

ANZEIGE

Aus dem Haus der Gesundheit

Fit durch den Winter – Mobilisieren Sie Ihre Abwehrkräfte gegen Grippe und Erkältungskrankheiten

ESCHEN Nun ist sie wieder da, die kalte Jahreszeit und mit ihr zur Stelle die Grippe- und Erkältungsviren. Aber wieso machen uns diese Viren besonders im Winter das Leben schwer? Bei trockener Luft und niedrigen Temperaturen überdauern sie besser ausserhalb des Körpers als im Sommer und bleiben somit länger ansteckend. Aufgrund der trockenen Nasen- und Rachenschleimhäute haben die Viren leichtes Spiel, in unseren Körper einzudringen. Im Winter halten wir uns häufiger in Innenräumen auf und sind in engerem Kontakt zu unseren hustenden und niesenden Mitmenschen, was die Übertragung ebenfalls fördert. Das häufige und gründliche Händewaschen ist somit eine der wichtigsten Präventionsmassnahmen. Regelmässige Saunabesuche, Kneipp'sche Anwendungen oder sportliche Betätigungen unterstützen die Abwehrkräfte, indem sie die Durchblutung ankurbeln. Immunzellen gelangen dadurch besser in bestimmte Haut- und Gewebeschichten. Zudem empfiehlt es sich, auf eine gute Befeuchtung der Schleimhäute zu achten: mit Kräutern- oder Salzwasserinhalationen, mit befeuchtenden Sprays für Nase und Rachen und mit genügend Flüssigkeitszufuhr. Eine besondere Bedeutung kommt dem Vitamin D zu, das wir durch die schwache Sonnenstrahlung im Winter nur unzureichend über die Haut selbst herstellen können. Vitamin D ist nicht nur



Fit durch den Winter. (Foto: ZVG)

unerlässlich für den normalen Knochenaufbau, es unterstützt auch die Aktivierung und Reaktion der weissen Blutkörperchen. Deshalb empfehlen Experten mittlerweile jedem Mitteleuropäer Vitamin-D-Präparate bis in den Frühling hinein einzunehmen. Die Infektanfälligkeit kann auch durch eine vernünftige Ernäh-

rung und Nahrungsergänzung mit Zink und Vitamin C vermindert werden. Allgemein kann aber schon die Zufuhr eines gut dosierten Multivitamin-Spurenelement-Präparates zu einer deutlichen Verbesserung des Immunsystems führen. Wer eine Erkältung befürchtet, kann im Vorfeld drei bis vier Tage entsprechend do-

sierte Echinacin-Präparate nehmen, um die eigene Immunität hoch zu fahren. Wenn doch das erste Frösteln am Körper hochsteigt, nimmt man ein warmes Bad, trinkt heissen Lindenblüten- oder Holunderblütentee und schwitzt nachher gut zugeeckt im Bett. So kann man manch einer Erkältung entkommen.



**HAUS DER
GESUNDHEIT**

physio-mobil
im Haus der Gesundheit

PHYSIO-BALANCE
Physiotherapie GmbH
Dania Negele

PRAXIS FÜR KLASSISCHE
HOMÖOPATHIE
Desirée Zundel

JUTTA HOFER
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Apotheke
am St. Martins-Ring

www.haus-der-gesundheit.li



Name:
Florentina Schädler

Eidg. dipl. Apothekerin

Apotheke am
St. Martins-Ring

www.apotheke-am-stmartinsring.li

Rechtstipp

Rechts vorbeifahren an einer Motorfahrzeugkolonne



REINHARD PITSCHMANN
RECHTSANWALT,
LIECHTENSTEIN / ÖSTERREICH

Velo-Fahrer dürfen an einer Motorfahrzeug-Kolonne rechts vorbeifahren, wenn genügend Freiraum vorhanden ist. In einer sich bewegenden Kolonne ist das Rechtsvorbeifahren an einem Fahrzeug mit eingeschaltetem rechten Blinker jedoch unzulässig. Natürlich hat sich der Pkw-Fahrer, wenn er rechts abbiegen möchte, an den rechten Strassenrand zu halten. Es ist jedoch nicht erforderlich, derart rechts zu fahren, dass ein Vorbeikommen an der rechten Seite unmöglich ist. Es genügt, wenn der Abstand derart ist, dass vernünftigerweise nicht mehr damit gerechnet werden muss, dass ein Velo rechts vorbeifährt.

www.anwaltspartner.com

Erwachsenenbildung

Tanzkurs für Anfänger

GAMPRIN Die Teilnehmenden erwerben die Grundkenntnisse und einfachen Figuren in allgemeinen Tänzen, mit denen sie jedes Fest bestreiten können. Sie lernen Discofox, langsamen Walzer, Cha-Cha-Cha und erhalten einige Tipps und Tricks. Der Kurs 363 unter der Leitung von Maria Sigg beginnt am Dienstag, den 23. Januar, um 20 Uhr (6 Abende insgesamt) im Vereinshaus Gamprin. Anmeldung/Auskunft: Stein Egerta, Telefonnummer 232 48 22 oder per E-Mail an info@steinegerta.li. (pr)

Überblick

Die Aktivitäten des Liechtensteiner Alpenvereins

Jugend und Familie

• **UIAA Ice Climbing World Youth Championships in Malbun vom 5. bis 7. Januar 2018:** Zum ersten Mal findet diesen Winter die UIAA Eiskletter Jugend-Weltmeisterschaft in Malbun statt. Es sind alle herzlich eingeladen, die jungen Athleten aus der ganzen Welt an der «Fire & Ice»-Eröffnungsfeier am Freitag, den 5. Januar 2018, in Malbun willkommen zu heissen und die spektakulären Wettkämpfe vom 6. bis 7. Januar 2018 mitzuverfolgen.

