund sei so gut wie unbekannt gewesen. Heute leben wir länger und müssen uns mit einem alterungsbedingten Abbau, dem



Frauen leiden im Alter häufiger unter Knochenschwund als Männer,

Phänomen der Osteoporose, abfinden. Auf die Frage, wie denn der Knochenschwund erkannt werden könne, sagt Dr. Ospelt, dass eine absolut sichere Diagnose erst bei einem Bruch gestellt werden kann.

Allerdings werden auf besonderen Wunsch der Patienten die behandelnden Ärzte auch Knochendichtemessungen verordnen, und auch eine kalziumreiche Ernährung könne hilfreich sein. Es gäbe aber auch

eine juvenile Osteoporose, die in jungen Jahren eine schwere Erkrankung bedeutet.

**Vorbeugen ist besser als heilen**

Frauen leiden häufiger unter dem Knochenschwund als Männer. Es ist erwiesen, dass die Knochendichte bei Frauen während und nach den Wechseljahren kontinuierlich abnimmt. Oestrogengaben können diesen Prozess verzögern, sind aber nach medizinischen Erkenntnissen nicht frei von Nebenwirkungen. Die «Brechtswelle» mit Oberschenkelhalsbrüchen liegt bei Frauen um die 80 Jahre, bei Männern über 90 Jahre, ist also beinahe nicht vorhanden. Unter allen vorbeugenden Massnahmen wies der Landesphysikus auf eine angemessene körperliche Belastung hin. Starke Muskeln, die als Halteapparate fungieren, schützen vor Osteoporose. Krafttraining sei eine gute Methode, Muskelmasse aufzubauen. Vor allem dann ist es wirksam, wenn die Arbeit an den Geräten von Fachleuten mit physiotherapeutischer Ausbildung begleitet wird. (Christa Tauern)

## IMPRESSUM

**«Wir im Dialog»**

Dieser Beitrag stammt von der Seniorenpressegruppe. Fragen und Anregungen an die Kontakt- und Beratungsstelle Alter, Tel. 237 65 65. Mitglieder: Joan Bolliger, Beatrix Hengevoss, Roswitha Schädler, Christa Tauern, Helmut Vollmer.

## GESUNDHEIT

**Nordic Walking**

VADUZ – Grundkurs für jedermann/jedefrau: Ob sportlich oder unsportlich, alt oder jung, dick oder dünn, fit oder unfit, für jeden ist Nordic Walking geeignet, denn jeder bestimmt seine Intensität selber – ein Versuch lohnt sich! Für den Grundkurs braucht es keinerlei Vorkenntnisse! Beim Nordic Walking mit zwei Stöcken wird das Laufen effektiv auf vier Gliedmassen verteilt, denn Beine und Arme werden rhythmisch und gleichmäs-

sig beansprucht. Nordic Walking stärkt die Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur sowie die Rücken- und Nackenmuskulatur. Da Nordic Walking die Herzaktivität verbessert, wirkt sich das positiv auf die aerobe Ausdauer aus und optimiert den Fettstoffwechsel in idealer Weise. Gelenke (vor allem die Knie) werden entlastet und geschont, darum wird Nordic Walking in der Medizin als therapeutische Massnahme bei Menschen mit Rückenleiden und Gelenkschmerzen, aber auch bei Sportler zur Re-

habilitation und als Trainingsalternative empfohlen. Nordic Walking ist selbstverständlich für intensivere Trainingsformen bestens geeignet. Kurzum, Nordic Walking bietet alle gesundheitlichen Vorteile, die eine sanfte Ausdauersportart mit sich bringt!

Der nächste Nordic-Walking-Grundkurs beginnt heute Freitag, 29. Juli um 18.30 Uhr in Vaduz und dauert 3 x 2 Stunden (29. Juli bis 12. August). Im August beginnt ein weiterer Grundkurs am Mittwoch, 10. August um 18.30 Uhr in

Schaan und dauert 3 x 2 Stunden (bis am 24. August).

Die Grundkurse kosten 90 Franken, wovon die Krankenkassen 50 Prozent der Kurskosten übernehmen (Gesundheitsförderung).

Weitere Grund-, Privat- und Firmenkurse werden laufend angeboten. Die Stöcke werden während des Kurses gratis zur Verfügung gestellt. Anmeldung bei der Kursleitung: Vera Siegfried, dipl. Wellnesstrainerin II, Nordic-Walking-Instructor, Telefon 373 97 22, www.fit.li, vera@fit.li. (PD)

## SCHAANER SOMMER



Sie sorgen heute Abend für Stimmung im Schaaner Rathauszeit: «Doktor Schlager und die Kuschelbären».

**«Doktor Schlager  
und die Kuschelbären»**

SCHAAN – Heute Abend neigt sich der Schaaner Sommer zu Ende. Mit der Gruppe «Doktor Schlager und die Kuschelbären» wird dieser letzte Abend vom diesjährigen Schaaner Sommer stimmungsvoll abgeschlossen. Und die Schaaner Rösschrenzer werden Sie kulinarisch verwöhnen.

«Doktor Schlager und die Kuschelbären» wurde vor sechs Jahren gegründet und ist eine junge Schlagerband. Sie wird aufgrund der Konzerterfolge in den letzten Jahren nicht umsonst als eine der besten Newcomerbands in der deutschsprachigen Schweiz bezeichnet. Das Repertoire der Band beinhaltet insbesondere die berühmtesten Schlagersongs der 60er- und 70er-Jahre sowie Lieder der Neuen Deutschen Welle und wird durch einige Mundartsongs ergänzt. «Doktor Schlager und die Kuschelbären» zeichnen sich dadurch aus, dass das gesamte Programm live gespielt wird. (PD)