«mittendrin»

aus der Sicht von
Menschen mit besonderen
Bedürfnissen

08 06/2016

Eliane
Vogt

Andreas
Meile

miteinander füreinander

gesucht – gefunden

Oft erleichtern Hilfsmittel das Leben der Menschen mit besonderen Bedürfnissen sehr. Diese sind leider häufig kostspielig und eine finanzielle Unterstützung ist nicht immer möglich. Wir veröffentlichen deshalb gerne Angebote der Tausch-Börse des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes. Wenn Sie ein gebrauchtes Hilfsmittel zu verschenken haben, nimmt der Behinderten-Verband auch gerne Ihr Angebot entgegen.

Aktuell zu verschenken:
RELAX SESSEL SCHWARZ
MIT ELEKTRISCHEM ANTRIEB
FÜR ARME UND BEINE

Aktuell zu verschenken:
LUFTSPRUDELBAD
MEDIVIT

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte beim Liechtensteiner Behinderten-Verband, Wiesengass 17, Schaan, Wolfgang Frommelt, Telefon: 00423 390 05 15

Kontakt zu «mittendrin»

Damit wir auch weiterhin «mittendrin» sein können, begrüssen wir Ihre Anregungen, konstruktive Kritik und konkreten Vorschläge. Falls Sie Fragen zum ein oder anderen Thema haben, beantworten wir diese gerne.

Wenden Sie sich an die
Stabsstelle für Chancengleichheit
Telefon: 00423 236 60 60
Mail: info.scg@llv.li – Stichwort: mittendrin

«mittendrin»

Anfangs, als sich das Redaktionsteam entschlossen hatte, auf das Thema Ernährung näher einzugehen, war ich dazu kritisch eingestellt. Denn darüber wird schon so oft berichtet. Beinahe täglich wird man damit konfrontiert. Es gibt so viele Hefte und Sendungen, die sich damit befassen. In meinem Umfeld treffe ich auf viele Menschen, die sich biologisch, vegan, vollwertig etc. ernähren.

Nachdem ich die vorliegenden Beiträge nun kenne, bin ich jedoch eines Besseren belehrt worden. Denn klar zeigt sich, dass es im Ganzen um weit mehr geht, als um Diäten, die auf ein allgemeines Schönheitsideal hinarbeiten. Auch nicht um neue Entdeckungen dazu, die gerade „in" sind.

Für Menschen mit Handicap kann Ernährung überlebenswichtig sein. Manche dürfen gewisse Nahrungsmittel aufgrund ihrer Behinderung nicht oder nur ganz gezielt zu sich nehmen. Es gibt jene, die aufgrund von Medikamenten schon von vornherein zusätzlich belastet sind und darauf achten müssen, dass sie dieser Belastung durch Ernährung entgegenwirken können. Andere sind wegen ihrer Vorgeschichte dazu angehalten, frische Lebensmittel nicht zu häufig einzunehmen. Und wieder andere essen aufgrund einer psychischen Störung zu wenig und gelangen so in eine kritische körperliche Verfassung.

Ernährung gerade auch in Bezug auf Menschen mit besonderen Bedürfnissen ist ein vielschichtiges Thema. Wir können in der vorliegenden Ausgabe von «mittendrin» leider nur das eine oder andere aufzeigen. Fest steht jedoch, dass Ernährung eine grosse Rolle spielt, und dass es die Aufgabe jedes Einzelnen ist, sich darum zu kümmern.

Sich mit Nahrungsmitteln, der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen, überlegt und verantwortlich damit umzugehen ist sehr wichtig. Egal jedoch worauf persönliches Augenmerk gelegt werden muss, jeder kann Essen bewusst geniessen. Man kann sich an der Fülle der Lebensmittel erfreuen, die uns hier zur Verfügung stehen. Allein dies empfinde ich als Lebensqualität, die wir schätzen und uns bewahren sollten.

Redaktionsmitglied
Susa Gross

Vorwort – Uwe Seeske 04
Ernährung – was ist wirklich wichtig! 05
Vitalstoffe spielen doch eine Rolle 06
Kultur – Theaterstück Food Diaries 08
Esskultur und Rezepte 09
Sportliches 10
Redaktion – „Über"-Leben mit einer Diät 11
Interview mit Dr. Sabine Gahr 12
Gesunde Verpflegung an Anlässen 14
Buch-Tipp 15
Aktiv Sein – Veranstaltungen 16

Herausgeberin: Stabsstelle für Chancengleichheit (SCG) der Regierung **Texte:** Redaktionsteam «mittendrin» **Redaktionelle Bearbeitung, Koordination:** Eva Wohlwend **Gestaltung:** Gabriele Brüstle **Fotos:** Michael Zanghellini, Archive der beteiligten Personen und Organisationen **Druck:** BVD Druck+Verlag AG

Liebe Leserinnen und Leser

Unsere Organisation Slow Food (engl. slow – langsam und food – Essen) setzt sich für Genuss und Ethik beim Essen und Trinken ein. Vielfalt und ein gutes Miteinander ist uns wichtig. Und weil es in dieser Ausgabe von «mittendrin» auch darum geht, freut es mich sehr, dieses Vorwort zu schreiben.

Wenn wir essen und trinken, dann treffen wir damit auch eine Entscheidung, wie wir mit uns, unseren Mitmenschen, den Tieren und unserer Umwelt umgehen.

