IHR PERSÖNLICHES REISEBÜRO
35 JAHRE
• Erfahrene, langjährige Reiseberater
• Gratis Parken in der Tiefgarage Illpark
• Top-Reisepartner z.B. TUI, DER, Alltours,...
• Online suchen & buchen: www.nachbaur.at
• Keine Beratungs- & Buchungsgebühren!
NACHBAUR
Feldkirch-Illpark • 0043-5522-74680
reisen@nachbaur.at • www.nachbaur.at

KÄRCHER
CENTER
Thuri Wanger
Schaan
Fensterreiniger WV6
und VibraPad KV4
Zollstr. 70 +423 232 32 52 www.kaercher.li

Risch reinigt Rohre AG
0800 077 077
Isch Not am Ma, am Risch lüt a!
50 Jahre 1969 - 2019

appartements.li
www.appartements.li
T +423 392 35 66
Gepflegte 1-Zimmer-Wohnungen
ab CHF 590.– monatlich

Für Möbel nach Mass
HOLZBAU
ALPIGER AG
CH-9466 Sennwald :: 081 757 11 44
FL-9495 Triesen :: +423 230 11 44

Buchs | Sargans | Schaan
www.ph-sprachkurse.ch
PLAY HOUSE Sprachkurse
Neue Kurse ab 20. Januar 2020
• Diverse Sprachen & Examenkurse
• Privatlektionen & Minigruppen
• Anfänger bis Fortgeschrittene
081 756 57 38 | hallo@ph-sprachkurse.ch

LIEWO
SONNTAGSZEITUNG
Für Liechtenstein und das obere St. Galler Rheintal
www.liewo.li
12. Januar 2020 | Nr. 1

Wetter › 41

Wer wird Porträt des Jahres 2019?
Seite 20

## AUFWÄRTS
Tina Weirather erzielt das beste Saisonergebnis
Sport 37

## «MISS RABBIT»
Nach vier Jahren bringt die Band eine neue CD heraus
Interview 22

## JANUARLOCH
Der erste Monat im Jahr belastet das Konto am stärksten
Thema 11

Tanja Eberle

# “Sich vom Leben tragen lassen”

# Wir kaufen Ihr Altgold an:

Bijouterie
**VICTORIA**
Uhren und Schmuck

Pizolcenter
8887 Mels
081 710 60 00
www.halef.ch

Geschäftsführer Jakob Halef bietet eine kompetente und seriöse Beratung im Einkaufszentrum Pizolcenter Mels an. Lehrtochter Katarina Gajic schaut interessiert zu.

## Infoabende

Mit einem Studium an der PHSG erwirbst du die gefragtesten Schlüsselkompetenzen. Und das nicht nur für deine berufliche Zukunft, sondern für dein ganzes Leben.

| | |
|---|---|
| **Sargans** | **Kantonsschule Sargans**<br>Donnerstag, 16. Januar 2020 |
| **Vaduz** | **Gymnasium Vaduz**<br>Mittwoch, 22. Januar 2020 |
| **Wil** | **Kantonsschule Wil**<br>Montag, 3. Februar 2020 |
| **Rorschach** | **PHSG, Hochschulgebäude Mariaberg**<br>Donnerstag, 13. Februar 2020 |
| **Rapperswil-Jona** | **RDZ Rapperswil-Jona**<br>Dienstag, 18. Februar 2020 |
| **St.Gallen** | **PHSG, Hochschulgebäude Hadwig**<br>Dienstag, 3. März 2020 |

MEHR ERFAHREN?

WWW.PHSG.CH/INFO

JEWEILS VON 19.00 – 21.00 UHR

**Melanie Steiger**
Stv. Chefredaktorin Liewo
msteiger@medienhaus.li

**Editorial**

# Der verlorene Glanz Persiens

**Eigentlich erhofft man sich im neuen Jahr, dass alles besser wird.** Aus weltpolitischer Sicht startete es jedoch verheerend. Die USA ermordeten den iranischen General Quassem Soleimani in Bagdad. Die Angst vor einem Dritten Weltkrieg ging um. Der Hashtag #WWIII («Dritter Weltkrieg») war in den Stunden und Tagen nach der Tötung des Generals einer der populärsten auf Twitter. Innerhalb von 24 Stunden gab es mehr als drei Millionen Tweets zu diesem Thema.

**US-Präsident Donald Trump verteidigt den Angriff mit der Begründung**, dass Soleimani Anschläge auf die US-Botschaft geplant hätte. Er bezeichnet ihn als «totales Monster». Doch dieses Mal ging Trump zu weit: Demokraten äusserten Zweifel an der Begründung – auch unter den Republikanern waren kritische Stimmen zu hören.

**Trump bezeichnet den Iran als grösster Unterstützer von Terror** und er lässt keine Gelegenheit aus, Unterstellungen zu verbreiten oder Drohungen auszusprechen. Kein Wunder, gilt der Iran in der westlichen Welt als «Inbegriff des Bösen». Vom Prestige des funkelnden und prächtigen Perserreiches ist nicht viel übrig geblieben.

**Kaum zu glauben, dass sich der Iran im 19. Jahrhundert hoffnungsvoll an die USA wandte**, um sich von Grossbritannien und Russland, die im Iran grossen Einfluss ausübten, zu lösen. Rasch zerstörte die USA dieses Vertrauen, indem sie 1953 die Briten beim Putsch gegen den damaligen Premierminister Mohammad Mossadegh unterstützten. Dieser verstaatlichte nämlich die Ölvorkommen im Land, um sich von der westlichen Ölindustrie zu befreien. Dies gilt noch immer als Schlüsselereignis für die Iranische Revolution in den 70er-Jahren.

**Als Barack Obama das Atomabkommen mit dem Iran einging, näherten sich die beiden Nationen einander an.** Doch Trump machte dies mit dem Ausstieg wieder zunichte, obwohl der Iran es nicht verletzte. Trump erhob Sanktionen, die das Land niemals vergessen wird. Es ist ein Katz-und-Maus-Spiel zwischen den Mächten. Der iranischen Wirtschaft geht es sehr schlecht, wichtige Güter und Investitionen fehlen. Nachgeben ist wohl für niemanden eine Option.

**Nichtsdestotrotz sind die Iraner offene, sehr gastfreundliche und neugierige Menschen.** Sie leiden am meisten unter dem Konflikt. Denn Medikamente aus dem Westen sind rar geworden. Händler gelangen nicht mehr an ihre Ware und Arbeiten stehen still, da niemand Material liefern will. Der Konflikt wird auf ihren Schultern ausgetragen – und das werden sie nicht so schnell vergessen.

**Haben Sie die Liewo nicht erhalten?** Rufen Sie unsere Hotline 077 400 08 11 sonntags von 9 bis 11 Uhr an. Zustellung erfolgt umgehend. LIEWO Sonntagszeitung, Lova Center, Postfach 884, 9490 Vaduz, Tel. +423 236 16 96, Fax +423 236 16 17, www.liewo.li **Inserate** marketing@liewo.li **Kleinanzeigen** inserate@liewo.li **Verlag** Vaduzer Medienhaus AG **Geschäftsführer** Daniel Bargetze **Druckerei** Somedia Partner AG, 9469 Haag **Verbreitete Auflage** 46 797, in alle Haushalte in Liechtenstein und im Bezirk Werdenberg sowie in den Ortschaften Sargans, Mels, Rüthi und Oberriet. (WEMF/KS-beglaubigt)

**Ihr Spezialist für**
Industriereinigung, Gebäudereinigung
Klimaanlagereinigung, Abluftreinigung
Bodensanierung, Health & care

**Aktuell Marmorbodensanierung**

**IHG Cleaning GmbH**
Industriestrasse 32 | 9493 Triesen
+41 79 399 44 55 | ihg.cleaning@gmail.com
www.ihg-cleaning.com

STABIQ
TREASURE HOUSE
WWW.STABIQ.COM

# Rückblick auf 50 Jahre

Am Samstag feierte das **TAK Theater Liechtenstein** im ausverkauften Theatersaal in Schaan den 50. Geburtstag mit einer Retrospektive. Text: Mirjam Kaiser, Fotos: Nicolaj Georgiev

Anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Theaters luden die Verantwortlichen zu einem kostenlosen Jubiläumsprogramm ins TAK. Diverse Talkgäste aus vergangenen TAK-Zeiten stellten sich den Fragen von Intendant Thomas Spieckermann sowie Dramaturg Jan Sellke. Mit dabei war auch Dodo Büchel, die von den Anfängen des TAK und dem ersten Aufschwung des Theaters berichtete. In einer zweiten Runde sassen drei TAK-Mitarbeiter auf dem Talk-Sofa, die zusammen mehr als 90 Jahre beim TAK arbeiten: Georg Biedermann, Martin Hilti und Albi Büchel erzählten von ihren Jobs als Programmmacher und Techniker sowie lustigen Begegnungen mit Künstlern. In der dritten Talkrunde waren die Liechtensteiner Schauspieler Katja Langenbahn, Christiani Wetter und Thomas Beck zu Gast und gaben einen Einblick in ihre Arbeit.

## Diverse Kurzauftritte

Zwischen den Talkrunden gab eine Formation der Big Band Liechtenstein sowie die Ballett and Dance School Miryam Velvart Einblicke in ihr musikalisches und tänzerisches Können. Daneben sorgten Kurzauftritte von Beck & Biedermann, dem Kabarett Zwietracht wie auch die satirischen Grussworte des Schlösslekellers von Mathias Ospelt für Unterhaltung. Anschliessend wurde im Foyer mit Musik von DJ Mangold weitergefeiert. Dazu gab es unter anderem die Original-TAK-Suppe der 70er-Jahre (Geheimrezept von Dodo Büchel). Dieses abwechslungsreiche Jubiläumsprogramm liessen sich zahlreiche langjährige TAK-Freunde nicht entgehen und stiessen auf die nächsten 50 Jahre an.

Paul, Gabriela, Georg, Gabriele und Gabriele liessen sich den Event nicht entgehen und genossen den Abend.

Kathrin Ebersberg und Sohn Maximilian hatten bei der Jubiläumsfeier sichtlich Spass.

«Chicka», Josef Biedermann und Dodo Büchel hatten sich den Termin bereits seit Langem im Terminkalender eingetragen.

Christina Batliner, Marlen Schöch und Christa Patsch (v. l.) genossen die Gesellschaft und Unterhaltung im TAK.

Mehr Fotos online unter www.liewo.li

Eine Formation der Big Band Liechtenstein sorgte beim TAK-Jubiläumsfest für den musikalischen Rahmen.

«DJ Mangold» Edgar Bargetze legte fachmännisch auf und brachte gute Stimmung.

Hansruedi Sele, Maria Wohlwend und Margot Sele freuten sich, beim Jubiläum dabei zu sein und amüsierten sich prächtig.

Auch dabei im ausverkauften Theatersaal in Schaan: Herbert Hilbe und Eva Pepic-Hilbe.

Irene Richtman blickt mit «Zündstoff» in die TAK-Zukunft und hofft auf viele spannende Events im TAK.

**Mehr Fotos online unter**
www.liewo.li

# Start der Fasnacht

Mit dem «**Schaabumm**» ist die Fasnachtssaison 2020 gestern gestartet. Die «Plunderhüüsler» luden zahlreiche Guggamusiken zum Monsterkonzert. Text: Andreas Laternser

Der Start in die Fasnacht 2020 ist gestern in Schaan mehr als gut geglückt. Um 16 Uhr eröffnete die Festwirtschaft im Lindahof und zahlreiche Gäste und Fasnächtler folgten dem Ruf der «Plunderhüüsler» ins Dorfzentrum. Um 17 Uhr war es dann so weit: Die «Plunderhüüsler» eröffneten das Monsterkonzert und präsentierten den Besuchern ihr diesjähriges Motto «Flora's Werk». Aber nicht nur die Schaaner Guggamusik sorgte für gute Unterhaltung und ausgelassene Stimmung. Zahlreiche Guggamusiken aus dem In- und Ausland zeigten ihr Können und präsentierten ihr diesjähriges Musikrepertoire. Auf zwei Bühnen spielten die Gruppen abwechselnd und liessen so keine Langeweile aufkommen. Mit dabei waren die Wildmandli aus Triesenberg, die Röfischrenzer aus Schaan, die Moschtgügeler aus Triesen, die Pföhrassler aus Balzers, die Wäichbächer aus Cham, die Ruassgugga aus Reichenbach sowie die Märsburg-Schränzer aus Winterthur und die Fröschlochruugger aus Zell. Im Anschluss öffneten um 19 Uhr die Türen des SAL und der Partynacht mit den Guggamusiken und DJ Floki stand nichts mehr im Weg. Es war ein gelungener Start in die Fasnacht und die Besucher feierten bis spät in die Nacht, zeigten ihre Verkleidungen und Kostüme und liessen keinen Zweifel daran, dass sie den Start der Fasnacht kaum noch erwarten konnten.

Die «Plunderhüüsler» stellten gestern ihr Motto «Flora's Werk» vor.

Die «Röfischrenzer» liessen sich den Anlass nicht entgehen. Zudem feiern sie in diesem Jahr ihr 50-Jahre-Jubiläum.

Die Kostüme der «Mörsburg-Schränzer» (oben) waren ein Hingucker, ebenso wie das der «Wildmandli» (unten).

# Schellenberg holte sich den Sieg

Das Finale des **«Liewo»-Dörferduells** entschieden die «fleissigen Turnerinnen» für sich. Sie setzten sich gegen insgesamt 124 Teams durch. Zuvor jedoch holte sich Schellenberg den Sieg. Text: Melanie Steiger

Dass beim Eisstockschiessen der Spass im Vordergrund steht, spürte man auch im Finale des «Liewo»-Dörferduells. Hoch motiviert betraten die Teilnehmer das Eisfeld. Der Kampf um den Sieg verlief haarscharf, denn im Halbfinale herrschte noch Punktegleichstand. Im Finale bezwangen die «fleissigen Turnerinnen» die Vorjahressieger «die Verschlimmbesserer 3» mit einem Punktestand von 14 zu 10. Es war eine spannende Partie bis zur letzten Kehre.

Am 30. Dezember ging die Gemeinde Schellenberg als Sieger hervor. Bereits während der Spielzeit führten sie die Rangliste früh an, daher kam der Sieg nicht unerwartet. Auf dem zweiten Platz landete Azmoos .

Die «fleissigen Turnerinnen» gewinnen den Teambewerb des «Liewo»-Dörferduells im Eisstockschiessen 2019.

**Polizeimeldung**

## Einbruchdiebstähle in Mauren

In der Nacht von Mittwoch auf Donnerstag wurde in der Gemeinde Mauren in zwei Gebäude eingebrochen. Eine unbekannte Täterschaft schlug im Maurer Riet ein Fenster einer landwirtschaftlichen Maschinenhalle ein und gelangte durchs Fenster ins Gebäude. Im Innern stahl sie Bargeld und drei elektrische Winkelschleifer. Vermutlich dieselbe Täterschaft verschaffte sich in derselben Nacht Zutritt zu einem Bürogebäude in Mauren. Dort öffnete sie gewaltsam ein Fenster und begab sich in das Innere des Gebäudes. Im Innern öffnete die Täterschaft mit den mitgebrachten Werkzeugen den dortigen Tresor. Im Anschluss durchsuchte sie noch weitere Behältnisse. Bei beiden Einbrüchen entstand Sachschaden. Die Deliktsgutsumme ist noch nicht abschliessend bestimmt. (lpfl)

# «Après Ski» war das Partymotto in Sevelen

Der Ski und Bergclub Sevelen veranstaltete gestern die 8. Après-Ski-Party und die Gäste liessen sich nicht zweimal bitten. Im ausgebuchten Partyzelt wurde gemeinsam ein unvergessliches Fest gefeiert.

Fotos: Rudi Schachenhofer

Die Gäste feiern ausgelassen und haben bei der Party.sichtlich Spass.

Auch an der Bar herrscht offensichtlich Bombenstimmung.

Wartau

## Leiter Steueramt vorläufig beurlaubt

Der Gemeinderat Wartau hat den Leiter des Steueramtes vorläufig beurlaubt, hiess es am Freitag in einer Mitteilung. Grund dafür sei die Eröffnung einer Strafuntersuchung wegen des Verdachts der ungetreuen Amtsführung. Laut Gemeindepräsidenten Beat Tinner soll es um etwas mehr als 100 000 Franken gehen. Die Staatsanwaltschaft des Kantons St. Gallen hat gegen den Leiter des Steueramtes der Gemeinde Wartau ein Verfahren eröffnet. In diesem Zusammenhang wurde die betroffene Person vorläufig festgenommen. Zudem kam es am Freitag an seinem Arbeitsplatz in Azmoos zu einer Durchsuchung. Aufgrund des laufenden Verfahrens hat der Gemeinderat Wartau den Leiter des Steueramtes bis auf Weiteres beurlaubt. Für die betroffene Person gilt die Unschuldsvermutung. (pd)

Vaduz

## Brand in Ruggell: Täterin drohen zehn Jahre Haft

Eine Frau aus Ruggell meldete am 18. Oktober 2019, sie sei in der Wohnung ausgeraubt und verletzt worden. Zwei Wochen später meldete die gleiche Frau erneut einen Überfall. Ausserdem sei die Wohnung in Brand gesetzt worden. Die Frau wurde offenbar nicht Opfer eines Raubüberfalls, sondern hat die Überfälle wohl inszeniert. Der Frau werden das Verbrechen der Brandstiftung sowie das Vergehen der Vortäuschung einer mit Strafe bedrohten Handlung und der falschen Beweisaussage vorgeworfen. Die Anklage ist rechtskräftig, es gilt die Unschuldsvermutung. Die mutmassliche Täterin zeigt sich weiterhin nicht geständig, wie der leitende Staatsanwalt Robert Wallner erklärt. (ags)

Grabs

# Weg vom typischen Heim

Für seine Bewohner sieht das Lukashaus in Grabs ein neues Zuhause vor. Dafür braucht es **einen Ersatzbau**, da das bisherige Gebäude nicht mehr den Anforderungen entspricht und ein Umbau nicht sinnvoll wäre. Text: Melanie Steiger

Ein Wandel steht dem Lukashaus in Grabs bevor. Die Welt verändert sich und damit auch das Wohnen von Menschen mit Behinderung. «Gemäss der UN-Behindertenrechtskonvention hat jeder Mensch hat das Recht, so zu wohnen, wie er möchte», sagte Hubert Hürlimann, Leiter des Lukashauses, an der Infoveranstaltung am Mittwoch über den Ersatzbau. Auch Mitglieder und Vorsteher von Ämtern seien eingeladen gewesen, die Bewohner des Lukashauses hätten die Einladungen teils persönlich überbracht, doch die meisten sagten ab. Dies sah Hubert Hürlimann als Affront und die Tatsache stiess ihm etwas sauer auf.

Da das bisherige Gebäude nicht mehr den heutigen Ansprüchen für Menschen mit komplexen Behinderungen genügt, musste ein Plan her. Ein Umbau des alten Gebäudes sei keine Option. Die Fenster beispielsweise sind so eingebaut, dass ein Rollstuhlfahrer gar nicht über das Fenstersims hinaussieht. «Also nehmen wir einen Neubau in Angriff, wo sich die Bewohner einbringen und diesen mitgestalten können», führt er weiter aus. «Es ist ihr Projekt, nicht unseres.» Weiter hat das Lukashaus 14 Wohnungen in den Gemeinden Gams, Grabs und Buchs. «Sie haben Bedürfnisse und wollen auch selbstständig wohnen, einen Rückzugsort haben und wie Menschen behandelt werden», so der Leiter. Seine Ausführungen übersetzte eine Bewohnerin in Gebärdensprache. Vor und nach der Präsentation spielte ein Lukashaus-Bewohner Klavier.

Foto: Tatjana Schnalzger

Bewohner des Lukashauses zeigen ihre Vorstellungen vom Wohnen.

Foto: pd

Visualisierung des neuen Gebäudes.

### Mieter bereits gefunden

Das Haus in der Lukashausstrasse 2 wird weiterhin genutzt. «Das Spital Grabs mietet das Haus für seine Mitarbeiter. Noch nie waren Ärzte so nahe bei uns», schmunzelt Hubert Hürlimann. Das neue Gebäude soll unmittelbar neben dem Parkplatz entstehen. Dort war früher ebenfalls ein Haus, das vor einiger Zeit abgerissen wurde.

In der Mitte des Raumes befand sich ein Modell des Ersatzbaus. Wichtig war allen Beteiligten, dass die Räume in den drei Stockwerken flexibel sind. Einige Zimmer beinhalten sogar ein eigenes Bad, es hat Balkone und sogar einen Dachgarten. Im Publikum befanden sich auch Bewohner des Hauses. Von ihnen war deutliche Freude und Begeisterung zu vernehmen. Die Fenster reichen vom Boden bis zum Dach. Der Architekt Werner Vetsch erläutert: «Wir müssen nach Normen und Gesetzen bauen, doch das Wichtigste dabei ist der Endnutzer, dessen Bedürfnissen wir uns anpassen. Unser nächste Schritt wird der Gang zu den Behörden sein.»

Nebst dem Modell hingen auch Collagen von den Bewohnern im Raum, wie sie wohnen möchten. Ins Auge fallen die schon fast banal erscheinenden Wünsche wie ein eigenes Bad, mit der Partnerin wohnen oder einen Rückzugsort haben. Auch die Selbstbestimmung nimmt eine Rolle ein. Also alles, was ein typischer Heimalltag nicht bieten kann. Darum entsteht im Lukashaus ein neuartiges Wohnkonzept für Menschen mit Behinderung. Die Anzahl Plätze bleibt wie bisher bestehen, ebenso wie auch das Intensivwohnen.

### Keine Zukunft für Hallenbad

Das Hallenbad des Lukashauses blieb an diesem Mittwoch nicht unerwähnt: «Der Vorschlag, das Hallenbad weiterhin zur Verfügung zu stellen und zu reaktivieren, wurde vom Schul- und Gemeinderat abgelehnt. Sie haben kein Interesse daran», so Hubert Hürlimann enttäuscht. Folglich wird das Becken mit Holz überdeckt und der Raum anderweitig genutzt.

Der geplante Ersatzbau wird zwischen acht und neun Millionen Franken kosten. Wenn alles gut läuft, wird in einem Jahr der Startschuss zum Neubau fallen.

**Praxis Dr. Gabriele Summer**

Fachärztin für Anästhesie u. Intensivmedizin

**Medizinische Hypnosetherapeutin**

Lassen sie sich bei ihren Vorsätzen im Jahr 2020 unterstützen:

Nichtraucher werden, Gewichtsabnahme, Zielerreichung, mehr Gelassenheit, Stärkung ihres Selbstvertrauens, ...

Ich biete Hypnosetherapie zur Stärkung der Immunabwehr und mentalen Unterstützung von Patienten mit Krebs an.

Kreuzbühel 7, Mauren praxis@summer.li
www.summer.li Tel.: 00423789 9022

Jetzt Arbeitsmarkt checken!

Arbeiten in Liechtenstein

**Liechtensteinjobs.li**

# Infoabend Weiterbildung
# 16. Januar, 19 Uhr, bzb Lichthof

**Diese Lehrgänge starten bereits im Februar:**

- Diverse Nachdiplomstudiengänge HF
- Logistikfachleute mit eidg. Fachausweis
- Direktionsassistent/-in mit eidg. Fachausweis
- Qualitätsfachfrau/Qualitätsfachmann bzb
- Sachbearbeiter/-in Rechnungswesen edupool
- Dipl. Marketing- und Verkaufsassistent/-in bzb
- Diverse Kurse in Sprachen, Wirtschaft, Informatik

**Jetzt informieren und letzte Plätze sichern!**

*Mein bzb.*
*Mein Weg.*

**Kanton St.Gallen**
**Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs**

bzbuchs.ch

bzb.

# Infoabend über Weiterbildungen am bzb

Kommenden **Donnerstag, am 16. Januar,** ist es wieder an der Zeit, um Fragen zu stellen und sich um die persönliche Weiterbildung zu kümmern. Im Februar 2020 starten bereits die nächsten Kurse und Lehrgänge.

Wer will sich beruflich weiterentwickeln und neue Kompetenzen erwerben? Locken spannende neue Laufbahnziele? Oder hat sich im beruflichen Alltag langsam die Routine eingeschlichen? Dann ist es höchste Zeit, sich um die individuelle Weiterbildung zu kümmern. Doch wie lassen sich Weiterbildung und Beruf optimal kombinieren? Und wie plant man seine Laufbahn sinnvoll? Zu diesen und weiteren Fragen hilft das bzb in Buchs, Antworten zu finden.

### Neue Lehrgänge im Angebot

Am Informationsabend am bzb in Buchs erhalten Interessierte einen Überblick über das gesamte Weiterbildungsangebot. Diverse Lehrgänge, wie beispielsweise «Logistikfachfrau/Logistikfachmann mit eidg. Fachausweis», «Direktionsassistent/-in mit eidg. Fachausweis» oder der Lehrgang «Qualitätsfachfrau/-fachmann bzb» und diverse Kurse in den Bereichen Sprachen, Wirtschaft und Technik starten bereits diesen Februar. Der Informationsabend ist daher eine ideale Gelegenheit, um die letzten Unklarheiten zu beseitigen. Zudem werden neue Lehr- und Studiengänge vorgestellt, wie beispielsweise die vier neuen NDS-Studiengänge «Dipl. Supply Chain Manager NDS HF», «Dipl. Qualitätsmanager/-in NDS HF», «Dipl. in Management Skills & Leadership» und «Dipl. Expertin/Experte in Digital Change-Management». Die Lehrgangsverantwortlichen sind persönlich anwesend, informieren aus erster Hand und stehen für individuelle Fragen zur Verfügung. Das bzb offeriert zudem eine kleine Erfrischung und bei einer Verlosung locken Weiterbildungsgutscheine.

