

Der Bike- und Wanderfotowettbewerb geht in die letzte Runde

Bis kommenden Sonntag können noch Fotos auf der Homepage hochgeladen werden, anschliessend beginnt das grosse Voting.

Seit Anfang September läuft der Bike- und Wanderfotowettbewerb und einige tolle Fotos wurden bereits auf die Homepage hochgeladen. Und nun geht der Wettbewerb in die heisse Phase, denn die letzte und finale Woche hat begonnen. Bis kommenden Sonntag können noch Fotos, Schnappschüsse und tolle Momentaufnahmen eingereicht werden. Anschliessend wird der Upload geschlossen und die Fotos können beim grossen Voting bewertet werden.

Das Voting startet kommende Woche

Diese Woche hält das Wetter noch einige tolle Stunden bereit und den einen oder anderen zieht es sicherlich noch hinaus in die Natur und in die Berge. Dabei gibt es noch etliche Möglichkeiten, um ein schönes Panoramafoto aufzunehmen, einen Schnappschuss von einem Vogel oder einem Reh zu machen oder die Freunde und Familie bei einem Picknick auf einer Wiese abzulichten. Wer beim Wettbewerb noch mitmachen möchte, kann sein Foto noch bis kommenden Sonntag auf vaterland.li/wanderfotos hochladen und so automatisch am Wettbewerb teilnehmen.

Am Montag beginnt dann das Voting. Es ist aber keine Jury, die die besten Bilder aus-



Auf zum San Salvatore.

Bild: Kilian Pfister



Abendwanderung mit Sonnenjump.

Bild: Miriam Kalberer



Augstenberg

Bild: Helen Goop



Auf dem Weg von den Drei Schwestern zur Gafadura. Bild: Toni Banzer



Berggasthaus Staubern über dem Nebelmeer.

Bild: Oliver Schär

sucht, sondern es sind die Onlinebesucher der Homepage. Jeder kann seine Stimme abgeben und einem Foto seinen Like geben. Wer seine eigenen

Chancen auf einen Preis verbessern möchte, sollte alle seine Freunde und Bekannte mobilisieren, damit sie für das Foto abstimmen und ihm so zu

einem Vorsprung verhelfen. Die fünf Fotografen, deren Fotos die meisten Likes bekommen, gewinnen einen Gutschein von einem der Partner.

Unabhängig davon, ob man auf dem zweiten oder fünften Rang landet – alle bekommen einen Gutschein über die gleiche Höhe. Es gibt also eigentlich

fünf Gewinner. Die Preise werden in diesem Jahr von Liemobil, den Bergbahnen Malbun, dem Fashion Outlet Landquart und dem regionalen Online-marktplatz Hierbeimr gestellt.

Galerie lädt zum Stöbern und Entdecken ein

Wer nach neuen Ideen für einen Spaziergang, eine Wanderung oder einen Biketrip sucht, bekommt in der Onlinegalerie vielleicht den einen oder anderen Input. Die tollen Aufnahmen laden zum Stöbern ein und wecken die Vorfreude auf den nächsten Ausflug in die Natur. Also Kamera einpacken und ab in die Berge, zu Fuss oder mit dem Mountainbike – einige Tage bleiben noch Zeit bis zum Ende des Wettbewerbs. (lat)

Mittwochsforum der Ärztekammer

Vergesslichkeit oder Demenz – eine differenzierte Betrachtung

Morgen, Mittwoch, um 19.30 Uhr, spricht **Dr. Maria Jehle-Danzinger** im SAL in Schaan beim Mittwochsforum der Ärztekammer über das Thema «Vergesslichkeit oder Demenz – eine differenzierte Betrachtung». In Kooperations mit dem Verein Demenz Liechtenstein zeigt die Psychiaterin und Psychotherapeutin auf, wo und wie eine Grenze gezogen sowie auf welche Weise das Gedächtnis trainiert werden kann.

Kann ich selbst feststellen, ob ich nur vergesslich geworden oder bereits an Demenz erkrankt bin?

Maria Jehle-Danzinger: Selbsttests bieten eine grobe Orientierung bezüglich des möglichen

Vorliegens einer kognitiven Störung. Umfassende Demenzabklärungen, die auch differentialdiagnostische Zuordnungen und Frühdiagnostik ermöglichen, können allerdings nicht durch diese Tests ersetzt werden.