Betrachten wir unser Essen als Nahrungsmittel, das uns satt macht, oder als etwas, was uns Energie, Gesundheit und Lebensqualität gibt und wofür wir dankbar sind? Kennen wir den Aufwand aller derer, die daran beteiligt waren – vom Bauern bis zum Koch? Und wollen wir dies auch angemessen wertschätzen? Zum Beispiel in der Frage der Herkunft des Fleisches, das wir essen: Die Tier-„Produktion“ ist oft mit sehr viel Leid verbunden – kaum Auslauf, unwürdige Schlachtbedingungen, Hormon-/Antibiotika-Behandlungen. Wie wollen wir mit den Schwächeren umgehen? Und kann Fleisch von Tieren, welche derart behandelt wurden, für uns wirklich noch gesund sein (z.B. Antibiotika-Resistenzen)?

Aus diesen Gründen bevorzugen wir lokale und saisonale Lebensmittel. Wir organisieren Veranstaltungen, die zeigen, wo diese herkommen, wie sie produziert werden und wie wir deren Geschmack besser wahrnehmen können. Wir essen Fleisch massvoll und bewusst und möchten, dass die Tiere artgerecht leben können.

Slow Food fördert damit gute, faire und saubere Lebensmittel. Das heisst Lebensmittel, die fein schmekken, angemessen vergütet werden und bei denen die Herstellung und Weiterverarbeitung nachhaltig ist.

Über 100’000 Mitglieder setzen sich weltweit – nicht missionarisch – für diese Ziele ein.

Uwe Seeske
Präsident Slow Food Liechtenstein / Rheintal

Slow Food®
www.slowfood.ch

Kurs-Tipp: Ernährung – was ist wirklich wichtig!

Welche Auswirkungen hat die Ernährung auf unseren Körper? Viele Leute fühlen sich nicht gut, müde und ausgelaugt. Kleine Veränderungen in der Ernährung können grosse Wirkungen mit sich bringen. Das ist nicht kompliziert. Mit einfachen Mitteln können wir uns bewusster und gesünder ernähren. Oft sind es kleine Dinge, die einfach zu beachten und umzusetzen sind.

«mittendrin» bietet am Samstag, den 2. Juli 2016 Menschen mit besonderen Bedürfnissen die Möglichkeit, an diesem Kurs teilzunehmen.
Auf interessante und anschauliche Art wird Eliane Vogt den Teilnehmenden Wissen, Tipps und Tricks rund um die Ernährung näherbringen. Gemeinsam werden wir anhand von Beispielen lernen, auf was man achten muss. Lust mit dabei zu sein?
Dann melden Sie sich gleich an. Transportmöglichkeiten können über den Liechtensteiner Behinderten-Verband gebucht werden.

Hallo, ich bin Eliane Vogt. Ich habe mein eigenes Ernährungs- und Bewegungs- Studio in Mauren. Meine Ausbildung als Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin waren mir sehr wichtig, weil ich meinen Kundinnen und Kunden ein Gesamtpaket anbieten möchte, Gesundheit – Wohlbefinden – Bewegung! Mein Kernthema ist die Ernährung und Bewegung in Kombination. Ich begleite meine Kunden dazu über 10 Wochen lang und vermittle ihnen Wissen und Tipps rund um die Ernährung. Dabei gehe ich ganz gezielt auf ihre persönlichen Umstände, Lebensweisen und Möglichkeiten ein. Auch die Bewegung spielt eine grosse Rolle, Kräftigung für den ganzen Körper wird jede Woche gemeinsam trainiert.

Neben dem biete ich Vorträge, Kochkurse und Kräftigungsstunden an. Sollten Sie Fragen haben, rufen Sie mich an oder senden sie mir ein Email. Ich freue mich auf Ihr Interesse und unterstütze Sie gerne.
Tel. 00423 793 01 65, eliane@ernaehrungsberatung.li
www.ernaehrungsberatung.li

Datum: Samstag, 2. Juli 2016
von 9 Uhr bis 12 Uhr

Ort: Haus der Begegnung
Wiesengass 17, 9494 Schaan
Das Haus ist barrierefrei.

Leitung: Eliane Vogt, Ernährungsberaterin
Wellness- und Fitnesstrainerin

Anzahl: 15 Personen, es zählt die Reihenfolge der Anmeldungen
(Mindestanzahl 5 Personen)

Kurskosten: 20 CHF/Person
Barzahlung bei Kursbeginn

Anmeldung: Liechtensteiner Behinderten-Verband
Tel. 00423 390 05 15, lbv@lbv.li

Vitalstoffe spielen doch eine Rolle

von Redaktionsmitglied Rita Pfiffner

Negative Auswirkungen der Kortison-Behandlung

Entgiftungserscheinung, der Körper scheidet Schadstoffe sehr stark über die Haut aus

Deutlich verbessertes Erscheinungsbild dank Vitalstoffen

Ich bin eine Person, die immer dachte, wir essen um keinen Hunger zu haben und vielleicht noch, um die Gemeinschaft mit anderen zu pflegen. Ich habe MS (Multiple Sklerose). In der ersten Zeit meiner Erkrankung kamen immer wieder Leute mit gutgemeinten Kommentaren: „Ich habe gehört, dass jemand mit MS die Ernährung umgestellt hat und seither geht es ihm besser“. Ich dachte dann immer: „Ja das mag auf diese Person zutreffen, ist aber nichts für mich“. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass die Ernährung eine wesentliche Veränderung der Gesundheit bringen kann.

