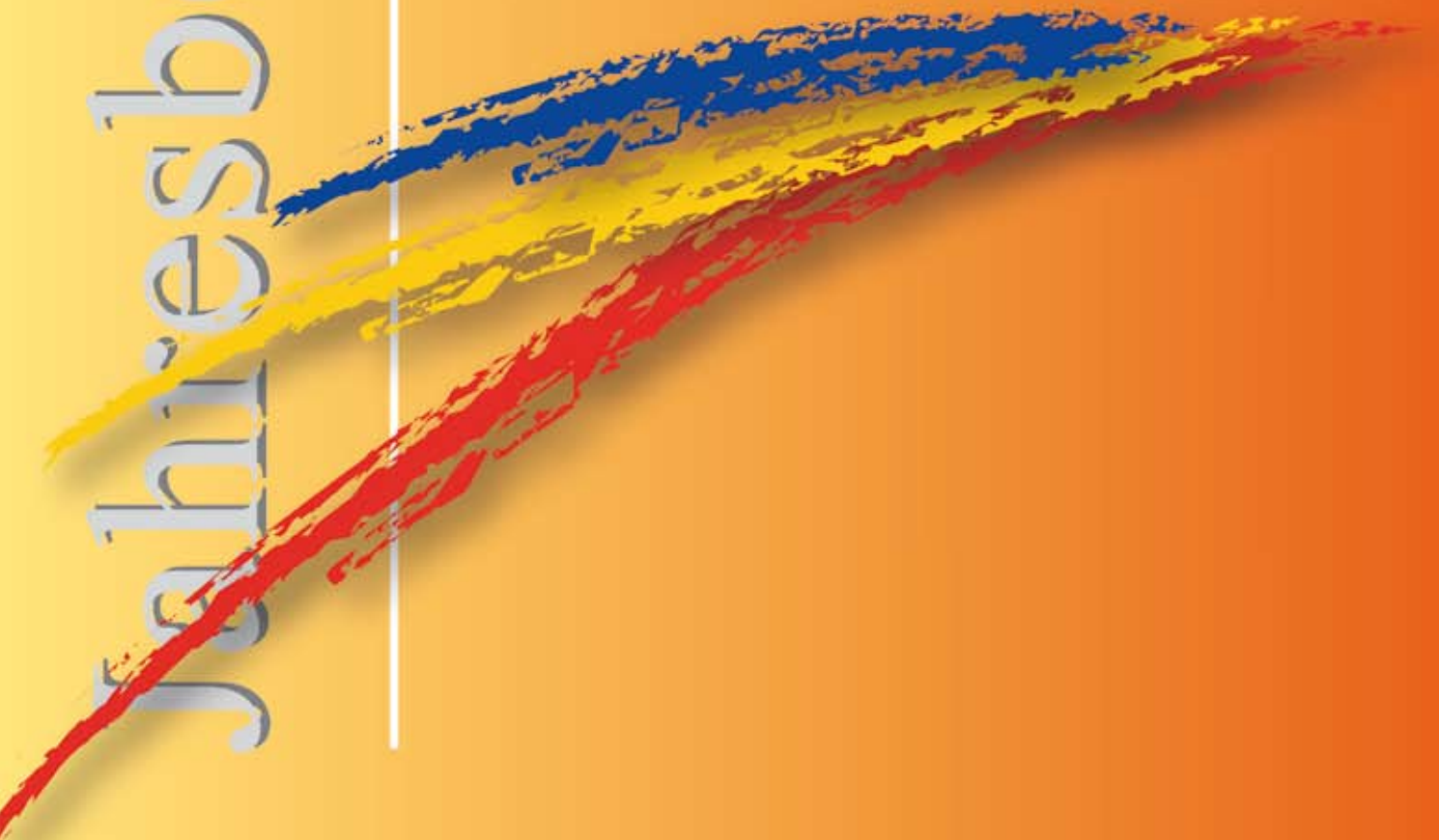


# Jahresbericht 2008

---



Liechtensteiner  
Patientenorganisation  
LIPO



**Die Liechtensteiner Patientenorganisation LIPO wird unterstützt von:**

- International Lottery in Liechtenstein Foundation (ILLF)
- LGT Bank in Liechtenstein AG, 9490 Vaduz
- Liechtensteinische Landesbank AG, 9490 Vaduz
- Stiftung Pro Bono, 9490 Vaduz
- Verwaltungs- und Privat-Bank AG, 9490 Vaduz

# Inhalt

---

<b>Die Liechtensteiner Patientenorganisation LIPO</b>	<b>4</b>
<b>Zum Geleit: Regierungsrat Dr. Martin Meyer</b>	<b>5</b>
<b>Jahresbericht der Präsidentin</b>	<b>6</b>
<b>Impressionen: Jahresversammlung 11. Juni 2008</b>	<b>7</b>
<b>Tätigkeitsbericht der Geschäftsstelle</b>	<b>8</b>
<b>Bilanz per 31. 12. 2008</b>	<b>12</b>
<b>Erfolgsrechnung per 31. 12. 2008</b>	<b>13</b>
<b>Bericht der Revisionsstelle</b>	<b>14</b>
<b>Dr. med. Wolfram Müssner: Die LIPO, ein wichtiger Ansprechpartner</b>	<b>16</b>
<b>Margot Sele: Gesund essen – was heisst das?</b>	<b>17</b>
<b>Dr. med. André Mebold: LIPO – Eine sinnvolle Ergänzung im liechtensteinischen Gesundheitswesen</b>	<b>20</b>
<b>Hanspeter Röthlisberger: Case Management</b>	<b>22</b>
<b>Wally Lorez Pauritsch: Wer fit ist, hat mehr vom Leben</b>	<b>23</b>

---

## Impressum

**Herausgeber:** Die Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO)

**Redaktion:** Werner Ospelt, Vaduz

**Layout:** Uve Harder, Triesen

**Produktion:** Susanne Bühler, Eschen

**Druck:** Lampert Druckzentrum, Vaduz

**Auflage:** 400 Exemplare

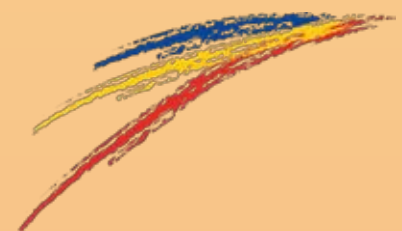
### Adresse:

Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO)  
Geschäftsstelle  
Im Lutzfeld 2  
FL-9493 Mauren

Tel: +423/230 00 33

Fax: +423/2300032

info@lipo.li  
www.lipo.li



# Die Liechtensteiner Patientenorganisation LIPO

---

## Die Geschäftsstelle der Liechtensteiner Patientenorganisation unterstützt Sie, wenn Sie Fragen und Anliegen haben im Zusammenhang mit

- Arzt, Zahnarzt oder Apotheke
- vermuteten Diagnose- und Behandlungsfehlern
- Spital- und Kuraufenthalten, auch Kostengutsprachen betreffend
- Pflege- und Altersheimen
- Krankenkassen und Versicherungen

Die Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO) leistet Hilfestellung, wenn die Herausgabe von Krankheitsunterlagen verweigert wird. Wir arbeiten mit den entsprechenden Organisationen in Österreich und in der Schweiz zusammen.

---

## Mitglieder des Vorstandes

- Ursula Gassner, Triesen, Präsidentin
  - Walter Kieber, Schellenberg, Vizepräsident
  - Anton Gerner, Eschen
  - Monika Hemmer, Schaan
  - Hartwig Kieber, Mauren
  - Werner Ospelt, Vaduz
  - Anita Rederer, Triesen
  - Herlinde Tiefenthaler, Mauren
- 

## Geschäftsstelle

Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO), Im Lutfeld 2, 9493 Mauren

---

## Geschäftsstellenleiterin

Herlinde Tiefenthaler

Tel. +423 230 00 33, Fax +423 230 00 32

[www.lipo.li](http://www.lipo.li), [info@lipo.li](mailto:info@lipo.li)

---

## Öffnungszeiten

Dienstag: 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Donnerstag: 09.00 Uhr bis 11.30 Uhr

## Beratungskosten

Kurze telefonische Beratung kostenlos

Persönliche Beratung pro Stunde CHF 40.00

(Mitglieder des Vereins erhalten pro Jahr eine Stunde Beratung unentgeltlich)

---

## Mitgliedschaft

Wir freuen uns, wenn Sie Mitglied der Liechtensteiner Patientenorganisation werden. Sie helfen uns, die Interessen der Patientinnen/Patienten und Versicherten wahrzunehmen. Sie können sich auch gerne bei der Geschäftsstelle oder den Mitgliedern des Vorstandes näher über die Patientenorganisation erkundigen.