Wer am Infoabend verhindert ist oder sich lieber persönlich beraten lassen will, erhält beim bzb ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch. **Anzeige**

**Kanton St. Gallen**
**Berufs- und**
**Weiterbildungszentrum Buchs**
**Hanflandstrasse 17, Buchs**
**Tel. 058 228 22 00**
**E-Mail: weiterbildung@bzbuchs.ch**
**www.bzbuchs.ch**

bzb.

# Wie gesund sind die Knochen?

Knochen geben unserem Körper **Halt, Festigkeit und schützen die Organe.** Entscheidend für die Knochengesundheit ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D sowie regelmässige körperliche Bewegung.

Die maximale Knochenmasse ist mit circa 30 bis 35 Jahren aufgebaut. Danach beginnt ein ganz natürlicher Abbauprozess. Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Nach 50 Jahren (Menopause) verlieren Frauen jährlich etwa 1 Prozent ihrer Knochenmasse, bei Männern ist das nur halb so viel.

### Wenn die Knochen leicht(er) brechen

Einige beeinflussbare Risikofaktoren für eine verminderte Knochengesundheit sind zum Beispiel Fehl- oder Mangelernährung, Nikotin- und übermässiger Alkoholkonsum sowie Bewegungsmangel. Ist die Gesundheit der Knochen eingeschränkt, kommt es rascher zu Knochenbrüchen. Typisch sind Bruchstellen an Brustwirbelkörpern, am Schenkelhals im Hüftbereich und an Unterarmknochen in Handgelenksnähe.

Raphaela Gubser, Geschäftsführerin Topwell Apotheke Laurentius.

### Wie steht es um die Knochengesundheit?

Mit einem modernen Ultraschallgerät wird eine schmerzfreie Knochendichtemessung am Handgelenk vorgenommen, die in wenigen Minuten Ergebnisse liefert. In einem persönlichen Auswertungsgespräch erfahren Interessierte, wie es um ihre Knochengesundheit bestellt ist. Vom 20. bis 25. Januar 2020 kann in der Topwell Apotheke Laurentius oder per Telefon unter der Nummer +423 232 48 44 ein Termin vereinbart werden. Wer sofort bucht, profitiert übrigens zusätzlich von 15 Prozent Rabatt auf die HCK-Mikronährstoffmischung.

Frau Raphaela Gubser und ihr Team freuen sich, die Kunden rund ums Thema Knochengesundheit zu beraten. **Anzeige**

**Infos und Kontakt**

**Auswertung Knochengesundheit**
vom 20. bis 25. Januar 2020

**Topwell Apotheke Laurentius**
Landstrasse 97, Schaan

Tel. +423 232 48 44
laurentius.schaan@topwell.ch

**www.laurentiusapotheke.li**

TOPWELL APOTHEKE Laurentius

## Finanzieller Engpass zeigt sich später

Martina Bocek, Budgetberaterin bei der Hand in Hand Anstalt: «Vieles wird heute in Raten bezahlt.»

**Seite 14**

# Thema

Das neue Jahr hat eben erst begonnen, doch im Portemonnaie herrscht bereits gähnende Leere. So mancher fällt Jahr für Jahr ins finanzielle «Januarloch». Versicherungen, Jahresbeiträge, Abonnements – zuhauf flattern Rechnungen ins Haus. Der Januar belastet die Haushaltskasse deutlich stärker als alle anderen Monate.

**Seite 12**

# Ebbe auf dem Konto

Foto: Archiv/Daniel Schwendener

So geht's

## Dem Januarloch keine Chance geben

Es braucht etwas Disziplin, doch es lohnt sich, einem finanziellen Engpass im Januar durch einfache, aber wirkungsvolle Tipps vorzubeugen. Wer sie langfristig beherzigt, geht leichter durchs Jahr.

**Budgetplanung** Mal wird mit Bankkarte, mal mit der Kreditkarte, dann wieder mit Bargeld bezahlt. So den Überblick über die Ausgaben zu behalten, ist schwer. Es empfiehlt sich, mit realistischem Blick eine Zeit lang alle Ausgaben zu notieren.

**Bargeld** Es ist längst bekannt, dass man weniger Geld ausgibt, wenn man bar bezahlt. Zu Kleingeld und Noten hat man eine emotionalere Bindung als zu einer EC- oder Kreditkarte. Also nur noch Bargeld benutzen.

**Einkaufsverhalten** Die grössten Geldfresser sind Lebensmittel. Wer hier mehr auf sein Kaufverhalten achtet, kann viel Geld sparen: Aktionen nutzen, Preise vergleichen. Weniger in Restaurants essen, mehr selbst kochen. Auch Take-away oder der Einkauf am Kiosk geht ins Geld. Von Mineral- auf Wasser aus dem Hahn umsteigen.

**30-Tage-/10-Minuten-Regel** Grössere Anschaffungen erst nach 30 Tagen Bedenkzeit kaufen. Kleidungsstücke und kleinere Gegenstände sollten mindestens 10 Minuten im Laden mit sich herumgetragen und nur gekauft werden, wenn man sie dann immer noch will.

**Versuchungen meiden** Auch wenn das nach einer Binsenweisheit klingt, funktioniert es – besonders bei dem, der gerne online einkauft: Sich von allen Mailing-Listen der Shops abmelden. Auch das ziellose Surfen durchs Internet sein lassen.

# Finanzielle Misere im Januar

Nach den Festtagen kommt oft die grosse Ernüchterung: **Der Kontostand zeigt rote Zahlen.** Zu allem Übel wollen etliche Rechnungen bezahlt werden.

**Gabi Eberle**
geberle@medienhaus.li

Geschenke, edle Speisen, Wintersport. Auch der Ausverkauf lockt bereits. Die Wintermonate sind eine kostspielige Zeit. Grosszügig wird Geld ausgegeben, der 13. Monatslohn ist längst aufgebraucht. Der Schnee lässt zwar auf sich warten, doch schneien tut's trotzdem – jede Menge Rechnungen, die sich im im Briefkasten stapeln. Neues Jahr, altes Leid. Der Januar belastet die Haushaltskasse deutlich stärker als alle anderen Monate.

Im deutschen Wörterbuch wird das Januarloch als «Periode besonders geringer geschäftlicher, politischer, kultureller o. ä. Aktivität im Januar eines Jahres» erklärt. Mit dem Begriff in Verbindung bringen jedoch die meisten Ebbe im Portemonnaie. Diese entsteht jedoch meist nicht erst im Januar, sondern ist oft die Folge vom Leben über die eigenen Verhältnisse – das ganze Jahr über.

### Jahresrechnungen sind fällig. Genug zur Seite gelegt?

Neben den fixen monatlichen Ausgaben für Miete, Verpflegung, Kleidung, Telefon etc. werden mehrere Jahres- oder Halbjahresrechnungen fällig. Autoversicherung, Verkehrsabgaben, Abonnements, Hausratversicherung sind zu bezahlen. Kommen dazu noch eine oder mehrere Ratenzahlungsposten, reicht das Monatsgehalt bei Weitem nicht aus. Wer nicht in weiser Voraussicht während des Jahres monatlich einen Betrag zur Seite gelegt hat oder über ein Geldpolster auf dem Sparkonto verfügt, für den wird's mehr als eng. Interessant: Obwohl der Jahresanfang in finanzieller Hinsicht bei vielen zu schlaflosen Nächten führt, geraten die meisten jedoch durch Jobverlust, Krankheit oder Trennung in finanzielle Schwierigkeiten. Ein Hauptproblem dabei: Die Betroffenen warten meist viel zu lange, bis sie sich Hilfe holen.

### Sofortkredite locken, doch besser Finger weg

Das schnelle Geld lockt, Sofortkreditanbieter haben nicht nur im Januar Hochsaison und werben mit Sprüchen wie «Günstiger Sofortkredit – Ihr Rettungsring für die Rechnungsflut». Einen finanziellen Engpass mit der Aufnahme eines Kredites zu überbrücken – oder noch schlimmer: ausstehende Kreditraten mit einem weiteren Kredit bezahlen zu wollen –, ist jedoch eine denkbar schlechte Idee und kann der Beginn einer belastenden Schuldenspirale sein, aus der man den Weg nur schwer wieder herausfindet.

### Schulden abbauen – Schulden vermeiden

Ein neues Auto oder Eigenheim, der Schritt in die Selbstständigkeit – wer erfüllt sich nicht gerne private und berufliche Träume? Viele Haushalte verschulden sich dafür. Nicht selten kommt es zur Überschuldung. Das Januarloch an sich ist somit keine typische Schuldenfalle.

Ein Schuldenrucksack wiegt schwer und beeinträchtigt das Lebensgefühl. Wer in Zahlungsschwierigkeiten gerät, sollte nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sofort handeln. Entsprechende Beratungsstellen bieten ihre Hilfe an. Die beste Variante: Erst gar keine Schulden machen. Und wenn, dann erst die monatlichen Einnahmen und Ausgaben auf längere Sicht hinaus realistisch betrachten und sicherstellen, dass die Rate ohne Probleme bezahlbar ist.

### Weniger Geld ausgeben bringt mehr Selbstwert

Für manche Menschen ist Geldausgeben auch mit einer Steigerung des Selbstwerts verbunden. Das geht auch anders: Wer sein Geld spart und dann

klug ausgibt, kann an Selbstbewusstsein gewinnen. Gerne schlägt auch der «Belohnungsteufel» zu: Nach einem harten Arbeitstag will man sich etwas Gutes tun, beispielsweise mit einem besonderen Essen im Restaurant, neuen Schuhen, einer speziellen Handtasche etc. Ab und zu

> Einen Teil der Gratifikation gleich zur Seite legen

ist das in Ordnung. Wer diese Art von «Kompensation» jedoch regelmässig braucht, sollte sich einerseits fragen, ob er im richtigen Job ist, und sich andererseits bewusst machen, dass auf diese Weise das Konto rasch ins Minus rutscht. Und man weiss: Zu einem guten Teil prägt die Macht der Gewohnheit den Alltag.

Psychologen haben herausgefunden, dass viele Menschen eine negative Beziehung zu Geld haben und es deshalb möglichst schnell loswerden wollen. Diesbezüglich sollte man versuchen, seine Einstellung zu ändern: «Geld ist gut – und deshalb will ich es behalten.»

Wer nicht über seine Verhältnisse lebt, hat keine leeren Taschen zu beklagen und kann beruhigt ins neue Jahr starten.

# «Die erste Monatsrate im Jahr wird oft ausgelassen»

**Herr Wolff, im Januar herrscht oft Ebbe auf dem Konto. Gibt es im Inkassobereich dann mehr zu tun?**
***Dick Wolff:*** Nein, wir haben im Januar nicht mehr Arbeit als sonst auch. Wenn Personen aufgrund des Januarlochs in Zahlungsrückstand geraten, wirkt sich das in der Inkassobranche erst nach Ablauf des Mahnwesens unseres Auftraggebers aus. Wir merken höchstens, dass die vielen Ratenzahler im Januar eine Rate auslassen, weil sie durch Versicherungsprämien etc. zusätzlich finanziell belastet sind.

**Müssen mehr offene Gläubigerforderungen eingetrieben werden? Wenn ja, betrifft es häufiger Privatpersonen oder Firmen?**
Von den Rechnungen, die im Januar nicht pünktlich bezahlt werden, spüren wir nichts. Nach Ablauf einer Zahlungsfrist wird der Kunde zuerst mit einer Zahlungserinnerung in Verzug gesetzt. Danach erfolgen mindestens zwei weitere Mahnungen. Falls uns ein Unternehmer direkt nach Ablauf der dritten Mahnung den Auftrag übergibt, ist das frühestens drei bis vier Monate

Dick Wolff, IB Score AG, Debitorenmanagement, Triesen

später. Der Kunde versucht zuerst, die offenen Rechnungsbeträge selbst einzuholen. Inkasso kostet Geld und gilt zwischen Gläubiger und Schuldner als Vertrauensbruch. Das Januarloch, das ja meist durch die vielen fälligen Versicherungsprämien entsteht, betrifft Private wie Firmen gleichermassen.

**Über Kredite kommt man heute leicht an Geld. Wie zeigt sich die Entwicklung im Inkassowesen?**
Durch die vielen Finanzierungsmöglichkeiten konsumiert man heute, bezahlt aber später. Früher hat man erst gespart, dann ausgegeben. Bei vielen fallen etliche monatliche Fixkosten an. Falls man dann durch Jobverlust, Krankheit, Scheidung etc. weniger Geld zur Verfügung hat, kann man durch diese Fixkosten nur schwer auf finanzielle Änderungen reagieren. Dadurch erhöht sich das Risiko der Überschuldung enorm.

**In welchem Bereich werden hauptsächlich Schulden gemacht?**
In praktisch jedem Bereich. Doch kann es kann sein, dass eine unerwartete Zahnarzt- oder Autoservicerechnung von 500 Franken schon ausreicht, um bei mehreren Gläubigern in Rückstand zu geraten.

**Wie kann das Januarloch umschifft werden?**
Anfang des Jahres sind Versicherungsprämien, Autosteuern etc. fällig. Das weiss man jedoch nicht erst dann. Es empfiehlt sich, einen Teil seiner Gratifikation gleich zur Seite zu legen, um diese Rechnungen im Januar bezahlen zu können. Allgemein ist es ratsam, monatlich einen fixen Betrag anzusparen. **ge**

## Noch mehr Tipps

**Versicherungen checken**
In der Regel ist man eher überversichert. In bestimmten Bereichen wie Auto-, Rechtsschutz- und Reiseversicherungen sind sogar Doppel- und Mehrfachversicherungen keine Seltenheit. Prüfen, welche Versicherungen wirklich gebraucht werden. Bei den sinnvollen und obligatorischen Versicherungen die Prämien der verschiedenen Anbieter vergleichen. Häufig können hier jedes Jahr mehrere Hundert Franken gespart werden.

**Verzicht** Sich fragen, worauf man in diesem Monat am ehesten verzichten könnte. Vielleicht ist es der Kaffee-to-go jeden Morgen, den man auch gut von zu Hause mitnehmen könnte, oder das teure Fitnessabo. Stattdessen Laufschuhe anziehen und raus an die frische Luft.

**Ausverkauf** Überall lockt er, gross, fett und unübersehbar: S. A. L. E. Von allen Seiten lauert die Gefahr von Köderungsversuchen für labile Shoppingherzen. Hier gilt: Imaginäre Scheuklappen an und nichts wie durch – oder am besten vorbei.

**Kredit** Eine denkbar schlechte Idee ist es, das Loch im Portemonnaie oder Schulden mit der Aufnahme eines Kredites zu stopfen, denn Kredite sind teuer: Barkredite kosten bis zu 10 Prozent, Kreditkartenkredite sogar bis zu 12 Prozent an effektiven Jahreszinsen. Auch ein Auto-Leasing lohnt sich aus finanzieller Sicht praktisch nie.

**Schulden begleichen** und sich frühzeitig beraten lassen. Wer Schulden hat, sollte diese so rasch als möglich zurückzahlen. Wer mit seiner finanziellen Situation allgemein überfordert ist, für den lohnt sich ein Gang zu einer unabhängigen Schuldenberatung, die oft kostenlos angeboten wird.

# Sorgfältiger Umgang mit Geld

Martina Bocek ist Schulden- und Budgetberaterin bei der Beratungsstelle der Hand in Hand Anstalt in Triesen. Die Diplom-Bankfachwirtin weiss: **Vieles, was früher bar bezahlt wurde, wird heute in Raten beglichen** – oft eine (zu) starke Belastung für das Konto. Interview: Gabi Eberle

**Frau Bocek, klingelt bei Ihnen im Januar das Telefon besonders oft?**
***Martina Bocek:*** Die Beratungsanfragen sind über das ganze Jahr verteilt in der Häufigkeit unterschiedlich. Dass der Januar nicht besonders hervorsticht, liegt wohl daran, dass vermehrt Rechnungskauf, Ratenzahlungsoptionen und Kreditkartennutzung für den Konsum eingesetzt werden. Früher fehlte das Geld im Januar in der Geldbörse, heute ist die Kreditkartenrechnung höher bzw. die Anzahl der offenen Rechnungen wegen der Weihnachtseinkäufe und dem verlockenden «Black Friday» grösser. Bis es hier einen finanziellen Engpass gibt, vergehen oft noch ein paar Wochen.

**Wie gehen Sie bei einer Budgetberatung vor? Raten Sie, Geld anzusparen, um eben für den Januar finanziell gerüstet zu sein?**
Die Budgetberatung ist individuell auf die jeweilige Person und deren Situation zugeschnitten. Sicher ist es gut, wenn regelmässig gespart werden kann. Doch in erster Linie helfen wir dabei, ein ausgeglichenes Budget zu erreichen und die Klienten zu regelmässigen Rückzahlungen anzuleiten, um die Schulden zu verringern. Das Ansparen über Rücklagenbildung ist aber sicher eines der Ziele unserer Beratung.

**Sind Jugendliche, deren Eltern verschuldet sind, gefährdeter, selbst in die Schuldenfalle zu geraten?**
Es kommt ganz darauf an, wie die Eltern den Jugendlichen den Umgang mit Geld vorleben. Wenn eine Familie beispielsweise unverschuldet in finanzielle Schwierigkeiten gerät, es dann aber schafft, über einen Rückzahlungsplan diese Schulden sukzessive zu tilgen, muss sich dies nicht negativ auf eine eventuelle Gefährdung der Jugendlichen in diesem Haushalt auswirken. Im Gegenteil. Wenn die Eltern die Situation offen schildern und aufzeigen, wie sie eine Verbesserung herbeiführen, lernen Jugendliche schnell, dass Geld nicht so einfach unbegrenzt verfügbar ist für den Konsum. Wichtig ist hier ein guter Familienzusammenhalt. Anders ist es zu sehen, wenn Eltern, ohne auf das Budget zu schauen, konsumieren und bereits Inkassobüros eingeschaltet sind. Hier besteht die Gefahr, dass Jugendliche negative Erfahrungen sammeln, das Gefühl bekommen, «man käme da sowieso nicht mehr raus» und das Verhaltensmuster der Eltern übernehmen.

Foto: pd
Martina Bocek

> Das Thema Kostgeld ist in Vergessenheit geraten

**Im besten Fall lernt man den gesunden Umgang mit Geld bereits im Elternhaus. Was halten Sie von einem Schulfach «Finanzen»?**
Ich sehe es als wichtig an, dass es nach wie vor in der Verantwortung der Eltern liegen sollte, den Kindern einen sorgfältigen Umgang mit Geld zu vermitteln. Da es aber in den Familien unterschiedlich läuft und beispielsweise das Thema Kostgeld scheinbar in Vergessenheit geraten ist, sollte das Thema auch im Schullehrplan berücksichtigt und von der Lehrperson im Unterricht aufgegriffen werden. Fragen wie «Wie fülle ich eine Steuererklärung aus?», «Wie beantrage ich Mietbeiträge?» oder «Wie stelle ich einen Antrag auf Prämienverbilligung?» könnten mit den Schülern im Rahmen des Unterrichts besprochen und diskutiert werden. Wenn sich die Schüler intensiv damit befassen, lernen sie fürs Leben.

**Damit Finanzielles nach Plan läuft und Flüssiges zur Hand ist, hilft es, ein Haushaltsbudget zu erstellen. Vielen ist das zu aufwendig.**
Es gibt mittlerweile zahlreiche Apps, welche eine «moderne» Budgetplanung erlauben. Doch das regelmässige Sammeln der Rechnungen und Quittungen sowie das handschriftliche Festhalten der Ausgaben bringt auch Vorteile mit sich. Einerseits beschäftigt man sich intensiver mit seinem Ausgabeverhalten und kann es so einfacher steuern. Andererseits hat man –sofern man alle Belege, Rechnungen und Quittungen regelmässig in einem Ordner ablegt – eine gute Übersicht und damit benötigte Dokumente für Ämtergänge und im Garantiefall schnell zur Hand.

**Wohnen, Krankenkasse, Verpflegung, Versicherungen, Auto, Kleidung, Urlaub, Handy. Welche Posten sind die Knackpunkte?**
Sicher sind Miete und Krankenkassenprämien wohl die grössten Ausgabeposten. Da aber vieles, was früher bar oder eben komplett bezahlt wurde, nun über Raten bezahlt wird, kommt in Summe zusätzlich monatlich oft noch ein hoher Betrag zusammen, welcher das Budget stark belasten kann, obwohl die einzelnen Raten zum Teil nicht so hoch sind.

**Kleinkredite sind verlockend und leicht zu bekommen. Wie überzeugen Sie jemanden, darauf zu verzichten?**
Eine gezielte Umschuldung über einen Kredit kann durchaus Sinn ergeben, wenn in der Folge keine weiteren Ratenverpflichtungen eingegangen werden und die Kreditsumme sukzessive und in überschaubarer Zeit zurückbezahlt wird. Wenn mit einem Kleinkredit aber nur «ein Loch gestopft wird» und neue Schulden gemacht werden, kann dies der Beginn einer Schuldenspirale sein, die belastet und zu immer mehr Schulden führt.

**In Liechtenstein ist eine zunehmende Verschuldung der 25- bis 45-Jährigen festzustellen. Worauf führen Sie dies zurück?**
Solange noch kein eigenes Einkommen vorhanden ist, werden offene Rechnungen oftmals über die Eltern bezahlt. In der Altersgruppe 25 bis 45 Jahre haben dann häufig andere Prioritäten Vorrang, sodass es durch die veränderten Lebensbedingungen kaum Raum zum Sparen gibt. Heirat, Kinder, Scheidung, Arbeitslosigkeit, dabei oftmals veränderte Konsum-gewohnheiten und zum Teil auch ein erhöhtes Anspruchsdenken – in dieser Lebensphase gibt es oft Veränderungen, die einhergehen mit höheren finanziellen Ausgaben bzw. geringeren Einnahmen. Ich glaube, je älter man wird, desto besonnener wird man oft auch im Umgang mit Geld, da andere Dinge an Priorität gewinnen.

**Ihr Tipp, um dem Januarloch in der Kassa vorzubeugen?**
Sich Fragen stellen wie: Muss ich den Artikel wirklich kaufen? Was bringt es mir, wenn ich diesen Artikel jetzt besitze? Sollte ich nicht besser eine Nacht darüber schlafen? Kann ich mir das überhaupt leisten? Und wenn ja: Macht es mir nicht mehr Freude, den Geldbetrag zur Seite zu legen, um mir später einen lang gehegten Wunsch zu erfüllen? Mein Tipp an die Klimajugend: Das neueste Handy, die neuesten Kleider, möglichst oft und weit fliegen – all diese Wünsche belasten nicht nur das Budget, sondern auch die Umwelt. Vielleicht fällt so der Verzicht leichter.

# Mit dem Liecoin-Rätsel 100 Punkte holen

Mit der «Liewo» und Liecoin können Rätselfreudige **ab jetzt in jeder Ausgabe 100 Punkte sammeln.** Einfach das Liecoin-Rätsel lösen, Punkte kassieren und bei einem von über 60 Partnergeschäften im Fürstentum eintauschen.

In der «Liewo» gibt es ab heute in jeder Ausgabe 100 Liecoin-Punkte zu gewinnen. Dafür müssen die Teilnehmer nur erkennen, um welchen Liecoin-Partner es sich im Bild auf der Rätselseite 45 handelt. Wer die Antwort kennt, schickt ganz einfach bis spätestens Montagabend eine E-Mail mit der Lösung sowie Name und Adresse an info@liecoin.li. Mitspielen kann jeder – idealerweise hat man die Liecoin-App bereits installiert. Auch wer noch keine Liecoin-Punkte sammelt, kann mitmachen und sich sogleich anmelden.

### Jetzt bei über 60 Partnern sammeln und einlösen

Die Liecoin-App gibt es seit vergangenen Mai und ersetzt die ehemalige Liecard. Mit dieser können übrigens nach wie vor noch Punkte gesammelt werden. In rund 60 Partnergeschäften in Liechtenstein können bei jedem Einkauf Punkte gesammelt und auch wieder eingelöst werden. So profitieren nicht nur die Kunden bei jedem Einkauf in Liechtenstein, sondern auch die heimische Wirtschaft. Ausserdem bieten die Partnerunternehmen immer wieder tolle Aktionen an, bei denen es sich lohnt, Punkte einzulösen.

Über 3750 Kunden haben sich bereits registriert und sammeln fleissig Punkte. Dafür müssen sie nur ihren QR-Code in der Liecoin-App an der Kassa vorzeigen. Wer die App noch nicht kennt und ab sofort Punkte sammeln möchte, kann die Anwendung gleich ganz unkompliziert installieren. Einfach den passenden QR-Code auf dieser Seite einscannen, anmelden und loslegen. **Anzeige**

**www.liecoin.li**

### Jetzt Liecoins sammeln

Mit der **Liecoin-App** in über 60 Partnergeschäften Punkte sammeln und einlösen.