Inzwischen weiss ich es aus eigener Erfahrung besser. Ich habe seit 18 Jahren MS und habe mich 16 Jahre lang nur schulmedizinisch behandeln lassen; mit mässigem Erfolg. Ich hatte in den ersten Jahren halbjährlich einen MS-Schub, der jedes Mal hochdosiert mit Kortison behandelt wurde. Dazu kamen alle möglichen Nebenwirkungen, die Kortison haben kann. Nach jedem Schub musste ich meine Kraft und mein Gleichgewicht wieder neu aufbauen. Ich hatte unterschiedliche Medikamente für die Basisbehandlung und jedes Mal, wenn die Schübe häufiger wurden, musste ich das Medikament wieder wechseln. Nach 10 Jahren kam dann ein ganz neues Medikament auf den Schweizer Markt. Ich bekam es und war zum ersten Mal seit Jahren schubfrei. Das war toll. So konnte ich meine Ausdauer weiter aufbauen und musste nicht immer wieder von vorne beginnen. Aber so schön das auch war, das Medikament hatte eine relativ gefährliche Nebenwirkung. Ist man Träger eines bestimmten Virus, konnte sich eine weit ausbreitende Entzündung im Gehirn entwickeln. Ich war Träger dieses Virus und bekam die Entzündung nach 5.5 Jahren. Da diese Entzündung grossen Schaden anrichten kann, musste ich das MS-Medikament schnellstmöglich aus dem Blut waschen, damit mein Immunsystem den Virus bekämpfen konnte. Das ist das Einzige, was gegen diesen Virus nützt. Es gibt keine entsprechenden Medikamente. Mein Immunsystem hat bald wieder angefangen im Gehirn zu arbeiten und als Erstes einen massiven MS-Schub ausgelöst. Dieser wurde wieder mit Kortison behandelt, welches ich danach über mehrere Monate langsam reduzieren musste.

Auch ein halbes Jahr später fühlte ich mich immer noch nicht fit. Eine Reha sollte helfen meine Kraft und Kondition zu verbessern. Leider ging mein Plan nicht auf. Durch diverse Komplikationen wurden aus den geplanten drei Wochen schlussendlich sechs Wochen. Zuerst hatte ich einen Magen-Darm-Infekt, danach nochmals einen MS-Schub. Dieser wurde mit einer Schwäche, ausgelöst durch den Infekt, verwechselt, und erst relativ spät mit Kortison behandelt. Und am Ende der Reha hatte ich noch eine Lungenembolie. Im Spital teilte man mir dann mit, dass Kortison ein möglicher Risikofaktor für eine solche Embolie sein kann. Ich war anschliessend in meiner Leistungsfähigkeit sehr reduziert. Nach nur einem halben Tag arbeiten, brauchte ich viel Ruhe und Erholung. Diese Müdigkeit machte mir lange Zeit sehr zu schaffen. In dieser Zeit erzählte eine Bürokollegin öfters von einer Vitalstofftherapie, die ihr gesundheitlich sehr geholfen hatte. Als sie einmal ein Beispiel einer Person mit neurologischen Problemen erwähnte und die positiven Veränderungen durch die Vitalstoffe, wurde ich hellhörig und dachte: „Vielleicht könnte mir das auch helfen“. Ich habe dann die Vitalstoffe nach Austestung meines Naturheilpraktikers genommen. Austesten lassen habe ich mich deshalb, weil mein Grundbedarf deutlich höher ist als bei einer gesunden Person. Nur schon die Medikamente, die ich nehme, erhöhen den Bedarf. Begonnen habe ich mit den Vitalstoffen mit der Einstellung: „Nützt’s nichts, so schadet’s auch nicht”. Denn mit 100% natürlichen Vitalstoffen kann ich nichts falsch machen.

Ich konnte mich aber sehr schnell davon überzeugen, dass es durchaus etwas nützt. In kurzer Zeit war ich schon viel weniger müde und brauchte kürzere Regenerationszeiten. Mein häufiger Durchfall besserte ebenfalls fast von Beginn an. Kein Arzt konnte mir bis dato diesbezüglich helfen. Auch den letzten MS-Schub, den ich ein Jahr später nochmals hatte, habe ich nur mit Vitalstoffen und ganz ohne Kortison in den Griff bekommen. Bei anderen Symptomem brauchte ich etwas länger, bis mir der Unterschied auffiel. Inzwischen sind die Gefühlsstörungen in den Beinen weg, ich habe keine Aphten mehr im Mund und der Lippenherpes, den ich vorher fast monatlich hatte, kommt auch nur noch sehr selten. Wadenkrämpfe habe ich keine mehr, obwohl ich schon lange kein synthetisches Magnesium mehr nehme. Auch hier vertraue ich auf ein Naturprodukt. Das sind alles Kleinigkeiten, bei denen ich vorher immer dachte: „Jetzt hast du MS, damit musst du wohl leben“. Dem ist aber nicht so! Nun muss ich mich nicht nur auf die Schulmedizin verlassen, sondern kenne eine Alternative.

Es ist wichtig, die Ursache zu finden und zu behandeln, um eine nachhaltige Verbesserung zu erhalten. Mit den Vitalstoffen passiert genau das. Wir stellen dem Körper genügend Vitalstoffe zur Verfügung, sodass er seine Selbstheilung aktivieren kann. Unser Körper ist so schlau und behebt die Ursache und lindert nicht nur das Symptom. Besteht ein Mangel, produziert der Körper Symptome, um uns auf dieses Problem aufmerksam zu machen. Leider hören wir diese Hilferufe meistens nicht oder verstehen sie falsch. Durch die gestiegenen Anforderungen und die zusätzlichen Belastungen durch Umwelt, Elektronik uvm. steigt der Bedarf an Vitalstoffen ständig. Im Krankheitsfall oder bei Einnahme von Medikamenten ist der Bedarf noch viel höher. Um diesen Bedarf zu decken reicht unsere heutige Ernährung nicht mehr aus. Die Nährwerte in Früchten und Gemüse sind in den letzten 30 Jahren massiv gesunken. Darum ist es wichtig, eine gesunde, basenüberschüssige Ernährung mit hochwertigen bioverfügbaren Vitalstoffen zu ergänzen.