## Mitgliederbeitrag

Einzelperson: CHF 50.00 pro Jahr

Familie: CHF 70.00 pro Jahr

Bankverbindung

Liechtensteinische Landesbank, Vaduz, Konto Nr. 562.677.90

Spenden werden jederzeit sehr gerne entgegengenommen:

Konto Nr. 562.677.90 bei der Liechtensteinischen Landesbank, Vaduz.

# Zum Geleit

---

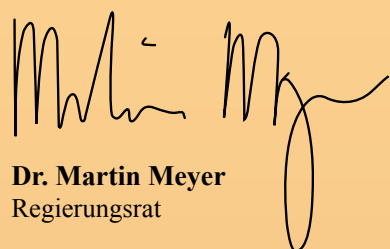
## Sehr geehrte Damen und Herren

„Im Interesse der Patienten“. Vor diesem wichtigen Hintergrund hat die Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO) im September 2006 ihre verantwortungsvolle Arbeit aufgenommen. Mit grossem Know-how, Zeit und Engagement hat sich die LIPO in den letzten beiden Jahren als wichtiger Eckpfeiler für die liechtensteinischen Patientinnen und Patienten etabliert.

Die Liechtensteiner Patientenorganisation hat es verstanden, dank ihres kompetenten Auftretens den Begehren von Patientinnen und Patienten nicht nur in Einzelfällen zum Durchbruch zu verhelfen, sondern durch Öffentlichkeitsarbeit und den Dialog mit den Leistungserbringern den Anliegen auch in gesundheitspolitischen Vorlagen zu mehr Gewicht zu verhelfen. Mit konstruktiven Dialogen werden die PatientInnen von der Liechtensteiner Patientenorganisation unterstützt und gefördert.

Die LIPO ist eine Organisation, die sich dank ihres professionellen Auftretens Gehör zu verschaffen weiss. In Fragen des liechtensteinischen Gesundheitswesens ist sie auch in der Politik ein wichtiger Akteur, der sein Mitspracherecht bei gesundheitspolitischen Vorlagen nutzt. In der Vergangenheit fehlte in Liechtenstein eine neutrale Anlaufstelle, welche das Patienteninteresse gegenüber den Leistungserbringern, gegenüber den Krankenkassen sowie gegenüber der Regierung vertreten hat. Diese Lücke konnte mit Gründung der Liechtensteiner Patientenorganisation im Jahr 2005 erfolgreich geschlossen werden.

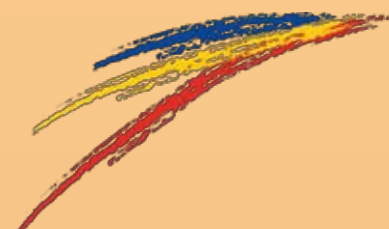
Natürlich ist dieses erfolgreiche Tun und Handeln im Interesse der PatientInnen nicht selbstverständlich. Ich möchte mich deshalb ausdrücklich bei allen Personen, die sich in der LIPO engagieren, recht herzlich für ihren Einsatz bedanken. Als bisher zuständiger Regierungsrat bin ich mir sicher, dass die Liechtensteiner Patientenorganisation auch in Zukunft ihr Mitspracherecht in gesundheitspolitischen Themen im Interesse der Patienten einsetzen wird.



**Dr. Martin Meyer**  
Regierungsrat



*Dr. Martin Meyer*  
Regierungsrat



# Jahresbericht der Präsidentin

---

**Vor einem Jahr habe ich an der Vereinsversammlung der LIPO am 11. Juni 2008 das Amt der Präsidentin von Frau Anita Rederer übernommen und Walter Kieber das Amt des Vizepräsidenten von Anton Gerner. Neu in den Vorstand wurde Hartwig Kieber gewählt, da Günther Wohlwend aus dem Vorstand ausgetreten ist. Ich möchte es nicht unterlassen, sowohl meiner Vorgängerin als auch Herrn Gerner für ihre geleistete Arbeit herzlich zu danken. Die Pilotphase ist abgeschlossen und wir können wieder auf ein gutes Vereinsjahr zurückblicken. Unsere Mitgliederzahl hat sich weiter erhöht und auch die Anfragen, sowohl von Mitgliedern als auch von Nichtmitgliedern konnten grösstenteils gelöst und positiv abgeschlossen werden. Die genauen Zahlen sind im Bericht unserer Geschäftsführerin ersichtlich.**

---

Dies zeigt deutlich auf, dass die Liechtensteiner Patientenorganisation einem klaren Bedürfnis entspricht und durchaus notwendig ist.

---

Mit Freude dürfen wir feststellen, dass wir mit Behörden, Ärzten, Versicherungen und Organisationen eine äusserst konstruktive Zusammenarbeit aufbauen konnten. Dies war eine unserer Zielsetzungen, um die Patienten und Versicherten optimal zu beraten.

---

Wir freuen uns, dass wir im letzten Jahr mit Dr. André Mebold einen kompetenten Facharzt gewinnen konnten, der sich bereit erklärt hat, für unsere Patienten Gutachten zu erstellen. Wir möchten ihm an dieser Stelle herzlich dafür danken. Von Dr. Donat P. Marxer, Präsident des Liechtensteiner Krankenverbandes (LKV), haben wir anlässlich einer Besprechung erfahren, wie kostenintensiv die Krankenversicherung für den Staat Liechtenstein ist, der diese mit ca. 60 Millionen Franken subventioniert. Die Gesundheitskosten werden weiter steigen und es wird immer schwieriger werden, diese zu finanzieren. Um eine bessere Transparenz über die Kosten zu erreichen, ist geplant, dass in Zukunft die Arztabrechnungen an die Patienten zugesandt werden. Eine entsprechende Informationskampagne durch den LKV in den einzelnen Gemeinden ist geplant.

---

Der Sozialfonds, die Invalidenversicherung und die Concordia Krankenversicherung haben zudem ein Case Management vereinbart. Bei längerer Krankheit oder Unfall meldet die Krankenversicherung bzw. Unfallversicherung den Fall der IV zur Früherfassung. Der Case-Manager nimmt im Einverständnis mit dem Patienten mit den involvierten Versicherungen, Arzt usw. Kontakt auf, um abzuklären, wie und ab wann der Patient wieder in das Arbeitsleben integriert werden kann. Wir werden weiter darüber informieren.

---

Erfreulicherweise haben wir von verschiedenen Institutionen, die sowohl in unserer Homepage als auch im Jahresbericht aufgeführt sind, namhaft Spenden erhalten, wofür wir uns ganz herzlich bedanken.

---

Als Präsidentin der Liechtensteiner Patientenorganisation LIPO danke ich meinen Vorstandskollegen/innen ebenfalls herzlich für ihre wertvolle Mitarbeit während des vergangenen Jahres.

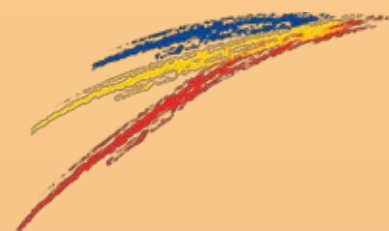
---

Allen unseren Mitgliedern wünsche ich von Herzen beste Gesundheit und hoffe, dass sie sich weiterhin mit ihren Sorgen und Fragen an uns wenden werden, damit wir eine Lösung für ihre Probleme finden können. Durch Ihre Weiterempfehlung unserer Organisation helfen Sie uns, dass wir weiterhin in der Lage sind, Ratsuchenden mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.



*U. Gassner*

**Ursula Gassner**  
Präsidentin



*Impressionen: Jahresversammlung 11. Juni 2008*



# Tätigkeitsbericht der Geschäftsstelle

---

**Da die Liechtensteiner Patientenorganisation nun schon auf zwei rege Geschäftsjahre zurückblicken kann, hat sich gezeigt, dass diese Organisation ein Bedürfnis in Versicherungs- bzw. Patientenangelegenheiten darstellt. Vor allem wird von dieser Organisation die Unabhängigkeit geschätzt.**

---

Im Jahre 2008 konnten wir mit Dr. med. André Mebold, Grabs, einen sehr versierten Arzt für Abklärungen von Gutachten und Arztberichten gewinnen. Die Geschäftsstelle dankt hiermit Herrn Dr. med. André Mebold für die Zusage und Zusammenarbeit in dieser anspruchsvollen Aufgabe.