1. QR-Code scannen
2. Anmelden
3. Loslegen

**Direkter Scan für Android:**

**oder für Apple:**

**Gewinnspiel auf Seite 45!**

# Familienstammbaum gefällig?

Wer sich fragt, ob er einem alteingesessenen Geschlecht angehört oder sich für seinen Stammbaum interessiert, dem hilft Karl Leuener gerne weiter. Er erstellt Stammbäume für Bewohner der Gemeinden Sennwald, Salez, Haag, Frümsen, Sax, Eschen, Mauren, Planken und Triesenberg. Diese reichen je nach Geschlecht und Gemeinde bis ins 16., 17. oder 18. Jahrhundert zurück.

Seit seiner Frühpensionierung 2013 ist die Ahnenforschung zu einem Hobby von ihm geworden. Angefangen hat er mit seinem eigenen Geschlecht – den Leueners in Sennwald. Danach hat er weitere eingesessene Geschlechter der oben erwähnten Gemeinden erforscht und die Daten digital in einem Ahnenforschungsprogramm erfasst. Bislang hat er rund 58 000 Personen von circa 120 Geschlechtern in das Programm eingegeben und daraus rund 200 Gesamtstammbäume generiert. Zudem ist er darum bemüht, Familienstammbäume in weiteren Gemeinden in Liechtenstein zu erfassen.

Der Vorteil seiner digitalen Datenverwaltung gegenüber gedruckten Familienstammbücher liegt auf der Hand: Neue Daten von Eheschliessungen, Geburten und Sterbedaten können jederzeit nachgeführt und die pdf-Dateien in aktueller Form neu generiert werden. **Anzeige**

**Mehr Informationen sind auf www.leu-gen.li zu finden. Dort sind unter anderem auch Geschlechterbeschreibungen aller bearbeiteten Familien, Musterstammbäume, Bestell- und Datenformulare sowie Angaben über Angebote und Preise und auch Tipps und Hinweise betr. Handling und Druck von Stammbäumen zu finden.**

# Rückenschmerzen am Morgen? – Gratis Infoanlass

Beim Kauf eines Bettinhalts oder Schlafsystems herrscht grosse Verunsicherung. Viele Bettenverkäufer beraten produkt- statt lösungsorientiert. Dabei gibt es durchaus gute Mittel und Wege, die helfen können, Liegebeschwerden zu lindern oder gar zu vermeiden. Das Rattan Center ist ein IG-RLS-zertifiziertes Beratungscenter und zielt darauf ab, gesundheitsbewussten und gesundheitlich beeinträchtigten Menschen Hilfestellung und Problemlösungen zu bieten und sie dabei zu begleiten – insbesondere jene mit Liege- und Schlafproblemen.

### Der Schlüssel: Richtiges Liegen

Am kostenlosen Infoanlass erfährt man, was bei Rückenschmerzen und Verspannungen im Bett zu tun ist und wieso richtiges Liegen und Schlafen massgeblich hilft, diese Probleme zu lösen. Während des Infoanlasses findet kein Verkauf statt. Um telefonische oder Onlineanmeldung wird gebeten. **Anzeige**

**Rattan Center, Grünaustrasse 9, Buchs, www.rattan-center.ch**

Liegebeschwerden können vermieden werden.

### Kostenloser Infoanlass

**«Besser und gesund schlafen»**

**Wann:** Mittwoch, 15. Januar von 9 bis 10.30 Uhr sowie von 19 bis 20.30 Uhr
**Wo:** Im Rattan-Center Buchs

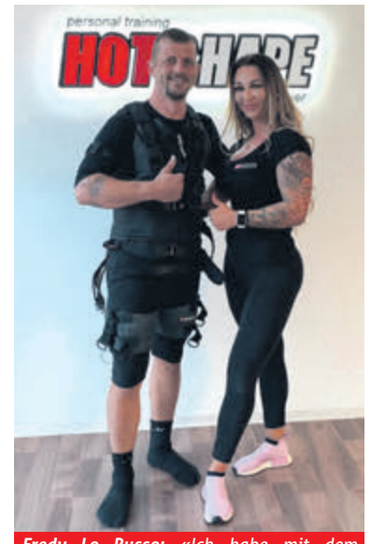
**Anmeldung bitte unter:**
Tel. 081 740 14 14 oder wohnen@rattan-center.ch

# Dein Neujahrsvorsatz-Entscheid: Fitnessstudio oder Hotshape? Wir helfen dir dabei!

Du hast die Weihnachts-Festtage ausschweifend genossen? Leckeres Essen mit der Familie, Weihnachtsleckereien, Alkohol, Faulenzen und Entspannen total? Zu Silvester bist du entschlossenen Mutes: Jetzt ist Schluss damit! Im Jahr 2020 soll alles anders werden! Anders wie die Jahre davor! Deine Fitness und Gesundheit werden einen besonderen Stellenwert erhalten und dein Körper wird seine Bestform erreichen! So weit so gut, der Entschluss, etwas zu ändern, steht fest. Doch welchen Weg zum Ziel wirst du wählen? Wirst du dich für ein Fitnessstudio entscheiden oder fällt deine Entscheidung auf ein gesamtheitliches Konzept wie das Hotshape EMS Personal Training?

Mario und Tanja Weithaler von Hotshape Schaan und Hotshape Ladies Eschen, St. Gallen und Zürich verdeutlichen in diesem Artikel anschaulich, welches Konzept für welches Publikum die optimale Wahl darstellt:

***Marijana Fusco:*** *«Mit dem Hotshape Training habe ich 8kg abgenommen und konnte mein Gewicht mühelos halten. Das 20 Minütige Training war auch als Mutter eines Kleinkindes sehr gut umsetzbar!»*




***Fredy Lo Russo:*** *«Ich habe mit dem Hotshape Training 10 kg abgenommen und mein Körper hat sich definiert! Ich bin sehr zufrieden mit meinem Ergebnis!»*

***Philipp Meier:*** *«Da ich als Zahnarzt sehr eingespannt bin, schätze ich es sehr, dass das Hotshape Training mit nur 20 Minuten Trainingszeit sehr zeitsparend ist! Ich bin meine Rückenschmerzen mit dem Hotshape Training losgeworden und fühle mich super fit!»*

**Mario, wie lautet deine Antwort auf die Frage, für wen ein Fitnessstudio und für wen Hotshape die bessere Wahl ist?**

***Mario:*** Allgemein lässt sich sagen, dass das Fitnessstudio für diejenigen eine gute Wahl ist, die Freude dabei empfinden 3–4x pro Woche für 1 bis 2 Stunden das Fitnessstudio zu besuchen. Dabei soll die Freude auch dann empfunden werden, wenn der Fitnessstudiobesuch nach Feierabend oder am Wochenende stattfindet. Zudem soll ein gewisses Backgroundwissen zum Thema Krafttraining und Ernährung vorhanden sein. – Oder es soll zumindest der Wunsch vorhanden sein, sich ein solches Wissen auf eigene Faust über Fachliteratur anzueignen. In Fällen, bei welchen diese Basis nicht gegeben ist, sind die Erfolgsaussichten bezüglich Muskelaufbau und Körperfettabbau vernichtend gering und gehen gegen null. Aufgrund ausbleibender Erfolge wird der Fitnessstudiobesuch nach nur wenigen Wochen eingestellt und der zuerst Motivierte fällt in ein totales Motivationsloch. Ausserdem ist bei Trainings auf eigene Faust an den Geräten im Fitnessstudio, ohne entsprechendes Backgroundwissen, stets eine gewisse Verletzungsgefahr gegeben.

***Tanja:*** Hotshape hingegen ist für diejenigen eine gute Wahl, die sich nicht auf eigene Faust mit Training und Ernährung beschäftigen möchten. – Wer sich an ein tausendfach bewährtes Konzept halten und mit einer minimal aufgewendeten Zeit von 1 bis 2x 20 Minuten pro Woche Erfolg haben möchte, der ist bei Hotshape EMS-Pesonal Training an der richtigen Adresse. Ein 20-minütiges Hotshape Training ist so intensiv wie 5x 1 Stunde im Fitnessstudio. Ausserdem birgt das Hotshape Training keinerlei Verletzungsgefahr, da lediglich mit dem eigenen Körpergewicht und dem elektrischen Impuls als Widerstand gearbeitet wird.

Der geringe Zeitaufwand macht das Hotshape Training attraktiv für beruflich sehr Eingespannte, für Familienmenschen oder Menschen mit Hobbys, die viel Zeit in Anspruch nehmen. Wenn dann der Wunsch besteht, in Top-Form zu sein, so bleibt weder viel Zeit noch Energieaufwand für Training übrig. – Umso wichtiger wird dann die Anwendung eines bewährten Gesamtkonzepts wie das Hotshape EMS Personal Training.

**Macht es bezüglich der Ziele einen Unterschied, ob man sich für ein Fitnessstudio oder für Hotshape entscheiden sollte?**

***Mario:*** Wer Muskulatur aufbauen und Körperfett reduzieren möchte, der ist generell gut beraten, ein Konzept zu wählen, bei welchem sowohl Personal Training wie auch die Ernährung miteinbezogen werden. Ob man sich nun einen teuren Personal Trainer zum Fitnessstudio extra bucht, welcher auf die korrekte Ausführung der Übungen achtet und bezüglich der Ernährung berät, oder ob man ein Gesamtkonzept, wie das Hotshape Training wählt, welches alle Komponenten inkludiert und bereits tausendfach erprobt ist, das sei jedem selbst überlassen.

Den Körperfettanteil dauerhaft zu senken, ist nur mit Einbezug der Ernährung möglich und zwar wird das Ergebnis nur dann dauerhaft ausfallen, wenn kein strikter Verzicht, sprich: «Eine Diät» angewendet wird und auch weiterhin Freiheiten bezüglich der gewählten Speisen bestehen. Muskelaufbauergebnisse werden ebenfalls erst dann sichtbar, wenn Körperfett reduziert wurde. Andernfalls bleibt jede optische Veränderung durch Muskelaufbau unter dem überschüssigen Körperfett verborgen.

**Könnt ihr mir und der Leserschaft kurz zusammengefasst erklären, weshalb ein 20-minütiges Hotshape Training so intensiv ist wie 5x 1 Stunde Krafttraining im Fitnessstudio?**

***Tanja:*** Natürlich! Die Erklärung ist ganz einfach: Beim Hotshape Training vereinen sich mehrere Komponenten, welche zur einmaligen Intensität des Trainings beitragen. Die Intensität des Trainings ist in Kombination mit einer durchdachten und umsetzbaren Ernährung der Schlüssel zum Erfolg! Die EMS Technologie selbst aktiviert so viele Muskelfasern gleichzeitig, wie es bei keiner anderen Sportart möglich ist.

Wir haben über die Jahre eine eigene, besonders intensive Art entwickelt, mit EMS zu trainieren! Sowohl das Hotshape Training wie auch das Ernährungskonzept stammen aus wichtigen Erfahrungswerten von Mario Weithaler als langjähriger Wettkampfathlet und u.a. Fitness Mr. Universum.

Da unsere Trainings EMS Personal Trainings sind, werden durch den Personal Trainer wichtige Hilfe-

stellungen in der Übungsausführung geleistet, der Kunde wird korrigiert und motiviert! – So wird das Maximum aus jedem Training herausgeholt!
Da es sich beim Hotshape Training weder um ein «Lifestyle-Produkt» noch um eine passive kosmetische Behandlung, sondern um ein effektives Trainings- und Gesamtkonzept mit Inkludierung aller wichtigen Erfolgskomponenten für Körperfettabbau und Muskelaufbau handelt, sind Ergebnisse nur eine logische Schlussfolgerung und keine Zauberei!

**Worin unterscheidet sich das Hotshape Training von anderen EMS-Anbietern?**
***Mario:*** Wir haben in über 6 Jahren Erfahrung eine eigene Art mit EMS zu trainieren entwickelt. Unser Training ist ein Vielfaches intensiver, als man es sich von EMS gewohnt ist.
Wir haben bereits 100 000 Trainings mit Kunden durchgeführt und zählen 3000 Kunden zu den unseren. Dieser hohe Erfahrungsschatz kommt unseren Kunden sehr zugute, denn von Anbietern, welche keine Erfahrung besitzen, ist dringend abzuraten. Ein hoher Erfahrungsschatz, wie wir ihn besitzen, schützt den Kunden nicht nur vor Verletzungen, sondern den Kunden erwarten besonders intensive Trainings, welche in Kombination mit einer klugen Ernährung zu optimalen Ergebnissen führen. Dies ist auch der Grund, weshalb Liechtensteiner Ärzte unser Training unterstützen und oftmals ihre Patienten zu uns schicken, um Körperfett zu reduzieren oder um Muskulatur z. B. bei Rückenproblematiken aufzubauen.

Wer das Hotshape Training gerne testen möchte, ist herzlich zu einem kostenlosen Probetraining eingeladen. Mit dem limitierten Gutschein unten auf dieser Seite sparen Neukunden sogar 450 CHF! Es lohnt sich also, sich noch heute anzumelden, um garantiert dazuzugehören!

**Hotshape**
Tel. +41 78 953 52 54
**Anrufe auch sonntags!**
info@hotshape.li
www.hotshape.li

## Deine Fitnessstudio- oder Hotshape-Entscheidungs-Check-List

### Pro Fitnessstudio

- √ Du bist Bodybuilder oder Fitnessgirl (dein Tagesablauf dreht sich um Training und Ernährung und du besitzt ein fundiertes Wissen zu diesen Themen).
- √ Der Gedanke daran, 3-4x pro Woche für je mindestens 1,5 Stunden ins Fitnessstudio zu gehen, um Ergebnisse zu erzielen, erfüllt dich mit Freude.
- √ Du besitzt selbst fundiertes Wissen bezüglich des Trainings und der Ernährung oder du bist gewillt, dir dieses Wissen in vielen Stunden Eigenrecherche anzueignen.
- √ Du möchtest «probieren», ob du es auf eigene Faust mit Fitness und selbst erlerntem Ernährungswissen schaffst.
- √ Du besitzt erfahrungsgemäss einen hohen Eigenantrieb und Motivationslevel, was Training und Ernährung betrifft.

### Pro Hotshape

- √ Du möchtest einen fitten und ästhetischen Körper erreichen, aber nicht deinen gesamten Tagesablauf nach diesem Ziel planen.
- √ Du möchtest mit möglichst wenig Zeitaufwand (1-2x 20 Minuten pro Woche) optimale Ergebnisse erreichen.
- √ Du möchtest deine Zeit für deine Hobbys, Familie etc. aufwenden und möchtest daher von einem durchdachten und tausendfach bewährten Konzept profitieren.
- √ Auf «Probieren» hast du keine Lust, du möchtest ein fertiges Konzept anwenden, welches Ergebnisse liefert und nichts dem Zufall überlässt.
- √ Training und Ernährung? – Damit möchtest du dich nicht unbedingt beschäftigen. Du bist schon oft mit Diäten und Sportprogrammen gescheitert. Die Motivation und die Ergebnisse hielten nie dauerhaft an und du suchst nun eine definitive Lösung!

Profitieren Sie von unserem **limitierten Angebot**. Wir freuen uns auf Sie.
Anrufe auch sonntags: Tel. +41 78 953 52 54 – info@hotshape.li – www.hotshape.li

## Steckbrief

**Name:** Tanja Eberle
**Wohnort:** Flumserberg (Kleinberg)
**Jahrgang:** 1975
**Zivilstand:** ledig
**Kinder:** Einen dreijährigen Sohn
**Beruf:** Diplomierte Pflegefachfrau
**Hobbys:** Schreiben, Rhetorik und Philosophie
**Leibspeise:** Gemüselasagne
**Getränk:** Wasser
**Film:** «Das Beste kommt zum Schluss»
**Musik:** Querbeet
**Lektüre:** Matthias Pöhm: «Erleuchtet, aber keine Anhung»
**Ort:** Zuhause
**Stärke:** Gelassenheit
**Schwäche:** Diszipliniert sein
**Jahreszeit:** Frühling und Herbst
**Motto:** Nichts, was passiert, hat eine Bedeutung

**Tanja Eberle**

# “Meine grösste Kritikerin bin ich selbst”

Foto: Tatjana Schnalzger

Tanja Eberle hinterfragt so gut wie alles, was mit dem Leben zu tun hat. Wichtig ist ihr auch die Auseinandersetzung mit dem Tod und dem Sterben, um im Jetzt leben zu können.

# Porträt

**Melanie Steiger**
msteiger@medienhaus.li

Für Tanja Eberle ist das Sterben und der Tod seit ihrer Kindheit ein Bestandteil des Lebens. Während viele Menschen dem Tod mit Ängsten begegnen und ihn kaum ins Leben integrieren, setzt sie sich täglich damit auseinander – auch Berufswegen. Sie ist ein Mensch, der alles hinterfragt – sogar ihre eigenen Gedanken. «Oft verbindet man den Tod mit Ängsten, da man im Alltag kaum damit konfrontiert wird. Jedoch gehört das Sterben einfach zum Leben dazu», erzählt die kleine schlanke Frau im Café. Sie trinkt einen Cappuccino, trägt ihre langen dunklen Haare, in denen sich graue Strähnchen abzeichnen, offen. Sie hat eine klare Aussprache und in ihrer Stimme liegt etwas Beruhigendes.

Das Schlüsselerlebnis, das sie wahrscheinlich in den Pflegeberuf führte und die Auseinandersetzung mit dem Tod veranlasste, sieht sie in ihrer Kindheit. Ruhig und gelassen berichtet sie von einer Freundschaft im Kindergarten: «Der sechsjährigen Junge verunglückte damals tödlich. Mich überkam aber niemals das Gefühl, einen Verlust erlitten zu haben. Er lebte für mich in einer anderen Form weiter.» Kinder würden ihrer Ansicht nach mit solchen Erlebnissen natürlicher umgehen – bei Erwachsenen dagegen dominieren die Ängste. Sie war eher ein zurückgezogenes und stilles Kind, introvertiert und grübelte über alles nach, was sie auch heute noch tut.

## Streng zu sich selbst

Trotz allem blieb auch sie von der Angst vor dem Tod nicht verschont. Diese überkam Tanja Eberle, als sie Mutter wurde. «Der Gedanke, dass ich nun die Verantwortung für ein Kind trage und darum nicht einfach sterben kann, beherrschte mich.» Sie redet offen und deutlich mit klaren Worten darüber, wie sie diese Angst wieder loswurde: Die 44-Jährige fing an, ihre Gedanken zu ändern, zu akzeptieren dass es so ist und es kein richtig oder falsch gäbe. «Irgendwann schloss ich mit meinem Bewusstsein in mir Frieden.» Sie ist dabei sehr streng zu sich und bezeichnet sich selbst als die eigene grösste Kritikerin. Trotzdem gebe es Zeiten, in denen sie mit sich zufrieden ist. Diesen Punkt jedoch zu erreichen, setzt tägliches Training voraus. Tanja Eberle macht dies über die Atmung. Wenn sie sich darauf konzentriere, beruhige sie sich und sie fahre ihre Gedanken herunter. «In diesem Augenblick kann ich meine Gedanken ändern, was mir jedoch nicht immer gelingt. Ich muss loslassen und vertrauen können, um mich vom Leben tragen zu lassen», ist die Sarganserländerin überzeugt. Zudem vertritt sie die Meinung, sobald man sich mit dem Tod auseinandersetze, verliere man die Angst davor und verbessere seine Lebensqualität. Man lebt mehr im Jetzt. Auch Humor sollte immer einen Platz im Leben finden.

Für 1,5 Jahre lebte Tanja Eberle in einem Dorf in Tansania.

## «Es gibt keine Pünktlichkeit»

Wie man im Jetzt lebt, erfuhr Tanja Eberle, während sie 1,5 Jahre in Tansania in einem Dorf lebte und für eine Organisation arbeitete. Es war ein lang gehegter Wunsch von ihr, einmal in einem Land zu leben, in dem Luxus kein Standard ist. «Am meisten beeindruckte mich, wie natürlich dort mit dem Tod umgegangen wird. Er ist in das Leben integriert. Der Leichenwagen parkiert nicht hinter dem Haus, sondern ist für alle sichtbar. Sterben wird als Teil des Lebens betrachtet und gilt als normal», berichtet sie fasziniert. Auch lernte sie dort die Sprache der Einheimischen. Innerhalb der Organisation wurde Englisch gesprochen, mit den Dorfbewohnern unterhielt sie sich in Kisuaheli und einer weiteren einheimischen Sprache. «Die Menschen leben im Jetzt und machen sich kaum Gedanken darüber, wie die Zukunft wohl aussieht. Es gibt auch keine Pünktlichkeit, sondern man beginnt dann zu arbeiten, wenn es gerade passt.»

Als die Pflegefachfrau vor fünf Jahren aus Tansania zurückkehrte, überkam sie das Gefühl, zurück zu ihren Wurzeln zu gehen und zur Ruhe zu kommen in den Flumserbergen. «Ich war oft auf Reisen und lebte auch sieben Jahre in Ungarn», fügt sie hinzu. Andere Kulturen zu erleben und Sprachen zu lernen, spielte für sie eine grosse Rolle in ihrem Leben. Vorerst aber sei ihre Reiselust gestillt. Ungarisch war bis jetzt für Tanja Eberle die schwierigste Sprache zu lernen. «Daran bin ich fast verzweifelt. Auch nach all den Jahren verstand ich noch nicht alles», lacht sie.

> Sterben wird als Teil des Lebens betrachtet „

## Alles hinterfragen

Die Philosophie und Spiritualität, mit der sie sich oft auseinandersetzt, fliessen für das Sprachtalent ineinander. Sie ist ein Mensch, der alles hinterfragt und beschäftigt sich mit Fragen wie «Wer bin ich?» oder «Wohin gehe ich?». «Es gibt nicht auf jede Frage eine Antwort. Genau das macht mich neugierig und spornt mich an, weiter darüber nachzudenken», begründet sie ihren Antrieb. Doch gelangt sie manchmal an einen Punkt, an dem sie die Sache einfach stehen lassen muss. Das Oberflächliche war nie ihr «Ding», obwohl sie sich genau das manchmal wünscht, nicht alles hinterfragen zu müssen. Anderen Menschen gegenüber begegnet sie neugierig und sie tauscht sich gerne aus – auch philosophisch.

Ihre Erfahrungen und Gedankengänge hält Tanja Eberle in einem Taschenbuch fest. Es entstand dadurch, dass sie sich hinsetzte und einfach zu schreiben begann. «Es half mir, mich selbst zu entwickeln. Während des Schreibens erlebte ich viele Aha-Erlebnisse», erzählt sie begeistert.

Für die Philosophin ist die Pflege kein Beruf, in der Zeit Mangelware ist. «Ich sehe das von einer anderen Perspektive, nämlich wie man die Prioritäten setzt. Ich setze sie beim Menschen und seinen Bedürfnissen», betont sie ruhig. «Es liegt an mir, wie ich mit der Situation umgehe. Papier kann immer warten.» Trotzdem ist ihr durchaus bewusst, dass Zeitdruck und Stress in der Pflege verbreitet sind. «Wenn ich in Gedanken plane, befinde ich mich bereits im Stress und nicht mehr im Jetzt.» Deshalb ist es auch ein Wunsch von ihr, dass die Gesellschaft mehr im Jetzt lebt, sich im Umgang mit dem Sterben und dem Tod mehr öffnet, um die Ängste zu überwinden und die Prioritäten richtig zu setzen.

# Menschen und ihre Geschichten: Wer wird «Porträt des Jahres 2019»?

Die «Liewo» hat im vergangenen Jahr wieder viele interessante Persönlichkeiten aus der Region porträtiert. Und wie jedes Jahr haben die Leser der Sonntagszeitung erneut die Möglichkeit, der spannendsten Person des Jahres 2019 eine Stimme zu geben. **Wer hat dich am meisten beeindruckt?** Gib deinem «Menschen des Jahres» deine Stimme.

**Veronika Ackermann**
Die Handwerkerin liebt die Geschwindigkeit beim Speedskiing, dann fühlt sie sich frei.

**Alessandro Pippia**
Der Autograph hegt eine Passion für Unterschriften, denn damit kennt er sich bestens aus.

**Saif Khan**
In Pakistan war er ein angesehener Landwirt, bis er in die Schweiz floh und noch einmal von vorne anfangen musste.

**Christian Imhof**
Er krempelte innerhalb eines Jahres sein ganzes Leben um, indem er sich 20 Ziele gesetzt hat.

**Zora Nigg**
Wenn es um Greifvögel geht, blüht Zora Nigg auf. Im Umgang mit den Tieren hört sie auf ihr Bauchgefühl.

**Ottmar Hetzel**
Der Seelsorger absolvierte die Exerzitien bei den Jesuiten, bevor er seine Stelle in der katholischen Kirche Buchs antrat.

**Norbert Kaufmann**
Die Leidenschaft des dienstältesten Guggers ist ungebrochen – seit 40 Jahren ist er dabei.

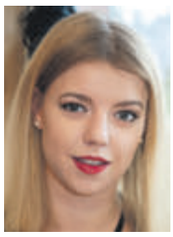
**Beda Hidber**
Der Musiker aus Mels verfolgt seine eigene Stilrichtung. Seine Freizeit verbringt er gerne in der Natur.

**Michelle Meier Widrig**
Ein Treffpunkt für kreative Köpfe ist für die Grabserin genau das Richtige und sie setzte die Idee auch um.

**Christian Bürkle**
Als Arzt ist er in Grabs und Vorarlberg im Einsatz. Sein Schwerpunkt liegt in der Kinderheilkunde.

**Rainer Gassner**
Seit seiner Pension geniesst er das Werken in seiner Werkstatt und er geht gerne auf Reisen.

**Philipp Hasler**
Der Skiclub Gamprin gehört in seiner Familie zur Tradition. Kanada ist das Land seiner Träume, das ihn nicht loslässt.



