

ANZEIGE

www.kinochur.ch
Samstag, 06.10.2012

KINOAPOLLO Badusstrasse 10 081 258 34 34

Janosch - Komm wir finden einen Schatz – Drittes grosses Leinwandabenteuer der Kinderserie von Janoschs Helden.
13.30 Deutsch ab 6 J.

Ice Age 4 - Voll verschoben – Eines der beliebtesten Trios der Filmgeschichte – Manny, Diego und Sid – machen die Leinen los für ihr grösstes Abenteuer.
In 2D (normale Eintrittspreise)
15.30 Deutsch ab 6 J.

Looper – Ein bestechend cleverer und enorm spannender Thriller mit Bruce Willis als Zeitreiseagent, der in der Vergangenheit auf sein junges Ich trifft.
17.30, 20.00, 22.30 Deutsch ab 16 J.

KINOCENTER Theaterweg 11 - 081 258 32 32

Der kleine Rabe Socke – Der kleine Rabe Socke versucht ein Missgeschick wieder gutzumachen und seine Freunde im Wald zu retten.
14.00 Deutsch ab 6 J.

Madagascar 3: Flucht durch Europa – Nach ihren Abenteuern in Afrika wollen Alex, Marty, Melman und Gloria endlich heim nach New York. Doch sie landen in einem Zirkus in Europa. In 2D (normale Eintrittspreise)
14.15, 16.00, 18.15 Deutsch ab 6 empf. 8 J.

Step Up 4: Miami Heat – Die Fortsetzung der erfolgreichen Step Up Filmreihe spielt vor der vibrierenden Kulisse von Miami. In 2D (normale Eintrittspreise)
14.30 E/d/f ab 12 J.

The Lorax – Der legendäre Waldmeister Lorax kämpft um Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein in der Welt. Ein buntes Familienabenteuer für gross und klein.
In 2D (normale Eintrittspreise)
16.15 Deutsch ab 6 J.

Das Bourne Vermächtnis – Viertes Actionsspektakel aus der Bourne-Reihe. Der neue Superagent Jeremy Renner gerät als Nachfolger von Matt Damon ins Visier allmächtiger Geheimdienste.
16.45 Deutsch ab 12 empf. 14 J.

Zarafa – Animationsabenteuer um eine Giraffe, die auf verschlungenen Wegen von Afrika nach Paris gelangt.
18.00 Deutsch ab 6 empf. 8 J.

Schutzengel – Thriller von und mit Til Schweiger, der als Personenschützer Nina, gespielt von Schweigers Tochter, Vollwaisin und einzige Zeugin eines furchtbaren Verbrechens, beschützen soll.
19.30, 22.15 Deutsch ab 16 J.

Abraham Lincoln: Vampirjäger – Erzählt eine bisher unbekannte Geschichte: US Präsident Abraham Lincolns heimliches Doppelleben als grösster Vampirjäger aller Zeiten.
In 3D (erhöhte Eintrittspreise)
20.00 Deutsch ab 16 J.

Hope Springs - Wie beim ersten Mal – Eine pointenreiche wie herzerwärmende Komödie mit Meryl Streep, Tommy Lee Jones und Steve Carell.
20.15 Deutsch ab 12 empf. 14 J.

Resident Evil - Retribution – Milla Jovovich ist zum fünften Mal als Zombiekillerin unterwegs.
In 3D (erhöhte Eintrittspreise)
22.15 Deutsch ab 16 J.

Abraham Lincoln: Vampirjäger – Erzählt eine bisher unbekannte Geschichte: US Präsident Abraham Lincolns heimliches Doppelleben als grösster Vampirjäger aller Zeiten.
In 2D (normale Eintrittspreise)
22.30 Deutsch ab 16 J.

Sonntag, 07.10.2012

KINOAPOLLO Badusstrasse 10 081 258 34 34

Janosch - Komm wir finden einen Schatz – Drittes grosses Leinwandabenteuer der Kinderserie von Janoschs Helden.
14.00 Deutsch ab 6 J.

Ice Age 4 - Voll verschoben – Eines der beliebtesten Trios der Filmgeschichte – Manny, Diego und Sid – machen die Leinen los für ihr grösstes Abenteuer.
In 2D (normale Eintrittspreise)
16.00 Deutsch ab 6 J.

