

von Doris Averkamp-Peters

Nachlassende körperliche Kräfte, ungeeignetes Schuhwerk, schlecht beleuchtete Räume und Stolperfallen wie Türschwellen und Teppiche führen mit zunehmendem Alter schnell zu schlimmen Stürzen. Die Folgen davon, wie etwa lange Spitalaufenthalte, sind für betagte Betroffene sehr einschneidende Ereignisse, von denen sie sich meist nur langsam erholen.

Ursachen erkennen und beseitigen

Mit der Kampagne zur Sturzprävention möchte die Rheumaliga dazu beitragen, das Sturzrisiko zu verringern. Sie tut das einerseits mit Fachreferaten zum Thema, andererseits bietet sie Bewegungskurse an, in denen die Muskeln gestärkt sowie Gleichgewicht und Koordination regelmässig trainiert werden. Nicht zuletzt informiert sie auf ihrer Website über das Sturzrisiko und wie es verringert werden kann.

Stolperfallen lauern in jedem Haushalt: Lose Kabel, flauschige Bettvorleger oder rutschige Badematten sind nur einige davon. Solche Hindernisse lassen sich meist ohne grossen Aufwand beseitigen. Anders sieht das bei den abnehmenden körperlichen Kräften aus. Seh- und Hörstörungen, ein nachlassender Gleichgewichtssinn und die verminderte Reaktionszeit erhöhen das Sturzrisiko massiv. Hier helfen gut angepasste Hilfsmittel, wie zum Beispiel Brillen, Hörgeräte oder Gehhilfen.

Regelmässige, dem Alter angepasste Bewegung, die die schwindenden Muskeln trainiert, die Beweglichkeit fördert, das Koordinationsvermögen schult und Kraft aufbaut, ist ebenfalls



Prävention lohnt sich: Oft lassen sich folgenschwere Stürze mit einfachen Mitteln vermeiden.

Bild Doris Averkamp-Peters

Sturzunfälle vermeiden helfen

In diesem Jahr widmet sich die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein den Themen Sturzprävention und Osteoporose.

ein wirksames Mittel gegen das Sturzrisiko.

Die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein bietet in der Region zahlreiche Bewegungskurse an, welche ein regelmässiges Training unter fachkundiger Leitung ermöglichen.

Eine weitere Sturzgefahr liegt in der gleichzeitigen Einnahme verschiedener Medikamente. Es empfiehlt sich deshalb, die Medikation regelmässig von einer Fachperson überprüfen zu lassen.

Gut informieren

Sturzprävention ist kein Luxus. Die Unfallstatistik diesbezüglich spricht eine

deutliche Sprache. So stürzt nahezu jede dritte Person über 65 einmal im Jahr. 94 Prozent der Stürze ereignen sich im eigenen Haushalt. 90 Prozent aller Hüftfrakturen sind die Folge eines Sturzes, und nicht selten bedeutet ein Sturz den Verlust der Selbstständigkeit.

Das gilt besonders für die rund 600 000 Osteoporose-Betroffenen in der Schweiz. Sie haben ein erhöhtes Risiko, sich bei einem Sturz einen Knochen zu brechen. Osteoporose ist eine der zahlreichen rheumatischen Erkrankungen von denen vorwiegend ältere Menschen betroffen sind.

Die regionale Rheumaliga informiert dieses Jahr an drei Veranstaltungen ausführlich über das wichtige The-

ma Sturzprävention und Osteoporose: In Schaan anlässlich der Generalversammlung vom 28.Mai, in St.Gallen am 1.September im Rahmen der nationalen Aktionswoche Rheuma und am 29. Oktober mit einem Arztreferat in Chur.

Unentgeltliche Sozialberatung

Seit über 40 Jahren engagiert sich die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein für die Anliegen Rheumabetroffener. Unter dem Motto Beraten, Bewegen, Informieren bietet sie eine unentgeltliche Sozialberatung an, organisiert zahlreiche Bewegungskurse und veranstaltet Vorträge zu wichtigen Themen.