**Marcella Anna Vogt**
Die Psychotherapeutin geht den Ursachen von schweren Krankheiten auf den Grund.

**Bea Lippuner**
Das Talent, Torten zu dekorieren, sei lernbar, ist sie überzeugt. Sie selbst taucht dabei ein in ihre Feenwelt.

**Antonia Hungerbühler**
Die gelassene Psychologin mit Organisationstalent dirigiert den Handharmonika-Club Schaan.

**Sandra Fausch**
Die Berge sind ihr Kraftort. Damit sie für die nächste Generation erhalten bleiben, engagiert sie sich in Projekten.

**Daniel Graf**
Der Marbacher konnte sich im Silicon Valley etablieren. Er unterstützt Startups und berät Uber.

**Robert Vogt**
Die Chirurgie ist sein Metier, das wusste der Balzner bereits mit 15 Jahren und gab beim Studium Vollgas.

**Otto Lindenau**
Auch mit seinen 68 Jahren repariert er noch immer täglich Zweiräder in seinem Geschäft in Grabs.

**Martin Vinzens**
Über 3500 Insassen und ihren Geschichten ist der Direktor der Strafanstalt Saxerriet begegnet.

**Reto Kaiser**
Für den Melser herrscht die Grillsaison das ganze Jahr über. Alles Mögliche bereitet er auf seinem Smoker zu.

**Deniz Wohlwend**
Seit sechs Jahren wohnt die Türkin in Liechtenstein. Ihre Heimat besucht sie regelmässig.

**Erwin Wehinger**
Dass er einmal Bademeister wird, hätte er nie gedacht. Nun übt er den Beruf schon 30 Jahre aus.

**Angelika Merz**
Als Clown GeGa macht sie die Region unsicher. Gerne taucht sie in die Fantasiewelt ein.

**Daniel Pfyn**
Der humorvolle Koch arbeitete auch schon für den Sultan von Brunei und lebt heute in Neuseeland.

**Roger Kalberer**
Der jüngste Spitzengastronom kocht zwischen Tradition und zeitgenössischer Leichtigkeit.

**Alesandra Beiro**
Ihre Neugier bringt den Freigeist immer wieder auf ihr bisher unbekannte Wege.

**Julia Oehri**
Ihr grösster Traum ist es, Fussball unter Liechtensteiner Flagge zu spielen. Denn der Sport ist ihr Leben.

**Dominik Biedermann**
Der Ruggeller begleitete als DJ auch schon die Tour de Suisse. Sein Publikum kennt er genau.

**Irmgard Rosselet**
Die hilfsbereite Balznerin engagiert sich ehrenamtlich bei den Bahnhofspaten in Buchs.

**Mali Gubser**
Mit dem Skulpturenpark Gedankenberg in Sevelen realisierte sie ein Kunstprojekt für die Sinne.

**Max Feigenwinter**
In seinen Büchern beschäftigt er sich mit dem Menschsein, der Menschlichkeit und dem Glauben.

**Caroline Sprenger**
Sein, wer man ist – das ist ihr wichtig. In andere Rollen schlüpft sie gerne, wenn sie Theater spielt.

**Heidi Steiner**
Seit 15 Jahren ist sie in Maienfeld zu Hause und empfängt Gäste aus aller Welt im historischen Haus Cantunada.

**Josef Lenherr**
Der Gamser Jäger legt sich auch ohne zu jagen auf die Pirsch und beobachtet die Tiere im Wald.

**Benno Gerner**
Obwohl Benno Gerner pensioniert ist, engagiert er sich fast täglich für den USV Eschen/Mauren.

**Christoph Bitschi**
Kraft tankt der Politiker zuhause im idyllischen Brand und bei der Arbeit auf der Baustelle.

**Filippo Lella**
Er hauchte der ehemaligen «Brennerei» in Mels neues Leben ein und erfüllte sich damit einen Traum.

**Barbara Isser Biedermann**
Nach 25 Jahren als Fachlehrperson krempelte sie ihr Berufsleben um. Nun ist sie Aufräum-Coach.

**Sonja Seidl**
Ihre zwei Hunde stellten das Leben von Sonja Seidl auf den Kopf und zwar so sehr, dass sie ihr Berufsleben anpasste.

**Manuela Ritter**
Erfüllte sich nach langer Zeit doch noch ihren Mädchentraum, Goldschmiedin zu werden.

**Doris Dosic**
Sie steckt voller Energie und Lebensfreude und ist an zwei Orten zu Hause: in der Schweiz und in Serbien.

**Alois Ritter**
Als Töfflibueb machte er einst die Gegend unsicher. Nun repariert er Autos aller Marken in seiner Garage.

**Jürg Loser**
Die Geschichten seiner Tante verfasste Jürg Loser in einem Bilderbuchband für Kinder und er gründete einen Verlag.

**Werner Bollhalder**
Er fühlt sich auf dem Grün des Golfplatzes in Gams, zu dessen Entstehung er beitrug, zuhause.

**Desirée Wildhaber**
Nach einem Nahtoderlebnis geniesst die Triesenbergerin jede Sekunde ihre Lebens.

**Stefan Manser**
Er ist der letzte Milchmann vom Rheintal. Im Januar 2020 ist definitiv Schluss. Sein Beruf hielt ihn fit.

**Helen Baumgartner**
Die Malerin zieht sich gerne ins Tessin zurück, dort tankt sie Energie. Ihr Stil ist sehr vielfältig.

**Alle Porträts zum Nachlesen im «Liewo»-Archiv**
www.liewo.li

**Meine Favoritin/mein Favorit:**

**Vorname:**

**Name:**

**Adresse:**

**Telefonnummer:**

**Talon bis 23. Januar 2020 einsenden an:** Redaktion Liewo, Mensch des Jahres, Lova Center, 9490 Vaduz oder an redaktion@liewo.li

# Interview

Die Band «Miss Rabbit» fing vor zehn Jahren als Coverband an. Ein Jahr später performte sie ihre eigenen Songs. Nun erscheint ein neues Album.

## “Die Ansprüche sind gestiegen”

Die Band von links: Fabienne Curiger (Bass), Roger Köppel (Gitarre), Melanie Curiger (Gitarre), Thomas Frei (Schlagzeug) und Angela Bösch (Sängerin).

**Melanie Steiger**
msteiger@medienhaus.li

**Am 18. Januar feiert ihr Plattentaufe, was erwartet die Fans?**
***Melanie Curiger:*** Die Musik ist abwechslungsreich mit verschiedenen Handlungen.
***Angela Bösch:*** Sie handelt von gesellschaftlichen wie auch persönlichen Themen.
***Roger Köppel:*** Die Texte der Songs schrieben hauptsächlich Melanie und Angela. Ich finde, man hört heraus, dass jede ihren eigenen Stil hat.

**Wie unterscheiden sich die Texte?**
***Roger Köppel:*** Bei Melanie geht es meist ums Feiern und Angela schreibt über ernste Themen. Auf dem neuen Album singt Melanie öfters und mit zwei Stimmen ist die Abwechslung durchaus grösser.
***Melanie Curiger:*** Manchmal schreibe ich auch über Quatsch und Ironie.

***Angela Bösch:*** Meine Texte haben meist einen persönlichen Hintergrund.

**Wie geht ihr beim Songwriting vor?**
***Melanie Curiger:*** Roger schickt einen Song, den ich mir immer wieder anhöre. Auf einmal kommt mir eine Idee.
***Angela Bösch:*** Manchmal erhalte ich durch die Melodie eine Eingebung. Da ich meine Freizeit oft draussen verbringe, verleiht das mir auch Inspiration.

**Gab es bereits Situationen, in denen ihr mit der Melodie oder dem Text eines Songs gar nicht einverstanden wart?**
***Alle lachen.***
***Roger Köppel:*** Ich habe ein ganzes Album komponiert, das die Bandmitglieder ablehnten. Es passte einfach nicht zu ihnen. Das ist nicht schlimm, das passiert mir selbst auch. Ich könnte zwei Alben mit Songs füllen, die nie fertig geworden sind. Es ist immer ein Bangen, was da herauskommt.

**Wie lange seid ihr an dem Album gesessen, bis es fertig war?**
***Roger Köppel:*** Für ein Album brauchen wir etwa zwei Jahre.

**Habt ihr euch eine Deadline gesetzt, wann das Album fertig sein muss?**
***Roger Köppel:*** Nein, das haben wir nicht. Eigentlich wollten wir es im Herbst veröffentlichen, weil dann die Bewerbung für die Open Airs beginnt. Mit einem neuen Album sind die Chancen grösser, gebucht zu werden. Die Veranstalter achten darauf. Wir erhielten aber im Herbst keinen Termin für die Plattentaufe, also einigten wir uns auf den Januar. Den Puffer haben wir noch gebraucht.

**Gibt es eine Aufgabeneinteilung in der Band?**
***Fabienne Curiger:*** Das ergibt sich jeweils. Unser Schlagzeuger ist eher versiert auf das Booklet, dessen Gestaltung wie auch der Internetseite. Ich buche jeweils die Hotels. Melanie und Angela verfassen die Songtexte.
***Roger Köppel:*** Für die Vermarktung und Bestellung von T-Shirts ist Angela zuständig. Soziale Medien brauchen viel Zeit.
***Angela Bösch:*** Roger organisiert die Konzerte und komponiert das Instrumentale für die Songs.

**Ihr macht von A bis Z alles selbst?**
***Fabienne Curiger:*** In Sennwald be-

findet sich unser Proberaum und bei uns zu Hause im Keller haben wir ein kleines Studio eingerichtet. So können wir uns die Zeit nehmen, die wir brauchen, stehen nicht unter Zeitdruck und bleiben flexibel.
***Roger Köppel:*** Die meisten Ideen entstehen während der Aufnahme. In einem gemieteten Studio hat man keine Zeit, diese einzubringen.

**Ihr habt vor zehn Jahren als Coverband begonnen.**
***Melanie Curiger:*** Wir Mädels und ein Schlagzeuger unter dem Namen «Wotan's Hasen». Das waren lustige Zeiten. Als er die Band verliess, mussten wir uns umbenennen. Roger nahm seinen Platz ein, er schrieb auch Songs für uns. Erst hielt er sich ziemlich im Hintergrund.
***Roger Köppel:*** Das hat damit zu tun, dass es eigentlich eine Frauengruppe war. Dieses Konzept wollte ich nicht durcheinanderbringen. Mein Hintergedanke war, dass man mich gut ersetzen könnte, sobald eine Frau hinzustossen würde. Leider fanden wir keine Schlagzeugerin aus der Region. Jetzt sind wir halt eine gemischte Band.
***Fabienne Curiger:*** Dafür verstehen wir uns alle und sind gute Freunde, die sich schon lange kennen.

**Wie habt ihr euch in den zehn Jahren verändert?**
***Fabienne Curiger*** Wir haben als Coverband angefangen und einen auf Girlband gemacht mit Songs von Avril Lavigne und «The Offspring». Wir trugen Schottenröcke und Hasenohren. Die eigenen Songs sind punkiger und fröhlicher. Jetzt ist die Musik erwachsener und dynamischer geworden. Und auch die Ansprüche sind gestiegen. Als wir die Band gründeten, konnte ich noch nicht einmal Bass spielen. Das Direkte ohne Spezialeffekte haben wir beibehalten.

**Wie seid ihr danach beim Publikum angekommen?**
***Melanie Curiger:*** Viele Leute vertraten die Meinung: «Die sehen gut aus, können aber nichts.» Es gab diejenigen, die uns buchten, aber gar nicht gewusst haben, dass wir keine Coverband mehr sind. Sie sahen einfach drei Frauen, die Musik machten. Mittlerweile haben wir uns ziemlich gut positioniert.
***Roger Köppel:*** Man nahm sie erst gar nicht richtig ernst. Die schwierige Phase kam nach etwa zwei Jahren, als dann die Kollegen auch nicht mehr an jedes Konzert kamen. Da liess das Publikum schon nach.

Die Musik von «Miss Rabbit» ist dynamischer geworden.

**Was habt ihr dagegen gemacht?**
***Angela Bösch:*** Durchgebissen.
***Melanie Curiger:*** Und es muss dir egal sein, was die anderen denken. Wir machen unsere Musik gerne und mögen die Auftritte.
***Roger Köppel:*** Interessant war, dass viele Leute mir Dinge über die Band erzählten und gar nicht begriffen, dass ich auch ein Mitglied bin. Die Kritiker kamen zu mir. Darum bekam ich auch sehr viel mit, wie die Leute über uns dachten. Das hat uns angespornt, besser zu werden.

**Was waren das für Stimmen?**
***Roger Köppel:*** «Frauen, das kann ja nicht so gut sein.»
***Fabienne Curiger:*** Oder: «Sie haben den Gig nur bekommen, weil sie Frauen sind.» Der Frauenbonus wird oft vorgeworfen.
***Melanie Curiger:*** Der Neid war schon zu spüren.

**Wie seid ihr damit umgegangen?**
***Roger Köppel:*** Meistens habe ich gar nichts gesagt, denn oft war die Kritik nicht konstruktiv.
***Fabienne Curiger:*** Allen kann man es nicht recht machen.
***Roger Köppel:*** Vor allem wenn wir auswärts spielen, ist es immer eine Überraschung. Im Jahr 2019 haben wir nur auswärts gespielt. Das war schon spannend
***Fabienne Curiger:*** Die Leute sind unvoreingenommen und ohne Vorurteile.
***Roger Köppel:*** Obwohl es schon schwieriger ist, ausserhalb der Region an Aufträge zu gelangen, da man uns dort kaum kennt.

**Was heisst für euch «auswärts»?**
***Melanie Curiger:*** Mehrheitlich nach Deutschland in die Städte Berlin und Hamburg.
***Roger Köppel:*** Das Weiteste bisher war Hamburg. Damit es sich auch lohnt, versuchen wir, gleich mehrere Auftritte hintereinander zu bekommen, schliesslich fahren wir etwa acht Stunden und müssen alle Instrumente mitnehmen. Wir reisen mit dem VW-Bus. Ausser der Schlagzeuger, der wohnt in Zürich und fliegt dann lieber. Im Schnitt spielen wir einen Gig im Monat.

**Geht ihr euch auch manchmal auf die Nerven, wenn ihr im Bus unterwegs seid?**
***Roger Köppel:*** Bis jetzt hatten wir nie eine anstrengende Tour und waren höchstens ein paar Tage unterwegs. Dann gönnen wir uns auch ein Hotel, das wir aus eigener Tasche bezahlen. Es gibt Bands, die übernachten in ihrem Tourbus oder in einem «Massenschlag». Ich weiss auch nicht, wie es wäre, wenn wir alle immer auf engstem Raum miteinander auskommen müssten.
***Fabienne Curiger:*** Wir machen es uns jeweils so angenehm wie möglich.

**Die Musik ist für euch also mehr als ein Hobby?**
***Melanie Curiger:*** Es ist eine Leidenschaft. Wir sind alle voll berufstätig und wir mögen unsere Jobs.

**Kamen sich der Job und die Musik bisher nie in die Quere?**
***Alle:*** Nein.
***Roger Köppel:*** Momentan ist es etwas schwieriger, da zwei von uns noch eine zusätzliche Ausbildung absolvieren.
***Angela Bösch:*** Bis jetzt ist es immer irgendwie aufgegangen.

**Wenn ihr an die Anfangszeit zurückdenkt, was geht euch durch den Kopf?**
***Alle lachen.***
***Angela Bösch:*** Zu dieser Zeit hat es gepasst, auch wenn man heute denkt «Oh mein Gott». Damals hatten wir Freude daran und es war unser Start.

**Werdet ihr noch darauf angesprochen?**
***Fabienne Curiger:*** Nein, zum Glück nicht mehr. Erst war es schwierig, von dem Image als Coverband loszukommen. Das Thema ist aber begraben und wir lachen darüber.

**Wie seid ihr davon losgekommen?**
***Melanie Curiger:*** Indem wir einfach mit unseren eigenen Songs aufgetreten sind.
***Fabienne Curiger:*** Damals verliess unser Schlagzeuger die Band und wir mussten uns umbenennen, da «Wotans Hasen» nicht mehr ging. Mit «Miss Rabbit» und dem neuen Schlagzeuger traten wir mit den neuen Songs auf.

**Was steht als Nächstes an?**
***Fabienne Curiger:*** Die CD-Taufe und dann geht es richtig los. Wir versuchen, das neue Album zu bewerben und Auftritte zu erhalten. Wir haben nun jemanden beauftragt, uns Auftritte zu beschaffen. Das haben wir bisher selbst gemacht, aber er hat bessere Verbindungen in die Westschweiz und bringt uns an Orte, zu denen wir keinen Zugang haben.
***Roger Köppel:*** Um über die Region (Chur bis Altstätten) hinauszukommen, braucht man etwas Hilfe. Sobald ein neues Album erscheint, läuft es etwa zwei Jahre gut. Mal schauen, wie es jetzt wird.

## Ticketverlosung

Die «Liewo» verlost 2 × 2 Tickets für die Plattentaufe von «Miss Rabbit» am 18. Januar im Werdenberger Kleintheater Fabriggli in Buchs.

Mitmachen unter: www.liewo.li/service/wettbewerbe

# Kinos regional

## Skino
*www.skino.li*

So 16 Uhr
**Die Eiskönigin 2**
Deutsch, ab 6 Jahren – Saal 1

So 16 Uhr, Di 18 Uhr
**Als Hitler das rose Kaninchen stahl**
Deutsch, ab 8 Jahren – Saal 2

So 18.15 Uhr, Mo 20.30 Uhr
**La paranza dei bamibni**
Orig./d, ab 16 Jahren – Saal 1

So 18 Uhr, Di 20.30 Uhr
**Les Misérables**
F/df, ab 14 Jahren – Saal 2

So 18 Uhr
**Star Wars:**
**The Rise of Skywalker**
Orig./d, ab 12 Jahren – Saal 1

Tägl. 20.30 Uhr
**Knives Out –**
**Mord ist Familiensache**
Orig./d, ab 12 Jahren – Saal 1

So/Mi 20.30 Uhr
**The Current War**
Orig./d, ab 12 Jahren – Saal 2

Mo 18.15 Uhr
**The Farewell**
Orig./d, ab 12 Jahren – Saal 2

Mo 18.15 Uhr
**Adam**
Orig./d, ab 12 Jahren – Saal 1

Mo 20.15 Uhr, Mi 18.15 Uhr
**Öndög**
Orig./df, ab 16 Jahren – Saal 2

Di 18 Uhr
**Judy**
E/d, ab 12 Jahren – Saal 1

Mi 14.30 Uhr
**Zaberlaterne:**
**Der König und der Vogel**
Deutsch, ab 6 Jahren – Saal 2

Mi 18.15 Uhr
**Die Zeit läuft für uns**
Orig./df, ab 6 Jahren – Saal 1

## Kiwi Treff Werdenberg
*www.kiwikinos.ch*

So/Mi 14.30 Uhr, Mi 17.30 Uhr,
So 17 Uhr
**Vier zauberhafte Schwestern**
Deutsch, ab 4 Jahren – Treff 1

Tägl. 20 Uhr
**Star Wars:**
**Der Aufstieg Skywalkers (3D)**
Deutsch, ab 12 Jahren – Treff 1

So/Mi 14.30 Uhr, Mi 17.30 Uhr,
So 17 Uhr/20 Uhr
**Jumanji: The next Level**
Deutsch, ab 12 Jahren – Treff 2+3

Tägli. 20 Uhr
**Knives Out –**
**Mord ist Familiensache**
Deutsch, ab 8 Jahren – Treff 2

So/Mi 14.30 Uhr, Mi 17.30 Uhr
**Spione Undercover**
Deutsch, ab 8 Jahren – Treff 3+4

So 17 Uhr/Mi 17.30 Uhr
**Charlie's Angels**
Deutsch, ab 13 Jahren – Treff 3

Tägl. 20 Uhr
**Als Hitler das rosa Kaninchen stahl**
Deutsch, ab 6 Jahren – Treff 3

So/Mi 14.30 Uhr
**Der kleine Rabe Socke**
Deutsch, ab 4 Jahren – Treff 4

Mo/Di 20 Uhr
**Queen & Slim**
Deutsch, ab 14 Jahren – Treff 4

So 17 Uhr, Mi 20 Uhr
**Baghdad in my Shadow**
Orig./d, ab 14 Jahren – Treff 4

## Kiwi Castels Sargans
*www.kiwikinos.ch*

So/Mi 14.30 Uhr
**Vier zauberhafte Schwestern**
Deutsch, ab 4 Jahren – Castels 1

So/Mi 17.30 Uhr
**Jumanji: The next Level**
Deutsch, ab 12 Jahren – Castels 1

Tägli. 20.15 Uhr
**Knives Out –**
**Mord ist Familiensache**
Deutsch, ab 8 Jahren – Castels 1

So/Mi 14.30 Uhr
**Die Eiskönigin 2**
Deutsch, ab 6 Jahren – Castels 2

Tägl. 20 Uhr
**Star Wars: Der Aufstieg Skywalkers**
Deutsch, ab 12 Jahren – Castels 2

So/Mi 17.30
**Sorry we missed you**
Besonderer Film
E/df, ab 12 Jahren – Castles 2

# Veranstaltungen

## Sonntag, 12. Januar

### Festival/Open Air

**Rorschach,** Würth Haus, 11:00 Uhr: 5. Schneeskulpturen-Festival, Motto: «Die Sprache des Körpers», www.wuerth-haus-rorschach.ch

### Kinder/Jugend

**Buchs,** Fabriggli Werdenberger Kleintheater, 16:00 Uhr: Schlaf gut! Erzähltheater mit Plüschhasen. Für kleine Hasen ab 3 Jahren und ihre Erwachsenen, www.fabriggli.ch

### Konzert

**Vaduz,** Rathaussaal Vaduz, 11:00 Uhr: 1. Abo-Kammermusikkonzert Erlebe SOL, Werke von Beethoven. Marc Bouchkov, Violine; Filippo Gorini, Klavier, www.sinfonieorchester.li

### Tanz/Show/Musical

**Schaan,** SAL am Lindaplatz, 17:00 Uhr: Russisches Nationalballett Moskau: Dornröschen, Ballettmärchen für Gross und Klein mit Märchenerzählerin Jeannie, www.atisproduction.com

### Vortrag/Gespräch

**Ruggell,** Küefer-Martis-Huus, 17:00 Uhr: Bildimpressionen aus Indien, Dominique Eggenberger war in einem Strassenkinderprojekt in Indien tätig und erzählt von ihrer Zeit, www.kuefermartishuus.li

## Montag, 13. Januar

### Clubbing/Fest

**Malbun,** K-Bum – Kleinkunstbühne, 20:30 Uhr: Happy Monday, Eintritt frei

### Kinder/Jugend

**Schaan,** Mütterzentrum Müze, 10:00 Uhr: Kasperle für die ganz Kleinen, www.mueze.li

### Verschiedenes

**Schaanwald,** Zuschg, 14:00 Uhr: Experimentelle Drucktechniken, drucken mit Schnur, Tetrapack, Polystyrolplatten und anderem Material. Ohne Vorkenntnisse, www.livingmuseum.li

### Vortrag/Gespräch

**Nendeln,** Kunstschule Liechtenstein, 19:00 Uhr: Infoabend Gestalterischer Vorkurs 2020/21, Auskunft zum Inhalt des Studienjahres und den weiteren Möglichkeiten, www.kunstschule.li

**Schaan,** SAL am Lindaplatz, 18:30 Uhr: Kohlenhydrate: Energie tanken – aber richtig, 18.30 Uhr Katrin Vogt, dipl. Ernährungsberaterin FH; 19.30 Uhr Kochen mit Johannes Unser, Amarone, Vaduz, www.alleswurscht.li

## Dienstag, 14. Januar

### Kinder/Jugend

**Nendeln,** Kunstschule Liechtenstein, 8:30 Uhr: Eltern-Kind-Malen, malen, klecksen, ausprobieren für Kinder ab 2 Jahren. Einstieg und schnuppern jederzeit möglich, www.kunstschule.li

### Vernissage/Finissage

**Vaduz,** Kunstraum Engländerbau, 19:00 Uhr: Lichte STEINE, Interieur mit Wolke und Horizont mit Hannes Ludescher (A), www.kunstraum.li

## Mittwoch, 15. Januar

### Kabarett/Comedy

**Buchs,** Fabriggli Werdenberger Kleintheater, 20:00 Uhr: Heimatabend 2.0, Kabarett mit Mathias und Ingo Ospelt sowie Marco Schädler, www.fabriggli.ch

### Kinder/Jugend

**Schaan,** Mütterzentrum Müze, 14:30 Uhr: Frisör für Kinder, www.mueze.li

### Konzert

**Vaduz,** Vaduzer Saal, 20:00 Uhr: Regula Mühlemann und Chaarts Chamber Artists, Werke von Grieg, Verdi, Massenet, Offenbach, Mozart, Gounod, www.tak.li

### Tanz/Show/Musical

**Feldkirch,** Jugendhaus Graf Hugo, 18:45 Uhr: Tango Argentino Kurse, jeden Mittwoch Tango Argentino lernen - in kleinen Gruppen, spielerisch, lustvoll und achtsam, www.tango.co.at

### Vortrag/Gespräch

**Balzers,** Haus Gutenberg, 19:00 Uhr: Wahrhaftigkeit, Referenten/Musiker: Martin Kunz und Stefan Uhlig

**Vaduz,** Universität Liechtenstein, 16:30 Uhr: Bachelor-Infoabend, mit Bewerbungstipps, gratis Bewerbungsfoto und Studi-Bar, www.uni.li/infoabend

## Donnerstag, 16. Januar

### Kabarett/Comedy

**Schaan,** TAK Theater Liechtenstein, 20:09 Uhr: Mathias Richling #2020, er ist wohl der bedeutendste deutsche politische Kabarettist/Moralist, www.tak.li

### Kinder/Jugend

**Schaan,** Mütterzentrum Müze, 8:30 Uhr: Spielgruppe, für Kinder ab 2,5 Jahren. Einstieg jederzeit möglich, www.mueze.li

### Kino

**Vaduz,** Kunstmuseum Liechtenstein, 18:00 Uhr: Filmclub im Kunstmuseum: Die Abenteurer der modernen Kunst, Folge 5 und 6 der 6-teiligen Serie, in Kooperation mit dem Filmclub im Takino, www.kunstmuseum.li

### Literatur/Lesung

**Schaanwald,** Zuschg, 14:20 Uhr: «Der Umbruch» 1940–1943« Inhalt und Wirkung des NS-Kampfblatts. Vortrag von PD Dr. Peter Geiger, Historiker, www.senioren-kolleg.li

### Vernissage/Finissage

**Schaan,** Domus-Galerie, 19:30 Uhr: 77 Einblicke in die Natur Liechtensteins, Eröffnung der Fotoausstellung von Rainer Kühnis und Georg Jäger, www.domus.li

## Kino

Besonderer Film im Kiwi Castels Sargans

**Sorry we missed you**

**Familiendrama |GB/FR/B | 101 Min.**

Ricky lebt mit seiner Familie in Newcastle. Seit der Finanzkrise 2008 kämpfen er und seine Frau Abby mit Schulden. Sie bringen die Familie kaum mehr über die Runden mit seinen Gelegenheitsjobs als Handwerker und ihrer Arbeit als Altenpflegerin. Dennoch träumen die beiden von ein bisschen Unabhängigkeit und einem eigenen Heim. Umso mehr lockt Ricky die Chance auf eine bessere Zukunft. Er wird freiberuflicher Kurier eines Paketdienstleisters: Parcels Delivered Fast. Der Name steht für ein Versprechen und so gerät Ricky zunehmend in den Strudel von Zeitdruck, Überarbeitung und noch mehr finanziellen Defiziten. Die familiären Zusammenstösse bleiben nicht aus – und dennoch ist der Zusammenhalt der Familie das Einzige, was jetzt noch zählt.

