

# Behinderten-Verband: Ausflug nach Hallau



Bild: pd

Mehr als 100 Personen verbrachten einen unvergesslichen Tag im gemütlichen Weinbaudorf Hallau.

**HALLAU.** Am vergangenen Sonntag folgten mehr als 100 Personen der Einladung des Liechtensteiner Behinderten-Verbandes zum alljährlichen Sommerausflug. Die Teilnehmenden trafen sich in Schaan und fuhren danach mit zwei Bussen und einem Spezialbus nach Hallau im Kanton Schaffhausen.

Nach einem köstlichen Mittagessen in der rustikalen «Win-

zerstube» folgte der eigentliche Höhepunkt des Ausflugs – eine gemütliche Pferdefahrt durch die gepflegten Rebberge von Hallau und Umgebung. Dafür musste sich die Gruppe jedoch teilen. Während die eine Gruppe mit der Kutsche durch die malerische Landschaft fuhr, genoss die andere ein feines Dessert in der «Winzerstube» und liess sich von den Liedern der Musiker Sepp

und Walter verzaubern. Wer mochte, unternahm noch einen Spaziergang durch das schicke Weinbaudorf Hallau mit seinen vielen plätschernden Brunnen, idyllischen Gassen und verwinkelten Hinterhöfen. Den ganzen Tag über herrschte herrliches Sommerwetter mit viel Sonnenschein, und so wurde dieser Ausflug zu einem unvergesslichen Erlebnis. (eing.)

## MARKT & KONSUM

# Stress? Schlafstörungen? – der Weg zum erholsamen Schlaf

**SCHAAN.** Stress – bis hin zum gefürchteten Burn-out – ist das grosse Thema der heutigen Zeit. Als Stress bezeichnet man eine geistige und körperliche Alarmreaktion des Körpers auf erhöhte Belastungen.

Ein gesunder Schlaf ist unentbehrlich und überaus wichtig für die Gesundheit. Die Schlafqualität variiert jedoch von Mensch zu Mensch. Jeder Einzelne hat ein individuelles Profil an Belastungs- und Erholungsphasen, die sich im Herzrhythmus widerspiegeln. Daher ist es wichtig, diesen Rhythmus zu verstehen und Schlafstörungen frühzeitig zu erkennen. Im Vortrag der Laurentius Apotheke erfahren Interessierte, welche Rückschlüsse man aufgrund des Herzrhythmus ziehen kann. Man erfährt etwas über:

- den individuellen Stresslevel
- den Einfluss des Herzrhythmus auf den Schlaf
- die individuelle Belastbarkeit
- die Verbesserung der Schlaf-



Bild: pd

Raphaela Ehrlichmann, Apothekerin und Geschäftsführerin der Laurentius Apotheke.

qualität

- Wege aus dem Teufelskreis von ständiger Übermüdung
- die Vorbeugung von Folgeschäden (z. B. Burn-out)

Diese Themen und viele weitere nützliche Tipps erhalten Besucher und Interessierte beim Gesundheits-Vortrag am 22. September von 19 bis 21 Uhr. Refe-

rent ist Prof. Dr. Matthias Heiliger – Leitender Arzt Salusmed Praxis Kreuzlingen/Zürich. Der Vortrag findet im Pfarreizentrum St. Laurentius Schaan, Reberstrasse 16 statt. (pd)

Weitere Infos: Der Vortrag ist kostenlos. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich, Tel. +423 232 48 44.

# Fritz Tischhauser geht in die verdiente Pension

**VADUZ.** 600 000 Kilometer ohne Unfall: Der PostAuto-Fahrer Fritz Tischhauser geht in Pension. Nun bleibt wieder mehr Zeit für sein Hobby.

Seit Ende August sitzt Fritz Tischhauser nicht mehr am Steuer eines Postautos: Der 64-Jährige ist in Pension gegangen. Tischhauser hat seit 1. Juni 2007 bei PostAuto Liechtenstein gearbeitet und bis zu seiner Pensionierung 600 000 Kilometer unfallfrei zurückgelegt.

Fritz Tischhauser absolvierte bei der Firma Omag, Optik und Mechanik AG, Mels, eine 4-jährige Mechanikerlehre. 1980 trat er seine erste Stelle als Lastwagenfahrer bei der Firma Zimmermann, Intern. Transporte, Sargans, an. Fritz Tischhauser hat immer gerne bei PostAuto gearbeitet, er war ein geschätzter Mitarbeiter, sowohl bei Kollegen als auch bei den Vorgesetzten.

Seine Freizeit verbrachte Fritz Tischhauser mit seiner Familie



Bild: pd

Geschäftsführer Rico Kellenberger (rechts) überreicht Fritz Tischhauser zum Abschied ein PostAuto-Horn.

sowie beim Velofahren, Skifahren und im Theaterverein. Nun freut er sich darauf, im Theaterverein Flums wieder aktiv Rollen zu übernehmen. Dies war wegen der unregelmässigen Dienste als PostAuto-Fahrer leider nicht möglich. (pd)



# MINI SNOWHILL AB CHF 29'900.–\*



## RAUS IN DIE NATUR MIT ALL4 ALLRAD.

Folge deinen natürlichen Instinkten: Mit dem neuen MINI Countryman Snowhill und dem MINI Paceman Snowhill lässt sich die Natur in ihrer ganzen Pracht entdecken. Dank ALL4 Allradantrieb und einer Extraportion Power überwindest du jedes Terrain. Teste die MINI Snowhill Sondermodelle jetzt bei uns! Übrigens: Noch mehr Spass garantiert der kostenlose MINI Tender Loving Care Service bis 100'000 km oder 10 Jahre\*\*. **MINI.ch**

**Max Heidegger AG**  
Messinastrasse 1  
9495 Triesen (FL)  
+423 399 40 80  
www.MINI-heidegger.ch

\* MINI Cooper ALL4 Countryman Snowhill, 6,7 l/100 km, 156 g CO<sub>2</sub>/km (Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 144 g/km), Energieeffizienzklasse: F. Abgebildete Fahrzeuge: MINI Cooper ALL4 Countryman Snowhill, inkl. Sonderausstattung, Fahrzeuggesamtprice: CHF 31'330.–, 6,9 l/100 km, 161 g CO<sub>2</sub>/km, Energieeffizienzklasse: F. MINI Cooper S ALL4 Paceman Snowhill, inkl. Sonderausstattung, Fahrzeuggesamtprice: CHF 41'270.–, 6,9 l/100 km, 153 g CO<sub>2</sub>/km, Energieeffizienzklasse: E. Angebot gültig bis 31.12.2015. \*\* Es gilt das zuerst Erreichte.