Somit hat die Liecht. Patientenorganisation für juristische Abklärungen Herrn lic.iur.rer.pol. Pius Heeb und für ärztliche Abklärungen Herrn Dr. med. André Mebold gewinnen können. Diese Zusammenarbeit ist für die LIPO von grosser Wichtigkeit, können in diesen zwei Sparten ankommende Fragen schnell und unbürokratisch zur Abklärung gelangen. Für die jeweilige Abklärung benötigt die Patientenorganisation eine Vollmacht des Patienten bzw. Versicherten.

Bei Anfragen, welche das Land Österreich betreffen, besteht für die LIPO keine Zuständigkeit. Diese Fälle werden an den zuständigen Patientenanwalt des jeweiligen Bundeslandes übermittelt. Die Patientenanwaltschaft in Österreich hat einen anderen Strukturaufbau. Die Zusammenarbeit mit der Patientenanwaltschaft in Österreich ist auch für unsere Organisation von enormer Wichtigkeit.

Die Zusammenarbeit mit der Liecht. Ärztekammer und den einzelnen Ärzten in Liechtenstein hat für Abklärungen mittlerweile einen hohen Stellenwert erreicht. In den letzten zwei Jahren wurden vermehrt Patienten/Versicherte zur Abklärung von Fragen in verschiedenen Bereichen an die Patientenorganisation weitervermittelt.

Im Interesse der Patienten/Versicherten ist es der Patientenorganisation ein Anliegen, die diversen Anfragen für alle Beteiligten einer einvernehmlichen Lösung zuzuführen.

Für die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Organisationen, der Regierung und den Ämtern im sozialen Bereich möchte ich mich an dieser Stelle herzlich bedanken. Es zeigt, dass bei diversen Abklärungen nur ein gutes Zusammenwirken zum gewünschten Erfolg führt.

---

**Vertreter der Patientenorganisation nahmen an diversen Veranstaltungen teil, um neue Erkenntnisse zu erlangen. Dadurch können die Anfragen jeweils optimal auf dem neuesten Stand bearbeitet werden.**

- Liechtensteinische Ärztekammer (Mittwochsforen)
- Vaduzer Diagnostik-Symposium  
(Veranstalter: Labormedizinisches Zentrum Dr. Risch)
- Liechtensteiner Gesundheitsdialog  
(Veranstaltet von der Regierung des Fürstentum Liechtenstein)
- Concordia Tagung – Wettbewerbsvorteil Gesundheit
- Liechtensteinische Ärztekammer  
(Gesundheit im Betrieb: Credo der Zusammenarbeit/Neues Arzneizugnis)



*Herlinde Tiefenthaler*  
*Geschäftsstellenleiterin*



---

## Übersicht der Tätigkeit der Geschäftsstelle:

---

### Vorstand

- Vorbereitung der Sitzungen
  - Aufbereitung der Traktandenliste
  - Erledigung Schriftverkehr
  - Protokollführung
- 

### Administration

- Telefonische Anfragen und Bearbeitung des Posteingangs
  - Administration Mitgliederbewegung / Mitgliederliste
  - Mitarbeit Marketing- Werbemaßnahmen
  - Eingaben von Gesuchen und Stellungnahmen
  - Erstellung Statistik
  - Koordination mit der Buchhaltung
  - Aktenstudium / Beratungsvorbereitung
  - Anlaufstelle für Fragen im Zusammenhang mit der Ärzteschaft / Versicherungen
- 

### Regierung / Ämter / Kommissionen

- Kontaktkoordination mit der Regierung und den Ämtern bei Fragen und Abklärungen
  - Kommissionen: Vertretung in der Landesgesundheitskommission und in der Kosten- und Qualitätskommission KQK
  - Führung des Protokolls der Landesgesundheitskommission
- 

### Juristische Beratung

- Die LIPO klärt mit dem Rechtsanwalt den jeweiligen Fall ab, ob ein Rechtsfall vorliegt oder nicht. Die erste Abklärung von einer Stunde übernimmt die LIPO, sofern es sich um ein Mitglied der LIPO handelt. Es steht frei, die weitere Rechtsberatung beim Rechtsanwaltsbüro lic.iur.et rer.pol. Pius Heeb weiterzuführen oder sich für ein anderes Rechtsanwaltsbüro zu entscheiden.
- 

### Abklärung von medizinischen Gutachten und Arztberichten

- Weitergabe an Herrn Dr. med. André Mebold zur Beurteilung über das weitere Vorgehen in medizinischen Fragen.
- 

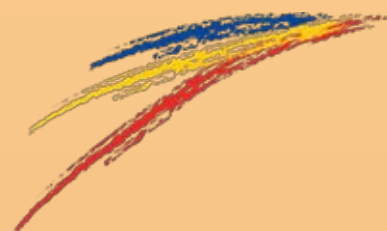
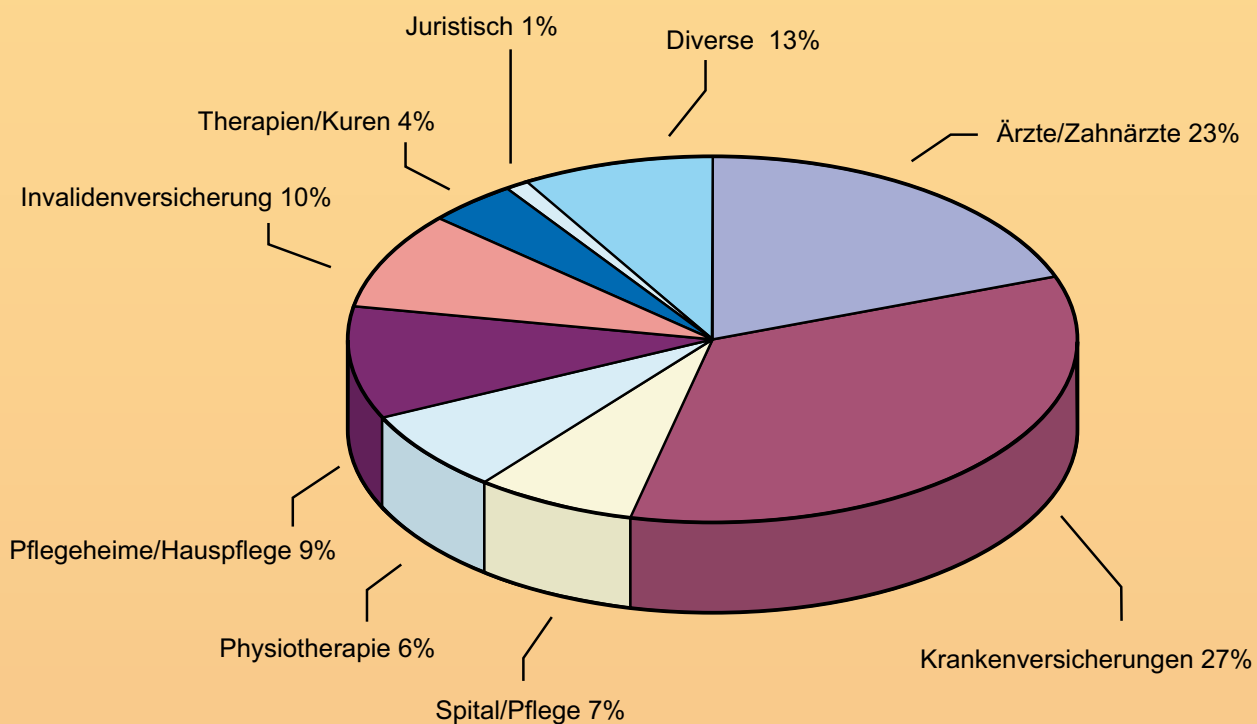
### Mitgliederstatistik

Mitglieder per 31.12.2008		156 Personen
Einzelpersonen:		46 Personen
Familien:	45 mit total	110 Personen

## Anfragen an die LIPO im Jahre 2008

Ärzte/Zahnärzte	36
Krankenversicherung	42
Spital/Pflege	10
Physiotherapie	9
Pflegeheim/Hauspflege	14
Invalidenversicherung	15
Therapien/Kuren	6
Juristisch	1
Diverse	19
<b>Total</b>	<b>152</b>