Mein Fazit: Ich habe die positive Erfahrung gemacht, dass es sehr wohl eine Rolle spielt, was man isst!

Food Diaries – Realität einer Ess-Störung

Theaterstück von Heidy de Blum - im Rahmen der Wahnsinnsnächte 2016 – Takino, Schaan

Hand aufs Herz: Wer hat sich nicht schon einmal Gedanken über Bauch, Beine, Po gemacht? An die eine oder andere Diät gedacht? Laut der Devise: Hier ein bisschen weniger, dort ein bisschen mehr – und schon fällt einem das Leben nicht so schwer!

Gedanken wie diese oder eine einmalige Diät muss nicht ein Hinweis zu einer Ess-Störung sein, doch der Übergang ist schleichend. Eine Essstörung ist eine ernst zu nehmende psychosomatische Erkrankung. Schätzungen zufolge ist jeder fünfte Jugendliche gefährdet. Und die Realität bestätigt diesen Trend. Medien gaukeln uns ein falsches Schönheitsideal vor und die vegane Work-Life-Balance lässt uns sowieso uralt aussehen. Das Thema ist so aktuell wie noch nie. Es ist Zeit, darüber offen zu sprechen und Hilfe anzubieten.

Und wer könnte dies nicht eher als jemand, der in den Strudel der Ess-Störung hinein-, aber auch wieder herausgefunden hat? In dem selbstgeschriebenen Theaterstück „Food Diaries“ von Heidy de Blum zeigen die beiden Schauspielerinnen und ehemals Betroffenen Heidy de Blum und Susanna Hasenbach den Alltag essgestörter Frauen – so wie er der Realität entspricht: Sensibel, kompromisslos, ehrlich, aber auch stets mit einer Prise Humor. In Form von Monologen, Liedern und szenischen Einlagen nehmen sie Bezug zu den verschiedenen Krankheitsbildern der Anorexie, der Bulimie und des Binge Eatings. Sie zeigen auf, was wirklich dahinter steckt und insbesondere, dass es einen Weg aus der Krankheit gibt.

Im Anschluss an das Theaterstück findet ein Nachgespräch rund um das Thema Ess-Störungen zusammen mit der Liechtensteiner Psychologin Dr. phil. Nadine Hilti und den zwei Schauspielerinnen statt.

Die 90-minütige Veranstaltung wird im Rahmen der Wahnsinnsnächte 2016 in Kooperation mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta und der infra (Informations- und Beratungsstelle für Frauen) am 19. September 2016 um 20 Uhr im Takino in Schaan aufgeführt.

Esskultur – wir wünschen Ihnen „an Guata”

Esskultur umfasst das gesamte kulturelle Umfeld der Ernährung des Menschen. Also beispielsweise Dekoration und Tischsitten, Rituale und Zeremonien, Speisen als Symbole der Reinheit oder Sünde, oder auch regionale Spezialitäten und damit kulturelle Identifikation. Seit der Antike hatte das Essen stets mit sozialem Status, politischer und religiöser Macht zu tun. Heute bestimmen in vielen Kulturkreisen weniger die Fastengebote als vielmehr die Einsicht in gesundheitliche Zusammenhänge eventuelle Bestrebungen zur Mässigung. Gleichzeitig dominieren die Hektik und damit Fertignahrung und Fast Food. Oft wird in diesem Zusammenhang ein Verlust der Esskultur kritisiert. Denn häufig gibt es keine festen Mahlzeiten mehr: Sie werden abgelöst von einem konstanten, über den Tag verteilten „Snacking“. Die Kochkunst ist gegenüber dem „Snacking“ bestimmt von Tradition und Innovation, denn das Kochen war einer der ersten kreativen Akte der Menschheit.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen für die zwei Rezepte gutes Gelingen und einen guten Appetit!

Für 2 Personen: Rita Pfiffner’s

Bauern-Omlette

Zutaten: 300g Kartoffeln, 1 Zwiebel,
2 Gewürzgurken, 3 Scheiben Schinken,
3 Stängel Petersilie, 4 Eier, 4 EL Rahm,
4 EL Milch, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl

Kartoffeln und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Gewürzgurken und Schinken klein schneiden. Von der Petersilie die Blätter abzupfen, fein hakken und alles miteinander mischen.
Pfanne erhitzen und in der Zwischenzeit Eier, Rahm und Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Herd auf eine kleine Stufe zurückschalten und Öl in die Pfanne geben. Die gemischten Zutaten gleichmässig in der Pfanne verteilen und mit der Eiermasse übergiessen. Alles mit Deckel auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten garen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und ohne Deckel ca. 5 Minuten ausdampfen lassen.

Für 4 Personen: Sara Marxer-Pino’s

Grillierte Zucchetti mit Feta und Oregano

1 Stück Zucchetti mittelgross,
2 EL Pinienkerne, 50g Oliven schwarz
1 Bund Oregano, 400g Feta, 1 Stück Zitrone
Pfeffer schwarz, aus der Mühle,
8 EL Olivenöl, Alufolie

Die Zucchetti waschen und ungeschält der Länge nach halbieren. Das weiche Innere mit einem Löffel herauskratzen.
In einer beschichteten Bratpfanne die Pinienkerne ohne Fettzugabe hellbraun rösten. Die Oliven grob hacken. Die Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls hacken. Den Feta grob zerkrümeln und in eine Schüssel geben. Wenig Zitronenschale fein dazureiben. Pinienkerne, Oliven und Oregano untermischen. Alles mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Füllung bergartig in die Zucchettihälften füllen. Von der Zitrone 2 Esslöffel Saft auspressen, mit 4 Esslöffeln Olivenöl mischen und über die Füllung träufeln.
Auf die Mitte von 4 grossen Alufolienstücken je 1 Esslöffel Olivenöl geben. Auf jedes Folienstück 1 gefüllte Zucchettihälfte setzen. Die Alufolie gut verschliessen. Die Zucchetti-Päckli auf dem Grill 15-20 Minuten braten oder direkt in die nicht zu heisse Glut legen. Man kann die gefüllten Zucchetti auch im Ofen garen: Die Zucchettipakete auf ein Blech legen und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen in der Mitte etwa 30 Minuten backen.

Ich spiele bei Special Olympics Boccia. Einmal in der Woche treffen wir uns zum Training. Wir haben beim Spielen Spass. Seit ich dabei bin, habe ich viel gelernt. Ich bin zum Beispiel im Umgang mit Menschen, die eine schwerere Behinderung haben, kollegialer geworden. Ich habe auch gelernt, dass das Gewinnen nicht an erster Stelle steht. Der Spass an dem Bocciaspiel ist doch genauso wichtig. Man kann auch an einem Turnier Fünfter (Letzter) sein, so wie ich in Klagenfurt in Kärnten.
Ich habe damals ein gutes Divisioning gespielt. Durch dieses Spiel wird man eingestuft und es wird bestimmt in welcher Stärkegruppe man zum Wettkampf antritt. Ich wurde in die erste Gruppe eingestuft. Aber ich wurde meiner Rolle nicht gerecht. Ich verlor alle Spiele. Aber die Enttäuschung war nicht einmal so gross. Wir sagen uns immer, das Mitmachen ist wichtig. Auch das musste ich lernen.

Ich habe am Freitagabend auch Breitensportgruppe beim Liechtensteiner Behinderten-Verband. Wir turnen uns ein. Das macht ebenso Spass. Gerade üben wir einige Spiele in 4er Gruppen. Wir bereiten uns auf den Sporttag vor. Ich finde Bewegung und auch gute Ernährung ist wichtig. Beides ergänzt sich und passt gut zusammen.

Eine Übersicht und weitere Informationen zum Sportangebot von Special Olympics Liechtenstein finden Sie auf **www.specialolympics.li**

Ich habe bei Special Olympics viel gelernt

Redaktionsmitglied Helga Frick über ihre Erfahrungen bei der Special Olympics Sportgruppe

Teamgeist und Freude am Sport: Helga Frick (links im Bild) mit Ulrike Vogt

„Über“-Leben mit einer Diät

Erfahrungsbericht von Andrea Wohlwend (links im Bild) und Nicole Hanselmann

Gutes Essen, etwas Süsses zwischendurch – jeder kennt das Gefühl der Lust nach etwas kulinarischem Genuss im Leben. Was aber, wenn gerade dies aus gesundheitlichen Gründen nicht geht? Wenn man auf dies oder jenes verzichten muss, oder nicht zu viel von einem Nahrungsmittel essen darf? Auch gibt es Menschen, die das Essen abwägen und auf bestimmte Medikamente abstimmen müssen. Wir haben uns an unsere Diäten gewöhnt, und uns unsere Essgewohnheiten so zusammengestellt, dass wir trotz diesen Einschränkungen damit klar kommen. Denn eines ist uns bewusst: Wenn wir uns nicht daran halten, leiden wir selber direkt an den Folgen.

Ich Nicole bin Diabetikerin und meine Essens-Regeln sind relativ einfach. Ich muss die Zufuhr der Kohlenhydrate in meinem Essen mit den Insulin-Einheiten gegenrechnen. Das heisst, vor jedem Essen muss ich den Blutzuckerspiegel messen. Anschliessend berechne ich die Broteinheiten des Menus und spritze mir – je nachdem, wie hoch mein aktueller Zucker ist – eine Anzahl von Einheiten Insulin. Wenn ich mich mal unwohl fühle und mein Blutzuckerspiegel zu tief ist, muss (darf) ich mir auch mal eine Praline gönnen. Auch bin ich in der glücklichen Lage, dass es Rivella Blau und Coca-Cola Light gibt, so dass ich hin und wieder etwas anderes als Wasser trinken darf, gerade im Sommer wenn es heiss ist, und Diabetiker viel trinken sollten.

Für Andrea, welche gleich auf verschiedene Diäten achten muss, da ihre Nieren nicht mehr funktionieren und sie auf die Blutwäsche (Dialyse) angewiesen ist, ist dies nicht ganz so einfach zu bewerkstelligen. Bestimmte gesunde Nahrungsmittel, wie frisches Gemüse und Früchte sind kaliumhaltig und für ihren Körper schlecht abbaubar. Damit sie nicht ganz auf Gemüse verzichten muss, kann sie diese durch „Dosenfutter“ zu sich nehmen, das darin enthaltene wasserlösliche Kalium wird mit dem Gemüsesud weggeschüttet. Sie darf pro Tag etwas Salat oder eine Frucht zu sich nehmen, vorzugshalber vor der Dialyse, damit das darin enthaltene Kalium anschliessend durch die Maschine wieder „rausgewaschen“ wird. Ein grosses Problem stellt für sie auch die Trinkmenge dar. Da sie nicht mehr urinieren kann, sammelt sich alles Wasser in ihrem Körper an. Wenn wir mal gemeinsam ausgehen, bestellen wir vielfach zusammen ein Getränk, das stösst bei der Bedienung nicht immer auf Wohlwollen.

