

PERSÖNLICH

Herzliche
Glückwünsche
unseren Jubilarinnen

Wir gratulieren recht herzlich zum Geburtstag und wünschen weiterhin alles Gute und Gottes Segen.

Heute Donnerstag

Ruth Beck
Bödastrasse 13, Triesenberg,
zum 85. Geburtstag

Marcelina Pflieger
Landstrasse 317, Triesenberg,
zum 81. Geburtstag

ARZT IM DIENST

Notfallnummer Liechtenstein 230 30 30

Haus Gutenberg

Der Darm,
die «Wurzel der
Pflanze Mensch»

BALZERS Schon im vergangenen Jahrhundert verglich der Kurarzt F. X. Mayr den Darm mit einer Pflanze. So wie eine Pflanze nur mit gesunden Wurzeln gedeihen kann, so ist eine gute Verdauung wichtig für die menschliche Gesundheit. Vom hochwertigsten Essen kann der Mensch nur profitieren, wenn die Nährstoffaufnahme gut funktioniert. Zudem spielt der Darm auch für das Immunsystem und die Psyche eine entscheidende Rolle. Am 19. und 26. Februar um 19 Uhr geht Franziska Büchel folgenden Fragen nach: Wie wichtig ist der Darm für unsere Gesundheit? Welche Zusammenhänge



Franziska Büchel. (Foto: ZVG)

gibt es zwischen Krankheiten und dem Darm bzw. der Darmflora? Wie pflegt, schützt und regeneriert man das lebenswichtige Darmbiotop? Wir bitten um Anmeldung bis 9. Februar auf www.haus-gutenberg.li oder unter der Tel.-Nummer 388 11 33. (pr)

IMPRESSUM

Herausgeberin: Liechtensteiner Volksblatt AG, im alten Riet 105, 9494 Schaan, Tel. +423 237 51 51, E-Mail verlag@volksblatt.li

Geschäftsleitung: Lucas Ebner (Sprecher), Max Müller (Leiter Werbemarkt und Abonnements)

Verlagsleitung: Natalie Bauer-Schädler, Michèle Ehlers, Robert Schwandner, Doris Quaderer

Finanzen/Personal: Michèle Ehlers

Chefredaktion: Lucas Ebner, Doris Quaderer

Redaktion: Sebastian Albrich, Daniel Banzer, Silvia Böhrler, Holger Franke (Leitung Wirtschaft), Daniela Fritz, Elmar Gangl (Leitung Kultur), Mario Heeb, Hannes Matt, Pirol Bont, David Sele, Lucia Kind; E-Mail redaktion@volksblatt.li; Robert Brüstle (Leitung Sport), Florian Hepberger, Manuel Moser, Marco Pescio, Tel. +423 237 51 39; E-Mail sport@volksblatt.li

Leitung Online/Social Media: Sebastian Albrich

Redaktion «Rheinzeitung»: Mario Heeb (Leitung)

Redaktionskoordination: Susanne Falk, E-Mail sekretariat@volksblatt.li, Telefon +423 237 51 61

Fotografen: Michael Zanghellini (Leitung), Paul Trummer, Nils Vollmar

Produktion/Layout: Klaus Tement (Leitung), Franco Cardello, Gioana Hasler

Verkauf/Innendienst: Natalie Bauer-Schädler (Leitung Innendienst), Robert Schwandner (Verkaufsführung), Siegfried Egg, Angelika Huber, Pirol Bont, René Wildhaber

Inseratenannahme/Empfang: Debora Voumard, Sonja Lüchinger, Telefon +423 237 51 51, Fax +423 237 51 66, E-Mail inserate@volksblatt.li

Abodienst: Dagmar Schwendener, Tel. +423 237 51 27, E-Mail abo@volksblatt.li

Druck: Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach

Bei Zustellschwierigkeiten wenden Sie sich bitte unter der Telefonnummer +423 237 51 27 an unseren Abo-Dienst (Montag bis Freitag von 8 bis 10.00 Uhr).

Der Verlag übernimmt für die Inhalte der Anzeigen keine Verantwortung.

Wertvolle Erfahrungen
im Ausland gesammelt

Ausbildung Im Rahmen des Projekts «Auslandkontakte» nahmen 14 Auszubildende aus der Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein an einem Schüleraustauschprojekt teil. Gestern Abend fand im bzb in Buchs der Abschlussabend mit einer Feedback-Runde statt.



Abschlussabend des Projekts «Auslandkontakte» im bzb. Dort berichtete etwa Celina Banzer aus Schaan über ihren einmonatigen Aufenthalt in Berlin. (Foto: M. Zanghellini)

VON HARTMUT NEUHAUS

«I»n Berlin läuft halt alles ein wenig anders als hier im Fürstentum Liechtenstein und der Schweiz», betonte Celina Banzer aus Schaan in ihrem Vortrag über den Aufenthalt in Berlin. Gestern Abend wurden noch einmal alle Teilnehmer des Projektes «Auslandkontakte», welches vom bzb organisiert wurde, für eine Feedback-Runde eingeladen. Peter Keller (Prorektor am bzb) und Renato Denoth (Schulleiter bzb und Projektverantwortlicher) freuten sich in ihren Grussworten nicht nur darüber, dass das Projekt ohne Probleme über die Bühne ging, sondern auch über die Erfahrung und das Wissen, welches bei der Organisation des Schüleraustausches gewonnen werden konnte.

