Volksblatt | MITTWOCH 15. JANUAR 2020

Arzt im Dienst

Ärztlicher Notfalldienst

Telefon +423 230 30 30

18 bis 22 Uhr
Dr. Julia Maierhofer
9494 Schaan

Ab 22 Uhr tel. Beratung durch Spital bzw. Dienstarzt in Pikett.

Liechtensteinische Ärztekammer

Langjährige Treue I

Dienstjubiläum in der Industrie

VADUZ/BALZERS Paul **Blank**, Grabs, feierte am Dienstag sein 35-Jahr-Dienstjubiläum bei der Inficon AG in Balzers als Monteur/Kontrolleur. Der Gratulation der Firmenleitung schliesst sich die Industrie- und Handelskammer (LIHK) gerne an. (eps)

Langjährige Treue II

Christoph Gassner – 30 Jahre bei Confida

VADUZ Christoph **Gassner** (Foto) feiert heute sein 30-Jahr-Dienstjubiläum bei der Confida Treuhand-, Unternehmens- und Steuerberatung AG. Verwaltungsrat, Geschäftsleitung und Mitarbeitende gratulieren ihm zum stolzen Jubiläum und bedanken sich ganz herzlich für seine Loyalität sowie die langjährige und erfolgreiche Zusammenarbeit. Wir wünschen ihm weiterhin viel Freude, Erfolg und Zufriedenheit in seiner Tätigkeit. (pr)

Ev. Kirche Liechtenstein

Gottesdienst in Mauren, nicht Vaduz

VADUZ/MAUREN Entgegen der Veröffentlichung im Kirchenmagazin «Forum» und in den Gemeindekanälen findet am Sonntag, den 19. Januar, um 10 Uhr, kein Gottesdienst in der evangelischen Kirche in Vaduz-Ebenholz statt. Stattdessen wird um 18 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst in in Mauren gefeiert. (eps)

Mehr dazu auf www.kirche.li

IMPRESSUM

Herausgeberin: Liechtensteiner Volksblatt AG, Im alten Riet 103, 9494 Schaan, Tel. +423 237 51 51, E-Mail verlag@volksblatt.li
Geschäftsleitung: Lucas Ebner (Sprecher), Max Müller (Leiter Werbemarkt und Abonnements)
Chefredaktion: Lucas Ebner, Daniela Fritz, Hannes Matt
Redaktion: Sebastian Albrich, Daniel Banzer, Silvia Böhler, Holger Franke (Leitung Wirtschaft), Elmar Gangl (Leitung Kultur), Lucia Kind, Ursina Marti, Sabrina Wissenbach, Michael Wanger; E-Mail redaktion@volksblatt.li; Robert Brüstle (Leitung Sport), Manuel Moser, Jan Stärker, Telefon +423 237 51 39; E-Mail sport@volksblatt.li
Leitung Online/Social Media: Sebastian Albrich
Redaktionskoordination: Susanne Falk, E-Mail sekretariat@volksblatt.li, Telefon +423 237 51 61
Fotografen: Michael Zanghellini (Leitung), Paul Trummer, Nils Vollmar
Produktion/Layout: Klaus Tement (Leitung), Franco Cardello, Sandra Vogelsang
Finanzen/Personal: Michèle Ehlers
Verkauf/Innendienst: Nicole Ackermann, Björn Bigger, Siegfried Egg, Angelika Huber, Florian Michel, René Wildhaber
Inseratenannahme/Empfang: Nihal Sahin, Telefon +423 237 51 51, Fax +423 237 51 66, E-Mail inserate@volksblatt.li
Abodienst: Dagmar Schwendener, Tel. +423 237 51 27, E-Mail abo@volksblatt.li
Druck: Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach

Bei Zustellschwierigkeiten wenden Sie sich bitte unter der Telefonnummer +423 237 51 27 an unseren Abo-Dienst (Montag bis Freitag von 8 bis 10.00 Uhr).

Der Verlag übernimmt für die Inhalte der Anzeigen keine Verantwortung.

Kohlenhydrate – Notwendiges Übel oder unnötiger Ballast?