## Anfragen 2008 nach Kategorien



365 Tage  
für Sie im Dienst



**SCHLOSS  
APOTHEKE**

Vaduz

Tel. 00423 / 233 25 30

**Öffnungszeiten:**

Mo - Fr 8.00 - 18.30 Uhr

Sa 8.00 - 15.00 Uhr

So/Feiert. 10.00 - 11.30 Uhr

# Bilanz per 31. 12. 2008

Bilanz in CHF  
per 31.12.2008  
Bezeichnung

LIPO Liechtensteiner Patientenorganisation

	Saldo	Total
<b>AKTIVEN</b>		
<b>Umlaufvermögen</b>		
1020 Liechtensteinische Landesbank	-39'766.00	
<b>Total Umlaufvermögen</b>		<b>39'766.00</b>
<b>Total AKTIVEN</b>		<b>39'766.00</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
2008 Kreditor Sozialleistungen	-1'489.80	
2090 Transitorische Passiven	880.50	
<b>Total Fremdkapital</b>		<b>-609.30</b>
2100 Vereinsvermögen	39'743.20	
2130 Gewinnvortrag	0.00	
<b>Gewinn</b>		<b>632.10</b>
<b>Total PASSIVEN</b>		<b>39'766.00</b>



# Erfolgsrechnung per 31. 12. 2008

Erfolgsrechnung in CHF  
01.01.2008 bis 31.12.2008

LIPO Liechtensteiner Patientenorganisation

Bezeichnung	Saldo	Total
<b>ERTRAG</b>		
6000 Landesbeitrag	20'000.00	
6001 Mitgliederbeiträge	4'660.00	
6002 Spenden	8'716.00	
6003 Beratungshonorare	400.00	
6050 Sonstige Erlöse/Inserate	3'500.00	
7100 Zinserträge	367.40	
<b>Total ERTRAG</b>		<b>37'643.40</b>
<b>AUFWAND</b>		
<b>Übriger Aufwand</b>		
4000 Gehälter	20'400.00	
4100 Büromiete	2'400.00	
4220 Bankzinsen und -spesen	59.30	
4311 Unterhalt/Reparatur-Computer	900.00	
4510 Versicherung für Beratung	3'018.75	
4710 Fachliteratur	69.00	
4750 Publikationskosten	0.00	
4760 Buchhaltung /Revision	600.00	
4761 Beratungshonorar Anwalt	0.00	
4786 Sonstiger Aufwand	0.00	
4790 Büro- und Verw.Spesen	1'585.80	
4800 Oeffentlichkeitsarb/Werbekoste	7'904.35	
4830 Reisespesen	0.00	
4850 Repräsentanzkosten	74.10	
<b>Total Übriger Aufwand</b>		<b>37'011.30</b>
<b>Bruttogewinn</b>		<b>632.10</b>
<b>Total AUFWAND</b>		<b>37'011.30</b>
<b>Gewinn</b>		<b>632.10</b>



## Peter Meier

---

Renkwiler 37  
9492 Eschen  
Liechtenstein

Tel. Priv. +423 373 43 39  
Tel. Büro + 423 265 40 40  
Fax Büro +423 265 40 49

An die Vereinsversammlung des Vereins  
**Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO)**

Eschen, 25. Februar 2009

Sehr geehrte Vereinsmitglieder  
Sehr verehrte Vorstandmitglieder

Als Revisor habe ich die Buchführung und die Jahresrechnung des Vereins Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO) für das am 31. Dezember 2008 abgeschlossene Vereinsjahr geprüft. Ich prüfte die Posten und Angaben der Jahresrechnung auf der Basis von Stichproben.

Ich stellte fest, dass die Buchführung mit der Jahresrechnung übereinstimmt, dass die gesetzlichen und statutarischen Bestimmungen eingehalten wurden und die Bewertungen den tatsächlichen Verhältnissen entsprechen.

Ich empfehle die Jahresrechnung welche eine Bilanzsumme von CHF 39'766.00 und einen Jahresgewinn von CHF 632.10 ausweist zu genehmigen und dem Vorstand entsprechende Entlastung zu erteilen.

Ich danke für das Vertrauen.

Peter Meier



Getragen werden



CONCORDIA  
Landesvertretung Liechtenstein  
Landstrasse 170, 9494 Schaan  
Tel. 00423/235 09 09  
[www.concordia.li](http://www.concordia.li)

**CONCORDIA**

Mit sicherem Gefühl

# Die LIPO, ein wichtiger Ansprechpartner

---

**Die Notwendigkeit der Errichtung einer unabhängigen Patientenorganisation in Liechtenstein war schon dem Liechtensteinischen Ärzteverein und auch seiner Nachfolgeorganisation, der Liechtensteinischen Ärztekammer, seit langem ein Anliegen beziehungsweise empfanden sie das Fehlen einer solchen Organisation als Manko im liechtensteinischen Gesundheitswesen.**

---

Anfangs 2005 haben dann sowohl die Ärztekammer als auch die Regierung zuerst unabhängig voneinander Gruppierungen gebildet, um eine Patientenorganisation zu gründen. Im Mai 005 wurde ein gemeinsames Initiativkomitee eingesetzt, welches kompetent und innert kurzer Zeit es schaffte, dass am 30. November 2005 die Liechtensteiner Patientenorganisation ( LIPO) gegründet werden konnte. Nach einer entsprechenden Anlauf- und Umsetzungsphase konnte dann am 12.9.2006 die Geschäftsstelle der LIPO eröffnet werden. In der Person von Fr. Herlinde Tiefenthaler als Geschäftsführerin wurde eine profunde Kennerin des liechtensteinischen Gesundheitswesens gefunden. Ich denke Ihr gebührt ein grosser Verdienst, dass sich die LIPO innert kürzester Zeit als vierte Kraft neben den Leistungserbringern, den Krankenkassen und der öffentlichen Hand etablieren konnte.

---

Für die liechtensteinische Ärztekammer ( LÄK ) stellt die LIPO eine Bereicherung dar, sie ist für sie ein wichtiger Ansprechpartner geworden. So werden von den Ärzten immer häufiger Patientinnen und Patienten an die LIPO verwiesen, um Abklärungen vorzunehmen. Zusammen mit der LIPO ist es uns in vielen Fällen bei Arzt-Patientenproblemen gelungen, pragmatische Lösungen für die Patienten zu finden ohne langwierige rechtliche Schritte einzuleiten .

---

Wir schätzen diese Funktion der LIPO als Schlichtungsstelle um einvernehmliche Lösungen zu finden. Ich kann und muss als Präsident der Ärztekammer aber auch klar darauf hinweisen und auch bestätigen, dass die LIPO in solchen Angelegenheiten immer die Wahrung der Patientenrechte beziehungsweise Versicherten im Auge hat und auch wenn notwendig auch kompromisslos vertritt. In den wichtigsten Gesundheitspolitischen Gremien wie der Kosten- und Qualitätskommission sowie in der Landesgesundheitskommission, der früheren Sanitätskommission, wird die LIPO kompetent von der Geschäftsführerin vertreten. Durch ein professionelles Auftreten und konstruktive Dialoge hat die LIPO sich Gehör verschafft. Die LIPO ist ein erstzunehmender Akteur im liechtensteinischen Gesundheitswesen. Das verdient aus der Sicht der Ärztekammer Respekt.

---

Die LIPO als gemeinnütziger Verein und neutrale Patientenlaufstelle hat den Zweck erreicht, die Wahrnehmung der Patienteninteressen und Versicherten zu gewährleisten und damit auch die Verbesserung ihrer Stellung im Gesundheitswesen unter Ausschluss politischer wie auch konfessioneller Aspekte. Dazu möchte ich dem Verein herzlich gratulieren.

---

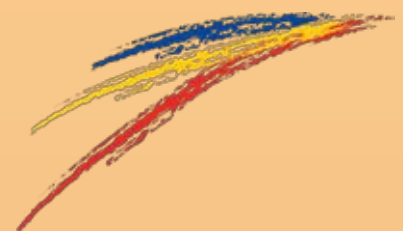
Erfreulicherweise möchte ich für uns Ärzte nicht unerwähnt lassen, dass Anfragen von Patienten betreffend Problemen mit Ärzten und Zahnärzten sowohl 2006 und 2007 nicht mehr als 6% der Fälle ausmachten.

---

Ich hoffe und glaube auch , dass sich die LIPO auch in der Zukunft mit dem gleichen Engagement und Elan für die Belange der liechtensteinischen Patientinnen und Patienten einsetzt.



*Dr. med. Wolfram Müssner  
Präsident der Liechtensteinischen  
Ärztekammer*





# Durch die Küche führt der Weg zur Gesundheit

## Gesund essen – was heisst das?

---

**Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche führt der Weg zur Gesundheit“. Also schon in alten Zeiten befassten sich die Menschen mit der Ernährung. Aber wohl noch nie in der Menschheitsgeschichte hat man sich so intensiv mit Ernährung beschäftigt wie heute.**

---

Wir leben zwar im Schlaraffenland und dennoch sind viele Menschen trotz Übergewicht unterversorgt! Die modernen Zivilisationskrankheiten sind nach wie vor im Zunehmen und immer häufiger sind bereits junge Menschen durch sie beeinträchtigt. Was läuft hier falsch? Sind die Errungenschaften der Lebensmitteltechnologie, von deren Erzeugnissen man sich Gesundheitsförderung erhoffte, wirkungslos? Oder bewirken sie gar das Gegenteil? Ist es zutreffend, dass fettreduzierte oder künstlich gesüsste Produkte, zumeist angereichert mit mancherlei Zusatzstoffen, eher die Zunahme an Körpergewicht fördern?

---

### **Medikamente? Functional-Food? Diät-Kuren?**

Es ist unverkennbar, die Schattenseiten unserer heutigen Lebensweise und auch mancher Entwicklungen in der Lebensmitteltechnologie treten immer deutlicher zutage. Zur Ernährungsberatung melden sich zunehmend Menschen, die verunsichert sind und sich im Dschungel der vielfältigen und oft widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen nicht zurechtfinden. Weder mit Medikamenten noch mit Functional-Food aus dem Labor oder mit Diät-Kuren lassen sich gewisse Beschwerden lindern oder gar beheben. Und so bestätigt sich die Wahrheit der alten Chinesen: „Nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche führt der Weg zur Gesundheit“.

---

### **Essen soll uns mit Energie versorgen.**

Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beschäftigt sich mit der energetischen Wirkung der Nahrungsmittel. Unser Essen soll uns in erster Linie Energie geben. So stärken wir unsere Leistungskraft, unser Immunsystem und bauen Substanz auf, die wir dann in belastenden Zeiten gut gebrauchen können. Gesundes Essen besteht aus drei Komponenten: Es enthält Lebenskraft (Qi), ist bekömmlich und es darf, ja es soll uns sogar gut schmecken! Voraussetzung für diese Ernährungsweise ist, dass wir auf unseren gesunden Menschenverstand vertrauen, auf den eigenen Körper hören und auch spüren, was uns gut tut, für uns bekömmlich ist und was nicht. Es bedarf also keiner besonderen fachlichen Kenntnisse, aber es ist unabdingbar, dass wir etwas Zeit investieren.

---

### **Geniessen fördert die Verdauung!**

Wenn uns beim Duft eines feinen Essens „das Wasser im Munde zusammenläuft“, wird durch die im Speichel enthaltenen Enzyme bereits die erste Stufe des Verdauungsprozesses in Gang gesetzt, was wesentlich dazu beiträgt, dass uns dieses Essen dann auch gut bekommt. Was uns nicht schmeckt, tut uns auch nicht gut. Allerdings ist nicht alles, was wir gerne haben, gut für uns. Ich sehe meine Aufgabe als Ernährungsberaterin darin, bei meinen Klienten „gesunde Gelüste“ zu fördern und ihnen gangbare Wege zu schmackhafter und gesunder Ernährung aufzuzeigen.

---



**Margot Sele**  
Ernährungsberaterin TCM,  
Entspannungstrainerin, 9490 Vaduz

---

### **Lebenskraft aus dem „Ofen“**

Nur Essen, das Nähr- und Vitalstoffe enthält, stärkt unsere Lebenskraft und gibt uns Energie. Deshalb spielt die Qualität unserer Speisen eine wesentliche Rolle. Genauso wichtig ist es aber, dass wir unsere Nahrung gut verdauen. In der chinesischen Medizin vergleicht man die Verdauungskraft mit einem Ofen. Diesen „Ofen“ gilt es in Gang zu halten, denn er trägt dazu bei, dass unsere Nahrung in Energie umgewandelt wird, sprich, dass der Körper die Nährstoffe überhaupt aufnehmen kann. Schwer Verdauliches, extrem Kühlendes und denaturierte Nahrungsmittel schwächen unser Verdauungsfeuer. Sie fördern die Anfälligkeit für Krankheiten und produzieren Übergewicht.

---

### **Grossmutter's Küche!**

Mit gekochten Mahlzeiten aus qualitativ hochwertigen Zutaten unterstützen wir unseren „Ofen“ im Bauch. Das sind beispielsweise selbst gekochte Suppen, Gemüse- und Getreidegerichte, die angereichert sind mit Fleisch, Fisch, Eiern oder Hülsenfrüchten. Frische Kräuter und Blattsalate ergänzen die Mahlzeiten. Auch Kraftsuppen sollten ab und zu auf den Tisch kommen. Durch das lange Kochen von Gemüse, Gewürzen, Fleisch und Knochen sind die Nährstoffe in der Brühe gelöst und können so vom Körper besonders gut aufgenommen werden. - Grossmutter lässt grüssen! Mittlerweile ist übrigens auch wissenschaftlich erwiesen, dass eine Hühnersuppe das Immunsystem stärkt und entzündungshemmend wirkt.

---

### **Maria M. nimmt ab.**

Maria M.\* kam in die Beratung, weil sie nach ihrem Empfinden 6 kg zuviel wog, die sie trotz aller Anstrengungen nicht los wurde. Zudem beklagte sie sich über Energiemangel und fröstelte oft. Um Kalorien zu sparen und sich „gesund“ zu ernähren, nahm sie vorwiegend Quark, Früchte und rohes Gemüse zu sich. Ab und zu überkam sie dann der Heisshunger und sie griff zu frischem Brot und Süssigkeiten. Ich konnte Maria dafür gewinnen, etwas Zeit in der Küche zu investieren und empfahl ihr, drei gekochte Mahlzeiten pro Tag zuzubereiten. Bereits das Frühstück sollte ein warmes Haferflockenmüesli mit Nüssen und Früchten sein. Das sagte ihr besonders zu, doch sorgenvoll fragte sie: „Aber macht denn das nicht dick?“ Ich konnte Maria motivieren, es zumindest für zwei Wochen zu versuchen. Nach einer Woche rief sie an und berichtete begeistert, dass sie bereits 2 kg abgenommen habe, dass ihr Heisshunger auf Süssigkeiten verschwunden sei und dass sie mehr Energie verspüre.

---

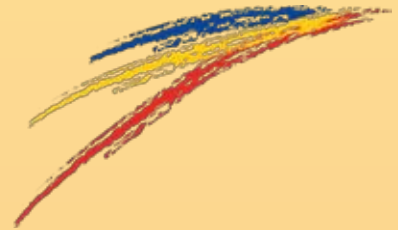
### **Zeit und gewusst wie!**

Wir können es drehen und wenden wie wir wollen, wir kommen nicht darum herum, uns an das alte Wissen nicht nur der Chinesen sondern auch unserer Vorfahren zu erinnern: Gekochte Mahlzeiten aus qualitativ hochwertigen Zutaten sind sehr gesund. Doch wie schaffen wir es, neben all den Verpflichtungen auch noch gesunde Nahrungsmittel einzukaufen und zu kochen? Es ist eine Tatsache, dass in manchen modernen Haushalten, einerseits die Zeit dafür äusserst knapp bemessen ist und vielfach auch das Know-How fehlt. In Sachen gesunde Ernährung besteht also nach wie vor Handlungsbedarf. Sei dies in Form von weiterer Öffentlichkeitsarbeit, von Informationsveranstaltungen und Kursen oder von Beratungsstellen, wo den Menschen gangbare Wege aufgezeigt werden. Um gesundes Essen zuzubereiten, muss man nicht täglich stundenlang am Herd

stehen. Mit ein wenig Kochwissen und mit guter Organisation kann man innert nützlicher Frist etwas Gesundes auf den Tisch bringen. Zu dem gilt es auch, neue Wege zu beschreiten, wie z.B. gemeinsame Mittagstische sowie die Förderung von gesunden Angeboten in Kantinen, Schulküchen oder Kindertagesstätten.

### Was Hänschen lernt...

Im Zentrum der Aufmerksamkeit sollten bei Fördermassnahmen - aus meiner Sicht - vor allem schwangere Frauen und junge Familien stehen. Solange die Kinder noch klein sind, können die Eltern bestimmen, was sie einkaufen und anbieten. Eltern (auch Kindertagesstätten und Schulen) haben es in der Hand, ob Kinder sich an den natürlichen Geschmack von Nahrungsmitteln gewöhnen können, oder ob sie von klein auf schon mit künstlichen Aromen verdorben werden. Die Entwicklung eines gesunden Geschmackssinns ist enorm wichtig, denn er steuert die Nahrungsaufnahme. Gewöhnt sich ein Kind an natürliche Geschmäcker, so wird es später eher Speisen wählen, deren Nährstoffe es benötigt. Das wäre doch allemal ein erstrebenswertes Ziel für die Gesundheitsförderung.



Ein gutes Gefühl ...  
... FKB versichert zu sein.

**FKB** 

Die liechtensteinische Gesundheitskasse

Gagoz 75  
Postfach 363  
FL-9496 Balzers

Tel. +423 388 19 90  
Fax +423 388 19 91  
[www.fkb.li](http://www.fkb.li)

# *LIPO - Eine sinnvolle Ergänzung im liechtensteinischen Gesundheitswesen*

---

## **Weshalb braucht es überhaupt eine Patientenorganisation?**

**Diese Frage kann mit recht gestellt werden, verfügt das Fürstentum Liechtenstein doch über ein sehr gutes und effizientes Gesundheitswesen. Zudem sind dank dem Krankenkassenobligatorium alle Bürgerinnen und Bürger des Landes versicherungsmässig gut abgedeckt. Trotzdem möchte ich nachfolgend aufzeigen, aus welchen Gründen eine Patientenorganisation sinnvoll ist und was sie heute anzubieten hat.**

---

## **Medizinisches Umfeld im Wandel**

Nicht nur die Finanz- und Wirtschaftswelt befindet sich in einem Wandel. Auch das Verständnis bezüglich medizinischer Versorgung hat sich in den letzten 30-40 Jahren stark verändert. Die Zeiten sind längst vorbei als der Arzt noch ein „Halbgott in weiss“ war und Nonnen und Diakonissen selbstlos Patienten und Patientinnen in den Spitälern gepflegt haben. Zu jener Zeit hatten die Bürger ein nahezu uneingeschränktes Vertrauen in die ärztliche Kunst und waren für jede Art sinnvoller Therapie dankbar. Man akzeptierte damals aber auch in weit grösserem Ausmass als heute, dass einem kranken oder verunfallten Menschen nicht mehr geholfen werden konnte. Die Tätigkeit der Ärzte wurde kaum je in Zweifel gezogen und auch eine Zweitmeinung wurde meist nur dann eingeholt, wenn dies der Arzt selbst für notwendig hielt. Haftpflichtklagen waren damals seltener und auch schwieriger zu führen, da sich die Ärzte oft in einen Mantel des Schweigens hüllten. Entsprechend brauchten die Ärzte damals auch die Juristen weniger zu fürchten. Gemessen am Bruttosozialprodukt waren die Gesundheitskosten früher deutlich geringer als heute, was zu einem guten Teil in den tieferen Lohnkosten begründet war. Entsprechend war auch das finanzielle Korsett der Krankenkassen etwas weniger eng, sodass diese über einen grösseren Entscheidungsspielraum verfügten als heute. Hinzu kam, dass die Patienten bezüglich medizinischer Belange noch weniger mündig waren und manche Entscheidungen diskussionslos akzeptierten. Dies hat sich mittlerweile drastisch verändert. Die mediale Information der Patienten hat heute ein schon fast beängstigendes Ausmass angenommen. Während früher neue Behandlungsmethoden zuerst unter Fachkollegen vorgestellt wurden, ist es heute schon fast üblich, neue Diagnostik- und Therapieverfahren möglichst rasch einem aufmerksamen Fernsehpublikum vorzustellen. Auch in verschiedenen Presseerzeugnissen und erst recht im Internet ist oft das neueste aus der Medizin zu erfahren. Dies alles hat dazu geführt, dass die Patienten heute medizinisch viel besser informiert sind als früher. Bedingt dadurch sind die Patienten aber auch vermehrt Einflüssen ausgesetzt, was nicht immer vorteilhaft ist. Früher war es üblich, dass man zuerst den Hausarzt aufsuchte, um dessen Rat einzuholen. Heute suchen viel Patienten gleich von Anfang an einen Spezialisten auf und scheuen sich nicht, einen weiteren Spezialisten aufzusuchen, wenn die eingeleitete Behandlung nicht sofort zum Ziel führt oder der eingeholte Rat nicht den eigenen Vorstellungen entspricht.

---

## **Die Fortschritte in der Medizin erwecken oft überspitzte Erwartungen**

Die Fortschritte in der Medizin und die damit verbundene Spezialisierung sind sicher ein Segen. Sie wecken aber oft auch übertriebene Erwartungen, welche dann in Enttäuschung münden, wenn das Behandlungsergebnis nicht wie erwartet ausfällt oder es gar zu ernsthaften Behandlungskomplikationen kommt. Sollte der Patient das Vertrauen in den behandelnden Arzt verloren haben oder sollte gar eine Sorgfaltspflichtverletzung des Arztes oder Therapeuten in Betracht gezogen werden, hat der Patient heute die Möglichkeit, sich an die Liechtensteiner Patientenorganisation zu wenden, um sich dort beraten zu lassen.



**Dr. med. André Mebold**

*war während 29 Jahren Chefarzt für Chirurgie am kantonalen Spital Grabs. Er ist seit Mitte 2008 ärztlicher Berater der Liechtensteiner Patientenorganisation LIPO.*

---

### **Medizinischer Rat**

Wir sind bestrebt, Rat suchende Patienten möglichst objektiv und neutral zu beraten. Dazu benötigen wir meistens die medizinischen Unterlagen des Patienten, um uns ein Bild von der Situation zu machen. In gewissen Fällen kann auch eine zusätzliche ärztliche Untersuchung des Patienten angezeigt sein. Basierend darauf wird den Patienten aufgezeigt, ob aus Sicht der Patientenorganisation alternative Therapiemöglichkeiten bestehen, ob bekannte Behandlungskomplikationen vorliegen oder ob gar ein Behandlungsschaden in Betracht gezogen werden muss. Wir vertreten jedoch ganz klar die Meinung, dass sich unzufriedene Patienten zuerst mit ihrem behandelnden Arzt aussprechen sollten. Erst wenn dieser nicht auf die Klagen des Patienten eingeht oder das Vertrauen in Brüche gegangen ist, soll die Patientenorganisation angerufen werden.

---

### **Eine vertrauensvolle Arzt-Patientenbeziehung ist die Grundlage jeder erfolgreichen Behandlung**

Eine vertrauensvolle Arzt-Patientenbeziehung ist bestimmt der beste Garant dafür, dass die LIPO nicht angegangen werden muss. Die Arzt-Patientenbeziehung kann in gewissen Fällen allerdings auch durch die „Oekonomiefalle“ tangiert werden. Gemeint ist der Konflikt zwischen medizinischen Möglichkeiten, sozialer Verantwortung und wirtschaftlicher Machbarkeit. Durch den vermehrten Beizug von Oekomenen ist ein eigentlicher Gesundheitsmarkt entstanden, in welchem der Kranke zum Kunden geworden ist. Mir missfällt der Begriff Kunde. Schliesslich geht es bei der Behandlung von Patienten nicht nur darum, eine banale Dienstleistung zu erbringen, sondern darum, den Patienten in seiner Ganzheit zu erfassen. Dazu gehört eine gehörige Portion Erfahrung und Sozialkompetenz. Das einfühlsame ärztliche Gespräch steht am Anfang jeder regulären Behandlung. Anschliessend ist die sorgfältige ärztliche Untersuchung des Patienten mit Händen, Augen und Ohren Pflicht. Erst danach kommen technische Untersuchungen wie Labor, Röntgen, Ultraschall, Computertomographie, Endoskopie etc. zum Einsatz. Darauf basierend kann dann dem Patienten ein adäquater Therapievoranschlag gemacht werden. Sehr oft hängt die Behandlungsform jedoch nicht nur von objektiven Befunden ab. Leidensdruck, persönliche Erwartungen des Patienten oder Risiken der Behandlung beeinflussen den Therapieplan ebenfalls. Zudem ist auch immer zu hinterfragen, ob die beabsichtigte Behandlung von der Krankenkasse übernommen wird oder nicht.

---

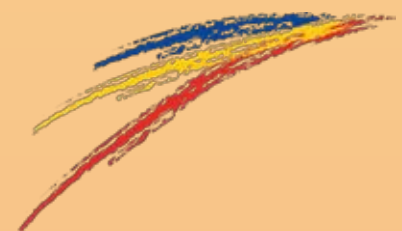
### **Administrative und juristische Unterstützung der Patienten**

Es ist eine der Hauptaufgaben der LIPO, die Patienten bzw. Versicherten bei Anliegen und Fragen im Zusammenhang mit Krankenkassen und Versicherungen zu beraten. Auch bei Fragen bezüglich Aufhalten in Spitälern, Kurhäusern und Alters- und Pflegeheimen versucht die Patientenorganisation weiter zu helfen. Es besteht auch die Möglichkeit einer juristischen Beratung.

---

### **Positive Zusammenarbeit zum Wohl der Patienten**

Es spricht für die Qualität und Offenheit sämtlicher Leistungserbringer im Fürstentum Liechtenstein, dass sie die Liechtensteiner Patientenorganisation anerkennen und nicht einfach als lästige Interventionsstelle betrachten. Gerade durch eine gute gegenseitige Zusammenarbeit kann die Qualität der medizinischen Versorgung zum Wohl der Patienten noch weiter optimiert werden. Dazu möchten wir gerne unseren Teil beitragen.



# Case Management und berufliche Wiedereingliederung

**Sie sind gesund und stehen aktiv im Berufsleben? Sie hatten in der Vergangenheit nicht mehr als eine lästige Grippe? Was aber, wenn sie doch eine längere und schwere Krankheit trifft? Anhaltende Arbeitsunfähigkeit führt neben den rein gesundheitlichen Beschwerden mit der Zeit zu einer Abwärtsspirale im psychosozialen Bereich. Bevor es dazu kommt, sollten sie die richtige Hilfe in Anspruch nehmen. Case Management kann sie wirksam unterstützen wieder eine Perspektive zu entwickeln und den Wiedereinstieg ins Berufsleben erfolgreich zu bewältigen.**

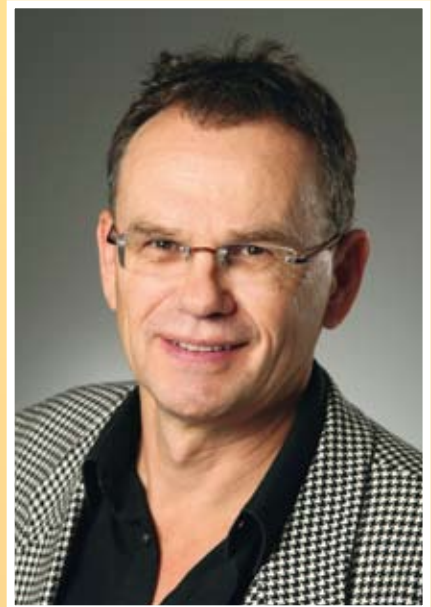
## Wenn es schwierig wird

Herr Grekco (Name geändert), 43 Jahre alt, arbeitet seit acht Jahren in einer verantwortungsvollen Position im Bildungsbereich. Seit langer Zeit leidet er an Schlafstörungen. Plötzliche Schweißausbrüche und Phasen von tiefer Traurigkeit kommen dazu. Nach der Arbeit ist er am liebsten alleine, er meidet mehr und mehr den Kontakt zu seinem Freundeskreis. Im Oktober erleidet er einen Herzinfarkt, wird hospitalisiert und kommt anschliessend zu einer dreiwöchigen Rehabilitation ins Appenzellerland. Dort wird ihm bewusst, dass er so nicht weitermachen kann. Er merkt, dass er keine Kraft mehr hat und seine Ressourcen völlig aufgebraucht sind. Der Gedanke an den Arbeitsplatz löst bei ihm Angstgefühle aus. Er entschliesst sich zu einer Gesprächstherapie. Sein Hausarzt empfiehlt ihm, zusätzlich ein Case Management in Anspruch zu nehmen.

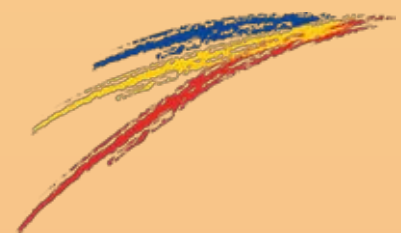
## Der Case Manager wird eingeschaltet

Der Case Manager meldet sich darauf bei Herrn Grekco zu einem ersten Gespräch. Dabei wird die Lebenssituation besprochen und gemeinsam das weitere Vorgehen festgelegt. Im Falle von Herrn Grekco wird bald klar, dass er seine bisherige Tätigkeit trotz allem nicht aufgeben möchte. Der Case Manager nimmt in der Folge mit dem Arbeitgeber Kontakt und nimmt die Rolle eines Vermittlers ein. Es zeigt sich, dass sich nicht nur am Verhalten von Herrn Grekco etwas ändern muss, sondern auch an den teilweise chaotischen Verhältnissen am Arbeitsplatz. Am runden Tisch wird die Sachlage gemeinsam erörtert und die Möglichkeiten und Rahmenbedingungen der Wiedereingliederung ausgehandelt. Unter anderem wird mit der Personalabteilung des Instituts und dem direkten Vorgesetzten festgelegt, welche Aufgaben Herr Grekco erledigen wird und dass neu Sprechzeiten eingeführt werden, damit die Arbeit nicht dauernd durch Vorgesetzte, Kollegen und Studenten unterbrochen wird. Herr Grekco will - sofern der Arzt grünes Licht gibt - mit einem 50% Pensum halbtags einsteigen. Ziel ist, das Pensum dann schrittweise wieder zu erhöhen. Er wird beim Wiedereinstieg ins Berufsleben vom Case Manager gecoacht, der ihn dabei unterstützt ohne schlechtes Gewissen Nein zu sagen, wenn allzu viele Erwartungen von aussen auf ihn einprasseln. In regelmässigen Abständen finden Standortgespräche mit allen Beteiligten statt. Dabei kommen auch organisatorische Fragen und Fragen der Teamzusammenarbeit auf den Tisch. Zwar gibt es immer wieder leichte Rückschläge, Herr Grekco nimmt dies jedoch als Lernchance war. Es gelingt ihm immer besser sich abzugrenzen. Ab nächstem Monat erhöht er das Pensum auf 80 %.

**Herr Grekco zu seiner Situation heute:** „Mittelpunkt meines Lebens ist nicht mehr nur meine Arbeit. Mein „Lebenshaus“ hat jetzt wieder mehrere Räume. Die will ich pflegen. Auch privat geht es aufwärts. Ich gehe wieder meinen Hobbys nach und bin daran, meinen lange vernachlässigten Freundeskreis zu reaktivieren. Meine bisherigen Schritte waren erfolgreich und ich weiss, dass ich jetzt auf dem richtigen Weg bin. Die Zusammenarbeit mit dem Case Manager war mir dabei eine echte Hilfe.“



**Hanspeter Röthlisberger**  
Systemischer Coach, Organisationsberater,  
Inhaber der Beratungsfirma PONTES,  
Case Manager bei der CONCORDIA  
Krankenversicherung.



# Wer fit ist, hat mehr vom Leben

---

**Stimmt dieser Ausspruch für Sie? Die Antwort hängt ganz davon ab, welchen Lebensstil Sie führen und was Sie unter Fitness verstehen. Winston Churchill, der übergewichtig war und geraucht hat, fand Bewegung aus diesen Gründen sicherlich beschwerlich. Sein Ausspruch „Sport ist Mord“ verwundert deshalb nicht. Und es gibt unzählige ehemalige Spitzensportler, die sich als körperliche Wracks alles andere als fit und gesund fühlen.**

**Wie es in der Regierungskampagne „bewussterleben“ deutlich vermittelt wurde, hängt die Gesundheit von vielfältigen Faktoren ab. Ernährung, Bewegung, Erholung, Arbeitsklima und soziales Eingebundensein sind nur einige Bausteine, die die Gesundheit unterstützen oder im negativen Fall dieser schaden können.**

**Als Fitnesstrainerin und Spiraldynamik Fachkraft geht es mir um die Gesundheit und im speziellen um die gesunde Bewegung. Deshalb rate ich den Menschen, die zu mir ins Fitnesscenter kommen, den goldenen Mittelweg zu gehen, was die Intensität und Häufigkeit des Trainings betrifft. Ausserdem ist es enorm wichtig, Fehlhaltungen zu erkennen und diese zu korrigieren, damit man den optimalen Nutzen für den Körper und damit die Gesundheit erzielt.**



*Wally Lorez Pauritsch  
Fitnesstrainerin, Spiraldynamik Fachkraft*

---

## **Eigenverantwortlich handeln**

Immer mehr Menschen erkennen, dass die Gesundheit in ihren eigenen Händen liegt. Der einzelne kann bewusst entscheiden, wie er sich ernährt, wie er seinen Alltag gestaltet, wie er sich körperlich verhält und nicht zuletzt welche Heilmethoden er im Krankheitsfall wählt. Dies kann manchmal als unmöglich erachtet werden, weil man meint von äusseren Umständen abhängig zu sein. Auch empfinden viele Menschen es als unbequem oder anstrengend, den Lebensstil zu überdenken und wo nötig zu verändern. Diejenigen aber, die die Verantwortung für sich selbst erkennen und konsequent umsetzen, können die daraus resultierende neue Lebensqualität geniessen.