Weitere Infos unter www.kiwikinos.ch

### Verschiedenes

**Schaan,** Junges Theater Liechtenstein, 19:30 Uhr: Shanté Open Sing Session, eine Chorleiterin, eine Band, ein Pop-Rock-Song – und möglichst viele, die gerne singen, www.jungestheater.li

## Freitag, 17. Januar

### Clubbing/Fest

**St. Gallen,** IVY Club, 21:00 Uhr: Tanznacht40, für alle ab 40 Jahren, www.tanznacht40.ch

### Kinder/Jugend

**Schaan,** Mütterzentrum Müze, 10:00 Uhr: Erzählstunde, einfache Geschichten, liebevoll erzählt, www.mueze.li

**Schaan,** Junges Theater Liechtenstein, 13:30 Uhr: Lernbox, für Kinder von 3–7 Jahren. Singen, tanzen, sprechen, Theater spielen, www.jungestheater.li

### Konzert

**Schaan,** TAK Theater Liechtenstein, 20:09 Uhr: Ringsgwandl, mittlerweile über 70, dreht er noch einmal so richtig auf, www.tak.li

### Literatur/Lesung

**Schaan,** Literaturhaus Liechtenstein, 20:00 Uhr: Lesung: Simone Lappert – Der Sprung, Roman, spannend, rätselhaft tiefgründig, www.literaturhaus.li

### Theater

**Pfäfers,** Hotel Schloss Wartenstein, 19:00 Uhr: Krimi Dinner: Mord beim Check-In, www.dinnerkrimi.ch

### Verschiedenes

**Buchs,** Seecafé, 19:00 Uhr: Spiel-Café, Spielanlass der Ludothek Werdenberg. Eintritt frei. Keine Anmeldung nötig, www.ludothek-werdenberg.ch

### Vortrag/Gespräch

**Schaan,** Seminarzentrum Stein Egerta, 18:00 Uhr: Latein im Alltag, Vortrag und Workshop mit Gymnasiallehrer Holger Marxer, www.steinegerta.li

## Samstag, 18. Januar

### Kabarett/Comedy

**Schaan,** TAK Theater Liechtenstein, 20:09 Uhr: Maria Neuschmid, eine 100-jährige Verstorbene blickt auf ihre Beerdigung und lässt ihr Leben Revue passieren, www.tak.li

### Kinder/Jugend

**Malbun,** K-Bum – Kleinkunstbühne, 16:30 Uhr: Rotkäppchen, www.k-bum.li

### Konzert

**Buchs,** Fabriggli Werdenberger Kleintheater, 20:30 Uhr: Miss Rabbit, Plattentaufe. Support: Divension. Und Afterparty mit DJ Lippi Punkstrumpf, www.fabriggli.ch

**Feldkirch,** Montforthaus, 19:30 Uhr: Kunstflug für das Ohr, 4. Abo-Konzert des SOV. Leslie Suganandarajah, Dirigent; Sebastian Manz, Klarinette

**Mels,** Altes Kino Mels, 20:15 Uhr: Kunz: «Förschi und Henderschi»-Tour, auf der zweiten Tour-Runde geht es nicht mehr nur förschi, sondern auch bitz henderschi, www.alteskino.ch

**Rorschach,** Würth Haus, 20:00 Uhr: Stadtmusik Rorschach: Jahreskonzert, Stücke aus Klassik, Rock/Pop, Bigband-Sound, Musicals, mit solistischen Einlagen/Gags, www.wuerth-haus-rorschach.ch

### Tanz/Show/Musical

**Wil,** Stadtsaal, 20:00 Uhr: ABBA Gold - The Concert Show, die ABBA-Superhits in einer grandiosen Live-Show., www.dominoevent.ch/abba/

## Ausstellung

**Bad Ragaz,** Dorfzentrum Bad Ragaz: Tamina Lumina. Bad Ragaz während 7 magischen Wochen in einem Lichtermeer. Eine Verschmelzung neuster Technologien. 24.11.19–;12.1.20 täglich offen, www.lihgtragaz.ch

**Bad Ragaz,** Grand Hotel Hof Ragaz: Harley-Davidson-Werkstatt. in der Hotellobby werden zwei original Harley-Davidson-Bikes zu Custom Bikes umgebaut. 31.10.19–15.2.20, www.resortragaz.ch

**Balzers,** Alter Pfarrhof: Auf die Hände schauen. Faszination Hände – festgehalten in Fotografien und Kurzfilmen von Erich Allgäuer. 15.12.19–19.1.20, www.balzers.li

**Dornbirn,** Galerie QuadrART: inform – Zeitgenössische Narrative aus Liechtenstein. 7 Künstlerinnen/Künster von Visarte Liechtenstein zeigen aktuelle Werke. 23.11.19–7.2.20, www.visarte.li

**Schaan,** Seminarzentrum Stein Egerta: Patina in Performance. Ausstellung von Patrick Indra. 16.1.–30.3., www.steinegerta.li

# Notfalldienst

*Präsentiert von:*

SCHLOSS APOTHEKE
365 Tage für Sie im Dienst
www.schlossapotheke.li

## Ärzte FL / Werdenberg Notfalldienste

Notfallnummer Liechtenstein:
**Tel. +423 230 30 30**

Werktags von 18 bis 8 Uhr sowie 24 h an Wochenenden und Feiertagen ist der Notfallarzt im Dienst. Die Spitäler Vaduz und Grabs haben 24 h Notfalldienst.

Notfallnummer Werdenberg:
**Tel. 0900 740 742** oder in dringenden Fällen **144** anrufen.

## Zahnärzte FL / Werdenberg

**Heute, Sonntag, 10 bis 12 Uhr:**

Dr. med. dent. Kathrin Büchel
Landstrasse 16, Balzers
**Tel. 423 384 27 80**

Notfallnummer Werdenberg:
**Tel. 0900 740 742**

## Apotheken

Schloss-Apotheke, Vaduz,
heute von 10 bis 11.30 Uhr
**Tel. +423 233 25 30**

Engel Apotheke, Balzers,
heute von 9 bis 13 Uhr
**Tel. +423 232 92 32**

## 24-h-Notrufnummern

| | |
|---|---|
| Polizei | **117** |
| Feuerwehr | **118** |
| Sanitäts-Notruf | **144** |
| Sorgentelefon für Kinder | **147** |
| Frauenhaus (Liechtenstein und Werdenberg) | **+423 380 02 03** |
| Die Dargebotene Hand | **143** |

## Lotto *Alle Angaben ohne Gewähr*

**7-8-29-31-34-37**

| | |
|---|---|
| Glückszahl: | 2 |
| Replayzahl: | 13 |
| Joker: | 367353 |

**6-17-32-44-46**

| | |
|---|---|
| Sternzahlen: | 2/6 |
| Super-Star: | P-8-3-8-N |
| 2. Chance: | 8-16-18-25-29 |

**Schaan,** Domus-Galerie: 77 Einblicke in die Natur Liechtensteins. Fotoausstellung von Rainer Kühnis und Georg Jäger. 16.1.–16.2.2020. Offen: Fr 14–20 Uhr, Sa/So 14–18 Uhr, www.domus.li

**St. Gallen,** Kunstmuseum St. Gallen: Altmeister-Geschichten. die Schenkung Maria und Johannes Krüppel-Stärk. 57 Gemälde, 89 Zeichnungen, 1358 Druckgrafiken niederländischer und deutscher Herkunft vom 15.–17. Jahrhundert. 4.5.19–5.4.20, www.kunstmuseum.sg

**Triesen,** Gasometer Kulturzentrum: Heimotop: domestic – local – familiar. Kunstausstellung zum Thema Heimat und Grenzen. 10.1.–16.2., http://gasometer.li/

**Vaduz,** Liecht. Landesspital: Bergwelt Liechtenstein – Berge und Landschaften. von Franz Josef Meier und Josef Schädler. 29.8.19–15.1.20, www.landesspital.li

**Vaduz,** Kunstmuseum Liechtenstein: Aus der Sammlung: Was ist Gegenwart? Das Zerfliessen der Zukunft in die Vergangenheit. Ferdinand Nigg aus der Sammlung Barbey-Schlegel. 19.10.2019–23.2.2020, www.kunstmuseum.li

**Vaduz,** Liecht. Landesmuseum: 1719 – 300 Jahre Fürstentum Liechtenstein. einmalige Objekte aus den Fürstlichen Sammlungen sowie aus vielen bekannten Museen, www.landesmuseum.li

**Vaduz,** Kunstmuseum Liechtenstein: Aus der Sammlung: Informelle Malerei. Die Freiheit des Einzelnen. Aus der Sammlung Veronika und Peter Monauni. 19.10.2019–23.2.2020, www.kunstmuseum.li

Anzeige

STEIN EGERTA

Januar 2020

**13.01. Kostenlose Deutschberatung**
Kurs 10A01, 18.00 Uhr
Andrea Borer, Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**14.01. Schnupperkurs Russisch**
Kurs 10I02, 19.15 Uhr
Julia Buttgereit, Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**15.01. Trommeln kennenlernen**
Kurs 1B02, 18.15 Uhr
Silvia Geul Kühn, Stein Egerta, Schaan

**15.01. Deutsch A1+ Intensiv, Modul 1**
Kurs 10A07, 20.00 Uhr
Andrea Borer, Schulzentrum Mühleholz 2, Vaduz

**16.01. Siebdruck**
Kurs 2B01, 18.30 Uhr
Jacques Lecoultre, GZ Resch, Schaan

**16.01. Deutsch C1+**
Kurs 10A08, 8.30 Uhr
Andrea Borer, Altes Pfarrhaus, Vaduz

**17.01. Latein im Alltag**
Kurs 01A02, 18.00 Uhr
Holger Marxer, Stein Egerta, Schaan

**20.01. Ernährungsvortrag: Gesund, fit und schlank**
Kurs 7A02, 19.00 Uhr
Eliane Vogt, Gemeindesaal, Foyer, Eschen

**22.01. Alles schläft, einsam wacht: Schlaflosigkeit**
Kurs 7A06, Vortrag um 19.00 Uhr
Dr. med. Marc Risch, SAL – Kleiner Saal, Schaan

**23.01. Typgerecht von Kopf bis Schuh**
Kurs 4B01, 18.15 Uhr
Sabine Kaufmann, Stein Egerta, Schaan

**23.01. Schnupperkurs: Pool-Billard**
Kurs 8D30, 19.00 Uhr
Fabian Schierscher & Steve Heeb, Billard Club Schaan

**25.01. Vital- und Bewegungstag 2020**
Kurs 7A10, Begrüssung 8.45 Uhr
Diverse Kursleitungen, GZ Resch, Schaan

Telefon +423 232 48 22, info@steinegerta.li, www.steinegerta.li

**Vaduz,** Liecht. Landesmuseum: Die Liechtensteiner Jahreseier 1988 bis 2012. die Ostereierpräsentation kann bis vor Ostern 2020 an 3 verschiedenen Standorten entdeckt werden., www.landesmuseum.li

**Vaduz,** Kunstmuseum Liechtenstein: Liechtenstein. Von der Zukunft der Vergangenheit. Ein Dialog der Sammlungen. 20.9.2019 – 26.1.2020, www.kunstmuseum.li

**Vaduz,** Liecht. Landesmuseum: Goldene Schuhe – Fotografien von Oliver Mark. aus der Sammlung wird erstmalig eine grössere Auswahl seiner Fotografien gezeigt. 31.10.19–12.1.20, www.landesmuseum.li

**Vaduz,** Kunstmuseum Liechtenstein: Epidermis – Conditio humana – Kosmos. Werke aus der Hilti Art Foundation. 1.11.2019–11.10.2020, www.kunstmuseum.li

**Vaduz,** Postmuseum: Die Farben von Mexiko. Briefmarken erzählen die Geschichte Mexikos., www.landesmuseum.li/

Anzeige

KUNSTMUSEUM LIECHTENSTEIN

AUSSTELLUNGEN

- **Liechtenstein. Von der Zukunft der Vergangenheit. Ein Dialog der Sammlungen** Ausgewählte Werke aus den Beständen der Fürstlichen Sammlungen, der Sammlung des Kunstmuseums Liechtenstein, der Hilti Art Foundation sowie der Sammlung Batliner treten miteinander in einen mehrere Jahrhunderte überspannenden Dialog. Bis 26. Januar 2020
- **Epidermis – Conditio humana – Kosmos. Werke aus der Hilti Art Foundation** Die Ausstellung präsentiert 33 Gemälde, Plastiken, Fotografien und andere Bildwerke aus der Sammlung in neuer Zusammenstellung. Bis 11. Oktober 2020
- **Was ist Gegenwart? Das Zerfliessen der Zukunft in die Vergangenheit. Ferdinand Nigg aus der Sammlung Barbey-Schlegel** Bis 23. Februar 2020 im Kunstlichtsaal
- **Informelle Malerei. Die Freiheit des Einzelnen. Aus der Sammlung Veronika und Peter Monauni** Bis 23. Februar 2020 im Seitenlichtsaal

**Öffnungszeiten:**
**Di–So 10–17 Uhr, Do bis 20 Uhr**
**www.kunstmuseum.li**

# THEATER WANGS

## Dr Dorf-Scharmör

**Aufführungen 2020 im Sternen Saal, Wangs**

| | | |
|---|---|---|
| Samstag (Hauptprobe) | 25. Jan. | 13:45 Uhr |
| Samstag (Premiere) | 01. Feb. | 19:45 Uhr |
| Samstag | 08. Feb. | 19:45 Uhr |
| Sonntag | 09. Feb. | 13:45 Uhr |
| Samstag | 15. Feb. | 19:45 Uhr |
| Sonntag | 16. Feb. | 13:45 Uhr |
| Schmutziger Donnerstag | 20. Feb. | 19:45 Uhr |
| Freitag | 28. Feb. | 19:45 Uhr |
| Samstag | 29. Feb. | 19:45 Uhr |

**Reservationen online unter** www.theater-wangs.ch oder per Telefon unter Tel. 079 793 38 07, Montag & Mittwoch von 18.30 bis 20.30 Uhr.
**Saalöffnung und Verpflegung ab 18.30 Uhr**

# Gesucht: 50 Personen

zur Teilnahme an 6-wöchiger Gesundheitsstudie.

**Jetzt anmelden!**
**+423 370 13 00**
Begrenzte Teilnehmerzahl!

## Rückenschmerzen? Gelenk-/Nackenschmerzen? Übergewicht? Kurzatmigkeit?

### Mit diesem Einstieg gelingen Vorhaben wie Abnehmen, Schmerzfreiheit etc. Und so klappt es auch mit den Neujahrsvorsätzen!

Fehlt auch Ihnen oft Zeit und Lust für aufwändige Trainings? Dann machen Sie jetzt mit bei dieser 6-wöchigen Gesundheitsstudie. LOREZ bietet Ihnen modernste Trainings-Infrastruktur und die Teilnahme an der aktuellen milon Gesundheitsstudie, mit der auch Sie beeindruckende Resultate in nur 6 Wochen erzielen werden.

### Einfach – Sicher – Effektiv:

mit 45-minütigen individuell abgestimmten Trainingseinheiten:

- ✓ Stark verbesserter Fettstoffwechsel
- ✓ Deutlich bessere Herzkreislauf- und Cholesterinwerte
- ✓ Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
- ✓ Entlastung Ihres Gelenk- und Bewegungsapparates

Melden Sie sich jetzt an – Einschreibegebühr nur CHF 99.–. Ausser lästigen Schmerzen und ein paar überflüssigen Kilos werden Sie dabei nichts verlieren. Telefon +423 370 13 00

**Öffnungszeiten:**
Mo/Mi/Do 8–21.30 Uhr
Di/Fr 7–21.30 Uhr
Sa/So 9–17 Uhr

LOREZ
HEALTH TRAINING

Lorez Health Training · Industriestrasse 16 · 9487 Bendern
+423 370 13 00 · www.health-training.li

Foto: pd

200 Kinder aus dem Kanton Graubünden, der Region Werdenberg und Sarganserland wie Liechtenstein nutzen das Trainingszentrum.

# Junge Turner brauchen neues Zuhause

Weil die kleine Kunstturnhalle in Maienfeld neuem Schulraum weichen muss, brauchen **die Kunstturner in der Grossregion ab nächstem Sommer** eine neue Trainingsstätte. Die Finanzierung des Projekts ist eine grosse Herausforderung.

Seit 2002 betreibt die Kunstturnervereinigung Graubünden in der früheren Schulturnhalle in Maienfeld das Trainingszentrum (TZ) Graubünden. Mit Janic Meier und Kilian Schmitt gehören derzeit zwei in Maienfeld ausgebildete Kunstturner dem nationalen Juniorenkader des Schweizerischen Turnverbandes an. Insgesamt besuchen fast 200 Kinder aus dem Kanton Graubünden und der Region Sarganserland-Werdenberg ein Angebot des Trainingszentrums, zu dessen Einzugsgebiet auch Liechtenstein gehört. In der Halle wird während über 45 Stunden pro Woche Sport angeboten.

Per Ende dieses Schuljahrs jedoch muss das TZ Graubünden die Halle verlassen. Sie wird abgerissen, weil die Stadt Maienfeld zusätzlichen Schulraum braucht. Seit dies feststeht, arbeitet das TZ Graubünden unter Hochdruck an einer Nachfolgelösung. Nachdem sich die Optionen innerhalb der Kantonsgrenzen allesamt zerschlagen haben, sind die Betreiber im benachbarten St. Galler Oberland fündig geworden.

## Eine Industriehalle in Mels

In Mels kann eine alte Industriehalle in eine Trainingshalle umgenutzt werden. Die rechtskräftige Baubewilligung liegt vor, der Mietvertrag über 20 Jahre ist unterzeichnet. Die Halle ist um einiges grösser als die zu kleine Halle in Maienfeld. Statt 300 Quadratmeter steht die vierfache Fläche zur Verfügung. «Ich hoffe seit Jahren auf einen Standort, der mehr Platz bietet und damit automatisch auch mehr Möglichkeiten als unsere Halle in Maienfeld», sagt Jens Pahl, der ehemalige und langjährige Cheftrainer des TZ Graubünden, der im Projektteam mitarbeitet. «Wir sind sehr glücklich, hat sich in Mels eine gute Gelegenheit ergeben und kann das Kunstturnen in der Region weiterhin angeboten und unterstützt werden.»

Die neuen Platzverhältnisse ermöglichen einen massiven Ausbau der Zusatzangebote im Kindersport, Schulsport und Breitensport. Die Halle soll das gemeinsame Daheim für junge Spitzensportler sowie Breitensportlerinnen und Breitensportler jeden Alters werden. Für Kids, die in der Gerätelandschaft krabbeln und vor allem einen grossen Indoor-Spielplatz sehen. Oder für Kids, die auf spielerische Art ins Kunstturn-ABC eingeführt werden. Für Geräteturner, Vereine, für Turner aller Art. Aber auch für Sportbegeisterte aus anderen Bereichen, die an ihrer Akrobatik oder anderen Bewegungsfähigkeiten feilen wollen – zum Beispiel Freestyle-Sportler wie Snowboarder, Freeskier oder Parkour-Enthusiasten.

## Neuer Name

Das TZ Graubünden wird in Turnwerk Südostschweiz umbenannt. Der neue Name passt zum geografischen Einzugsgebiet. «Das TZ Graubünden ist eine kantonsübergreifende Institution, ebenso wird es in Mels sein», sagt der Präsident Christof Kuoni. «Bei uns steht der Sport im Vordergrund und nicht geografische Grenzen.»

Damit aus der alten Fabrikhalle das Turnwerk Südostschweiz entstehen kann, sind beträchtliche Anschubinvestitionen nötig. Die Kosten für den Umbau der Fabrikhalle belaufen sich auf rund 500 000 Franken, unter anderem müssen Garderoben, sanitäre Anlagen und Nebenräume erstellt werden. Rund 400 000 Franken kosten die Anschaffung und der Einbau der diversen Turngeräte.

## Jeder Franken zählt

Für die Finanzierung dieser Investitionen ist das Turnwerk Südostschweiz auf umfassende Sponsoring-Beiträge angewiesen. In Bezug auf die Anschaffung der Turngeräte läuft ein Sport-Toto-Beitragsgesuch. Dank einer Sammelaktion (Crowdfunding) auf der Plattform lokalhelden.ch hat jede und jeder die Möglichkeit, das Turnwerk mit einem Betrag in beliebiger Höhe zu unterstützen. Noch fehlen knapp 15 000 Franken, um das Finanzierungs-Minimalziel der Sammelaktion von 75 000 Franken zu erreichen. Das Crowdfunding geht bereits in die Endphase, es läuft nur noch bis am 15. Januar. «Wir hoffen auf breite Unterstützung. Es geht um die Zukunft einer ganzen Sportart in unserer Gegend», sagt Christof Kuoni. **pd**

# Vortrag: «Diabetes Typ 2 besiegen»

Erich und Lisa Konrad

Allein in Deutschland leiden circa sechs Millionen Menschen unter Diabetes mellitus – 90 Prozent davon an Diabetes Typ 2. Es ist eine der grössten Volkskrankheiten und der Vormarsch ist unaufhaltsam. Doch es gibt eine nachhaltige Lösung, welche mehr beinhaltet, als «nur den Zucker zu vermeiden».

Am Montag, dem 20. Januar, um 19 Uhr (Dauer circa 1,5 Stunden), findet ein spannender Vortrag im Hotel Buchserhof statt. Das Thema kann aktueller kaum sein.

**Neue Methode**

Lisa und Erich Konrad werden eindrücklich erklären, welche drei Hauptgründe die Gesundung von Diabetes Typ 2 blockieren und wie es möglich ist, frei zu werden von Antidiabetika und Insulin. Aha-Erlebnisse sind garantiert. **Anzeige**

## Infos und Kontakt

**Montag, 20. Januar, um 19 Uhr**

Hotel Buchserhof
Grünaustrasse 2
9470 Buchs SG

Eintritt ist frei.

**Anmeldung unter:**

E-Mail:
konrad.diabetes2besiegen@gmail.com
Tel. +423 784 84 88

**www.diabetes-typ2-besiegen.com**

# Schlafstörungen machen Betroffene krank

Marc Risch

Wenn es gut läuft, verbringen Menschen durchschnittlich einen Drittel des Lebens schlafend. Gut so, denn der Schlaf dient der Regeneration von Körper und Geist. Doch Schlafstörungen machen für einen Grossteil der Bevölkerung, zumindest zeitweise, die Nacht zur Qual.