Looper – Ein bestechend cleverer und enorm spannender Thriller mit Bruce Willis als Zeitreiseagent, der in der Vergangenheit auf sein junges Ich trifft.
18.00, 20.30 Deutsch ab 16 J.

KINOCENTER Theaterweg 11 - 081 258 32 32

The Lorax – Der legendäre Waldmeister Lorax kämpft um Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein in der Welt. Ein buntes Familienabenteuer für gross und klein.
In 2D (normale Eintrittspreise)
14.00 Deutsch ab 6 J.

Madagascar 3: Flucht durch Europa – Nach ihren Abenteuern in Afrika wollen Alex, Marty, Melman und Gloria endlich heim nach New York. Doch sie landen in einem Zirkus in Europa. In 2D (normale Eintrittspreise)
14.15, 16.30, 18.30 Deutsch ab 6 empf. 8 J.

Abraham Lincoln: Vampirjäger – Erzählt eine bisher unbekannte Geschichte: US Präsident Abraham Lincolns heimliches Doppelleben als grösster Vampirjäger aller Zeiten.
In 2D (normale Eintrittspreise)
14.15 Deutsch ab 16 J.

Starbuck – Kaum will David sein Leben ordnen, da holt ihn die Vergangenheit ein. Die vor zwanzig Jahren getätigten Samenspenden trugen nämlich Früchte: 533 Kinder!
16.00 Deutsch ab 12 J.

Zarafa – Animationsabenteuer um eine Giraffe, die auf verschlungenen Wegen von Afrika nach Paris gelangt.
16.15 Deutsch ab 6 empf. 8 J.

Resident Evil - Retribution – Milla Jovovich ist zum fünften Mal als Zombiekillerin unterwegs.
In 3D (erhöhte Eintrittspreise)
18.15 Deutsch ab 16 J.

Das Bourne Vermächtnis – Viertes Actionsspektakel aus der Bourne-Reihe. Der neue Superagent Jeremy Renner gerät als Nachfolger von Matt Damon ins Visier allmächtiger Geheimdienste.
18.15 Deutsch ab 12 empf. 14 J.

Schutzengel – Thriller von und mit Til Schweiger, der als Personenschützer Nina, gespielt von Schweigers Tochter, Vollwaisin und einzige Zeugin eines furchtbaren Verbrechens, beschützen soll.
20.30 Deutsch ab 16 J.

Abraham Lincoln: Vampirjäger – Erzählt eine bisher unbekannte Geschichte: US Präsident Abraham Lincolns heimliches Doppelleben als grösster Vampirjäger aller Zeiten.
In 3D (erhöhte Eintrittspreise)
20.45 Deutsch ab 16 J.

Hope Springs - Wie beim ersten Mal – Eine pointenreiche wie herzerwärmende Komödie mit Meryl Streep, Tommy Lee Jones und Steve Carell.
21.00 Deutsch ab 12 empf. 14 J.

Jugendschutz: Unbegleitet dürfen Jugendliche unter 16 Jahren und Kinder im Rahmen des festgelegten Zutrittsalters Filmvorführungen besuchen, die bis spätestens 21.00 Uhr beendet sind. In Begleitung Erwachsener dürfen sie alle Filmvorführungen besuchen, falls sie das festgelegte Zutrittsalter nicht um mehr als 2 Jahre unterschreiten. Die Verantwortung für die Einhaltung der Altersbestimmungen liegt bei der Begleitperson.

Auch absolute Pilzexperten bilden sich ständig weiter

Pilzkontrolleure aus der Deutschschweiz versammeln sich an diesem Wochenende in Lenzerheide zur Weiterbildung und Mitgliederversammlung. Der heutige Nachmittag beginnt mit einem Vortrag über mykologische Detektivarbeit.

Von Hans-Peter Neukom

Lenzerheide. – Irren ist menschlich. Aber wenn sich Pilzkontrolleure irren, kann dies tödlich sein. Rasch und vor allem sicher müssen sie erkennen: essbar oder giftig? Um die grosse Verantwortung ihrer Tätigkeit tragen zu können, bilden sie sich Jahr für Jahr weiter. «Unsere Pilzbestimmungsübungen und die Generalversammlung finden dieses Jahr zum ersten Mal in Lenzerheide statt», sagt Lilian Theurillat, Präsidentin der schweizerischen Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane (Vapko). Organisiert wird diese Tagung von der Churer Pilzkennerin Rosmarie Kuhn, die Pilzexkursionen in der Region Lenzerheide und im Naturpark Ela durchführt, zusammen mit dem Vapko-Ex-Präsidenten Peter Kaupp.