Bergsport

• **Lawinenkurs-Übung mit dem Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS) am Freitag, den 5. Januar 2018:** Der Liechtensteiner Alpenverein lädt alle Wintersportler, d.h. Skitourengeher/Schneeschuhwanderer, welche ausserhalb der markierten Pisten unterwegs sind, zum diesjährigen Lawinenkurs ein. Das Üben für den Notfall ist sowohl für Einsteiger als auch erfahrene Skitourengeher von Vorteil. Kursausrüstung: Komplette Skitourenausrüstung, d. h. Ski, Snowboard oder Schneeschuhe, LVS-Gerät, Schaufel, Sonde (Geräte können auch beim Leiter ausgeliehen werden). Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Treffpunkt: um 15 Uhr, Bergrettungsdepot Malbun (auf neuer Parkhalle); Dauer: circa 2,5 Stunden; Kursleitung: Bergrettung Liechtenstein.

• **LAV-Projekt 7 Summits der Alpen (7S) - Lawinenkunde, LVS-Suche, Kennenlern-Wochenende am 20./21. Januar 2018:** Dieser Kurs bietet 7S-Teilnehmern und 7S-Tourenleitern die Möglichkeit des Sich-Kennennennens. Inhaltlich ist der Kurs dem Risikomanagement gewidmet. Im praktischen Teil geht es um die Kameradenortung und Bergung nach Eintreten eines Lawinenunfalls. Details finden sich auf der Homepage des LAV. Anmeldung bis 12. Januar 2018 bei Nikolaus Frick, Tel. 232 06 09 oder 079 774 62 46, E-Mail: nikolaus.frick@highspeed.li.

• **Skitouren- und Kulturreise in den Iran vom 5. bis 15. April 2018 mit Anmeldefrist bis 30. Dezember 2017:** Die Anreise in den Iran erfolgt von München über Teheran nach Laseim im Doberargebirge. Dort werden drei 4000er bestiegen. Anschliessend folgt der Besuch der Sehenswürdigkeiten in und um die Städte Teheran, Shiraz und Isfahan. Diese Reise wird positive Eindrücke von der herzlichen und unkomplizierten Gastfreundschaft der Iraner hinterlassen. Dies trotz der weltpolitischen Brisanz des Iran. Diese Fahrt in den mittleren Orient wird in erster Linie allen engagierten Reisenden und erst in zweiter Linie den ambitionierten Bergsteigern empfohlen. Details zu dieser Reise finden Interessierte auf der Homepage des LAV (Rubrik Programm).

Seniorenwanderungen

• **1506. Dienstagswanderung am 2. Januar 2018:** Am zweiten Tag des neuen Jahres starten die Dienstagswanderer bei der Post in Bendern. Über Kratzera, wo ein kurzer Aufenthalt vorgesehen ist, gelangen die Wanderfreunde bis nach Ruggell. Die Info zur Lokalität für den Abschluss wird bei der Wanderung bekannt gegeben. Treffpunkt: um 13.37 Uhr, Post Bendern; ab Schaan Bahnhof um 13.30 Uhr (L11); Wanderleitung: Gerhard Oehri, Telefonnummer 373 26 05.

• **1669. Donnerstagswanderung am 4. Januar 2018:** Wie bereits zur Tradition geworden, zieht es die Donnerstagswanderer Anfang Jahr nach Malbun. Vom Start beim Jöraboda geht es via Sass-Seeli hoch bis zum Sass-Förkle. Auf derselben Strecke gelangen die Wanderfreunde zurück nach Malbun zur gemütliche Einkehr im Alpenhotel Vögeli. Treffpunkt: um 12.42 Uhr Haltestelle Jöraboda Malbun; ab Vaduz Post um 12.14 Uhr (L21); Wanderleitung: Alois Bürzle, Telefonnummer 384 22 05.

• **1241. Freitagswanderung am 5. Januar 2018:** Die erste Freitagswan-

derung im neuen Jahr startet bei der Haltestelle «Sportplatz» in Balzers und führt vorerst durch den Wald-Wanderweg «Rheinau». Weiter geht es rheinseitig bis zum Gartnetschweg, anschliessend via Im Damm, Oberfeld und Bächlegatterweg bis zur Cafeteria des LAK-Hauses «St. Mamertus» in Triesen. Treffpunkt: um 14.01 Uhr, Haltestelle «Sport-

platz» in Balzers; ab Schaan Bahnhof um 13.30 (L11); ab Vaduz Post um 13.41 (L11); Wanderleitung: Leonard Hilty, Telefon +41 78 748 02 06.

Liechtensteiner Alpenverein LAV (pr)

www.alpenverein.li

ANZEIGE



**Liechtensteinisches
Landesspital**



«Bei uns sind Sie richtig!»

**Wir sind auch an den Feiertagen
rund um die Uhr für Sie da.**

A quats Neus!

Liechtensteinisches Landesspital
Heiligkreuz 25 · FL-9490 Vaduz · Telefon 00423 235 44 11 · Fax 00423 235 44 44
www.landesspital.li