Schon Aristoteles, Hippokrates aber auch Hildegard von Bingen machten sich ihre Gedanken zum Schlaf und über Schlafstörungen. Denn nicht nur heute, sondern schon seit jeher kennen Menschen unruhige und schlaflose Nächte. Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Chefarzt des Clinicum Alpinum, beleuchtet den Schlaf aus medizinisch-psychiatrischer, psychodynamischer und biologischer Sicht. Er nimmt Bezug zur Chronobiologie und berücksichtigt dabei die Veränderungen in der Lebensspanne. Darüber hinaus erklärt er, wie die inneren Uhren ticken. Marc Risch zeigt auf, welche Folgen zu wenig Schlaf mit sich bringen und wann eine Schlafstörung behandlungsbedürftig ist. **Anzeige**

## Veranstaltung

**Alles schläft, einsam wacht: Schlafstörungen machen Menschen krank!**

Kurs 7A06

Referent: Dr. med. Marc Risch

Datum und Uhrzeit:
Mittwoch, 22. 01. 2020, 19 Uhr

Ort: SAL – Kleiner Saal, Schaan

**Anmeldung und Informationen**
Erwachsenenbildung Stein Egerta,
Tel. +423 232 48 22 oder E-Mail:
info@steinegerta.li.

# Internationaler Jugendbegleiterkurs

Das «aha – Tipps und Infos für junge Leute» bietet einen Einführungskurs für junge Erwachsene an, die gerne Jugendaustauschgruppen leiten und in verschiedene Länder Europas begleiten möchten und/oder auch selbst einen Jugendaustausch organisieren wollen.

Die Schwerpunkte des internationalen Jugendbegleiterkurses beinhalten Folgendes: Tipps zur Leitung von Jugendgruppen, spezielle Problemstellungen und Chancen des Jugendaustausches, Teamleitung, interkulturelle Animation, regionale Vernetzung sowie Informationen über verschiedene geförderte Austauschprogramme unter anderem auch über «Erasmus+: Jugend in Aktion». Der Grundkurs findet am Samstag und Sonntag, 7. und 8. März, jeweils von 10 bis 17 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos, Kursmaterial und Verpflegung sind inklusive. Nach dem Grundkurs stehen den Teilnehmenden verschiedene Aufbaukurse zu den Themen Jugendbegleitung, Projektmanagement (April) und Konfliktlösung (Juni) offen. **Anzeige**

## Infos und Kontakt

**Jugendbegleiterkurs**

7. und 8. März, von 10 bis 17 Uhr
Im aha in Vaduz

**Anmeldung**

Frist bis Sonntag, 23. Februar, bei
Mirjam Schiffer
Tel.: +423 239 91 12
E-Mail: mirjam@aha.li

**www.aha.li/jugendbegleitkurs**

# Tai-Chi und Qi-Gong: Kurse für Anfänger

Tai-Chi bietet die Möglichkeit, Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Einmal ausprobiert, merken auch junge Menschen erstaunlich schnell, dass ihnen Tai-Chi guttut. Auch Menschen, die sich lange wenig bewegt haben, können dadurch einen gesunden Zugang zum Körper finden.

**Separater Kurs: «Tanzen für alle»**

Beim Tanzen entfaltet sich nicht nur Lebensfreude, sondern auch Lust an der Bewegung zu Rhythmus und Musik. Umfangreiche und professionell gestaltete Tanzkurse für Kinder sowie Erwachsene bietet derzeit der diplomierte Tanzpädagoge und Choreograf Dilxat Tursun an. Der Stundenplan findet sich auf der Website. Einstieg jederzeit möglich. **Anzeige**

**Kurse und Infos: www.tanzundtaichi.li**
**Kursort: Akademie für Tanz & Tai-Chi, Eschnerstrasse 39, Bendern**
**Anmeldung: Dilxat Tursun, Tel. 078 693 34 49, E-Mail: info@tanzundtaichi.li**

## Tai-Chi-Anfängerkurse

**Vom 13. Januar bis 3. Juli**
montags, 20.15–21.15 Uhr
dienstags, 19.30–20.30 Uhr
donnerstags, 17.30–18.30 Uhr
sonntags, 17.00–18.00 Uhr

**Auch Privatstunden buchbar**
**Mehr Infos: www.tanzundtaichi.li**

# Mit Ärger und Wut umgehen lernen

Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens Verletzungen, egal ob absichtlich oder unabsichtlich verursacht. Die meisten spüren, wie dies ihr Wohlbefinden beeinträchtigt. In der Tat gehen viele Krankheiten auf Angst, Wut und Schuldgefühle zurück. In den vergangenen Jahren hat sich eine eigene Versöhnungsforschung entwickelt, die in der Vergebung einen starken gesundheitlichen Schutzfaktor erkennt.

Als Hausarzt, Psychosomatiker und Theologe beschäftigt sich Ruedi Brodbeck seit Jahren mit dem Zusammenhang zwischen Emotionen und Gesundheit. Sein Vortrag «Die Heilkraft der Vergebung entdecken» geht nicht nur auf den Zusammenhang zwischen Vergebung und Gesundheit ein, sondern zeigt Wege auf, wie das Leben leichter werden kann.

Wer wegen erhöhtem Blutdruck Tabletten nehmen muss oder an chronischen Schmerzen leidet, dem kann vielleicht mit Vergebung geholfen werden. Der interaktive Arztvortrag führt die Besucher in die Heilkraft der Vergebung ein. Ein Vortrag der Liga Leben und Gesundheit mit dem Referenten Ruedi Brodbeck; der Eintritt ist frei. **Anzeige**

## Vortrag

**«Die Heilkraft der Vergebung entdecken» – Ruedi Brodbeck**

Dienstag, 21. Januar, 19 Uhr, in der Aula der Primarschule Ebenholz in Vaduz

**Weitere Informationen:**
Emil Kanev, Tel.: 079 616 85 55
E-Mail: emil.kanev@llg.ch
**www.llg.ch**

# Neue Energie am Vital- und Bewegungstag 2020

An diesem erlebnisreichen Tag steht jeder Einzelne im Mittelpunkt: Die Teilnehmer des Kurses erleben, erfahren und lernen, effektiv und nachhaltig, Geist und Körper Schritt für Schritt in Balance zu bringen für leichtere Entspannung, erholsamen Schlaf und neue Energie. In neun verschiedenen Workshops erläutern die Kursleitenden Möglichkeiten für mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden im Leben. Von diversen Bewegungsformen wie Rückentraining und Yoga über Übungen zur mentalen Balance und inneren Ausgeglichenheit bis hin zur Ernährung, die alles unterstützt. Neben etwas Theorie stehen in jedem Workshop die praktischen Übungen im Vordergrund, damit die Besucher am Samstag, 25. Januar 2020 alles kennenlernen und ausprobieren können.

**Workshops:**

- Hatha Yoga und Körperachtsamkeit (diverse Übungen und Yoga) mit Andrea Kolb-Marxer jeweils um 9 Uhr und 13.15 Uhr.
- Atmen und Entspannen (Rhythmus- und Entspannungsübungen) mit Ute Blapp, Workshops um 9 Uhr und 14.45 Uhr.
- Reflexzonenmassagen und Akupressur (Energetische Punkte und Massagegriffe) mit Mela Feistenauer, Workshops um 10.30 Uhr und 14.45 Uhr.
- Qi Gong (Progressive Muskelentspannung und Body Scan) mit Margot Sele, Workshops um 10.30 Uhr und 13.15 Uhr.
- Ausgleichende Lebensmittel für Gelassenheit und Power (Kochworkshop) mit Eliane Vogt, Workshop um 9 Uhr. **Anzeige**

**Anmeldung und Informationen:**
**Erwachsenenbildung Stein Egerta,**
**Tel. +423 232 48 22 oder**
**E-Mail: info@steinegerta.li.**

# Spiel- und Zirkusbox – das Theaterprojekt für Kinder

Die Lernbox ist ein Theater-Projekt für die frühe Förderung von Kindern im Alter von 3 bis 7 Jahren. Jeweils am Freitag um 13.15 Uhr kommen die ersten Kinder voller Vorfreude an und verabschieden sich dann von ihren Begleitpersonen. Für eine Stunde wird in einem abwechslungsreichen Workshop vieles ausprobiert: Es wird gesungen und getanzt und in verschiedene Rollen geschlüpft. Dann wird es Zeit, die Geschichte zu hören. Gespannt sitzen alle da und sind ganz Ohr.

Danach haben alle eine Pause verdient. Im Foyer darf gespielt, gemalt und gebastelt werden.

Später treffen die Mütter, Väter oder Grosseltern ein, um das Kind wieder abzuholen. Aber erst wird vorgespielt, was zuvor einstudiert wurde. Die Kinder zeigen mit Hilfe der erfahrenen Pädagoginnen ein kleines Theaterstück oder eine Zirkusvorstellung. Applaus und bis zum nächsten Freitag in der Lernbox. **Anzeige**

## Infos und Kontakt

Die Lernbox öffnet jeden Freitag von 13.30 bis 15 Uhr ihre Tore

**Nächste Termine:**

17. Januar:
Spielbox: Wo die wilden Kerle wohnen

24. Januar:
Spielbox: Dornröschen

31. Januar:
Zirkusbox: Manege frei

**Anmeldungen bitte unter www.jungestheater.li**

# Der Sound der Sixties: Maren Kroymann & Band

Die grossartige Schauspielerin und Kabarettistin Maren Kroymann singt.

Die begnadete Sängerin Maren Kroymann präsentiert mit «In my Sixties» lustvoll und geistreich die grosse Musik der 60er-Jahre, gespickt mit Erinnerungen an eine Jugend im provinziellen Tübingen. Diese Musik löste unerhörte Gefühle aus: erstes sexuelles Begehren, den Wunsch nach Leichtigkeit, nach Befreit-Sein. Die Swinging Sixties versprachen ein Leben, das bunter, wilder und schöner sein konnte als das der Eltern-Generation.

Mit ihrer fabelhaften Band lässt Maren Kroymann Dusty Springfield, Bette Midler, The Mamas and the Papas, Manhattan Transfer, The Kinks und das Lebensgefühl der 60er wieder auferstehen. **Anzeige**

## Termine und Tickets

**Maren Kroymann – «In my Sixties»**

Freitag, 31. Januar, um 20.09 Uhr im TAK; Schaan

**Tickets und Infos:**
Tel. +423 237 59 69
**vorverkauf@tak.li, www.tak.li**

# Neues Virus in China entdeckt

In China verbreitet sich eine **mysteriöse Lungenerkrankung**. Den Ursprung der Epidemie haben die Experten bereits gefunden. Ein neuartiges Virus, das auch Sars und Mers verursachen kann, soll dafür verantwortlich sein. Doch traten mittlerweile nicht nur Krankheitsfälle in China auf, sondern auch in anderen Ländern. Text: Melanie Steiger

Eine rätselhafte Lungenerkrankung scheint sich in China auszubreiten. Derzeit werden fast 60 Menschen deswegen in der Metropole Wuhan behandelt. Doch kann nicht ausgeschlossen werden, dass sich noch mehr Menschen mit dem Virus angesteckt haben. Die Lungenentzündung, an der die Patienten leiden, wurde durch ein bisher unbekanntes Coronavirus ausgelöst. Chinesische Experten hätten die Gensequenz des Erregers entziffert, teilte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Peking mit. Bislang ist die Infektion bei 59 Menschen bestätigt, von denen 8 als geheilt wieder das Krankenhaus verlassen haben. Der Zustand von 7 Patienten galt zuletzt als kritisch. Todesfälle gibt es bislang keine.

Foto: iStock

Eine Ansteckung von Mensch-zu-Mensch ist bisher ausgeschlossen.

### Markt unter Verdacht

Coronaviren verursachen oft harmlose Erkältungen, allerdings gehören auch Erreger gefährlicher Atemwegskrankheiten wie Sars und Mers dazu. Die Erreger kommen bei Menschen und in der Tierwelt vor. Ein Überspringen der hochvariablen Viren zwischen Tierarten oder vom Tier auf den Menschen ist nicht ungewöhnlich. Als Herkunftsort wurde in Wuhan ein Markt verdächtigt, auf dem neben Fischen auch Wildtiere verkauft wurden. Der Markt ist inzwischen geschlossen.

Die Behörden konzentrierten sich darauf, Drehscheiben für den Transport wie Flughäfen oder Bahnhöfe, wo viele Passagiere verkehrten, zu desinfizieren und zu beobachten. Andere asiatische Staaten haben Vorsichtsmassnahmen bei der Einreise besonders von Reisenden aus Wuhan verstärkt und Fieberkontrollen eingeführt, um eine befürchtete Ausbreitung zu vermeiden. In Hongkong gibt es bisher 16 Verdachtsfälle, in Singapur sowie in Südkorea wurden mögliche Betroffene gemeldet. Nicht in allen Fällen gibt es einen direkten Bezug zu Wuhan.

Die WHO erliess keine besondere Reisewarnung. Eine Ansteckung von Mensch-zu-Mensch konnte bisher nicht nachgewiesen werden. Vor der grossen Reisewelle zum chinesischen Neujahrsfest am 25. Januar äusserten Verantwortliche dennoch die Sorge, dass sich infektiöse Krankheiten wie diese verstärkt ausbreiten könnten, wenn Hunderte Millionen Menschen unterwegs sind.

Anzeigen

**Professionelle Schlaf- und Liegeberatung**
Erwachen Sie morgens mit Rücken-, Kreuzschmerzen?
Oder leiden Sie unter Nackenverspannungen?
Schmerzen Ihre Schultern oder Hüften, wenn Sie erwachen?
Ist es im Bett einfach nicht bequem, fühlen Sie sich morgens gerädert und steif?
**Dann vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!**

IG RLS zertifiziertes mitglied
Schlaf- und Liegeberatung Thomas Zwicky
c/o Rückenzentrum THERGOfit
Am Platz 10 / Haus Lattmann
7310 **Bad Ragaz**
081 300 40 40 thergofit.ch

BON 10.–
**Für jeden Service ab 40.–**
Gültig bis 31.01.2020.
Ein Bon pro Service.
Nicht kumulierbar mit
anderen Aktionen.
www.orinad.ch
COIFFURE Orinad
**Buchs City-Center, T 081 756 01 35, Chur Bahnhofplatz 3, T 081 252 42 42**

# Kurse bei Qi-Flow: Taijiquan – Qi-Gong – Yiquan

Taijiquan, Qi-Gong und Yiquan sind ganzheitliche Übungssysteme, die das Qi im Körper in Fluss bringen. Die Übungen verbinden einfache Körperhaltung mit langsamen Bewegungen. Eines der Hauptprinzipien dieser Übungssysteme ist es, fest verwurzelt zu stehen, aber gleichzeitig biegsam zu sein wie ein Baum mit seinen Ästen.

Die langsamen, im Yin-Yang-Rhythmus fliessenden Bewegungen trainieren auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke, stärken den Kreislauf, fördern Koordination und Gleichgewichtssinn, stabilisieren das vegetative Nervensystem und bringen Körper, Geist und Seele in Harmonie.

**Anzeige**

Stehen wie ein Baum – sich bewegen wie eine Welle.

**Weitere Infos und Kontakt:**
**Barbara R. Wanger**
**Diplom-Lehrerin SGQT**
**Tel. +423 791 27 88**
**E-Mail: info@qi-flow.li**
**www.qi-flow.li**

## Kurse

**Qi-Gong/Yiquan**

Anfänger und Fortgeschrittene:
Montag, 13.50 bis 14.50 Uhr, in Vaduz
Mittwoch, 17.15 bis 18.15 Uhr, in Schaan

**Taijiquan/Qi-Gong**

Anfänger und Fortgeschrittene:
Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, in Schaan

Fortgeschrittene:
Mittwoch, 19.30 bis 20.30 Uhr, in Schaan

# Studienreise ins Burgund mit Côte d'Or

Die diesjährige Kultur- und Genussreise führt in eine der schönsten und berühmtesten Weingegenden Frankreichs, ins südliche Burgund.

### Geschichte und Architektur

Die französische Region Burgund beheimatet ein reichhaltiges Kulturerbe in einer Vielfalt, wie man sie selten antrifft. Von gallischen Ruinen bis zu romanischen Glockentürmen, von den Schätzen der Kunststädte bis zur Pracht der Schlösser und Klöster. In Dijon befindet sich das Hotel der Reisenden im historischen Zentrum. Weiter steht ein Besuch der Kulturstadt Beaune und des verträumten Künstlerstädtchens Noyer auf dem Programm. Eine Besichtigung der von Bernhard von Clairvaux gegründeten Abtei Fontenay darf ebenso wenig fehlen wie der Besuch einiger Perlen cluniazensischer Architektur.

### Kultur und Genuss

Es werden einige berühmte Weingüter der Côte d'Or erkundet. Die Routes des Grands Crus führen an 32 Weingütern vorbei, die aufgrund ihres aussergewöhnlichen Terroirs alle Teil des UNESCO-Weltkulturerbes sind. Weitere Höhepunkte sind das Abendessen in Djion und das Essen in einem kleinen typisch burgundischen Landgasthof. Dazwischen steht genügend Zeit zur freien Verfügung.

Die Studienreise findet von Donnerstag, 30. April, bis Sonntag, 3. Mai 2020 statt. Begleitet wird die Reise von Helmut Madlener. Anmeldeschluss: 24. Februar 2020. **Anzeige**

**Detailprogramm und Anmeldung:**
**Erwachsenenbildung Stein Egerta,**
**E-Mail: info@steinegerta.li**
**Tel.: +423 232 48 22**

# Der Berg groovt: Alpin Drums

Alpine mit Witz.

Die Alpin Drums grooven und trommeln auf allem, was ein gestandener Bergbauernhof hergibt. Das Percussion-Quartett überrascht mit unglaublicher Virtuosität, mit irre komischen Einfällen und fordert das Ohr des Publikums, wenn sich aus dem Rhythmus der Bettpfannen, Sensen, Küchengeräten oder Biertisch-Garnituren immer wieder bekannte Hits hervorschälen. Nach einem Abend mit den Alpin Drums ist das Publikum überzeugt: Das Leben in den Bergen muss Rhythmus pur sein.

Es gibt viele Percussion-Shows. Doch gibt es keine, die so witzig, überraschend und alpin daherkommt. **Anzeige**

## Termin und Tickets

**Alpin Drums – «Der Berg groovt»**

Freitag, 24. Januar, um 20.09 Uhr im TAK in Schaan

**Tickets und Infos:**
Tel. +423 237 59 69
**vorverkauf@tak.li, www.tak.li**

# Geschäftsauflösung Möbel Frick– das letzte Rennen

Das Geschäft Möbel Frick in Nenzing schliesst seine Tore. Nachfolgende Waren stehen unter Einkaufspreis im Abverkauf noch zur Verfügung. Darunter befinden sich auch schöne Reststücke. Wer rasch zugreift, erhält einen Profit.

Totalabverkauf bei Möbel Frick – Reststücke unter EK-Preis.

Vier Wohnzimmerschränke, zwei TV-Ruhesessel, eine Einbauküche, eine Eckbankgarnitur, fünfzehn Couchtische, vier Vorzimmermöbel, Garderoben, ein Jugendzimmer, drei Ledersofas, drei Schlafsofas und zwölf Elektro-Einbaugeräte (Kühlgeräte, Dunstabzüge, Geschirrspüler etc.) sowie Spiegel, Bilder, Stühle und Küchenzubehör befinden sich unter dem aktuellen Angebot.

Die grosse Aktion an sensationell günstigen Qualiätsmatratzen ist noch immer im Gang. Etwa fünfzig Matratzen sind noch gelagert – anschauen, probeliegen und gleich mitnehmen. **Anzeige**

**Möbel Frick Einrichtungshaus**
**Bundesstrasse 205, Nenzing**
**Tel. +43 5525 625 14, www.moebelfrick.at**

# TANZKURSE

Tanzclub Liechtenstein / Disco-Fox, ChaChaCha, Walzer
Grundkurs Anfänger / Freitag, 17. Januar / 5-mal / 19.30 – 21.00 Uhr
Hochzeitskurs / Walzer, Discofox / Do., 27. Februar / 5-mal / 20.30 – 22 Uhr
Anmeldung: tcl.kurse@adon.li / www.tcl.li / +423 232 66 42

## Fahrzeuge

**Mercedes Benz C250CDI** T 4m Com Avantgardee, 2011, Vollausstattung, Automat, Grau Met., 135 000 km, 8-Fach Bereift Alu, CHF 13 900.– VHB, Tel. 078 667 36 69

**Citroen C1.**Jg. 2013, rot, 5 Türen, ab MFK, 8-Fach bereift, top Occ. mit div. Zubehör: Klima, Nebellampen, Arcantara-Stoffbezüge, ab Platz. CHF 6350.– Tel. 079 423 40 55

**SMART forfour**, braun schwarz Met. invs. 20.03.19, Km. 14 000, 8-Fach bereift, Leder. Preis CHF 17 500.–, Tel. 078 602 11 94

**Toyota Landcruiser HZJ75** , Bushtaxi, Diesel, frisch MFK + Service, Dachträger, Anh. Kupplung, 6to, DL-Bremse, CHF 25 000.–, Tel. 0041 79 655 83 27

## Jobbörse

### Stellengesuche

**Erfahrene Raumpflegerin** sucht 1x Wöchentlich für ca. 4 Stunden eine Stelle. Gerne Umgebung Nendeln / Mauren. Tel. +0043 664 386 95 66

**Personenbetreuerin mit Herz** bietet Hilfe an: Gesellschaft leisten, Kochen, Putzen, Botengänge, Einkaufen. Zuschriften an Vaduzer Medienhaus AG, Liewo, Chiffre 2315, Postfach 884, 9490 Vaduz

**Übernehme Endreinigung mit Abgabe-Garantie.** Ihrer Wohnung, Haus oder Büro. Schnell, sauber, günstig. Tel. 076 681 90 72

### Stellenangebote

**Verkäuferin für Hofladen ab 40%.** Genauere Info's zur Stelle finden Sie auf unserer Website: www.rohners-hofladen.ch

**Kinderbetreuungs- und Haushaltshilfe gesucht:** Erfahren und zuverlässig für ca. 12 Stunden pro Woche. Zuschriften an Vaduzer Medienhaus AG, Liewo, Chiffre 2316, Postfach 884, 9490 Vaduz

**Flexible Teilzeit-Nanny und Haushaltshilfe: per sofort gesucht.** Die Kinder sind 3 und 5 Jahre alt. Gute Deutschkenntnisse und Führerschein sind Voraussetzung, Bezahlung auf Std.basis, Tel. +423 791 25 65

**Erfahrene Reinigungskraft** für wöchentliche Reinigung in div. MFH im FL Unterland, Führerschein und Deutschkenntnisse erforderlich, Anfragen (Vormittags) unter der Tel. +423 384 23 72

Fitness n.gym Triesen

Fitnesstraining | EMS-Training | Klangschalen-Massage
Tel. +423 392 30 13 | www.ngym.li

**Erfahrener Gartenpfleger,** zuverlässig, kompetent und flexibel für Gartenarbeiten. Deutschkenntnisse erforderlich. Anfragen (Vormittags) unter der Tel. + 423 384 23 72

## Mietobjekte

**Balzers, Unterm Schloss 71: 6½-Zi-Wohnung,** per Ende Feb. 2020, Wohnfläche 155m², Balkon 15.6m², Miete CHF 2000.– inkl. NK und 1 Garage Tel. 078 898 84 35

**Balzers, Zweistäpfle 50: 6½-Zi-Wohnung,** per Ende März. 2020, Wohnfläche 182m², Balkon 31m², Miete CHF 2600.– inkl. NK und 2 Unterstellplätze Tel. 078 898 84 35

**Balzers: Gelegenheit Mitbewohner/in für Wohnung** im Erdgeschoss eines 2-Familienhauses gesucht: Küche, Bad, Schlafzimmer, Wohnzimmer, Parkplatz, Kelleranteil, gemeinsamer Eingang & Waschküche Interessierte bitte melden unter wohnung.balzers@gmail.com

**Eschen: 2½-EG-Wohnung, 3½-DG-Wohnung,** Garage, Balkon, Terrasse, ruhige und sonnige Lage, teilmöbiliert, ab Februar Tel. 373 19 55 / 791 19 55

**Eschen: 4½ Zi-Wohnung DG,** 142m², im Zentrum, hohe Räume, Einbauschränke, WA/TU, Lift, TGP, Aussicht, CHF 850'000.- , +423 375 80 80 www.ingbau.li

**Gamprin-Bendern: Charmante ruhige 4½ Zi-Wohnung** an bester Lage. Tel. +423 384 23 72 stefan.willi@abi-anstalt.li www.abi-anstalt.li

**Gamprin: Wohnung sucht netten Mieter.** Wenn Sie eine helle, hübsche **4-Zi-Wohnung** an zentraler Lage in Gamprin suchen, dann sollten wir uns kennenlernen. Auf ca. 100m² biete ich 2 kl. Balkone, Abstellraum, GS, WM&Trockner, Garage, Lift in Wohnung. Miete CHF 1650.– Tel. +423 373 42 83

**Grabs: kl. Wohnung,** Küche, Wohnzi., Schlafzi., kl. Zimmer, DU / WC, WM / TU, sep. Eingang, CHF 1100.– inkl. NK. + PP, Tel. 079 215 65 20

**Mauren, Veterangasse 4: 6½-Zi-Wohnung,** Wohnfläche 151mm², Keller ca. 5m², Balkon 75m², Miete CHF 2000.– inkl. NK und 2 Abstellplätze. Tel. 078 898 84 35

**Mauren: Lagerraum** 6x3m, sicher, sauber und trocken, Tel. 079 546 51 87

**Mauren: 3½ Zi-Wohnung 1.OG,** 96m², offene Wohnküche, Parkett, Badezimmer + Gäste-WC, Gartenhaus mietbar, CHF 1'630.- +423 375 80 80 www.ingbau.li

**Ruggell: 4½-Zi-Wohnung,** 110m², ruhige Wohnlage, Garage, Absellplatz, Keller, CHF 1980.– inkl. NK., Tel. 078 835 46 76

**Schaan: helle 2½-Zi-Whg,** ca. 54m² an der Landstrasse.

mit Möbellift
**DANI's UMZÜGE**
ENTSORGUNGEN | WOHNUNGSRÄUMUNGEN
7320 Sargans danis-umzuege.ch
081 723 23 33

Vaduz: Mietobjekt für Gastrogewerbe (Kochen, Zubereiten) gesucht, ca. 80 m² Verkaufsfläche + 80 m² Lager. Oder im Industriegebiet Triesen/Vaduz/Schaan ca. 100–150m². **Wichtig:** ein Kochabzug oder die Möglichkeit einen einzubauen. Tel. 079 753 93 44

International tätiges Weinhaus sucht in 9450 **Altstätten SG** motivierte und einsatzbereite

**Verkaufsberater (Voll- oder Teilzeit) zur Akquisition von Neukunden und Betreuung eines bestehenden Kundenstamms am Telefon**

Erfahrung in Telemarketing nicht zwingend erforderlich. **Quereinsteiger erwünscht.** Für weitere Informationen oder Fragen: +41 71 532 05 17, Bewerbung an Herr Yannik Michel, Bafflesstrasse 11, 9450 Altstätten oder per Mail an yannik.michel@laforest.ch

**ERNST VOGT**
**HEIZUNG · LÜFTUNG · SANITÄR**

Zur Ergänzung unseres Haustechnikbetriebs in Balzers suchen wir qualifizierte Mitarbeiter:

**1 Servicemonteur Heizung / Sanitär**

**1 Sanitärinstallateur für Badumbauten**

Sie schätzen eine selbstständige, verantwortungsvolle und vielseitige Tätigkeit und fühlen sich in einem lebhaften, jungen Umfeld wohl, dann freuen wir uns auf Ihren Anruf oder Ihre schriftliche Bewerbung.

