

NACHRICHTEN

Schaaner Mittagstisch

SCHAAN – Am Mittwoch, den 4. Januar, findet um 12 Uhr wiederum der Schaaner Mittagstisch statt. Gemäss dem Motto «Essen stärkt Körper und Geist – Gemeinsam Essen fördert Gemeinschaft» lädt die Pfarrei zu dieser besonderen Gelegenheit im Pfarreizentrum St. Laurentius an der Reberastrasse 16 ein.

Der Einheitspreis pro Mahlzeit (inklusive Getränke) beträgt 10 Franken. Die Anmeldung ist bis spätestens Freitag, den 30. Dezember, erforderlich – Rita Frick nimmt diese unter der Telefonnummer 232 49 53 gerne entgegen. (PD)

Haus Gutenberg im Januar

BALZERS – Das Kursprogramm des Hauses Gutenberg steht im Jahr 2006 ganz im Zeichen des Glücks.

Neujahrsempfang der besonderen Art

Am 7. Januar 2006 findet im Haus Gutenberg ein Neujahrsempfang für Körper, Geist und Seele statt. Mit Jin Shin Jyutsu ins neue Jahr lautét das Motto an diesem Tag. Ein paar Stunden sich selber sein und das Jahr in entspannter Atmosphäre beginnen. Die Leitung liegt in den bewährten Händen von Daniela Niedermayr-Mathies. Ein Selbsthilfekurs in Jin Shin Jyutsu ist Voraussetzung.

Die eigene Spontaneität entdecken

Ella Hofmann, Schauspielerin und Moderatorin, lädt an sechs Abenden zum Playback-Theater ins Haus Gutenberg ein. Playback-Theater ist spontanes Theater. Momente aus unserem Alltag werden als kurze Theaterszenen inszeniert.

So können alltägliche Erlebnisse und alte Erinnerungen noch einmal im Spiegel des Theaters betrachtet und in neuem Licht erlebt werden. Am 11./18./25. Januar und 8./15./22. Februar jeweils ab 19.30 Uhr, üben wir uns im Teamwork, probieren unterschiedlichste Rollen aus, entwickeln Intuition und Kreativität und schmunzeln über uns selbst und die kleinen und grossen Dinge in unserem Leben.

Lebensqualität und Ernährung

Am 14. Januar, 4. Februar und 4. März 2006 zeigt Leopold Grassmuck, Koch und Ernährungsberater, wie man die Lebensqualität durch die Ernährung verbessern kann. In Theorie und Praxis wird gezeigt, wie bedarfsorientierte Ernährung für sich und die Familie im Alltag eingesetzt werden kann, um dadurch Beschwerden abzubauen und eventuellen ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Hui Chung Gong – Aufbaukurs

Für alle Teilnehmerinnen der bisherigen Hui-Chun-Gong-Grundkurse besteht im Aufbaukurs vom 18./25. Januar und 1./8. Februar die Möglichkeit, unter der Leitung von Margot Michaelis, die bereits bekannten Übungen zu verfeinern und zu verbessern.

Heilung aus dem Ursprung

Vom 20. bis 22. Januar steht im Haus Gutenberg unter der Leitung von Christoph Mähler ein Wochenende der Atem- und Leibarbeit auf dem Programm. Die Verbesserung des natürlichen Atems ist ein erprobter Weg für die Bewältigung von Stress- und Schlafstörungen sowie seelischen und körperlichen Verspannungen.

Spuren sichern – Neues wagen

Diese Weiterbildung für Frauen in der Familienphase findet bereits zum zweiten Mal statt. Unter der Leitung von Gabi Jansen und Bernadette Kubik-Risch treffen sich am 27./28. Januar, 10./17. Februar, 10./17./31. März und 7. April, jeweils von 8.30 bis 11.15 Uhr Frauen, die sich in den vergangenen Jahren ganz der Erziehung ihrer Kinder und den Arbeiten im Haus gewidmet haben und sich beruflich oder anderweitig neu orientieren wollen.

Diese Weiterbildung soll Hilfestellungen geben, zu den wichtigsten Themenbereichen im Bereich der Neuorientierung.