Regelmässige Weiterbildung
In der Schweiz wachsen rund 5500 Grosspilzarten. Das sind Pilze,

deren Fruchtkörper mindestens zwei Millimeter und grösser werden. Die meisten davon sind ungeniessbar, rund 200 sind mehr oder weniger giftig. Gut 300 Pilze sind essbar und begehrte Delikatessen. Pilzkontrolleur Josef Jenal: «Selbst ein ausgewiesener Kontrolleur kennt nicht alle Wald- und Wiesenpilze. Oft bekommt man seltene Arten gar nie zu Gesicht. Und es gibt solche, die sich so sehr gleichen, dass man schon ein Mikroskop und ein geschultes Auge braucht, um sie sicher zu unterscheiden.»

Um für die Ausübung fit zu sein, bilden sich Kontrolleure in den regelmässig angebotenen Weiterbildungen, in Verbandskursen und in Pilzvereinen weiter – denn Genuss oder Verdross liegen oft nahe beisammen.

«Im Zweifelsfall nie»

Seit 30 Jahren betreut Jenal die Pilzkontrollstelle der Gemeinde Thusis. Er warnt: «Viele Speisepilze haben gefährliche Doppelgänger. Das an Totholz wachsende Gemeine Stockschwämmchen kann beispielsweise leicht mit dem gleichenorts vorkommenden Gift-Häubling verwechselt werden.» Dieser Doppelgänger aber enthält die gleichen lebensgefährlichen Gifte Amanitine wie die drei tödlich giftigen Knollenblätterpilze. Das Motto von Jenal lautet daher: «Im Zweifelsfall nie.»

Trotz der vielen Pilzkontrollstellen in unserem Lande kommt es jedes Jahr zu Vergiftungen durch nicht kontrollierte Pilze. Verwechslungen, Unwissenheit, Nachlässigkeit und vor allem Selbstüberschätzung sind dabei die Hauptursachen. Beim Schweizerischen Toxikologischen Informationszentrum («Tox-Zentrum») gingen im letzten Jahr 722 Anfragen zu Pilzvergiftungen ein. Darunter wurde eine schwere Vergiftung mit Grünen Knollenblätterpilzen gemeldet. Die Patientin sei nur knapp dem Tod entgangen, berichtet Katharina Schenk-Jäger, Ärztin am Tox-Zentrum und Pilzkontrolleurin.

Um Vergiftungen zu vermeiden, hat die Vapko in Zusammenarbeit mit den

Gemeinden seit 1925 ein dichtes Netz von Pilzkontrollstellen aufgebaut. Heute unterhalten die rund 400 Mitgliedsgemeinden teilweise gemeinsam insgesamt 200 Pilzkontrollstellen. Vapko-geprüfte Pilzkontrolleure sortieren dort giftige und ungeniessbare Pilze aus der Ernte jedes Sammlers. Die Kontrollstellen haben zweifellos schon manches Leben gerettet und viel Leid verhindert. Damit helfen Pilzkontrolleure nicht zuletzt hohe Gesundheitskosten zu sparen.

Informationen zu den Pilzkontrollstellen sind unter der Adresse www.vapko.ch abrufbar.

Auskünfte bei Vergiftungen gibt es unter der 24-Stunden-Notfallnummer 145 oder im Internet unter www.toxi.ch.

Pilzdetektive erzählen

DNA-Untersuchungen kennt man aus Fernsehkrimis, wo sie so manchen Täter überführen. Doch nicht nur die Kriminalistik, sondern auch die Pilzforschung wurde durch die DNA-Analyse revolutioniert. In der Pilzsystematik erlaubt sie es nämlich erstmals, den Verwandtschaftsgrad verschiedener Pilzarten aufgrund ihres Erbgutes zu bestimmen. Im Vortrag «Auf den Spuren der

Pilznetzwerke: Detektivarbeit mit DNA» zeigen Thomas Boller, Professor für Pflanzenwissenschaften an der Universität Basel und seine Mitarbeiterin Verena Wiemken aktuelle Beispiele anhand von Literatur und eigener Forschung. Der öffentliche Vortrag findet heute Samstag, 6. Oktober, um 13 Uhr in der Aula des Schulhauses in Lenzerheide statt. (hpn)

