



09.02.2011 – 10:33 Uhr

## pafl: "Herzensangelegenheiten" in Buchform

Vaduz (ots) -

Vaduz, 9. Februar 2011 (pafl) - Lesen fördert die Gesundheit! Spezielle Bücher zu diesem Thema liegen derzeit in allen Bibliotheken des Landes auf. Darin findet sich viel Wissenswertes zur Gesunderhaltung von Herz und Kreislauf.

Die gesunde Lebensführung ist der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben. Gerade im Bereich von Herz, Blutdruck und Kreislauf kann man selbst viel für die Gesunderhaltung tun. Das Amt für Gesundheit macht, in Kooperation mit vielen Partnern, in der dreijährigen Kampagne "Herzensangelegenheiten" darauf aufmerksam.

Büchertische "Herzensangelegenheiten"

Die aktuellen Büchertische "Herzensangelegenheiten" sind für diese Thematik hergerichtet und bieten viel "gesunden Lesestoff" an. Herz und Kreislauf bleiben mit einfacher und gesunder Lebensweise gesund und fit. Es erwartet die Leserinnen und Leser eine mit Herzblut zusammengestellte Auswahl an verschiedenen Werken.

So finden sich bei den Kochbüchern die Titel "Kochen für das Herz", "Wenig Salz - viel Gemüse" und "Die guten Fette und Öle" mit gesunden Rezepten. Ein Ratgeber zu gesunder Ernährung trägt den Titel "Cholesterin senken". Was verbirgt sich hinter den Titeln "Typengerecht entspannen", "Cardio aktiv", "Herz-fit-Buch" oder "Körperliche Bewegung dem Herzen zuliebe"? Wer sich die Zeit und Ruhe nimmt, sich in diese Bücher zu vertiefen, erfährt viel Wissenswertes zu Bewegung und Entspannung. Die Büchertische stehen in Balzers, Vaduz, Eschen und Mauren parat.

Öffnungszeiten der Bibliotheken

Schul- und Gemeindebibliothek Balzers: Montag, Dienstag und Donnerstag von 15.00 Uhr bis 17.30 Uhr, Freitag von 15.00 Uhr bis 18.30 Uhr.

Liechtensteinische Landesbibliothek, Vaduz: Dienstag von 13.30 Uhr bis 20.00 Uhr, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 13.30 Uhr bis 18.30 Uhr, Samstag von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Schul- und Gemeindebibliothek Mauren und Eschen: In Eschen: Montag von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr, Mittwoch von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr, Freitag von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr. In Mauren: Dienstag und Donnerstag von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr.

Kontakt:

Amt für Gesundheit  
Carmen Eggenberger  
T +423 236 73 32