Anmeldungen und Detailinfos: Haus Gutenberg, 9496 Balzers, Telefon 388 11 33; Fax 388 11 35, www.haus-gutenberg.li. (PD)

Für rauchfreie Weihnachten

Christbaumbrände: Gefahren werden oft unterschätzt

SCHAAN – Advent, Advent, der Christbaum brennt? Die Gefahr von leicht entzündlichen Christbäumen wird jedes Jahr aufs Neue unterschätzt. In der Adventzeit gibt es viermal so viele Brände wie im übrigen Jahr.

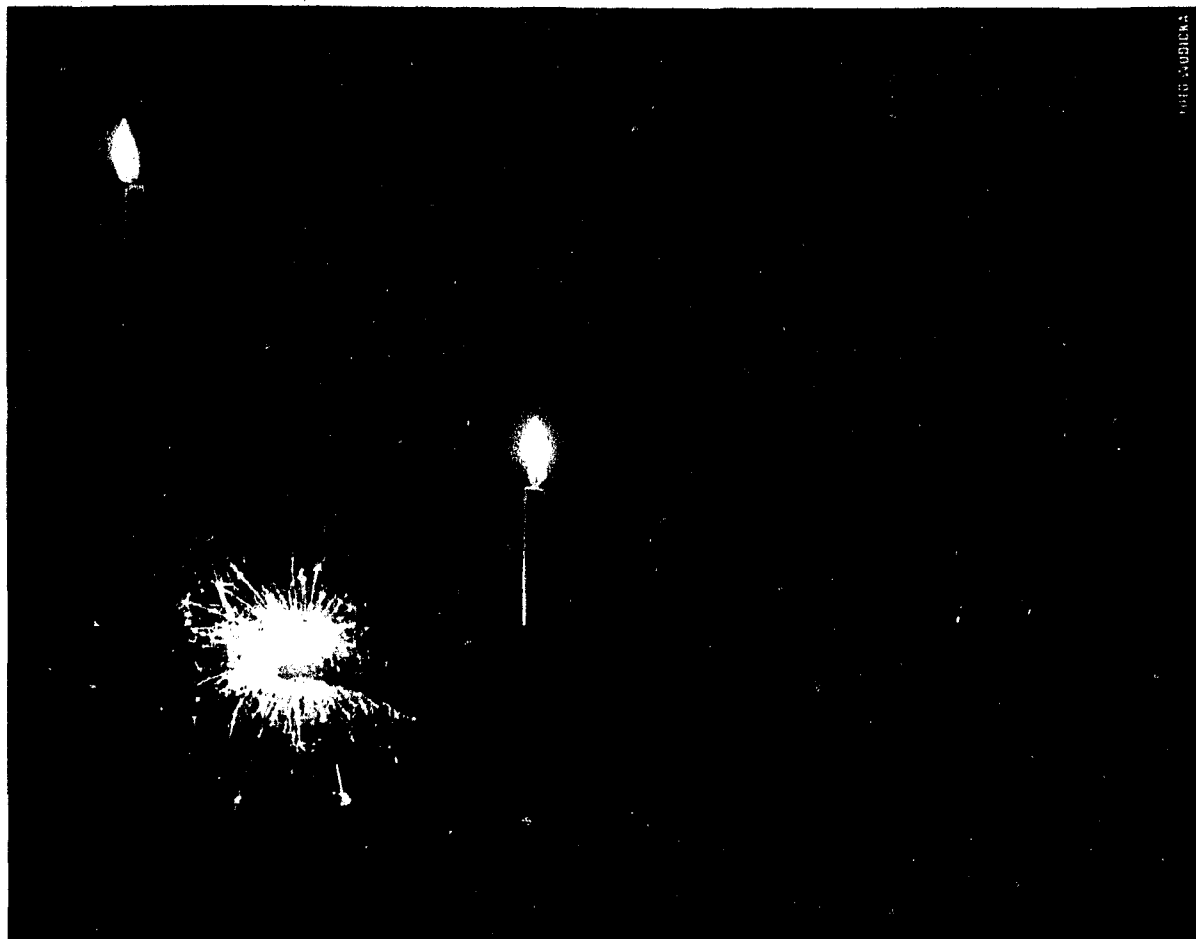
• Peter Kündli

Je näher der Einzug des Christkinds in die heimischen Wohnzimmer rückt, desto trockener ist der Adventskranz. Darum gilt: Wer die Kerzen nochmals anzünden will, um die Stimmung zu heben, sollte unbedingt einen Kübel Wasser und einen Feuerlöscher bereitstellen. Die Kerzen sollten nie unbeaufsichtigt brennen und der Adventskranz sollte nicht in unmittelbarer Nähe von Vorhängen platziert werden. Kerzen, welche zu weit heruntergebrannt sind, sind auszutauschen.