Reformation wird gefeiert

Nach Zürich haben fünf weitere Schweizer Städte von der Gemeinschaft Evangelischer Kirchen in Europa (GEKE) den Titel «Reformationsstadt Europas» erhalten.

Basel, Genf, Ilanz, Neuenburg und St.Gallen gelten somit als wichtige Orte reformatorischer Aufbrüche.

An den für 2017 geplanten Feierlichkeiten zum 500-jährigen Jubiläum der Reformation können diese Orte ihre touristischen und kulturellen Reichtümer zur Geltung bringen, wie der Schweizerische Evangelische Kirchenbund (SEK) am Dienstag mitteilte. Städte, die sich um eine Teilnahme bewerben, müssen zur Jubiläumsfeier ein attraktives touristisches Rahmenprogramm präsentieren. In jeder dieser nun ernannten «Reformationsstädte» lebte mindestens ein Reformator: Calvin in Genf, Farel in Neuenburg, Commander in Ilanz, Vadian in St.Gallen, Oekolampad in Basel und Zwingli in Zürich.

Das Jahr 1517 gilt für die Protestanten in aller Welt als Beginn der Reformation durch Martin Luther (1483-1546) und die Entstehung der evangelischen Kirche vor fast 500 Jahren. Luther prangerte kirchliche Missstände und den Ablasshandel an. (sda)

Sulser AG in Trübbach erhält einen Gold-Award

Zusammen mit sechs anderen Unternehmen hat der Beton- und Fassadenelemente-Spezialist Sulser AG aus Trübbach den Showgarten «Raumgeflüster» für die «Giardina» gestaltet. Das Werk wurde mit einem Gold-Award ausgezeichnet.

Trübbach/Zürich.– 60 000 Fans pilgerten vom 11. bis 15.März an die grösste Schweizer Indoor- Gartenveranstaltung Giardina in Zürich. Auf 30 000 Quadratmetern Grundfläche wurde bei der 17.Auflage der Giardina dem Publikum eine riesige Vielfalt von Gestaltungsideen und Trends rund um den Garten und das diesjährige Messthemema «Outdoor Kitchen – Genuss unter freiem Himmel» präsentiert.

Einheit unter freiem Himmel

Mit von der Partie war auch die Sulser AG aus Trübbach, die an der Giardina «Beton in Bestform» zeigte. Eingebunden waren die Teile aus dem Werden-

berg in den Showgarten «Raumgeflüster», ein Gemeinschaftsprojekt von sieben Unternehmen aus den Bereichen Gartenbau, Küchen, Pflanzen, Gartenarchitektur, Lichtinstallationen und Schwimmbäder.

In einer Medienmitteilung zu diesem Projekt heisst es: «Raumgeflüster demonstriert, wie die Natur mit den Elementen Beton, Holz und Wasser unter freiem Himmel eine Einheit aus Sinnlichkeit und Genuss bildet. Dominante Betonelemente an Wand und Boden, den filigranen Gewebestrukturen einer Pflanze nachempfunden, kreieren transparente und einladende Aussenbereiche.» Auf der lauschigen

«Raumgeflüster»-Veranda mit Pool und spannenden Licht- und Schattenspielen bekochte der national wie international renommierte Schweizer Meisterkoch Andreas Caminada geladene Gäste in der offenen und mobilen Küchenwerkstatt des Showgartens. «Raumgeflüster» begeisterte das Publikum wie die Messeverantwortlichen gleichermaßen. Zum Schluss wurde der Showgarten «Raumgeflüster» mit dem Gold-Award der Giardina 2015 ausgezeichnet. (pd/she)



Mit Gold ausgezeichnet: Der Showgarten «Raumgeflüster».