Trotzdem: Zusammen geht alles einfacher, und so haben wir auch schon mal ein Fläschchen Coca-Cola durch die Zollabfertigung gebracht. Andrea wollte zur Berechnung ihrer Trinkmenge, gerade wenn sie unterwegs ist, das angefangene Fläschchen mitnehmen, anstatt wie vorgeschrieben wegzuwerfen. Da ich ja ein Arztattest für meine Diabetes vorweisen konnte, haben wir das Cola-Fläschchen als Notfall-Reserve für eine Unterzuckerung meinerseits mitgenommen. So wusste Andrea, was sie an diesem Reisetag getrunken hatte.

Unser Fazit, was das „Über“-Leben mit einer Diät bedeutet, ist: Mit Eigenverantwortung, etwas Disziplin und Erfahrung, viel Humor und Einfallsreichtum lässt sich’s damit gut leben.

Es ist die Aufgabe jedes Einzelnen, sich um seine Gesundheit zu kümmern

Interview von Redaktionsmitglied Sara Marxer-Pino mit der Ernährungsberaterin Sabine Gahr

Frau Dr. scient. med. Sabine Gahr ist seit 20 Jahren als Ernährungsberaterin in Liechtenstein tätig. Als Präsidentin steht sie dem Liechtensteiner Verein diplomierter ErnährungsberaterInnen (Ivde) vor. Im Interview schildert sie ihre Erfahrungen im Bereich Ernährung mit Menschen mit Behinderung.

Welche Berührungspunkte hattest du bei deiner Arbeit bereits mit Menschen mit Behinderung? Ich arbeite seit Beginn meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin in Liechtenstein mit dem Heilpädagogischen Zentrum zusammen. In der Küche haben wir gesunde Ernährung und Mahlzeiten besprochen. Zudem habe ich verschiedene Vorträge für betroffene Personen, Bewohnerinnen und Bewohner und Eltern gehalten. Ich wurde auch in die Wohngruppen eingeladen und wir haben zusammen den Speiseplan bearbeitet. Wir haben besprochen, was wichtig ist, was in einer Mahlzeit unbedingt enthalten sein sollte und den Inhalt des Kühlschranks analysiert. Derartige Einladungen folgen in unregelmässigen Abständen immer mal wieder.

Der Verein Ivde hat vor drei Jahren bei einer Veranstaltung von Special Olympics mit einem Angebot von Sinnesprüfungen auf das Thema Ernährung aufmerksam gemacht. Die Athletinnen und Athleten konnten auf sensorische Weise Erfahrungen zu diesem Thema machen. Es ist einfach zu veranschaulichen, wie viel Fett, Zucker, Salz in einem Lebensmittel drin ist. So wurden kleine Versuchsreihen mit Verkostungsmöglichkeiten aufgebaut, bei denen die Teilnehmenden die Unterschiede schmecken konnten. Es wurde also eine praktische Art der Wissensvermittlung angewendet.

Wie kommt es zu einer Beratung und was sind die Hauptthemen? Die Überweisungen an die Ernährungsberaterinnen erfolgen hauptsächlich durch die Hausärztinnen und Hausärzte. Es folgen dann Einzelberatungen, die über einen längerfristigen Zeitraum stattfinden können. Das ist abhängig vom Wunsch und von der Motivation der betroffenen Person. Beim Thema Ernährung geht es hauptsächlich ums Abnehmen und um Fragen zur Ernährung bei Diabetes. Bei vielen Patientinnen und Patienten geht es um eine Lebensstiländerung. Wenn sie Zuhause wohnen betrifft das die ganze Familie. Der Idealfall tritt dann ein, wenn sich die ganze Familie mit dem neuen Lebensstil anfreunden kann und die Mahlzeiten dementsprechend für alle gleich gestaltet werden.

Wo liegen die Herausforderungen bei einer Beratung bei Menschen mit Behinderung? Die Herausforderung sehe ich darin, den Patientinnen und Patienten mit einer geistigen Behinderung zu vermitteln, dass sie die Lebensmittel, welche ihnen gut schmecken, weglassen oder nur in kleinen Mengen essen sollten. Hierzu zählen beispielsweise Süssigkeiten, Süssgetränke, fettreiche Produkte oder Fertigprodukte, welche im Übermass konsumiert werden. Das führt zu einer permanenten Überernährung und das in Zusammenhang mit Bewegungsmangel zu starkem Übergewicht. Eine Lebensstiländerung stellt natürlich eine Herausforderung für das gesamte Umfeld dar und erfordert Disziplin von allen nahestehenden Personen. So sollte auch bei den Organisationen ein Umdenken stattfinden. Es macht nämlich keinen Sinn, wenn Belohnungen für erbrachte Leistungen im Sport oder in anderen Bereichen aus Süssigkeiten und ähnlichem bestehen.

Medikamente können bei den Nebenwirkungen unter anderem eine Gewichtszunahme mit sich bringen. Kann dem entgegengewirkt werden? Das ist ganz schwierig. Es gibt viele Medikamente, welche die Patientinnen und Patienten nehmen müssen und nicht absetzen dürfen. Ich stehe in Kontakt mit den Ärztinnen und Ärzten, und wir versuchen in so einem Fall die Dosierung zu verändern oder zu einem anderen Produkt zu wechseln, das den gleichen Wirkstoff, aber weniger

Nebenwirkungen hat. Es gibt Medikamente, die Hunger verursachen, andere reduzieren den Stoffwechsel und verhindern die Kalorienverbrennung. In diesem Fall sollte die sportliche Aktivität gesteigert werden. Diese Nebenwirkungen zeigen sich vielfach bei psychischen Pharmaka. Für viele Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ist es eine grosse Herausforderung mehr Sport zu machen, weil sie oft auch unter Antriebslosigkeit leiden.

