Leben erfahren und Eindrückliches erleben

Der 2. Liechtensteiner Gesundheitskongress vom 19. bis 22. September im SAL bietet ein Feuerwerk an hochkarätigen Vorträgen.

Mit über 20 Programmpunkten im Kongressbereich haben die Macher vom diesjährigen Gekon eine Auswahl auf die Beine gestellt, wie es in dieser Form einzigartig in Liechtenstein ist. Internationale Topreferenten wechseln sich mit Showblöcken von Modern-Dance bis hin zum Live-Helikopter-Einsatz der AP3 Luftrettung ab. Zusammen mit der neu gestalteten Messe und einem bunten Erlebnisprogramm bietet der Gekon Unterhaltung für alle – vom Kind bis zum Senior. Sicherlich ist für jeden etwas dabei.

Eröffnungsabend mit einem Topreferenten

Im Eröffnungsvortrag mit Manfred Lütz wird in höchst amüsanter, aber auch nachdenklicher Art kabarettistisch der Weg zum Glücklichsein aufgezeigt. «Wie Sie unvermeidlich glücklich werden» titelt er seinen Vortrag. Dabei wird jeder Einzelne ermutigt, selbstbewusst und glücklich seinen eigenen Weg zu finden.

«Action» beim AP3 Helikopter-Live-Einsatz

Jeder Besucher kann diesen Einsatz hautnah miterleben – eine spektakuläre Live-Rettungsaktion. Am Samstag und Sonntag, jeweils um 15 Uhr, wird der AP3 Helikopter «Christoph Liechtenstein» am Lindaplatz eine Winden-Rettungsaktion vor aller Augen durchführen.

Neu gestalteter Messebereich

Die Ausstellungspartner präsentieren sich am Gekon in diesem Jahr mit einer komplett neu geplanten Messe. Nicht nur, dass die Stände neu designt wurden, auch die neue Farbgebung des gesamten Messebereich wirkt freundlicher, einladender und moderner.

Insekten essen – Lebensmittel der Zukunft

Insekten gelten als eines der wichtigsten Lebensmittel der Zukunft. Am Gekon kann man nicht nur lernen, warum dieses Lebensmittel so viele Proteine hat: Beim Insektenkochkurs wird den Anwesenden gezeigt, wie «das Lebensmittel der Zukunft» zubereitet wird. Frittiert kann jeder die Insekten auch im Gekon-Restaurant bestellen. Guten Appetit!

Podiumsdiskussion: «Mentale Stärke»

Wie funktioniert as Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele? Wie stark kann der Wille oder der Geist die körperlichen Leistungen beeinflussen? Ob im Spitzen- oder Breitensport: Die mentale Stärke wird immer entscheidender für den Erfolg. Mentale Stärke entsteht nicht durch Zufall, sondern bedingt ein konsequentes Training.

Der Sportpsychologe Jörg Wetzel, die Gehirnfitness-Trainerin Heidrun Link, die Motorsportlerin Fabienne Wohlwend, der Facharzt und Sportmediziner Ecki Hermann und die Sporttherapeutin Fabienne Frommelt werden sich in der Diskussionsrunde austauschen.

Wer ist der beste Lebensretter?

Das Liechtensteinische Rote Kreuz ruft zum Lebenretten auf. Getestet werden die Kenntnisse in Erster Hilfe. Die Teilnehmer können gegeneinander antreten und die Probanden vor Ort animieren. Nicht nur ein grosser Spass, sondern sinnvoll in der Umsetzung.

«Hast du deine Hände gewaschen?»