Gemeinschaftswerk

Für den Showgarten «Raumgeflüster» haben sieben Unternehmen, die ihre Leidenschaft für Gärten als Erholungs-, Begegnungs- und Genusssort verbindet, zusammengearbeitet: Neben der Sulser AG aus Trübbach, die Bruhin Garten AG, Bulthaup Schweiz AG, Cappellini Giardinieri, Gardens Gartenarchitektur, Luce Electro AG und Vivell + Co. AG. (she)

Saisonstart in Brauerei Mühlehorn

Mühlehorn.– Das Seerestaurant zur Brauerei in Mühlehorn startet am 27.März in die Sommersaison 2015. Zu diesem feierlichen Anlass wird im Restaurant, direkt am Walensee gelegen, ab 17 Uhr herzlich zu einem Apéro eingeladen. Daneben kann man die Aussicht geniessen, und die Einstimmung auf den Frühling und Sommer ist komplett. Über die Osterfeiertage sind im Seerestaurant nicht versteckte Eier oder Schokoladenhasen zu finden, sondern köstlich zubereitete frische Oster-, Spargel- und Fischgerichte. Infos: 055 614 11 91 oder info@braui-muehlehorn.ch wie auch unter www.braui-muehlehorn.ch. (pd)

Angolo degli Italiani

La Settimana Santa

Domenica delle Palme: S. Messa e benedizione dell'ulivo: Buchs ore 9.00; Balgach (Frongarten) ore 10.30; Schaan ore 11.15 (chiesa parrocchiale con il Coro italiano); Mels ore 18.00.

Lunedì 30 marzo: nella clinica di Valens ore 17.30 S. Messa con distribuzione dell'ulivo agli ammalati e loro familiari.

Martedì 31 marzo: celebrazione della Penitenza a Schaan (San Pietro) ore 20.00.

Mercoledì 1 aprile: celebrazione della Penitenza a Mels ore 20.00.

Giovedì Santo: liturgia dell'Ultima Cena a Schaan (S. Pietro) ore 20.00. Segue benedizione e distribuzione del pane Venerdì Santo: ore 15.00 celebrazione della Penitenza e liturgia della Passione a Balgach (Frongarten).

Alle ore 20.00 a Mels celebrazione della Via Crucis alla Grotta di Lourdes Sabato Santo: Veglia Pasquale a Schaan (S. Pietro) ore 20.00. Segue benedizione e distribuzione delle uova

Domenica di Pasqua: S. Messa a Buchs ore 9.00; a Balgach ore 10.30 (Frongarten); a Schaan (S. Pietro) ore 11.00; a Flums ore 18.00.

Confessioni – Celebrazione della Penitenza martedì 31 marzo ore 20.00 a Schaan (S. Pietro) e mercoledì 1. aprile ore 20.00 a Mels (Cappuccini). A Balgach il Venerdì Santo: celebrazione della Penitenza e liturgia della Passione alle ore 15.00 (Frongarten).

Comunioni – Durante la Settimana Santa e nel periodo pasquale il missionario porterà la S. Comunione nelle case degli ammalati e degli anziani che ne faranno richiesta. Basta una telefonata alla Missione 00423-232 29 22.

Pellegrinaggio Lourdes

Da mercoledì 13 a domenica 17 maggio anche quest'anno faremo un pellegrinaggio a Lourdes con il seguente programma: Mercoledì 13: in serata partenza con il Bus GT. Giovedì 14: arrivo a Lourdes, pranzo in Hotel, visita della Grotta, cena, fiaccolata. Venerdì 15: colazione, S. Messa, pranzo. Nel pomeriggio visite alle Grotte di Betharran, casa natale di Bernadette e altro. Sabato 16: colazione, Santa Messa, Giornata libera per devozioni e Confessioni (bagno nelle piscine) Pranzo e cena in Hotel. In serata: viaggio di rientro in Svizzera.

Prezzo: adulti CHF 440; bambini dai 6 ai 12 anni 350. Supplemento camera singola (60).

Per iscrizioni e ulteriori informazioni rivolgersi a: Tino Reisen Email: salvatore@tino-reisen.li; www.tino-reisen.li; Mobil: +4179 4048190; Tel. +4181 7831805.

Messa in italiano

Ogni domenica e festa di precetto: a Buchs ore 9.00; a Balgach (Frongarten) ore 10.30; a Schaan (S. Pietro) ore 11.00; a Mels (Cappuccini) ore 18.00 (eccetto la prima domenica del mese); a Flums (Justuskirche) ore 18.00 la prima domenica del mese. (pd)