**Ernst Vogt – Heizung, Lüftung, Sanitär**
Ernst Vogt, Egerta 15, 9496 Balzers,
Tel. +423 388 28 28
Mail: thomas.vogt@evogt.li
www.evogt.li

**Schaan – Dux**

Zu tauschen mit Bauland in Liechtenstein, oder zu verkaufen

Neuhafte, moderne, grosszügige Eigentums-Wohnung im Stockwerk-Eigentum.

- 185 m² Wohnfläche, gehobener Ausbau
- 70 m² Terrasse
- 30 m² Innenhof
- Grosszügige Garage 30 m²
- 40 m² Keller, Raumhöhe 3.20 m
- Erhöhte Raumhöhe: Wohnraum 3.05 m
- Hauswirtschaftsraum in der Wohnung
- Alarmanlage
- Kontrollierte Lüftung

**Interessenten bitte per Mail mit Chiffre 252250 an inserate@vaterland.li**

CONFIDA

**2.5-Zi-Wohnung**
**Vaduz, Arnikaweg 15**
1. Obergeschoss, 63 m²
CHF 1'340.00 inkl. NK

**3.5-Zi-Wohnung**
**Schaan, Im Bartledura 19**
2. Obergeschoss, 88 m²
CHF 1'650.00 inkl. NK

**3.5-Zi-Wohnung**
**Balzers, Gnetsch 56**
1. Obergeschoss, 75 m²
CHF 1'275.00 inkl. NK

**3.5-Zi-Wohnung**
**Vaduz, Schwefelstr. 33**
5. Obergeschoss, 93 m²
CHF 1'515.00 inkl. NK

**3.5-Zi-Wohnung**
**Vaduz, Auring 18**
Erdgeschoss, 101 m²
CHF 1'995.00 inkl. NK

**4.5-Zi-Wohnung**
**Vaduz, Dammweg 4**
2. Obergeschoss, 85 m²
CHF 1'710.00 inkl. NK

**4.5-Zi-Haushälfte**
**Triesenberg, Bühelstr. 19 A**
157 m²
CHF 2'500.00 exkl. NK

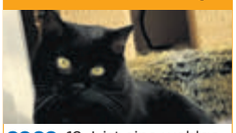
**+423 235 83 58**
**immo@confida.li**
**www.confida.li**

**Katzenschutzverein CAT-BOX**

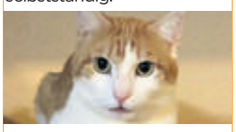
**Wir sind erreichbar unter:**

Tel. 081 740 32 54
www.cat-box.ch
katzenstation@cat-box.ch

Besuche in der Station Gams nur nach tel. Vereinbarung

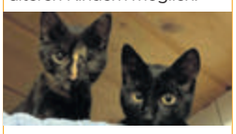


**COCO,** 12 J. ist eine wohlgenährte, gemütliche, ruhige und anfänglich etwas zurückhaltende Dame. Sie ist keine Schosskatze, lässt sich aber sehr gerne streicheln und geniesst das. Sie lebt gerne in einem Haushalt ohne andere Katze/Kinder und mit Freilauf. Die Besitzer dürfen auch gerne 100%arbeiten. Coco braucht keine volle Zuwendung und ist selbstständig.



**ELVIS,** 3 J. wurde bisher alleine als reiner Wohnungskater gehalten. Das war ungut und möchte er nicht mehr. Er ist noch schreckhaft und scheu, wenn das Vertrauen da ist, ist er ein lieber und zutraulicher Kerl, der gerne spielt und gestreichelt wird. Bei uns hat er grosse Fortschritte gemacht, er braucht einfach viel Ruhe, Zeit und Liebe. Er wäre auch als Partner zu einer lieben, toleranten Katze und mit Freilauf möglich. Ohne Kinder.

**LEILA,** ist 3 J. alt und eine ganz liebe, gemütliche Katzendame. Sie ist sehr schmusig, mag aber andere Katzen nicht besonders. Sie wünscht sich einen Einzelplatz mit Freilauf. Sie ist sich gewohnt alleine zu sein und braucht keine 100% Aufmerksamkeit. Sie ist verspielt und eine Jägerin. Mit älteren Kindern möglich.



**CORA & CASIMIR,** 4,5 Mon. alte Geschwister. Sie sind sehr aktiv, frech und aufgeweckt, flink, neugierig, lustig und verspielt. Leider hatte Cora einen Herpesvirus, welcher ihr das Auge zerstört hat, so dass es entfernt werden musste. Es geht ihr aber jetzt sehr gut und hat keine Schmerzen. Eine weitere, verspielte Katze ist sind kein Problem, Kinder auch nicht. Mit späterem Freilauf.

Wohnzimmer mit Küche und Balkon, Schlafzimmer mit Balkon und ein Badezimmer. Bushaltestelle Quaderer, nähe Mühleholzmarkt. CHF 1200.– inkl. NK., ab sofort oder n.V., Tel. +423 794 02 08

**Schaan: 5½-Zi-Doppelhaushälfte,** an Top Lage (Bildgass), CHF 2500.– exkl. NK. Tel. +423 235 05 05

**Schaan: im Pardiel schöne 4½ Zi-Wohnung ,** sonnig, ruhige Lage, Balkon, Lift, CHF 1900.– und CHF 200.– NK und **1.5 Zi-wohnung Zentrum** Tel. 232 49 07 Nat. 079 725 02 20

**Schaanwald: 3½-Zi-Wohnung,** 2. OG, 70m², Terrasse, Keller, TG-Platz, CHF 450.– inkl. NK. Tel. +43 699 19 714 661

**Triesen / Oberdorf : 2½- Zi-Einliegerwhg.,** 70m², ruhige Lage, Parkettböden, Gartensitzplatz, eigene Waschküche, CHF 1325.– inkl. NK, Tel. 777 47 47

**Triesen: Renovierte 3½-Zi-Wohnung 1. OG,** helle gemütliche Wohnung, NWFL ca. 85m². Wohn- / Esszimmer mit Ausgang auf den Balkon, Bad, WC, W/T, Küche, 2 Schlafzimmer, Garage und Aussenparkplatz, Miete: CHF 1550.– inkl. NK, Verüfgbar ab 1. April 2020. Tel. 078 711 54 82

**Triesen: 5½ Zi-Reihen-EFH** 120m², erhöhte Lage, zeitloser Innenausbau, Laminat/Platten, 2x TGP, exkl. NK, CHF 1'950.- +423 375 80 80 www.ingbau.li

**Triesen: 3½ Zi-Wohnung 3. OG**, 97 m², zentrale Lage, neuwertig, modern, Bodenplatten in Holzoptik, CHF 1'915.- +423 375 80 80 www.ingbau.li

**Triesenberg** ab sofort Liebhaberobjekt, Bauernhaus, Garage, Holzofenfeuerung, Gartensitzplatz. Mietpreis nach Vereinbarung. Tel. 079 824 42 53

**Vaduz: Mietobjekt für Gastrogewerbe** (Kochen, Zubereiten) gesucht, ca. 80 m² Verkaufsfläche + 80 m² Lager **oder** im Industriegebiet Triesen / Vaduz / Schaan ca. 100 - 150m². Wichtig: ein Kochabzug oder die Möglichkeit einen einzubauen. Tel. 079 753 93 44

**Vaduz-Süd: sonnige 4½-Zi-Whg,** 100m², 30m² Terr., 2OG, Lift, Bad-Dusche-WC, WC sep., neu renoviert, TG, CHF 1950.–, Tel. +423 791 27 09

**Vaduz: 2½-Zi-Whg,** Top Lage, Parkett, neues Bad, renovierte Garage, Lift, ab 1. Feb. möglich. CHF 1050.– inkl. Tel. 079 500 79 00

**Vaduz: 4½ Zi-Wohnung** 1.OG, 85m², renoviert, helle Küche, Platten/Laminat, Balkon mit Aussicht, CHF 1'710.- +423 375 80 80 www.ingbau.li

## Kaufobjekte

### Zu verkaufen

**Neuwertige modern möbilierte 2½ Zimmerwohnung am Comersee** mit Pool, Garten und Seesicht CHF 167 000.– Tel. 078 94 78 999

## Verschiedenes

**Aus Umbau ab Platz zu Verkaufen** div. alte Türen und neuwertige z-fach Holz- / Alufenster mit Kippfensterflügel, ideal für Alpzimmer oder Schrebergartenhäuschen. Preis gem. Absprache vor Ort. Tel. 079 423 40 55

**Suche! Mofa, Töffli**, älter als Jahrgang 1985, fahrbereit oder auch defekt. wo steht noch eines im Keller? Tel. 079 203 81 22

## Kontakte

**Wellness Massage mit Aromatherapie.** Das warme Öl in verbindung mit Hand und Körper + ein fein wohltuendes Gefühl, Tel. +423 791 21 78

## Mode/beautyNeu

**Neueröffnungsgeschenk 20% Rabatt** bis 14.02.2020 uf Kleider/Schuhe. 2nd hand Boutique, Bahnhofstr. 15, Buchs.

**Chiang Mai Thai-Massage,** Bergstrasse 12, 9497 Triesenberg FL, Tel. +41 76 662 85 97. www.chiangmai.li

**Das Neuste im Kosmetikbereich:** BB Glow, Treatment, www.youngface.li, info@youngface.li, Tel. 078 604 93 83

## Baby/Kind

**Gratis in Balzers abzugeben:** 2x Trofast Regal 99x56, weiss, inkl. div. farbige Boxen. 1x Schleich Spielburg, gross. Tel. 079 632 31 52

## Möbel/Hausrat

**Brocki Werdenberg** «hilft Bosnien» wieder offen! Gesucht Kleider, Möbel, Deko usw. Günstige Räumungen und Umzüge. Tel. 079 215 86 28

**Sony Bavaria TV - 90x55** für CHF 100.– abzugeben. Tel. +423 780 26 37

**Seriöser Sammler sucht militärische Waffen und Zubehör.** Gerne ganze Sammlungen. Selbstabholer. Tel. +41 79 477 22 00

**TOTALAUSVERKAUF** Infolge Geschäftsaufgabe

Sehr geehrte Kundin

Nach 30 Jahren Tätigkeit in meinem Geschäft für Grosse Grössen, gehe ich in den verdienten Ruhestand.

Eine Nachfolge für das Geschäft konnte nicht gefunden werden und so schliesse ich am 31. März 2020.

Profitieren Sie ab sofort von den lukrativen Tiefstpreisen.

FACETTE MODE Bahnhofstrasse 28, 9470 Buchs, Telefon 081 756 72 20.

Ich danke Ihnen für Ihre Treue in den vergangenen Jahren und Ihr Besuch würde mich überaus freuen.

Doris Robbi

**TANZKURSE**
**HOCHZEITSTANZKURSE**
**MÄRZ, APRIL, AUGUST**
2 x 2,5 Std., CHF 60.00 pro Person
Alle Tanzkurse finden im Fitnesshaus in Schaan statt
www.dancesigg.li • +423 232 14 59

**Neuwertiger Stressless Sessel,** Leder, hellbraun, günstig für CHF 300.– zu verkaufen. Tel. 076 323 30 01

## Lernen

**Gebe Unterricht auf der Steirischen Harmonika,** 4 x 30 min CHF 390 .– inkl. Harmonika-Miete. Tel. 079 600 43 22 Werner Heeb

**Erfahrener Dozent** erteilt fundiert Nachhilfe in Mathe und Physik für alle Schularten. Tel. +41 78 905 35 42

## Contacta

**Neues Jahr, neues Glück. 2020 klopft die Liebe auch an ihre Türe.** Öffnen Sie. Lassen wir Herzen höher schlagen. **Contacta seit 1982**. Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich. Tel. 071 740 18 55, täglich von 9 bis 20 Uhr. www.contacta.li, Bahnhofplatz 12, 9430 St.Margrethen

**Attraktive Chantal, 29**. Ich bin sehr einfühlsam und gerne spontan. Lass dich doch von meinem Gemüt anstecken. Mach doch den 1. Schritt in eine aussichtsreiche gemeinsame Zukunft mit mir. Treue, Humor und Natürlichkeit sind mir sehr wichtig. 071 740 18 55 info@contacta.li

**Niveauvoller Kavalier in den besten Jahren.** Viel bereist und erreicht, möchte sich 2020 frisch verlieben.Unternehmer, Ende 40. Neugierig geworden. Lass uns doch einen tollen Tag miteinander verbringen und uns kennen lernen. 071 740 18 55 info@contacta.li

**Markus, 42.** Ich habe einen Universitätsabschluss und einen tollen Job, aber es fehlt das Wichtigste in meinem Leben,
Du. Ich möchte dich verwöhnen, auf Händen tragen und mit dir die Liebe erleben. Lass es uns miteinander versuchen. 071 740 18 55 oder info@contacta.li

**Frau mit Temperament, 66.** Ich mag es mich um das Wohl anderer zu kümmern. Im Wald spazieren oder spontan tanzen gehen. Das möchte ich gerne zusammen mit einem Mann erleben. Romantik geniessen und die Liebe fühlen kann so schön sein. Melde dich 071 740185, oder info@contacta.li

**Vom Weihnachtsspeck zur Frühlingsrolle – oder doch lieber zum Wohlfühlgewicht?**

Ernährung ist so individuell wie Sie.

Ob Ayurveda, Metabolic Balance, Basenfasten oder eine Entgiftungswoche - wir finden den richtigen Weg.

Naturheilpraxis Ilse Gassner-Gstöhl AG

Naturheilpraxis Ilse Gassner-Gstöhl AG
Bahnstrasse 54, 9494 Schaan
+423 233 29 60 / praxis@ilsegassner.li

**Einfache Frau, 60, verwitwet, bodenständig, finanziell unabhängig.** Ich sehne mich nach einem einfachen, ehrlichen Mann, mit dem ich den zweiten Frühling erleben kann. Der mich auf Spaziergängen begleitet und mit dem ich viel Reden und unternehmen kann. Nur Mut. Beziehung ohne Ablaufdatum. Freue mich. 071 740 18 55, info@contacta.li

Schau mal rein. www.contacta.li –**der kleine Klick zu Ihrem seriösen Partnerglück.** Seit 38 Jahren erfolgreich. Ruf einfach an 071 740 18 55

**Unternehmer und Gentleman, 70.** Ich liebe Oldtimer und bin noch sehr unternehmungslustig. Mein Herz sehnt sich nach einer ehrlichen und zuverlässigen Frau für eine abwechslungsreiche gemeinsame Zeit. Fühlst du dich angesprochen. Ruf an. 071 740 18 55, oder info@contacta.li

**Rassige Rentnerin, 70,** sucht geistreichen, unternehmungslustigen Alltagsgefährten. Da du bei mir nicht hereinschneist, versuche ich es auf diese Weise. Nur Mut. 071/7401855 info@contacta.li

**Nadine, 55, wallendes Haar, funkelnde Augen** und ein zartes Lächeln, macht sie unwiderstehlich. Wenn du Romantik und das bestimmte Etwas-suchst, so sollst du jetzt gleich dein Glück beim Schopf packen und anrufen. 071/7401855 info@contacta.li

**Angelina, 35, hübsch, schlank,** finanz. Unabhängig. Wenn du Temperament und Unternehmungsgeist hast, dann lass uns gemeinsam was unternehmen und uns beschnuppern. Suche einen aktiven Mann mit ernstem Beziehungswunsch. Melde dich 071 7401855

Contacta seit 1982 erfolgreich und diskret! **Hier geht es zum Chancenbon** für ernsthaft partnersuchende Damen und Herren aus jedem Berufsstand und jeden Alters: www.contacta.li oder rufen Sie uns an: 071 740 18 55

# Deine Kleinanzeigen

**Annahmeschluss**
Mittwoch, 11 Uhr

**1 Bitte hier deinen Anzeigentext leserlich in Druckbuchstaben eintragen.** (Wortabstand, Satzzeichen = 1 Zeichen)

**2 Tarife**
für Privatanzeigen
**CHF 20.–** bis 5 Zeilen **CHF 40.–** bis 10 Zeilen

**für kommerzielle Anzeigen inkl. Mietobjekte und Immobilien**
**CHF 40.–** bis 5 Zeilen **CHF 80.–** bis 10 Zeilen

**für Erotikanzeigen**
**CHF 60.–** bis 5 Zeilen **CHF 120.–** bis 10 Zeilen

**Chiffrezuschlag**
**CHF 30.–**

**Anzahl Schaltungen** ☐

**Total CHF** ☐

**3 Rubriken**
- ☐ Glückwünsche
- ☐ Fahrzeuge
- ☐ Jobbörse
- ☐ Mietobjekte
- ☐ Immobilien
- ☐ Möbel / Hausrat
- ☐ Baby / Kind
- ☐ Mode / Beauty
- ☐ Lernen
- ☐ Reisen
- ☐ Tiere / Zubehör
- ☐ Verschiedenes
- ☐ Kontakte
- ☐ Erotik*

**4 Angaben zum Inserent** (werden nicht veröffentlicht)

Name: _____ Tel.*: _____

Strasse: _____ Ort: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

*Bei Erotikinseraten Angabe einer Festnetznummer zwingend. Der Verlag behält sich das Recht vor, sittenwidrige Formulierungen nach eigenem Ermessen und ohne Rücksprache mit dem Inserenten abzuändern bzw. gänzlich von der Veröffentlichung abzusehen.

LIEWO SONNTAGSZEITUNG

**5 Ausgefüllten Talon und Geldbetrag** am Schalter des Vaduzer Medienhauses abgeben oder einsenden an «LIEWO» Sonntagszeitung, Lova Center, Postfach 884, 9490 Vaduz (Geldeinsendung per Post auf eigenes Risiko). Veröffentlichung nur mit ausgefülltem Talon und beiliegendem Geldbetrag.

# Gewinner und Verlierer im Tierreich

Unzählige Tierarten sind vom Aussterben bedroht. Sei es aufgrund der industriellen Landwirtschaft, Wilderei, schwindender Lebensräume oder durch den Klimawandel – gemäss dem Living Planet Report sind die **Populationen jeglicher Arten** in weniger als 50 Jahren um 60 Prozent zurückgegangen. Text: Melanie Steiger

Sogar die Schweiz gehört laut WWF zu den schlimmsten Verursachern des Artensterbens, schreibt die Organisation in einer Mitteilung. Der Anteil bedrohter Tierarten sei in keinem anderen Land der Welt so gross wie hier. Schliesslich gelten über ein Drittel der Pflanzen-, Tier-, und Pilzarten als bedroht. Der WWF hat für dieses Jahr die Gewinner und Verlierer des Jahres 2019 zusammengestellt.

**Die Gewinner:**

**Elefanten in Myanmar**
In dem südostasiatischen Land wird die Haut der Elefanten zu Hautcremes verarbeitet. Deswegen starb 2017 wöchentlich ein Elefant. Der Schutz der Tiere wurde intensiviert und der WWF errichtete 22 Stationen, in den 220 Ranger Tag und Nacht patrouilleren. In einigen Regionen wurden überhaupt keine Elefanten mehr gewildert und in anderen die Zahl der gewilderten Elefanten mehr als halbiert.

**Der Wisent**
Die Rinderart wurde in Europa fast ausgerottet. Darum startete der WWF im Kaukasus ein Auswilderungsprojekt. Die Zählung im Februar 2019 macht Hoffnung, dass die Tierart langfristig überleben kann. Inzwischen streifen in dem Gebiet über 100 Tiere durch die Wälder. Im Jura läuft derzeit ein Projekt, um Wisente in der Schweiz wieder anzusiedeln.

**Der Sehuencas-Wasserfrosch**
In einem Aquarium in Bolivien lebte ein einsamer männlicher Sehuencas-Wasserfrosch und galt als letzter seiner Art. Per Zufall stiessen einige Biologen in den Nevelwäldern des Landes auf ein Weibchen. Nun ruht die ganze Hoffnung auf dem Paar, dass viele Kinder die Zukunft der Art erhalten können. Diesen Fröschen machte vor allem die Erderwärmung und die Zerstörung des Lebensraumes zu schaffen.

**Der Goldschakal**
Aufgrund der steigenden Temperaturen in Mitteleuropa zieht es den Goldschakal vom Südosten des Kontinents Richtung Norden. Sein Bestand übersteigt den des Wolfes um das Siebenfache in Europa. Auch in der Schweiz wurden Einzeltiere gesichtet.

**Der Borkenkäfer**
Dieser Käfer ist ein Gewinner des Klimawandels, denn in trockenen und warmen Jahren kann er sich rasch vermehren. Weil die Fichten durch den Klimawandel geschwächt sind, kann der Käfer dieses Holz besser angreifen und legt zwischen Rinde und Holz seine Nester an. Damit bringt er den Baum zum Absterben.

**Die Verlierer:**

**Der Eisbär**
Das Eis, auf dem die Eisbären leben und jagen, schmilzt dahin. Da diese Lebensgrundlage für die Bären immer kleiner wird, nähern sie sich dem Festland und geraten mit dem Menschen in Konflikt.

**Der Zackenbarsch**
In den meisten Gebieten sind die grossen Exemplare durch Überfischung bedroht. Und das, obwohl die Weibchen bis zu einer Million Eier legen. 20 Zackenbarscharten gelten insgesamt als vom Aussterben bedroht. Die Zerstörung der Korallenriffe und die Erderwärmung tragen ihren Anteil daran.

**Der Schildhornvogel**
Perlen, Anhänger und kunstvoll geschnitzte Dekorationsobjekte werden aus dem Stoff des Schnabels des Schildhornvogels gefertigt. Der Handel mit dem wertvollen Material erlebte einst einen Boom. Die Folge: Die in Südostasien lebenden Vögel landeten 2015 als «vom Aussterben bedroht» auf der roten Liste, wo sie heute noch stehen.

**Die Wildbiene**
Pestizide, Überdüngung, Monokulturen, Zerstörung der Nahrungsquellen wie auch der Nistplätze bedrohen über die Hälfte der Wildbienen. Und mit ihnen verschwinden auch die Pflanzenarten. Schliesslich übernehmen die Bienen einen Grossteil der Bestäubungsleistungen der Kultur- und Wildpflanzen. Die Schäden für die Ökosysteme ohne die Bienen wären riesig.

**Der Gepard**
Die Raubkatze hat auf dem afrikanischen Kontinent etwa 75 Prozent ihres Lebensraumes verloren. Wegen der sehr geringen natürlichen Populationsdichte von nur zwei Individuen pro 100 Quadratkilometern sind die meisten Schutzgebiete zu klein. Doch passt sich der Gepard auch von Menschen veränderten Landschaften an. Das Raubtier kommt dadurch aber in Konflikt mit den Viehzüchter, der für den Gepard oft tödlich endet. Auch wegen ihres Fells werden sie gejagt.

**Slowene gewinnt den Adelboden-Klassiker**

Der 27-jährige Zan Kranjec gewinnt dank eines starken zweiten Laufs am Kuonisbergli.

**Seite 38**

# Sport

Foto: Keystone

Die beiden Schweizerinnen auf dem Podest: Corinne Suter (l.) und Michelle Gisin strahlen um die Wette.

# Schweizer Glanzresultat

Corinne Suter konnte in Altenmarkt-Zauchensee den ersten Abfahrts-Weltcupsieg feiern. Ebenfalls auf das Podest schaffte es Michelle Gisin mit Rang drei. Tina Weirather zeigte mit dem guten sechsten Platz das beste Rennen der Saison.

