

So gut wie der Erste, nur ein bisschen besser

Vielfalt Vom 19. bis 22. September findet im Schaaner SAL zum zweiten Mal der GEKON, der Liechtensteiner Gesundheitskongress, statt. In anderer Form als der erste, bietet er ein Wochenende voller Highlights.

Jürgen Kindle, der Initiator des GEKON, präsentierte am Mittwoch einen Ausblick auf den kommenden Kongress. Er wird sich deutlich unterscheiden vom Ersten seiner Art. Im Jahr 2017 stand der Kongress, der Austausch unter den Fachleuten, im Vordergrund. Dieses Mal wird ein breiteres Publikum angesprochen. Interessante Ein- und Ausblicke, die jeden betreffen - oder hoffentlich nicht betreffen - werden in interessante Vorträge, Workshops, gesunde Nahrung, Wettbewerbe und Vorführungen verpackt. «Im Messebereich», das betont Kindle, «wird es keine Geschenksäckli und Gratisproben geben.» Stattdessen soll jeder Besucher etwas mitnehmen, was er selbst für seine persönliche Gesundheit tun kann.

• **Unvermeidlich glücklich:** Dr. Manfred Lütz, der beim ersten GEKON seine Entertainer-Qualitäten bewies, wird wieder zu Gast sein und ernste Themen mit einem Augenzwinkern abarbeiten. «Wie Sie unvermeidlich glücklich werden», lautet der Titel seines Vortrags. Prof. Dr. Michael Kerres spricht in zwei Vorträgen darüber, welches Mass an Digitalisierung gut und welches zu viel ist. Dr. Christian Schlegel, Sportmediziner im Resort Bad Ragaz, spricht über das richtige Mass und wann es zu viel wird für den Körper. Zukunftsmedizin, Gehirnfitnessstraining, Neutralisation von Handystrahlung, Leben mit Demenz, Akutgeriatrie und Selbstheilungsschlaf sind weitere spannende Vortragsthemen.



LLS-Direktorin Sandra Copeland, GEKON-Chef Jürgen Kindle und LRK-Präsidentin Ulrike Charles (von links) informierten am Mittwoch über das abwechslungs- und actionreiche GEKON-Programm. (Foto: sw)

• **Spektakuläre Rettung:** Jeweils am Samstag und am Sonntag wird der Rettungshubschrauber AP3 zum Einsatz kommen. Gezeigt wird eine Rettung mit der Winde, die aus etwa 80 Metern Höhe zur Bergung herabgelassen wird. Ulrike Charles, Geschäftsführerin des Liechtensteinischen Roten Kreuzes (LRK), verrät noch, dass ein Rettungsfahrzeug zur Verfügung steht, das die Besucher

anschauchen können. Mir einer virtuellen Brille haben die Besucher die Möglichkeit, sich selber der Situation zu stellen, die die Helfer im Einsatz erleben. Das LRK hat einen Reanimations-Wettkampf, bei dem selbstverständlich nur Puppen die hilflosen Opfer sind, geplant. Als Preise winken Erste-Hilfe-Kurse. «Es wird viel Action geben», sagt Ulrike Charles.

• **Besucher vs. Chirurg:** Das Liechtensteinische Landesspital (LLS) wird auch vor Ort sein. Direktorin Sandra Copeland wünscht sich, «dass das Landesspital öfter mit Gesundheit als mit Krankheit in Verbindung gebracht wird». Vor Ort gibt es Blutabnahmen und anschließende Arztgespräche. Für kleine und grosse Kinder sind verschiedene Wettbewerbe geplant und für die Erwachsenen stellen sich Chirurgen einem Geschicklichkeitswettkampf.

• **Insektenburger:** Das angebotene Essen am GEKON ist durchgängig gesund. Und die Besucher können sich in einem Workshop ihren eigenen Insektenburger zubereiten. Angesichts der weltweiten Ernährungsprobleme und der exzessiven Tierhaltung gelten Insekten als Nahrung der Zukunft. Am Kongress-Wochenende bietet sich die Möglichkeit, sich an Insekten heranzutasten. Für alle, die das ausschliessen, sind genug köstliche Alternativen geplant.