Grosse Anstrengungen im Vorfeld

Für dieses Projekt, welches im Rahmen vom europäischen Austauschprojekt für Berufsbildung «Erasmus» stattfand, wurden im Vorfeld grosse Anstrengungen unternommen. Zahlreiche Formulare mussten ausgefüllt werden und die in der Organisation beteiligten Projektverantwortlichen besuchten jeweils gegenseitig das Land, um die Machbarkeit des Schü-

lerausstausches an Ort und Stelle abzuklären. Seitens der Schweiz hat die Movetia aus Solothurn und SFAM bei der Organisation und Finanzierung des Projektes mitgeholfen.

Im Oktober des vergangenen Jahres war es dann so weit, fünf angehende Elektroinstallateure reisten nach Prag und fünf Prager Lernende kamen für 14 Tage in die Schweiz. Auch im Bereich des kaufmännischen Sektors gab es einen Schüleraustausch. Neun lernende Kaufleute reisten für einen Monat nach Berlin, während neun Berliner Lernende für dieselbe Dauer in Betrieben in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein Erfahrungen sammeln konnten. Celina Banzer aus Schaan und Sandra Schmid aus Gamprin-Bendern nahmen als Liechtensteiner an dem Projekt teil, während die Liechtensteiner Unternehmen Hilti AG in Schaan, die Liechtensteinerische AHV-IV-Fak in Vaduz, die Herbert Ospelt Anstalt in Bendern und die ThyssenKrupp Presta AG in Eschen sich bereit erklärten, Gastauszubildende für einige Wochen in ihrer Firma zu integrieren.

Positive Feedbacks

Celina Banzer, die für einen Monat in Berlin bei einem grossen Immobilienmakler-Unternehmen Erfahrung

sammeln durfte, zeigte sich in ihrem Rückblick über das Projekt und die gemachten Erlebnisse begeistert.

Infrastrukturen nicht so komfortabel

Es sei einem aufgefallen, dass man in Berlin zwar sehr anonym sei, wenn man aber Leute oder Kollegen kennengelernt habe, seien diese umso herzlicher gewesen. Die Schulen und deren Infrastrukturen seien bei Weitem nicht so komfortabel und modern, wie hier, da lerne man es wirklich zu schätzen, wenn man beispielsweise in der Schule eine saubere Toilette mit Toilettenpapier oder weiss gestrichene Wände im Schulhausgang vorfinde. In den Lehrbetrieben sei man als Austauschschüler herzlich willkommen gewesen und auch in die Arbeitsabläufe integriert worden, sodass man das Geschäft relativ schnell kennenlernen konnte. Auch die anderen anwesenden Austauschschüler freuten sich über das «Abenteuer», das sie in Berlin erleben durften. Sehr positiv fielen die Rückmeldungen seitens der betreuenden Firmen aus. Sie waren begeistert und auch positiv überrascht, mit welchem Einsatz die «Gastlehrlinge» im Betrieb mitarbeiteten. Renato Denoth betonte, dass man das Projekt aufgrund der positiven Erfahrungen weiterführen werde.

Buchtipps

Hörend lernen

«Jeder Mensch kann irren, der Dumme nur verharrt im Irrtum.»

Marcus Tullius Cicero
(106 bis 43 vor Christus)

«Ich denke zu viel»,
Christel Petticollin

Rettennde Strategien für Menschen, die überdurchschnittlich viel wahrnehmen. Im Kopf herrscht ein ständiges Chaos? Der Geist steht niemals still, sondern arbeitet immer auf Hochtouren? Bei bis zu 30 Prozent der Menschen ist das der Alltag, denn sie haben eine dominante rechte Gehirnhälfte. Petticollin zeigt, wie man erfolgreich die Gedankenflut kanalisieren kann und endlich Ruhe im Kopf herstellt. Ihre hochaktuellen Forschungen weisen nach, dass Menschen mit dominanter rechter Gehirnhälfte überdurchschnittlich viel wahrnehmen, sodass sie unter einer ständigen Reizüberflutung stehen.

(gekürzter Verlagstext)
Standort: 159.151

«Warum wir vertrauen können»,
Manfred Stelzig

Audrey ist Mitglied einer ziemlich durchgeknallten Familie: Ihr Bruder ist ein Computernerd, ihre Mutter eine hysterische Gesundheitsfanatikerin und ihr Vater ein charmanter, ein bisschen schluffiger Teddybär. Doch damit nicht genug - Audrey schleppt noch ein weiteres Päckchen mit sich herum: Nämlich ihre Sonnenbrille, hinter der sie sich wegen einer Angststörung versteckt. Bloss niemandem in die Augen schauen! Als sie eines Tages auf Anraten ihrer Therapeutin beginnt, einen Dokumentarfilm über ihre verrückte Familie zu drehen, gerät ihr immer häufiger der gar nicht so unansehnliche Freund ihres grossen Bruders vor die Linse - Linus. Und langsam bahnt sich etwas an, was viel mehr ist, als der Beginn einer wunderbaren Freundschaft.

(gekürzter Verlagstext)
Standort: 159.72

In dieser Rubrik stellen Mitarbeiter der Landesbibliothek Medien vor. Die heutigen Tipps stammen von Brigitte Tischhauser-Thöny.

Leserfoto des Tages

Da hat aber jemand Hunger



Das heutige Leserfoto stammt von Michael Splitt aus Mauren. Er beobachtete im überschwemmten Maurer Riet diesen Storch bei der Futtersuche. Vielen Dank für die Einsendung, weitere Fotos sind erwünscht (E-Mail mit Foto und kurzer Beschreibung des Motivs an redaktion@volksblatt.li). (Text: red. Foto: Michael Splitt)