Was gibt es für Anzeichen für Anzeichen, die typisch für eine Demenzerkrankung sind?

Typische Merkmale einer beginnenden Demenz sind neben der Gedächtnisstörung auch Störungen der Orientierung, zuerst der räumlichen und zeitlichen. Es werden nicht nur Details vergessen, sondern teils auch ganze Lebensereignisse. Es kommt zu Zuordnungsschwierigkeiten auf der Zeitachse. Verlegte Gegen-

stände werden an unüblichen Plätzen wiedergefunden, zum Beispiel die Brille im Kühlschrank. Das Namensgedächtnis lässt nach oder einzelne Worte fallen Betroffene nicht mehr ein. Verhaltensveränderungen können ebenfalls auftreten. Dabei handelt es sich um Rückzug, Teilnahmslosigkeit, aggressives Verhalten, Ungeduld und so weiter. Betroffene verirren sich eventuell in vertrauter Umgebung, Organisation und Planung fallen zunehmend schwerer. Merkhilfen wie Einkaufszettel helfen im weiteren Verlauf der Krankheit weniger.

Wie stellt die Medizin fest, ob jemand nur an einer Störung

der Gedächtnisleistung leidet oder ob bereits eine Demenz vorliegt?

Durch neuropsychologische Tests, psychiatrische Abklärung, internistische Untersuchung mit ausführlichem Labor, pflegerische Abklärung mittels Beurteilung der Alltagskompetenz und finanziellen und administrativen Angelegenheiten im häuslichen Umfeld. Aussagekräftig ist auch die Bildgebung. Spezialuntersuchungen wie PET und Liquordiagnostik sind schon bei der Frühdiagnostik aufschlussreich.

Bereits ab dem 30. Altersjahr lassen gewisse Gedächtnisleistungen nach. Man hört

auch immer wieder von Gehirntraining. Kann man sein Gehirn wirklich trainieren? Und wenn ja, welche Methoden helfen?

Nach dem Motto «Use it or lose it» sind prinzipiell alle geistigen



Dr. Maria Jehle-Danzinger
Psychiaterin, Psychotherapeutin

gen Tätigkeiten geeignet, um das Gehirn zu trainieren. Besonders günstig ist die Kombination mit Bewegung, wenn beispielsweise neue Bewegungsabläufe gelernt werden wie beim Tanzen oder Jonglieren. Empfehlenswert ist auch Bewegung in der freien Natur. Wesentlich ist, dass die geistigen Übungen Spass machen. Nur ein freudvolles Lernen, eingebettet in angenehme emotionale Erfahrung, verbessert nachhaltig die Neuroplastizität. Wenn man sich nur langweilt beim Lernen, ist kein grosser Effekt zu verzeichnen. Gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf unterstützen zusätzlich die Verbesserung der Hirnfunktionen.

<p>SAL - SAAL AM LINDAPLATZ • SCHAAN</p> <p>18.12.19 • 19:00 Uhr</p> <p>SCHNEEKÖNIGIN ON ICE</p> <p>Ein Feuerwerk aus Eistanz und atemberaubender Zirkusartistik</p> <p>RUSSIAN-CIRCUS-ON-ICE.COM</p> <p>0900 - 325 325 - starticket.ch • 0900 - 800 800 - ticketcorner.ch</p>	<p>HIGHLIGHTS IN LIECHTENSTEIN</p> <p>12.01.20 • 17:00 Uhr</p> <p>DAS RUSSISCHE NATIONALBALLETT</p> <p>Dornröschen</p> <p>WWW.R-N-B.INFO</p>	<p>HIGHLIGHTS IN LIECHTENSTEIN</p> <p>02.02.20 • 19:00 Uhr</p> <p>DAS TANZ - MUSICAL AUS KUBA</p> <p>HAVANA NIGHTS</p> <p>HAVANA-NIGHTS-SHOW.COM</p>	<p>VADUZER SAAL • VADUZ</p> <p>29.01.20 • 19:00 Uhr</p> <p>SCHNEEWITTCHEN ON ICE</p> <p>Ein „Muss“ für die ganze Familie!</p> <p>RUSSIAN-CIRCUS-ON-ICE.COM</p> <p>Vaterland</p>
--	--	--	---

sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen