

## Erwachsenenbildung

Hoopdance, die neue Art, mit dem Reifen zu tanzen

**RUGGELL** Hula Hoop stärkt spielerisch die Körpermitte sowie Beine und Po, kurbelt die Fettverbrennung an und steigert die Ausdauer. Die Teilnehmenden lernen mit professioneller Begleitung «step by step» die Hoopdance-Basics. Neben den Grundlagen des On-Body-Hooping lernen sie auch jede Menge Bewegungsvariationen im Off-Body-Bereich kennen und natürlich wird dabei stets an Technik, Flow, Ausdruck und mit viel Spass gearbeitet. Sowohl Anfänger- (Kurse 334) wie auch Fortgeschrittenenkurs (Kurs 335) sind unter der Leitung von Sabine Frener und beginnen am Donnerstag, den 6. September, um 18.30 Uhr bzw. um 20 Uhr auf dem «Roten Platz» im Aussenbereich der Primarschule in Ruggell. Mit Voranmeldung - Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail: info@steinegerta.li. (pr)

## Liechtensteinisches Landesspital

## Renommierte Verstärkung für das Landesspital

**VADUZ** Mit Frau Univ. Prof. Dr. med. Yildiz Yildiz hat das Landesspital eine ausgewiesene Expertin gewinnen können. Sie wird ab dem 15. Oktober 2018 in stellvertretender Chefarzt-Position in der Inneren Medizin tätig sein. Als Grundversorger für die Bevölkerung Liechtensteins gewährleistet das Landesspital eine ausgeprägte medizinische Qualität, ein breites Leistungsspektrum sowie eine hohe Patientenzufriedenheit. Ausschlaggebend ist diesbezüglich nicht zuletzt die ärztliche Kompetenz. Mit dem Gewinn von Frau Univ. Prof. Dr. med. Yildiz Yildiz hat das Landesspital diesen Aspekt ein weiteres Mal nachhaltig stärken können. «Wir sind ausserordentlich glücklich über die Zusage von Frau Prof. Yildiz und freuen uns sehr auf die zukünftige Zusammenarbeit», äussert sich Sandra Copeland, Spitaldirektorin des LLS. Die ehemalige Chefärztin der Inneren Medizin der

Privatklinik Medicnova AG bringt langjährige Erfahrung und viel medizinischen Sachverstand mit. Ihr ärztlicher Werdegang reicht vom Medizinstudium am Universitätsklinikum Saarland und Aachen über Weiterbildungsstationen in Krefeld und Meerbusch bis zu den Universitätskliniken in Aachen und Bonn. Zwischen 2012 und 2017 war sie als Bereichsleiterin Gastroenterologie/Hepatology und Oberärztin Innere Medizin am Landeskrankenhaus Bregenz tätig und übernahm im vergangenen Jahr die Chefarztfunktion an der Privatklinik Medicnova AG in Bendorf.

Neben der ärztlichen Tätigkeit hat Univ. Prof. Dr. med. Yildiz Yildiz auch in der Wissenschaft und Forschung (in den USA) grosse Erfolge aufzeigen können. Sie entdeckte ein neues Protein, welches für bestimmte Erkrankungen als Therapie patentiert wurde. Neben vielen Publikatio-



Univ. Prof. Dr. med. Yildiz Yildiz. (Foto: ZVG)

nen hat sie auch mehrere Preise und Auszeichnungen erhalten. 2014 erhielt Univ. Prof. Dr. med. Yildiz Yildiz von der Medizinischen Fakultät der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn die Habilitation für das Lehrgebiet Innere Medizin. Nachdem der Chefarzt Innere Medizin, Dr. med. Martin Liesch, das Landesspital per Ende dieses Jahres

verlassen wird, stellt die Rekrutierung von Univ. Prof. Dr. med. Yildiz Yildiz für das Landesspital einen wichtigen Schritt in die Zukunft dar. Mit einem starken ärztlichen Team, effizienten Strukturen und konsequent hoher Behandlungsqualität ist das Landesspital bereit, die medizinische Grundversorgung Liechtensteins langfristig zu sichern. (pr)

ANZEIGE

## Aus dem Haus der Gesundheit

## Häufig, aber oft unterschätzt: Venöse Beinbeschwerden

**ESCHEN** 7000 Liter Blut transportieren unsere Venen täglich gegen die Schwerkraft von den Beinen zum Herzen zurück. Ermöglicht wird dies mithilfe der Bewegungen der Beinmuskeln und zahlreicher Venenklappen, die wie Rückschlagventile wirken. Funktioniert diese Muskelpumpe ungenügend oder schliessen die Venenklappen nicht mehr richtig, überlastet das absackende Blut die Beinvenen. Es kommt zur Bildung von Krampfadern und Besenreisern. Begleitet werden diese von Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Schwellungen (vor allem im Knöchel- und Fussbereich), Wadenkrämpfen und Missempfindungen wie Juckreiz und Kribbeln. Vorbeugung und rechtzeitige Behandlung von Krampfadern sind wichtig, um Komplikationen wie Hautgeschwüre oder Thrombenbildung zu vermeiden. Eine vererbte Bindegewebsschwäche der Venenwände gilt als Hauptursache, dass die Venen mit zunehmendem Alter «ausleeren» und das Blut weniger effizient zum Herzen zurückpumpen können. Weitere begünstigende Faktoren sind Schwangerschaft, Menopause, Übergewicht, Rauchen, mangelnde Bewegung, langes Stehen und Sitzen. Deshalb soll alles unternommen werden, um die Muskelpumpe in den Beinen zu aktivieren. Velofahren, Laufen, Schwimmen, spezielle Fuss- und Beingymnastik sind nur einige Beispiele. Kalte Wassergüsse stärken ebenfalls die Venen und die Muskulatur. Das Mittel der Wahl bei Venenschwäche sind Kom-



Den Beinen eine Auszeit gönnen. (Foto: ZVG)

pressionsstrümpfe, die von einer Fachperson optimal angepasst und danach regelmässig getragen werden sollten. Die Strümpfe haben einen ähnlichen Effekt wie die Muskelpumpe. Pflanzliche Extrakte, z. B. aus rotem Weinlaub oder Roskastanie kräftigen die Venenwände und

lindern die Beschwerden. Dies gelingt vor allem auch mit Präparaten, die gefässstabilisierende Bioflavonoide wie Diosmin und Hesperidin enthalten. Oligomere Procyanidine (OPC), gewonnen aus Kernen der roten Weintraube oder aus Pinienrinnden, können ebenfalls die Sympto-

me einer chronischen Venenschwäche verbessern. Idealerweise werden sie mit Vitaminen wie Vitamin C und Spurenelementen kombiniert. Zu guter Letzt: Gönnen Sie sich so oft wie möglich eine Auszeit und lagern Sie die Beine hoch, Ihre Venen werden es Ihnen danken.



**HAUS DER  
GESUNDHEIT**

physio-mobil  
im Haus der Gesundheit

PHYSIO-BALANCE  
Physiotherapie GmbH  
Dania Negele

PRAXIS FÜR KLASSISCHE  
HOMÖOPATHIE  
Desirée Zundel

JUTTA HOFER  
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Apotheke  
am St. Martins-Ring

www.haus-der-gesundheit.li



**Name:**  
Florentina Schädler

Eidg. dipl. Apothekerin

Apotheke am  
St. Martins-Ring

www.apotheke-am-stmartinsring.li

ANZEIGE

**Shopping-  
vielfalt unter  
einem Dach**

**Sa, 8.9.**  
VON 8.30 – 18 UHR  
GEÖFFNET!

**Messepark**

Nur 10 Minuten ab der Grenze Au finden Sie in Vorarlbergs grösstem Einkaufszentrum ein buntes Angebot von A bis Z für ein garantiert gelungenes Einkaufserlebnis.

Ich freu mich drauf! · www.messepark.at

- 65 SHOPS
- 1.300 GRATIS-PARKPLÄTZE
- ERSTKLASSIGE KINDERBETREUUNG