---

## **Vorbild wirkt**

Ein etwa dreijähriges Kind hat mir diese Tatsache sehr deutlich vor Augen geführt. Ich ging hinter einer jungen Familie und beobachtete folgendes: Der Vater trug das Kind. Die Mutter hatte einen eigenartigen steifen und eckigen Gang, weil sie offensichtlich an beiden Beinen Prothesen trug. Als der Vater später das Kind auf den Boden stellte, staunte ich. Es hatte das exakt gleiche Gangmuster wie seine Mutter obwohl es selbst gesunde Beine hatte.

Dieses Beispiel bestärkt mich seither, die Menschen dafür zu sensibilisieren, dass Körperhaltung und Bewegungsmuster veränderbar sind.

---

## **Vorteile guter Körperhaltung**

Wer sich selbst im Spiegel, auf Fotos oder Videos sieht, wird vielleicht sagen: ja so bin ich eben. Wer sich aber ehrlich betrachtet, wird vermutlich die eine und andere „unschöne“ Körperhaltung feststellen. Der Ausdruck „unschön“ mag befremden. Ich wähle ihn jedoch bewusst. Es kommt immer wieder vor, dass mir Menschen, denen ich zeige, wie sie sich in die optimale Aufrichtung bringen können, sagen, dass Sie das als ungewohnt und unangenehm empfinden, weil sie meinen, andere könnten sie so als stolz oder überheblich einstufen. Das steht für mich im klaren Widerspruch mit der Tatsache, dass wohl jeder

---

Mensch insgeheim den Wunsch hat, schön zu sein. Ein Mensch mit guter Körperhaltung und eleganten Bewegungen wird als schöner, selbstbewusster und kompetenter eingestuft als die Menschen, die sich nicht körperbewusst verhalten. Das ist der eine Vorteil, wenn man sich nicht einfach gehen lässt. Der andere Vorteil liegt ganz klar in der besseren Gesundheit beziehungsweise darin, dass man sich rundum wohler fühlt. Wer seine ungünstigen Gewohnheiten erkannt hat, braucht in erster Linie seinen Willen und zumindest am Anfang die unterstützende Hilfe von Fachleuten, damit eine dauerhafte Veränderung stattfinden kann.

---

### **Fitness besteht aus ausgewogener Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit . . . und vielem mehr**

Es gibt viele Möglichkeiten, sich fit zu halten. Diverse Sportarten in der Natur oder in der Halle stehen zur Auswahl. Manche Menschen brauchen die Gruppe und den Termin, anderen ist es lieber, sich die Zeit ganz individuell einzuteilen. Jedes körperliche Aktivsein hat seine ganz speziellen Vorteile (und manchmal auch Nachteile). Damit für die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden optimaler Nutzen daraus resultieren kann, sind aus meiner Sicht einige Punkte zu beachten. Decke ich mit meinen wöchentlichen körperlichen Aktivitäten alle zu trainierenden Faktoren ab? Wie steht es mit der allgemeinen Kraft? Ist sie ausgewogen? Sind beide Beine und Arme sowie Rücken und Bauch möglichst ausgeglichen trainiert? (Viele Sportarten bei denen hauptsächlich nur die Beine oder eine Körperseite trainiert werden, brauchen ein Ausgleichstraining um Disbalancen zu verhindern). Trainiere ich mein Herz im für mich optimalen Pulsbereich? Um diese Frage beantworten zu können, muss man seine Werte bei einem Herzcheck erfahren haben und die Pulsrate während des Trainings kontrollieren. Ist die Beweglichkeit meiner Wirbelsäule und aller Gelenke so gut wie möglich? Wie gut ist mein Gleichgewicht?

Die bisherigen Punkte kann man sich unter Umständen selbst beantworten. Beim nachfolgenden Punkt wird die Selbstkontrolle schon schwierig. Habe ich im Alltag und bei meinen körperlichen Aktivitäten eine korrekte Körperhaltung? So wie mir meine Erfahrung zeigt, brauchen fast alle Menschen Hilfe bei der Erkennung von Fehlhaltungen und Unterstützung für deren Korrektur. Wer immer wieder darauf hingewiesen wird, was man besser machen kann, wird nach und nach in der Lage sein, sich im Alltag bei Fehlhaltungen zu ertappen und diese selbständig korrigieren können.

---

### **Warum ist die korrekte Körperhaltung so wichtig?**

Schlechte Haltungsgewohnheiten beginnen schon in recht frühem Alter. Babys und kleine Kinder bewegen sich, so fern sie gesund sind, absolut korrekt. Von ihnen kann man lernen. Aber schon im Kindergarten und den ersten Schuljahren entwickeln sich – nicht zuletzt durch schlechte Vorbilder - ungünstige Fuss- und Beinstellungen, Hohlkreuz und Rundrücken sowie Schiefstellungen von Becken, Schultergürtel und Kopf. Dies verstärkt sich in den Jugendjahren und kann ohne ausgleichende Bewegung und Korrektur schon im frühen Erwachsenenalter zu Problemen und Schmerzen führen.



### Fit in jedem Alter

Bei den Eingangstests, die ich in meinem Fitnesscenter mit Neukunden durchführe, wird jeweils sehr deutlich wie sich der Lebensstil auf die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit auswirkt. Jugendliche, die den Schulweg mit dem Bus zurücklegen, viel vor dem Computer oder Fernseher sitzen und keinen Sport betreiben, sind häufig erschreckend schwach, unbeweglich und bringen kaum Ausdauerleistung zustande. Senioren, die ein sportlich aktives Leben führen, sind im Vergleich zu diesen Jugendlichen dagegen bewundernswert leistungsfähig und vital.

Ich möchte den Menschen aller Altersstufen Mut machen, auch wenn sie sich bisher als unsportlich bezeichnet haben, ihren Lebensstil zu ändern und mit gezielter und guter Bewegung unter fachkundiger Betreuung fit zu werden.

Sie werden garantiert mehr vom Leben haben.

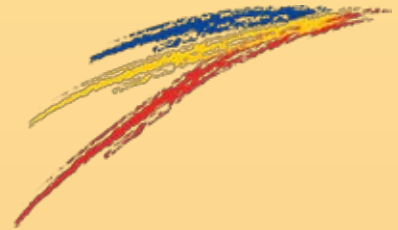
### Wally Lorez Pauritsch

#### Fitness Salutaris Est.

Landstrasse 168, 9494 Schaan

Tel 00423 230 03 30

[www.salutaris.li](http://www.salutaris.li)



# Risiko hat viele Dimensionen

[www.schreibermaron.li](http://www.schreibermaron.li)



Fachkompetenz

Leistungsqualität



**schreiber maron**  
VERSICHERUNGSBROKER

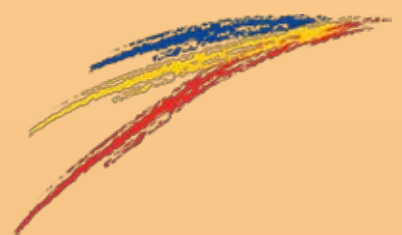
Fl-9490 Vaduz - Telefon +423 - 237 57 77 - Fax +423 - 237 57 70  
e-mail: [broker@schreibermaron.li](mailto:broker@schreibermaron.li) - [www.schreibermaron.li](http://www.schreibermaron.li)



*toppharm*

Apotheke Schaan

Toppharm Apotheke Schaan, Landstrasse 97, 9494 Schaan  
Telefon +423 232 48 44, [info@apotheker.li](mailto:info@apotheker.li)



# Zeit die zählt bewusst erleben!



## Die Seele pflegen heisst ...



... darüber reden



... Beziehungen pflegen



... sich entspannen



... um Hilfe fragen



... neues Lernen



... etwas Kreatives tun



... aktiv bleiben



... lachen



... sich selbst annehmen



... sich nicht aufgeben