

Erwachsenenbildung

Gartenbesichtigung
in Frümßen

FRÜMSEN Lisa Peyer besitzt in Frümßen einen Heilkräutergarten mit über 200 verschiedenen Kräutern. An diesem Nachmittag führt die Kursleiterin die Besucher durch den Garten und erklärt ihnen die Wirkungsweise und Anwendung verschiedenster Heilpflanzen. Die Kräuter sind nach Krankheitsgebieten angeordnet, beschriftet und können mit allen Sinnen wahrgenommen werden. Der Kurs 248 unter der Leitung von Lisa Peyer findet am Dienstag, 19. Juni, 14.00 bis 17.00 Uhr statt. Treffpunkt: Rathaus, Gemeindeverwaltung Frümßen. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta (Telefon: 232 48 22; E-Mail: info@steinegerta.li). (pd)

Rund um
den Obstbaum

SCHAAN Im vierten Teil der Kursreihe geht es um Massnahmen und Auswirkungen des Sommerschnitts. Veredelungen, die in diesem Frühjahr gemacht wurden, werden vor Ort kontrolliert und unerwünschte Austriebe entfernt. Der Kurs 231 unter der Leitung von Göpf Mülli wird in Zusammenarbeit mit dem Verein HORTUS durchgeführt und findet morgen Samstag, den 16. Juni, von 9 bis 13 Uhr im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan statt. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan (Telefonnummer: 232 48 22; E-Mailadresse: info@steinegerta.li). (pd)

www.volksblatt.li

Sommer: Auch Gefahren lauern

Warm aber tückisch Im Sommer freut man sich auf das sonnige und heisse Wetter. Doch die warmen Temperaturen bringen nicht nur Freude, sondern auch zahlreiche Gefahren mit sich: Zum Beispiel Sonnenstich, Sonnenbrand oder Hitzeschlag.



Sonnenbaden will gelernt sein: Das Tragen eines Hutes ist ein altbekanntes Mittel zur Vermeidung von Sonnenbrand. (Foto: Shutterstock)

VON SELINA CHUNG

Zwei der Gefahren im Sommer sind Sonnenstich und Hitzeschlag. Diese sind eng miteinander verbunden und die Symptome und Arzneimittel sind für beide Krankheitsbilder recht ähnlich. Vor allem Kinder, Kranke und alte Menschen sollten Acht geben, weil sie besonders anfällig sind. Für den Fall, dass der Betroffene von hohem Fieber, einer rötlichen Gesichtsfarbe, einem Erwürgungsgefühl, Unruhe und panischer Angst betroffen ist - alles mögliche Symptome von Sonnenstich oder Hitzeschlag - sollte er ein Medikament wie zum Beispiel Lachesis zu sich nehmen. Und zwar so lange, bis seine Gesichtsfarbe sich wieder normalisiert hat. Hat der Betroffene ein

hochrotes Gesicht, das Gefühl, sein Kopf zerspringe gleich und weiss nicht mehr, wo er ist, sollte ihm das Medikament Glonoium verabreicht werden. Ist der Patient schon ohnmächtig und bleich mit klebrigem, kaltem Sch weiss und einem ausgetrockneten Mund, sollte er in eine warme Decke eingewickelt werden. In allen Fällen sollte der Patient an einen kühleren Ort gebracht werden und der Notarzt angerufen oder aufgesucht werden.

Nase, Lippen und Ohren eincremen

Sonnenbrand ist eine weitere Gefahr, die im Sommer sehr häufig ist, aber eine, die auch sehr leicht verhindert werden kann. Wichtig ist es, das richtige Sonnenschutzmittel zu haben und es richtig zu verwenden. Ein Sonnenschutzmittel sollte je

nach Hauttyp ausgewählt werden, also gilt: Je heller die Haut, desto höher der Lichtschutzfaktor. Sonnenschutzmittel sollten wasserfest und frei von Duftstoffen, Konservierungsstoffen und Alkohol sein. Man sollte sich mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenbaden einschmieren und alle zwei Stunden nachcremen, auch wenn es eine Ganztagescreme ist.

Vor allem die «Sonnenterrassen» wie die Nase, Lippen, Arme, Stirn, Ohren und die Wangen sollten gut eingecremt werden. Kleinkinder unter einem Jahr sollten nicht der Sonne ausgesetzt werden und möglichst nicht mit Sonnenschutzmitteln eingeschmiert werden. Dies wegen der Empfindlichkeit ihrer Haut. Allergikern ist es empfohlen, nach dem Sonnenbad ein After-Sun-Produkt zu

verwenden. Andere Methoden, um sich von der Sonne zu schützen, sind die direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden, vor allem die Mittags-sonne zwischen 11 und 15 Uhr.