Menschen im Rollstuhl sind in ihrer Bewegung eingeschränkt bzw. sitzen ständig. Können sich daraus Probleme für den Körper bzw. die Organe ergeben? Durch das ständige Sitzen haben diese Personen einen niedrigeren Energiebedarf, aber sie haben natürlich den gleichen Vitamin-, Mineralstoff-, Nährstoffbedarf wie Menschen, die nicht im Rollstuhl sitzen. Das heisst sie müssen mit einer kleineren Kalorienmenge, also mit einer geringeren Energiedichte, eine höhere Nährstoffdichte erzielen. Sie müssen sich also noch gesünder ernähren, als jemand, der eine gute Kompensationsmöglichkeit mit Sport hat. Der Verdauungsapparat ist der gleiche, egal ob ich nur sitze, liege oder mich bewegen kann. Meine Verdauungsorgane sind alles Muskeln und die möchten betätigt werden. Wenn ich das nicht kann, kommt deren Aktivität zum Erliegen oder reduziert sich zumindest. Damit es dann beispielsweise nicht zu Verstopfungen kommt, brauche ich eine ballaststoffreiche Ernährung. Insgesamt muss ich auch darauf achten, dass ich mich gesund und kalorienarm ernähre.

Gibt es noch etwas, das du uns gerne mit auf den Weg geben würdest? Der Trend zum Übergewicht ist bei Menschen mit und ohne Behinderung genau gleich vorhanden. Wir haben 24 Stunden Zugang zu Lebensmitteln. Es besteht ein Überfluss, vor allem auch an Lebensmitteln, die nicht geeignet sind. An diesem Problem müssen wir arbeiten und es muss eine allgemeine Sensibilisierung stattfinden. Es ist die Aufgabe von jeder und jedem Einzelnen, sich um seine Gesundheit zu kümmern. Ich verstehe schon, dass durch eine Behinderung eine Mehrfachbelastung vorliegt. In diesem Fall sollten sich die Familien und das Umfeld darum kümmern. Es gibt viele Themen, die man besprechen und zu denen wir Ernährungsberaterinnen eine Beratung anbieten können.

Vielen Dank Sabine für deine interessanten Ausführungen zum Thema Ernährung und Menschen mit Behinderung.

Eine Information des Amtes für Gesundheit der Regierung:

Alternative Ideen

für gesunde Verpflegung an Anlässen

„Feiern und Essen hält Körper und Geist zusammen“, so sagten es schon unsere Vorfahren. Um sich auch an Festen, Apéros und offiziellen oder privaten Anlässen leicht und gesund ernähren zu können gibt es eine Ideenhilfe: „Alles Wurscht?“, in Form einer kurzen Broschüre sowie einer Website.

Eine Projektgruppe, bestehend aus Mitgliedern aller Liechtensteinischen Gemeindegesundheitskommissionen hat es geschafft, neue Ideen auf moderne Art und Weise umzusetzen.

Die Website www.alleswurscht.li zeigt viele Möglichkeiten auf, wie heute gesunde alternative Verpflegung für das Dorfleben, aber auch im privaten Bereich aussehen kann. Diese Ideen können bei jeder Veranstaltung umgesetzt werden.

Verpflegung an Vereins- und öffentlichen Anlässen ist oftmals sehr traditionell und wenig gesundheitsorientiert. So entstand 2007 die Erstfassung des Flyers „Alles Wurscht?“ als Alternativangebot und Ideengeber für gesunde Verpflegung an Anlässen. Die Gesundheitskommissionen Schellenberg und Gamprin haben den Flyer damals erarbeitet.

Die überarbeitete Broschüre ist kurz gefasst und zeitgemäss. Sie wirbt mit tollen Bildern, sich auf der Website umzuschauen. Denn diese bietet weitere Informationen und Rezepte und wird stetig ausgebaut. Der Projektgruppe lag der besondere Liechtensteinbezug sehr am Herzen. Alte liechtensteinische Rezepte werden angepasst und sind auf der Seite prominent vertreten.

Der Mundartdialekt in den Überschriften vermittelt zudem das typische Heimatgefühl und hat eine ausgesprochen sympathische Wirkung.

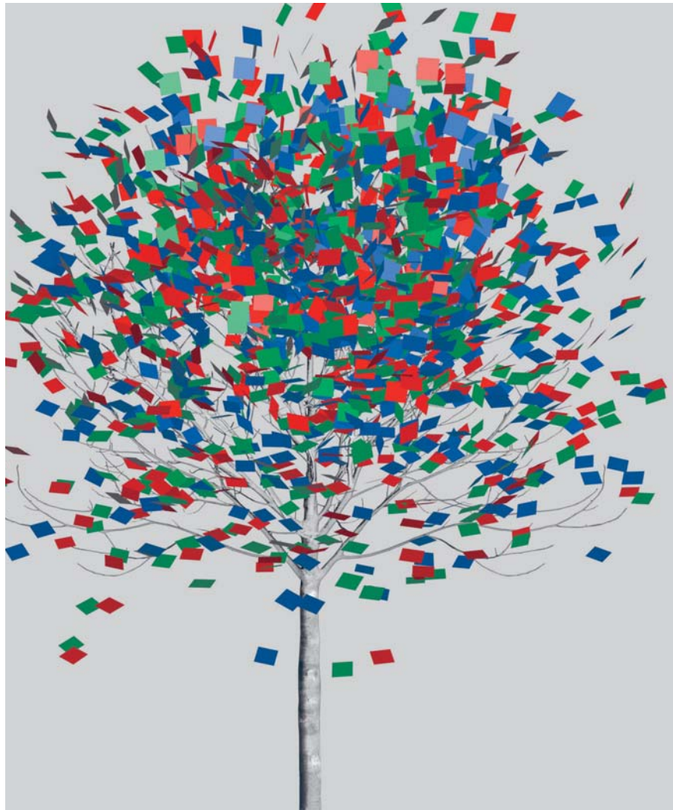
Natürlich gehören Wurst und Brot weiterhin zum traditionellen Angebot. Jedoch sollen gesunde Alternativen zur Selbstverständlichkeit werden. Ausgewogene, leichte und bekömmliche Ideen für alle möglichen Anlässe machen uns das Feiern zum Vergnügen ohne Reue. Für ein optimales Körpergewicht, für unsere Gesundheit und fürs Wohlbefinden sind die vielen alltäglichen Entscheidungen, die wir treffen, ausschlaggebend. Wer sich zudem ausreichend bewegt, der handelt weise und vorausschauend.