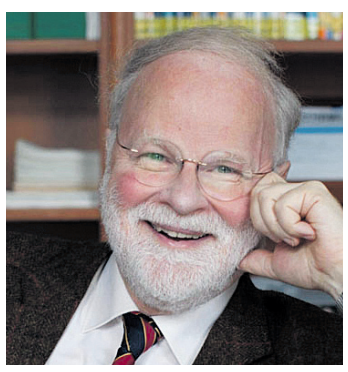
Einige haben bei dieser Frage sicherlich noch ihre Mutter im Ohr, die einen das fragt. Am Gekon werden den Besuchern gleich am Eingang der Messe von der Firma Liechtenkind auf angenehme Weise, die Finger sauber gemacht. Hinhalten, geniessen und danach fein riechen – am Gekon kostenlos. *(pd)*

Action hautnah miterleben beim AP3 Helikopter-Live-Einsatz vor dem SAL. Bild: pd

Lütz: Über die Wege zum Glück

Manfred Lütz zeigt in einem höchst amüsanten, aber auch nachdenklichen kabarettistischen Vortrag die Wege zum Glücklichsein auf. Die Anwesenden erfahren, was die gescheitesten Menschen der Welt über das Glück gedacht haben, wie das Leben gelingen kann und warum Hirnforscher sich nicht fortpflanzen sollten. Am Ende wissen alle, warum sie keine Glücksratgeber mehr kaufen müssen und können bereichert und gelassen ihr eigenes Glück finden.

Der Vortrag von Manfred Lütz findet am Donnerstag, 19. September, um 19 Uhr statt.


Manfred Lütz

Kerres: «Wie viel Digital tut gut?»

Behindert oder verbessert die Digitalisierung das Lernen? Die Einschätzungen und Prognosen könnten unterschiedlicher nicht sein. Die einen befürchten einen dramatischen Verlust an pädagogischen Qualitäten, die anderen erwarten eine Revolution. Der Vortrag findet am Samstag, 21. September, um 13.30 Uhr statt.

Michael Kerres

Schlegel: «Leben ist Bewegung»

«Leben ist Bewegung», das ist nicht nur das Motto des 2. Liechtensteiner Gesundheitskongresses, sondern auch das Vortragsthema von Christian Schlegel, dem Chefarzt der Clinic Bad Ragaz.

Die Besucher erfahren von Christian Schlegel wichtige Zusammenhänge, die einen fit und gesund halten: Wie bewegt man sich richtig? Welches ist das optimale Training, damit man jetzt und auch im Alter fit bleibt? Wie viel Sport sollte man in welchem Lebensalter betreiben?

Der Vortrag von Christian Schlegel findet am Samstag, 21. September, um 10 Uhr statt.

Christian Schlegel

2. Liechtensteiner Gesundheitskongress

Vom **19. bis 22. September** im SAL in Schaan
Öffnungszeiten der Messe am **Freitag** von 13 bis 21 Uhr, am **Samstag** von 13 bis 21 Uhr und am **Sonntag** von 10 bis 17 Uhr.
Weitere Informationen und das Programm finden Interessierte unter: **www.gekon.li**

REGIERUNG DES FÜRSTENTUMS LIECHTENSTEIN
schaan
Landesspital Liechtenstein
JK ENTERTAINMENT
MINERALHEILBAD St. Margrethen
GRAND RESORT BAD RAGAZ
MEDIZINISCHES ZENTRUM BAD RAGAZ
CLINIC BAD RAGAZ
fitnesshaus.li feel good feel better
LIECHTENSTEINISCHES ROTES KREUZ
FEDERER AUGENOPTIK
Apotheke am St. Martins-Ring
NEUROTH
AP3 Luftrettung
SAMINA
ALPINMEDIC.ch lerne Leben retten
DEMENZ LIECHTENSTEIN
Waterfootprint Liechtenstein
ARGUS
SWICA
i-like Unabhängiger Partner
Hausnotruf
LIECHTENKIND
LINK MOVES Gehirnfitnesstraining
SCHILLER
LEBARTE
DENKDÜNGER
fitness salutaris
procamed
GOLDMÜHLE swiss made quality
BEACHUP CAMP
factory loft fitness & reha ag
JUR EVENT - for special moments -
Ballettschule Veronica Rossetti
Lucullia CULINARIA
LOREZ HEALTH TRAINING
Liechtensteiner Vaterland
Radio Liechtenstein
LIEWO SONNTAGSZEITUNG
1FL.LI