Auch das «3 mal H» kann nützlich sein, das so viel bedeutet wie: Hut, Hemd und Hose. Falls ein Betroffener schon einen Sonnenbrand hat, helfen kühlende Salben aus der Apotheke, ebenso wie Naturprodukte. Bei einer starken Verbrennung mit Blasenbildung sollte der Patient zum Arzt gehen.

Die Prävention von Hautkrebs ist während der Sommersaison äusserst wichtig. Regelmässige Selbstbeobachtung kann zu einer rechtzeitigen Erkennung führen, und unregelmässige und seltsame Muttermale sollten vom Hausarzt kontrolliert werden.

Unterstützung

Projekt «JugendEnergy» Gemeinde Mauren spendet 5005 Franken

MAUREN Drei Tage lang packten 15 Jugendliche des Projektes «JugendEnergy» über den Dächern von Schaan tatkräftig mit an, um ihr Projekt, die Installation einer rund 400 Quadratmeter grossen Photovoltaik-Anlage auf dem Post- und Verwaltungsgebäude, zu verwirklichen. Die Jugendlichen aus der Realschule Eschen, der Oberschule Vaduz und dem Gymnasium setzten damit ihre Vision, die aus dem Aha-Projekt Jugendbeteiligung Liechtenstein (kurz: «JUBEL») hervorging, um. Rund 15 Partnerfirmen unterstützten bisher das «Jugend in Aktion» Projekt. Sponsoren wurden gesucht, um die benötigten 187 000 Franken für diese erste Anlage aufzutreiben. Bis zum Startschuss der Montage Anfang Juni konnte «JugendEnergy» über 107 000 Franken einnehmen.



Die Gemeinde Mauren überreichte dem Vorstand des Vereins «JugendEnergy» einen Scheck über 5005 Franken. Unser Foto zeigt v. l.: Hatidza Salihovic, Vorsteher Freddy Kaiser, Stefanie Verling, Jugendkommissionsvorsitzender Frank Heeb, Hanjo Pinter, (kniend) Achill Kind, Elena Oehri und Natascha Morrone. (Foto: Morrone)

«Es ist uns bewusst, dass dieser Betrag enorm hoch ist, aber wir sind überzeugt, dass wir die fehlende Summe noch beschaffen können. Die Anlage wirft, sobald sie in Betrieb ist, jährlich Gewinn ab. Diesen Gewinn wollen wir in neue nachhaltige Projekte investieren und leisten so unseren Beitrag für die Umwelt», so Stefanie Verling, ein junges Mitglied von «JugendEnergy», in der Pressemitteilung.

«Energiegeladenes Projekt»

Dabei können die engagierten Jugendlichen unter anderem auf Hilfe der Gemeinde Mauren zählen. Vorsteher Freddy Kaiser übergab dem Vorstand des Vereins unlängst einen Scheck über 5005 Franken. «Als Stefanie persönlich auf die Gemeinde zukam, war uns klar, dass wir dieses energiegeladene Projekt mit topmoti-

vierten Jugendlichen unterstützen wollen. Jugendbeteiligung ist in Liechtenstein kein Schlagwort und wir wissen, dass dieser Betrag gut investiert ist», wird Kaiser in der Pressemitteilung vom Donnerstag zitiert. «Wir hoffen, dass unser Beitrag auch für andere Sponsoren ein Ansporn ist, um die Vision der Jugendlichen Realität werden zu lassen.»

Auch Frank Heeb, Vorsitzender der Jugendkommission Mauren, findet wohlwollende Worte: «Von Jugendlichen Engagement fordern und sie bei der Umsetzung ihrer Ideen zu fördern, ist unser Leitspruch. Als Gesellschaft können wir auf solchen unternehmenslustigen Jugendlichen aufbauen und stolz sein, derartiges unterstützen zu dürfen. Gratulation zu dieser tollen Sache!» (red/pd)

Weitere Infos: www.jugendenergy.li

ANZEIGE

Willst du, dass deine Stimme zählt?

JA oder Nein?

Sage deine Meinung!

Der Landesfürst kann danach immer noch sein Veto einlegen.
Und alles bleibt, wie es ist.

Ein beherztes JA am 1. Juli



www.ja-damit-deine-stimme-zählt.li