Daher gilt es, auch an Vereinsanlässen, Festen, Apéros etc. verstärkt gesunde und bekömmliche Kost anzubieten. Mit Unterstützung von „Alles Wurscht?“.
www.alleswurscht.li

Detox basisch vegetarisch – von Natasha Corrett
Stress und ungesunde Ernährung mit zu vielen stark verarbeiteten, zucker- und stärkelastigen Nahrungsmitteln hinterlassen ihre Spuren: Müdigkeit, Abgespanntheit, Kopfschmerzen oder andere Beschwerden und zudem noch ein paar Kilo zu viel. Da hilft Detox. Vier Ernährungsprogramme mit eigens konzipierten Rezepten zeigen, wie es ganz einfach geht: vom schnellen Wochenend-Detox-Programm mit Säften, Smoothies und Suppen über ein 6-Tage-Schlankheitsprogramm bis zum proteinreichen Wochen-Power-Plan oder dem 4-Wochen-Programm für eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Mit über 100 unkomplizierten basischen Rezepten zum Entschlacken und Entgiften, zur Anregung des Stoffwechsels und zum Abnehmen.

Omni feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen! Schauen Sie vorbei und profitieren Sie vom 20% Jubiläumsrabatt auf alle Bücher, deren Titel im Geschäft in Eschen vorrätig sind!

OMNI Bücher, Spiele und mehr...
9492 Eschen, Tel. 00423 373 71 84, www.omni.li



«Um klar zu sehen,
genügt oft ein Wechsel
der Blickrichtung.»
Antoine de Saint-Exupery

BVD
Druck+Verlag AG
Schaan

Landstrasse 153, 9494 Schaan
Niederlassung Unterland
Haldenstrasse 5, 9487 Bendern

www.bvd.li

Nächste Veranstaltungen

Veranstaltungen des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes:

Sommernachtsball auf dem Bangshof Ruggell
Am Samstag, 25. Juni

Sommeraktivitäten
Vom 1. bis 12. August finden diverse Ausflüge statt.

Sommerausflug nach Füssen
Am Sonntag, 28. August

Das genaue Programm kann beim LBV erfragt werden.
Telefon 00423 390 05 15, www.lbv.li

Food Diaries – Realität einer Essstörung
Theaterstück von Heidy de Blum
Im Rahmen der Wahnsinnsnächte 2016
am 19. September um 20 Uhr im Takino in Schaan.
Im Anschluss findet ein Nachgespräch rund um das Thema Ess-Störungen statt. Eintritt 15 CHF/Person.

Erste Schritte in die Gebärdensprache
Der Kurs bringt Ihnen die Themen Gehörlosigkeit und Gebärdensprache näher. Sie erfahren, wie Sie mit gehörlosen Mitmenschen einfach und unkompliziert in Kontakt treten können. Für alle, die sich für eine visuelle Kommunikationsform interessieren.
Beginn: Mittwoch, 14. September, 17 Uhr
Dauer: 10 Abende zu je zwei Stunden
Nähere Infos: www.steinegerta.li

Psychosen und schwere Verhaltens-Auffälligkeiten bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung
Therapeutische Ansätze und sozialpädagogischer Umgang aus ganzheitlicher Sicht.
Fortbildung für Fachpersonen am 5. und 6. Dezember jeweils von 8 - 12 und 13 - 17 Uhr,
Heilpädagogisches Zentrum, Abteilung Auxilia, Schaan.
Weitere Informationen und Anmeldung bis spätestens 11. November 2016
Telefon 00423 231 34 45 oder 00423 793 34 45
Email: praxis@psycon.li

Danke Michael! www.zanghellini.li

DEMMEL KAFFEE
Kaffeegenuss auf höchstem Niveau

Landstrasse 85, Schaan, www.demmel.li

CONCORDIA
Kundencenter Vaduz
Austrasse 27, 9490 Vaduz, Telefon 00423 235 09 09
Kundencenter Eschen
St. Martins-Ring 1, 9492 Eschen, Telefon 00423 235 09 20
liechtenstein@concordia.li, www.concordia.li

THEATER Trotzdem Jahreskurs

Es spielen erwachsene Darsteller mit und ohne geistige Beeinträchtigung

Theaterstück zur Weihnachtszeit: 12 Proben von September bis Dezember 2016 mit 6 Aufführungen
Spielleitung: Sabine Hennig

Spiel weiter!-Kurs: 7. Februar bis 28. März 2017
Spielleitung: Stephanie Seidel

Proben: jeweils dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr
Unser gesamtes Kursangebot für Menschen von 3-99 Jahren finden Sie unter:

www.jungestheater.li junges THEATER liechtenstein