• **Tänzerisches Finale:** Zum Abschluss am Sonntag findet eine Podiumsdiskussion statt und der GEKON endet am Nachmittag unter anderem mit Aufführungen der Ballettschule Rossetti und dem Fitnessteam. (sw)

GEKON-Vortrag: Thomas Schulz «Zukunftsmedizin»

Alzheimer heilen? Den Krebs besiegen? Jahrzehnte länger leben?

SCHAAN Lange Zeit konnten wir von solchen Durchbrüchen in der Medizin nur träumen. Doch in den nächsten Jahren werden viele dieser Träume Wirklichkeit werden, denn im Silicon Valley wird gerade die Medizin neu erfunden. Mithilfe von Algorithmen, künstlicher Intelligenz und Unmengen an Daten entwickeln Startups und Konzerne wie Google, Microsoft und Co. bahnbrechende Therapien und neue Diagnosemöglichkeiten. Thomas Schulz, langjähriger Silicon-Valley-Korrespondent des «Spiegels» und vielbeachteter Wirtschaftsbestseller von «Was Google wirklich will», hat

Einblicke in die geheimen Forschungslabore erhalten. In seinem Buch «Zukunftsmedizin» hat er einen Status-Bericht der Forschungsszene zusammengefasst. Und der liest sich in Teilen wie ein Science-Fiction-Roman, dass z. B. die DNA- oder Gen-Analysen zum Standardinstrument werden. In seinem Vortrag am Freitag, den 20. September, um 19 Uhr beim 2. Liechtensteiner Gesundheitskongress GEKON wird Schulz zeigen, worauf Patienten hoffen dürfen, und welche Chancen und Risiken die Zukunftsmedizin für jeden von uns birgt. (pr)

GEKON-Podiumsdiskussion: «Die Mentalität des Körpers»

Wie stark kann unser Wille, unser Geist die körperlichen Leistungen beeinflussen?

SCHAAN 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. Angst, Stress, Konzentrations- und Motivationschwierigkeiten oder Denkblockaden sind keine guten Alltagsbegleiter.

Sport oft effektiver als Medikamente
Die Tatsache, dass wir unseren Bewegungsumfang in unserem Alltag nur noch zu ca. 15 Prozent (Sportler hingegen zu ca. 30 bis 40 Prozent)

nutzen, erklärt die fehlenden qualitativen Bewegungsreize, die man benötigt, um auf allen Ebenen gut zu funktionieren. Sport ist oft effektiver als Medikamente und somit als Prävention anzusehen. Der GEKON-Botschafter Dr. med. Ecki Hermann, der Sportpsychologe Jörg Wetzel, die Motorsportlerin Fabienne Wohlwend, die Therapeutin Fabienne Frommelt und die Gehirnfitness-Trainerin Heidrun Link werden sich in der GEKON-Diskussionsrunde, geleitet von Berit Pietschmann, am Sonntag, den 22. September, um 10 Uhr im SAL in Schaan austauschen. (pr)

2. LIECHTENSTEINER GESUNDHEITSKONGRESS GEKON

Termin: 19. bis 22. September 2019
Ort: SAL, Schaan, Liechtenstein

Webpräsenz: www.gekon.li
E-Mail: info@gekon.li
Tickets: www.ticketino.ch

Kontakt: JK-Entertainment, GEKON,
Landstrasse 194, 9495 - Triesen



GEKON-Top-Referent Thomas Schulz, langjähriger Silicon-Valley-Korrespondent des «Spiegels» und Buchautor. (Foto: ZVG)



Von links: GEKON-Botschafter Dr. med. Ecki Hermann, Sportpsychologe Jörg Wetzel, Motorsportlerin Fabienne Wohlwend, Therapeutin Fabienne Frommelt und Gehirnfitness-Trainerin Heidrun Link. (Foto: ZVG)