Angstzustände bedürfen professioneller Hilfe



Keine Angst: Karoline Julien, Franco Arnold, Ruedi Riederer und Sveltana Vinkovic (von links) unternehmen alles, um Angstzustände zu bekämpfen. Bild Rolf Canal

Am Wissenschaftscafé vom letzten Donnerstag im Café «Merz» in Chur ist über Angststörungen diskutiert worden. Um krankhafte Ängste in den Griff zu kriegen, ist meistens professionelle Hilfe angezeigt.

Von Hanspeter Hänni

Chur. – Rund zehn Prozent der Menschen in der Schweiz leiden unter Angststörungen, Junge wie Alte, Frauen wie Männer. Angstzustände schränken die Lebensqualität ein. Oft treten sie zusammen mit Depressionen und anderen Krankheiten auf. Meist hilft nur fachkundige Betreuung. Ängste sind behandelbar durch Verhaltenstherapie, in schwereren Fällen kombiniert mit Beruhigungsmitteln und/oder Antidepressiva.

Das Leben umgekrempelt
Eindrücklich erzählte der Direktbetroffene Ruedi Riederer, wie sich sein Leben durch Angstzustände komplett

verändert hat. Als Serviceangestellter habe er zunehmend Angst vor Menschen bekommen. Fachspezifische Betreuung habe er aber erst in Anspruch genommen, als er wegen eines Magengeschwürs notfallmässig ins Spital musste. Seinen Job hat Riederer mittlerweile gewechselt, an der Bekämpfung seiner Angststörung arbeitet er unter psychiatrischer Begleitung noch immer.

Multitasking macht unglücklich
Unter der Moderation von Melanie Salis (Radio Grischa) diskutierten am Donnerstag im Café «Merz» in Chur auch Karoline Julien (Stationsleiterin der Psychotherapiestation der Klinik Waldhaus Chur), Sveltana Vinkovic (Psychiaterin aus Chur) und Franco Arnold (Psychologe bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden). Vinkovic und Arnold sagten, Angst sei grundsätzlich ein sinnvolles und notwendiges Gefühl. Es warne den Menschen vor Gefahren. Eine Störung liege dann vor, wenn Angst nicht mehr nützlich sei, sondern das Leben ein-

schränke. Julien stellte fest, dass die moderne Gesellschaft immer mehr Ängste erzeuge. So etwa sei das in der Arbeitswelt so hoch angesehene Multitasking ein klarer Stressfaktor. Stress führe oft in den Teufelskreis



von Angst mit seelischen und körperlichen Krankheitssymptomen. Studien belegten, so Julien weiter, dass Multitasking letztlich unglücklich mache. Vinkovic erwähnte die negative Abwärtsspirale, die bis zur sozialen Isolation oder gar zu Suizidgedanken führen könne.

Rasch Hilfe suchen

Wer von Angststörungen betroffen sei, müsse dringend etwas dagegen unternehmen, waren sich alle Fachleute einig. Teilweise könne man sich selber helfen, indem man sein Leben neu organisiere, sodass die Angst

nicht mehr im Mittelpunkt stehe. Meistens aber sei professionelle Hilfe angezeigt. In dringenden Fällen können dazu laut Vinkovic der Hausarzt oder die ambulanten Dienste der psychiatrischen Kliniken kontaktiert werden. Arnold wies darauf hin, dass die Angst- und Panikhilfe Schweiz einen 24-Stunden-Dienst anbiete (www.aphs.ch).

Die Behandlung von Angststörungen erfolge sowohl psychotherapeutisch wie medikamentös, erklärte Vinkovic. Die Therapie werde kombiniert mit Entspannungstrainings und praktischen Übungen. Die Betroffenen würden dadurch mit der Zeit an Sicherheit und Selbstbewusstsein gewinnen. Im Zentrum der Behandlung steht laut Julien die Überwindung der Angst durch Stressabbau und Entschleunigung. Riederer konnte bestätigen, dass die Therapie bei ihm wahre Wunder bewirkt habe. Wichtig sei aber, nicht erst nach langer Leidenszeit, sondern möglichst rasch spezifische Betreuung in Anspruch zu nehmen.