Nur leuchtende Augen, keine leuchtende Wohnung

Weihnachtsabend kurz vor der Bescherung: Der Christbaum erscheint in hellem Glanze, die «Sternlewerfer» sprühen und die Augen der Kinder werden gross und leuchten vor Freude. Damit das so bleibt, sollten man auch beim Christbaum einige Kleinigkeiten beachten; Nur so lässt sich das Fest rauch- und stressfrei geniessen.

Wie beim Adventskranz sollte ein Löschmittel bereitstehen, Christbäume sind standsicher und nicht zu nah an den Vorhängen aufzustellen, die Kerzen bestenfalls so anbringen, dass darüber keine Äste oder Christbaumschmuck hängen.



Freue Weihnachten ohne Brandgefahr: Dafür gilt es einige Kleinigkeiten zu beachten.

Elektrische Kerzen dürfen nicht an Papiersmuck oder Ästen anstehen. Kleiner Tipp gegen heisse Hände oder gar gegen einen Vollbrand: Die Kerzen von oben nach unten anzünden und in umgekehrter Reihenfolge löschen. Brennende Kerzen nie unbeaufsichtigt lassen bzw. Kinder und Haustiere nie alleine mit dem Baum lassen.

Es ist zwar schön, die Kerzen vor dem Abräumen des Baumes im Januar nochmals anzuzünden, aber

auch brandgefährlich. Zu diesem Zeitpunkt ist der Baum bereits stark ausgetrocknet und ein kleiner Funke genügt, um diesen explosionsartig zu entzünden. Verzichten sie lieber auf dieses Vergnügen, warten Sie mit der Weihnachtsstimmung im Wohnzimmer lieber bis zum nächsten Jahr.

Den Kindern zuliebe

Vor allem für Kleinkinder stellt offenes Licht eine eigene magi-

sche Anziehungskraft dar und sie werden somit leichter in Versuchung geführt, mit der brennenden Kerze zu hantieren. Elektrische Weihnachtsbaum-Beleuchtung stellt für Kinder kaum Gefahr dar. Jährlich werden zahlreiche Kinder in den Wochen vor und besonders nach Weihnachten durch brennende Kerzen verletzt. Darum lassen Sie auch Steichhölzer und Feuerzeuge an einem sicheren Ort verschwinden.

RATGEBER VON EDGAR GOPP, FACHARZT FÜR PLASTISCHE CHIRURGIE

Vorsicht Verbrennung

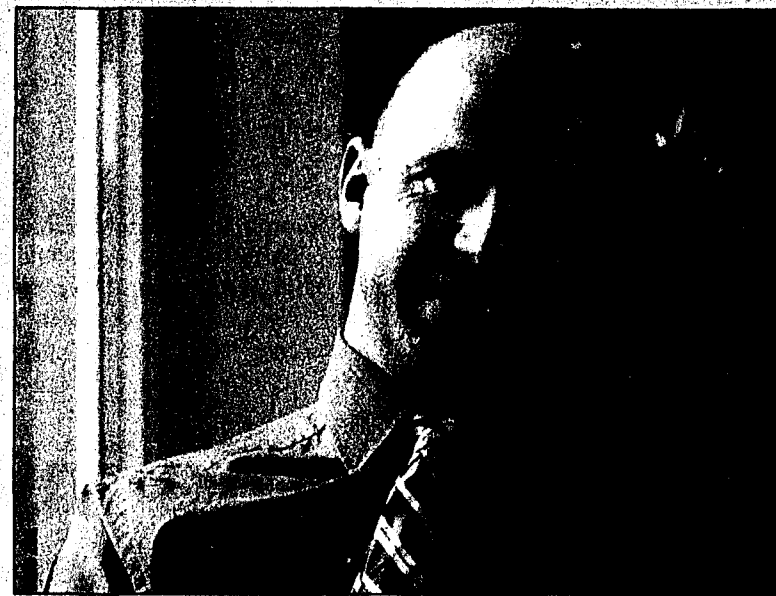
SCHAAN – Thermische Verletzungen (Verbrennung, Verbrühung) gehören zu den fünf häufigsten Unfallursachen bei den tödlichen Kinderunfällen. 80 Prozent der Verbrennungsunfälle geschehen im Haushalt! Besonders erschreckend: Kinder bis 5 Jahre machen 70 Prozent aller Verbrennungsfälle aus.