Ernährung Im Namen der vom Amt für Gesundheit initiierten Ernährungsreihe «Alles Wurscht? – Raus aus dem Ernährungsdschungel» informierte Ernährungsberaterin Katrin Vogt vergangenen Montag zum Thema Kohlenhydrate. Anschliessend wurde das Gehörte in der Praxis mit Johannes Unser vom Restaurant Amarone, Vaduz, im Kochkurs umgesetzt.

VON MIRIAM LÜMBACHER

Informierten über Wohl und Wehe von Kohlenhydraten: Karin Vogt und Johannes Unser. (Foto: Paul Trummer)

Kohlenhydrate – Unnötiger Ballast oder notwendiges Übel? Dieser Frage ging Katrin Vogt am Montag im SAL nach und informierte darüber, weshalb wir Kohlenhydrate brauchen, welche Lebensmittel Kohlenhydrate enthalten und in welcher Menge wir diese konsumieren sollten. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen (Einfach-, Zweifach- und Vielfachzucker) und sind die wichtigsten Energielieferanten für unsere körperliche und geistige Leistung. Sie sind in Lebensmitteln enthalten wie Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis etc. Doch auch Obst enthält aufgrund des enthaltenen Zuckers Kohlenhydrate. Wie wichtig Kohlenhydrate für uns sind, veranschaulichte die Ernährungsberaterin anhand eines Erlebnisses mit einer Patientin. Die hatte drei Jahre lang auf Kohlenhydrate verzichtet und litt anschliessend an halbseitiger Lähmung.

Offizielle Ernährungsrichtwerte aus Österreich, Deutschland und der Schweiz empfehlen 50 bis 60 Prozent Kohlenhydrate pro Tag, maximal 10 Prozent Zucker, maximal 30 Prozent Fett und circa 15 Prozent Proteine. Für eine gesunde Ernährung sollten auf unserem Teller drei Komponenten enthalten sein: Gemüse, Stärke und Eiweiss. Bei reduziertem Energiebedarf dürfe mehr Gemüse enthalten sein und bei erhöhtem Energiebedarf (zum Beispiel Sportler) landen mehr Kohlenhydrate auf dem Teller. Die Empfehlungen gelten für gesunde Menschen. Menschen mit Diabetes, Adipositas, metabolischem Syndrom, diversen Unverträglichkeiten oder Reizdarm benötigen einen auf sie angepassten Ernährungsplan, den Vogt in ihrer Praxis mit ihren Patienten individuell aufsetzt.

Umsetzung im Alltag

Doch wie setzt man all das um? «Wenn man wirklich etwas verändern will, ist Planung das A und O», so Vogt. «Überlegen Sie sich bereits im Voraus, was Sie kochen wollen, und nicht erst, wenn Sie im Laden stehen»: Um Heisshungerattacken vorzubeugen, solle man unbedingt seinen optimalen Mahlzeitenrhythmus einhalten. Ganz besonders wichtig sei es auch, frisch zu kochen und der Versuchung von Fertigprodukten zu widerstehen. Für eine ausgewogene Ernährung solle man seine 15 Menüs stets erweitern und optimieren. «Verwenden Sie auch mal Vollkornprodukte oder tauschen Weizennudeln durch Dinkelnudeln aus», schlägt Vogt vor. Ein weiterer Tipp: Gut kauen und nicht zu schnell essen, da sich unser Sättigungsgefühl erst nach 20 Minuten einstelle. Und allem voran: «Essen Sie mit Genuss und Freude!» Als Fazit empfiehlt Katrin Vogt einen gesunden Lebensstil (Bewegung, Entspannung, wenig Alkohol, nicht rauchen), fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag und das Einsetzen des gesunden Menschenverstandes.

Leserfoto des Tages

Kein Schnee, dafür Schneeglöckchen

Das heute veröffentlichte Foto stammt von Manfred Häberlen. «Kein Schnee in Gamprin, dafür die ersten Schneeglöckchen auf Salums», schrieb er an redaktion@volksblatt.li. Vielen Dank für die Einsendung. Weitere Fotos für diese Rubrik sind erwünscht. (Text: red; Foto: Manfred Häberlen)