Zu Weihnachten und Silvester brennen mehr Kerzen in der Wohnung und wird mehr gebacken und gekocht als in anderen Monaten.

Bereits der Inhalt einer heissen Tasse reicht aus, um bei Kleinkindern eine Verbrennung von rund 30 Prozent der Körperoberfläche zu verursachen – schon bei 15 Prozent Hautverbrennung beginnt die lebensgefährliche Situation.

Für Ihre Sicherheit unter dem Tannenbaum:

- Adventgestecke mit brennenden Kerzen nie unbeaufsichtigt lassen.
- Kerzengestecke erhöht platzieren und auf feuerfeste Unterlagen.
- Bei der Wahl des Tannenbaumes darauf achten, dass er frisch ist und nicht nadelt. Fichten sind schwerer entflammbar als Nordmannfichten.
- Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Tannenbaumes.
- Unbedingt einen standsicheren Fuss verwenden.
- Besser Lichterketten als Kerzen. Aber auch Lichterketten können in Brand geraten, Stecker aus der Steckdose ziehen, wenn man das Haus verlässt oder zu Bett geht.



- Falls Kerzen: Kerzenhalter aus Metall! Kerzen von oben nach unten anzünden und von unten nach oben löschen. Bevor man das Haus verlässt oder schlafen geht unbedingt kontrollieren, ob wirklich alle Kerzen aus sind.
- Feuerlöscher neben dem Tannenbaum sorgen für zusätzliche Sicherheit.
- Zu Silvester: Feuerwerkskörper sind nichts für Kinder.

Folgende Erste-Hilfe-Tipps im Überblick:

- Löschen Sie die brennende Person mit Decken, durch Wälzen auf dem Boden oder mit Wasser.
- Kaltwasseranwendung über mindestens 15 Minuten. Dies bewirkt Kühlung und Schmerzlinderung. Jedoch kein Eiswasser, dies verursacht die Gefahr der Unterkühlung und setzt ein zusätzliches Trauma.
- Arzt aufsuchen, bei grossflächigen Verbrennungen Arzt rufen.

- Schon bei mehr als 5 Prozent verbrannter Körperoberfläche ist eine Spitalsbehandlung notwendig.
- Nur bei erstgradigen Verbrennungen werden Sie wieder nach Hause gehen können.
- Kind in eine Decke wickeln, falls zur Hand wäre eine sterile Metalline-Brandtuch vorzuziehen.
- Finger weg von alten Hausmitteln wie Salben, Puder, Mehl, Öl und anderes. Diagnose und Behandlung wird dadurch erschwert.
- Verbrennungen sind sehr schmerzhaft. Daher gilt immer: Das Kind beruhigen, warm halten und nicht allein lassen, bis der Arzt eintrifft.
- Bei Verbrennungen im Gesicht: aufrechte Sitzposition, Atmung kontrollieren, Brandwunden nicht abdecken.

Dr. Edgar Gopp ist Facharzt für Unfallchirurgie und Plastische Chirurgie in Schaan

An Weihnachten alleine?

ESCHEN – Im Panorama-Café in Eschen findet heute ab 16 Uhr ein Weihnachtsfest für all jene statt, die sonst Heiligabend alleine zuhause verbringen würden. Seit dem Jahr 2000 verbringen jährlich zwischen 40 und 50 Personen gemeinsam das Weihnachtsfest. Eine Hackbrettspielerin kommt auf Besuch, Weihnachtsgeschichten werden vorgelesen und natürlich ist auch für kulinarische Köstlichkeiten gesorgt. Mit der Weihnachtsfeier im Panorama-Café wird die Möglichkeit geboten, im Kreise von Gleichgesinnten ein warmes und herzliches Weihnachtsfest zu verbringen. (Red.)

ANZEIGE

DRINK AND DRIVE

Saft vom Fass alkoholfrei ist ein erfrischender Durstlöcher mit nur 21 kcal/l für unterwegs, in Restaurants, Bars oder zu Hause. Trink den neuen Cider und bewahre einen klaren Kopf.