Corinne Suters Triumph ist keine Überraschung. Die Schwyzerin deutete bereits bei den Überseerennen in Lake Louise mit einem zweiten und einem fünften Platz an, das mit ihr zu rechnen ist. Damit konnte die Schwyzerin mit dem Sieg auch die ewig scheinende Serie von 60 Rennen ohne Schweizer Weltcupsieg bei den Frauen beenden. Der letzte Sieg gelang Wendy Holdener in der Kombination von Lenzerheide. Der letzte Abfahrtssieg einer Schweizerin liegt sogar noch ein Jahr länger zurück. Damals hatte Lara Gut-Behrami im italienischen Cortina d'Ampezzo gewinnen können. Die Einzige, die mit der entfesselt fahrenden Suter mithalten konnte, war die Italienerin Nicole Delago als Zweite mit einem Rückstand von 0,29 Sekunden. Michelle Gisin zeigte, dass die Allrounderin nicht nur, wie kurz vor Jahresende in Lienz im Slalom mit dem dritten Rang, starke Leistungen zeigen kann, sondern auch in der Abfahrt mit Rang 3. Mit dieser Platzierung rückt Gisin im Gesamtweltcup auf den 4. Rang vor. Ihre starken Trainingsleistungen nicht ganz bestätigen konnte Lara Gut-Behrami als Zehnte und Joana Hählen als Sechszehnte.

### Tina Weirather zeigt mit Platz 6 Aufwärtstendenz

Bei der Abfahrt in Zauchensee ging Tina Weirather mit Startnummer 8 ins Rennen. Die Planknerin war zwar jeweils gut mit dabei, verlor aber von Zwischenzeit zu Zwischenzeit ein wenig mehr Zeit. Trotzdem ist der sechste Platz ein Resultat, worauf sich aufbauen lässt. **zop**

**Ski alpin Altenmarkt**

**Abfahrt Frauen:** 1. Corinne Suter 1:18.79; 2. Nicol Delago +0.29; 3. Michelle Gisin +0.98; 4. Sofia Goggia +1.01; 5. Francesca Marsaglia +1.21; 6. Tina Weirather +1.36; 7. Ilka Stuhec +1.37; 8. Ester Ledecka +1.41; 9. Stephanie Venier +1.51; 10. Lara Gut-Behrami +1.53; 11. Ramona Siebenhofer +1.59; 12. Christine Scheyer +1.62; 13. Elisabeth Reisinger +1.65; 14. Nicole Schmidhofer +1.75; 15. Nina Ortlieb +1.86

# Kranjec siegt in Adelboden

Der Slowene Zan Kranjec holt sich am Kuonisbergli den zweiten Weltcupsieg vor Filip Zubcic. Der Kroate konnte das erste Mal auf ein Weltcuppodest fahren. Die **Schweizer wurden den hohen Erwartungen nicht gerecht.** Als Bester qualifizierte sich Loic Meillard auf Platz 17. Der Romand konnte die gute Ausgangslage aus dem ersten Lauf nicht nützen.

Mit dem Sieg in Adelboden krönte Kranjec die bis jetzt schon ausgezeichnet verlaufene Saison. In Sölden und in Alta Badia gelang ihm ein Podestplatz, in Beaver Creek fuhr er als Vierter nur knapp am Stockerl vorbei. Diese unglaubliche Konstanz bringt dem Slowenen nun auch die Führung in der Riesenslaom-Disziplinenwertung ein.

Die Ausgangslage nach dem ersten Lauf war für Loic Meillard ausgezeichnet. Der Romand lag als Dritter nur elf Hundertstel hinter dem führenden Italiener Luca De Aliprandini und sieben Hundertstel hinter Landsmann Giovanni Borsotti. Der Italiener fuhr mit der Startnummer 53 sensationell auf Platz 2. Doch im zweiten Lauf wurden Borsotti mit Platz 14 und Meillard mit Rang 17 in der Rangliste weit nach hinten gespült. Noch schlechter erwischte es Halbzeitleader De Aliprandini. Ein Ausfall beendete die Träume von einem Spitzenplatz abrupt. Ein Exploit gelang stattdessen dem Schweizer Daniele Sette. Der 27-jährige Bündner ging mit der hohen Startnummer 51 ins Rennen. Mit Platz 19 konnte er die ersten Weltcuppunkte erobern. Im Finale der besten 30 dabei waren auch Cédric Noger (21.) und der durch eine Grippe geschwächte Justin Murisier (23.). **zop**

Foto: Keystone

Zan Kranjec in rasanter Fahrt Richtung Adelboden.

# Eishockey: Zug übernimmt von Servette Genf den Leaderthron

Die Spitze in der National League ist unglaublich nahe zusammen. Zug, Servette und die ZSC Lions sind mit 65 Punkten an der Spitze. Die Zuger sind aber auf Platz 1, weil sie eine bessere Bilanz aus den Direktbegegnungen ausweisen. Nur einen Punkt dahinter lauert der HC Davos. Die Bündner konnten sich gegen Lugano zu Hause klar mit 5:1 durchsetzen. Einen wichtigen Heimsieg feierte Fribourg dank eines 3:1-Sieges im Romand Derby gegen Lausanne. Eine bittere 2:5-Heimniederlage musste der HC Ambri-Piotta gegen Schlusslicht Rapperswil-Jona einstecken. **zop**

Foto: Keystone

Die Zuger feiern die Rückkehr an die Tabellenspitze.

**Langlauf**

## Van der Graaff im Finale in Dresden

Die 32-jährige Davoserin Van der Graaff belegte in Dresden den 6. Platz. Linn Svahn aus Schweden konnte sich vor der Slowenin Anamarija Lampic den ersten Platz sichern. Nadine Fähndrich scheiterte im Halbfinale und kam mit dem 9. Platz ebenfalls in die Top Ten. In dieser Form können sich Van der Graaff und Fähndrich auch heute für den Teamsprint in der Dresdner Innenstadt etwas ausrechnen. Bei den Männern konnte sich in Abwesenheit des Norwegers Johannes Hösflot Klaebo wie erwartet der Franzose Lucas Chanavat durchsetzen. Jovian Hediger erreichte als einziger Schweizer die K.o.-Runden, schied aber nach einem unverschuldeten Sturz im Viertelfinale aus.

**Snowboard**

## Dario Caviezel zu Hause auf dem Podest

Am Weltcup-Parallel-Riesenslalom der Snowboarder in Scuol schafft es der 24-jährige Bündner Dario Caviezel als Dritter aufs Podest. Caviezel besiegte im Achtelfinale den Amerikaner Robert Burns und im Viertelfinale den Chinesen Sun Huan deutlich, ehe er im Halbfinale gegen den Russen Andrej Sobolew stürzte. Der Russe konnte sich dann im Finale gegen den Österreicher Benjamin Karl durchsetzen. Bei den Frauen schied die 27-jährige Julie Zogg als beste Schweizerin im Viertelfinale aus. Das bedeutete in der Endabrechnung Platz 6. Das Rennen gewann die Deutsche Ramona Hofmeister vor der Russin Sofia Nadyrshina.

# Traumfinale im ATP Cup

Serbien mit Novak Djokovic und Dusan Lajovic und Spanien mit Rafael Nadal und Robert Bautista Gut duellieren sich heute im Finale bei der Premiere des ATP Cups in Sydney. Im Halbfinale konnte sich **Serbien gegen Russland mit 2:0 durchsetzen**. Ebenfalls mit 2:0 gewannen die Spanier gegen Gastgeber Australien.

Novak Djokovic sicherte den Serben in Sydney gegen Russland den entscheidenden zweiten Punkt in einem fast drei Stunden dauernden Abnützungskampf gegen den Russen Daniil Medwedew mit 6:1, 5:7, 6:4. Im Spiel eins gelang dem Serben Dusan Lajovic mit einem 7:5, 7:6 (7:1) gegen den Favoriten Karen Chatschanow ein Exploit. Ein gezeichneter Djokovic konnte nicht kaschieren, dass er bereits am Vortrag gegen Denis Shapovalov zweieinhalb Stunden auf dem Platz gestanden war. Dadurch litt die Spritzigkeit bei gewissen Ballwechseln. Rafael Nadal konnte sich gegen Australien hinsichtlich der Niederlage gegen Belgiens David Goffin rehabilitieren. Der Weltranglisten-Erste setzte sich gegen Alex De Minaur mit 4:6, 7:5, 6:1 durch und sorgte damit für die frühzeitige Entscheidung. Die optimale Vorlage kam von Robert Bautista Agut, der das erste Einzel gegen Nick Kyrgios problemlos mit 6:1, 6:4 gewinnen konnte. **zop**

Novak Djokovic nach dem Sieg gegen Medwedew sichtlich gezeichnet.

**Skispringen**

## Geiger triumphiert in Val die Fiemme

Karl Geiger feierte mit Sprüngen auf 104,5 und 103,5 m den ersten Sieg in dieser Saison. Der Bayer distanzierte mit 294.60 Punkten den Österreicher Stefan Kraft mit 286.9 Punkten und den polnischen Tourneesieger Dawid Kubacki deutlich. Mit dem Sieg übernahm der Deutsche die Führung in der Weltcup-Gesamtwertung. Einen Rückschlag im Kampf um den Gesamtweltcup mussten Ryoyu Kobayashi, der nur 26. wurde, und Marius Lindvik, der wegen eines nicht reglementskonformen Anzugs aus dem Wettkampf ausgeschlossen wurde, hinnehmen. Als bester Schweizer kam der WM-Dritte Kilian Peier auf der kleinen Schanze in Predazzo auf den 21. Platz. Er landete zweimal bei 98 m. In Abwesenheit des vierfachen Olympiasiegers Simon Ammann war Peier der einzige Schweizer im zweiten Durchgang. Andreas Schuler (39./93,5 m) und Gregor Deschwanden (40./94 m) verpassten diesen klar.

# Flumserberger Nachtskitourenlauf endet mit Siegen von Vogel und von Borstel

Der Nachtskitourenlauf NightAttack am Flumserberg konnte bei besten Wetterbedingungen durchgeführt werden. Nebst den vielen Stirnlampen beleuchtete vor allem der – beinahe – Vollmond die Rennstrecke von Tannenheim (1220 m) nach Prodkamm (1939 m). Gewonnen wurde das Rennen von Florian Vogel (Jona) mit einer Zeit von 33:59, gefolgt vom einheimischen Gerhard Schneider (Mels) und Christoph Wachter (Bruck). Bei den Frauen gewann Susi von Borstel (Immenstadt) mit einer Zeit von 41:45 vor Daniala Hartmann (Zizers) und Silvia Pedrini (Airolo). **pd**

Beim Start in Flumserberg Tannenheim wollen die Läufer möglichst schnell einige Plätze gutmachen.

# Mallorca – Ferien ohne Grenzen

High Life Reisen fliegen alle Fans der Baleareninsel und die, die es werden wollen, **von April bis Oktober** bequem ab Altenrhein nach Mallorca.

Wer Mallorca als Partyinsel sieht, tut dieser wunderschönen «Grand Dame» der spanischen Inseln wirklich Unrecht. Die Insel ist unglaublich vielfältig und hat mehr ruhige Ecken, als man denkt.

Im Norden und Osten locken lange Sandstrände und kleine Buchten die Strand- und Meerliebhaber an, im Nordwesten wird im mächtigen Tramuntana-Gebirge gewandert, Radler ziehen ihre Bahnen quer über das gut ausgebaute Strassennetz der Insel, Familien lieben die tollen Ausflugsziele und Poollandschaften der Hotels und Individualisten nisten sich in den neuen Lifestyle- oder Fincahotels ein. Was auch immer man tun möchte – auf Mallorca kann man es machen.

Die Insel überzeugt nicht nur mit einer fantastischen Infrastruktur, sondern auch mit einem schönen umfangreichen Hotelprodukt – von All-Inclusive-Familienresorts bis hin zu überraschend kleinen und feinen Boutiquehotels.

### Neue Hotels im Programm von High Life Reisen

Ganz gross raus kommen die Kleinen in folgenden Hotels: Zafiro Palace Alcudia, ein Familienhotel in Traumlage mit grosser kulinarischer Abwechslung. Iberostar Cala Domingos, neu errichtetes Familienresort in ruhiger Lage.

Hier fühlen sich Paare wohl: Creu de Tau Art & Spa – das ehemalige Kloster verspricht ein aussergewöhnliches Hotelerlebnis mit Gourmetrestaurant. Inturotel Cala Esmeralda, Adults-only-Hotel an einer der idyllischsten Buchten. El Coto – Boutiquehotel für Geniesser.

Die angesagtesten Hotels: Protur Naisa, ein stylisches Hotel in Palma-Stadt. Bei Soller gibt es das lässige Bikini Island & Mountain Hotel und an der Playa de Palma das Iberostar Selection Llaut Palma

Luxus: Das Jumeirah Port Soller ist eine der Topadressen der Insel.

Landestypisch: Sa Bassa Rotja Ecotourisme, ein Fincahotel im Landesinneren.

Ein Geheimtipp für alle Geniesser: die Genuss- und Wanderwoche im Hotel El Coto****. Neben zwei geführten Wanderungen stehen zwei Weindegustationen und jeden Abend ein 5-Gang-Gourmet-Menü auf dem Programm. Am besten gleich den neuen Katalog oder ein persönliches Angebot anfordern.

### Flüge jetzt schon ab 20. April

Facts: Flüge jeden Montag vom 20. April bis 19. Oktober, gratis Parkplatz am Flughafen, über 50 persönlich ausgesuchte Hotels, deutschsprachige Reiseleitung vor Ort, Genuss- und Wanderreise, Radferien in Zusammenarbeit mit Huerzeler Bicycle Holidays.

**Anzeige**

**Am besten gleich die neuen Gratis-Kataloge abholen oder sich sein persönliches Angebot zusammenstellen lassen bei Jojo Reisen, Landstrasse 53, Vaduz**
**Tel. +423 237 66 77**
**E-Mail: info@jojo-reisen.li**

Der neue Katalog ist da!
Jetzt gratis bestellen

MALLORCA
AB ALTENRHEIN

Reiselust

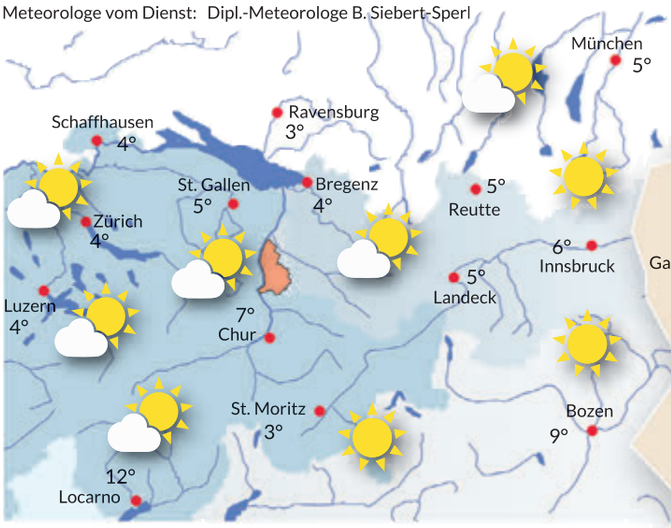
**Vielseitige Inselschönheit der Balearen.**
**Jetzt hohe Rabatte und grosse Auswahl für Frühbucher!**
Flüge von 20. April bis 19. Oktober jeden Montag • gratis Flughafen-Parkplatz • 50 persönlich ausgesuchte Hotels

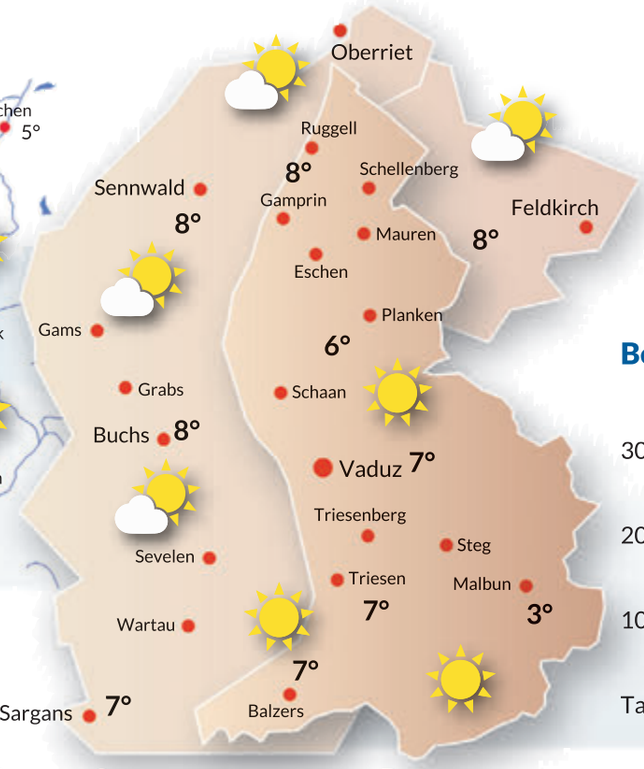
Mehr Informationen auf www.highlife.at

Beratung und Buchung bei JOJO REISEN AG
Vaduz • Landstr. 53 • Tel. 00423 237 6677 • info@jojo-reisen.li

# Nur harmlose Wolken

Meteorologe vom Dienst: Dipl.-Meteorologe B. Siebert-Sperl




## HEUTE

7°

WetterKontor
www.WetterKontor.com

## Bergwetter

| | Nacht | heute |
|---|---|---|
| 3000 m | -6° | 2° |
| 2000 m | -11° | 3° |
| 1000 m | -8° | 7° |
| Tal | -3° | 5° |

**Starke Werbung**

Mit der Liewo nutzen Werber die reichweitenstärkste Zeitung einer ganzen Region. 47'000 Haushalte in Liechtenstein und von Mels bis Oberriet – am Sonntagmorgen.

Mehr Sonntag.

**Interessiert an diesem Feld?**
Infos gerne unter +423 236 16 91 oder marketing@liewo.li

## Liewo-Region am Sonntag

Die Sonne scheint oft ungestört, selten stört Früh- oder Hochnebel. Später ziehen Schönwetterwolken auf. Es bleibt aber trocken. Die Temperaturen erreichen Höchstwerte zwischen 3 und 8 Grad. Der Wind weht schwach aus Südwest.

## Prognose

Auch zum Wochenstart scheint häufig die Sonne, und ab und zu ziehen ein paar Schönwetterwolken vorüber. Es bleibt weiterhin trocken. Die Werte liegen zwischen 2 und 6 Grad. Am Dienstag ist es selten trüb durch Nebel.

## Schadstoffe

| Belastung | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ozon | | | | | | | |
| Feinstaub | | | | | | | |
| Stickoxide | | | | | | | |

0 keine 2 gering 4 erheblich 6 sehr hoch

## Biowetter

| Belastung | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Asthma | | | | | | | |
| Rheuma | | | | | | | |

0 keine 2 gering 4 erheblich 6 sehr hoch

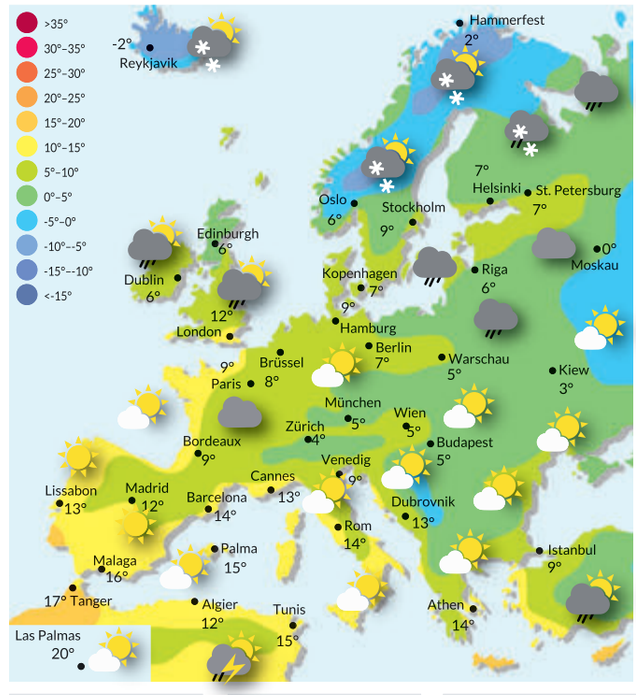
## Sonne

| | | |
|---|---|---|
| heute | ↑ | 09:06 |
| | ↓ | 17:54 |
| morgen | ↑ | 09:05 |
| | ↓ | 17:56 |

## Mond

| | | |
|---|---|---|
| heute | ↑ | 19:56 |
| | ↓ | 10:30 |
| morgen | ↑ | 21:14 |
| | ↓ | 11:07 |

## Europa-Wetter am Sonntag




## Wetterstatistik

| Werte von: | max. / min. (FR SA) | Stunden (FR) | * Spitzen (* von FR 7.00 Uhr bis SA 7.00 Uhr) | * 24 h |
|---|---|---|---|---|
| Malbun | 3,7 / -3,8 | 3,8 | 23 | 0 |
| Steg | 5,5 / -0,3 | 3,3 | 24 | 0,3 |
| Planken | 9,2 / 2,5 | 3,7 | 32 | 0 |
| Ruggell | 10,7 / 3,7 | 3,5 | 14 | 0 |
| Vaduz | 10,5 / 3,4 | 4,3 | 24 | 0,1 |
| Balzers | 11,6 / 3,5 | 3,5 | 18 | 0 |
| Schaan | 11,2 / 4,9 | 4,4 | 21 | 0 |
| Mels | 9,3 / 4,9 | 3,7 | 29 | 0 |
| Bad Ragaz | 9,5 / 3 | 5,2 | 31 | 0 |
| Götzis | 12,3 / 4,3 | 4,3 | 37 | 0,6 |

## Aussichten

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 0° / 6° | -1° / 10° | 2° / 10° | 2° / 10° | 2° / 10° | 2° / 7° | 0° / 6° |

# Willkommen, kleiner Sonnenschein!

Die «Liewo» stellt die **Wonneproppen der Woche** aus der Region vor.

## Lara
**12. Dezember**
50 cm, 3300 g
**Eltern:** Brigitte und Ilker Ipek, Schaan

## Tiziano
**13. Dezember**
48 cm, 3170 g
**Eltern:** Lorena und Gregorio Maiolo, Mels

## Leon
**18. Dezember**
53 cm, 3500 g
**Eltern:** Mirjeta und Kushtrim, Buchs

## Harryo
**18. Dezember**
49,5 cm, 3220 g
**Eltern:** Maria und Alberto Mandlaze, Sevelen

## Elvira
**19. Dezember**
46 cm, 2620 g
**Eltern:** Mirsada und Elmond Mahmuti, Azmoos

## Theresa
**20. Dezember**
51 cm, 3370 g
**Eltern:** Tanja und Christian Vogt, Balzers

## Jorina
**20. Dezember**
50 cm, 3370 g
**Eltern:** Christoph und Seraina Kuhn, Buchs

## Amira
**20. Dezember**
47 cm, 2810 g
**Eltern:** Arlinda und Fitim Hamiti, Altstätten

## Jonas
**20. Dezember**
50 cm, 3845 g
**Eltern:** Julia und Fabian Hardegger, Gams

## Dylan
**21. Dezember**
49 cm, 3700 g
**Eltern:** Janjira Liechti, Grabs

## Melissa
**21. Dezember**
48 cm, 2940 g
**Eltern:** Beyhan und Erhan Basanmay, Sevelen

## Elissa
**23. Dezember**
50 cm, 4390 g
**Eltern:** Teodora und Dmitri, Sevelen

## Lean
**23. Dezember**
50 cm, 3315 g
**Eltern:** Katja und Elias Büchel, Oberriet

## Matteo
**23. Dezember**
53 cm, 3450 g
**Eltern:** Daniela Kremmel und Marcel Büchel, Feldkirch

## Alicia Mae
**26. Dezember**
49 cm, 3080 g
**Eltern:** Maria und Gabor Schöb, Sevelen

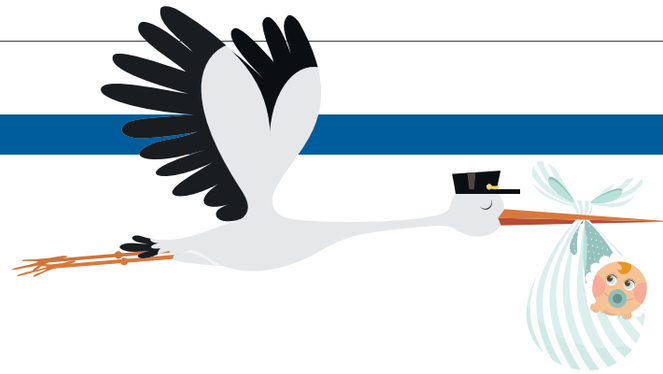
Anzeige

**Sendet ein Foto von eurem Wonneproppen mit Angaben an:**
redaktion@liewo.li

## Elea Sophie
**27. Dezember**
51 cm, 3310 g
**Eltern:** Moni Büchel und Eddy Frick, Balzers

## Maximilian
**28. Dezember**
49 cm, 3640 g
**Eltern:** Ruth Patino Condori und Tanguy Gosse, Sevelen

## Sina
**29. Dezember**
51 cm, 3600 g
**Eltern:** Antje und Beat Ruckstuhl, Triesenberg



## Noelia

**29. Dezember**
47 cm, 3090 g
**Eltern:** Noreen und Andrés, Sax

## Damir

**30. Dezember**
52 cm, 3700 g
**Eltern:** Nedia und Arsen Kuljic, Sennwald

## Giulia

**30. Dezember**
52 cm, 3730 g
**Eltern:** Patricia Meier und Fábio Cruz Nunes, Mauren

## Luca Anton

**30. Dezember**
46 cm, 2670 g
**Eltern:** Doris und Alex Frick, Vaduz

## Maia

**31. Dezember**
48 cm, 2950 g
**Eltern:** Katharina Kellner und Fritz Bachmair, Buchs

## Leonas Finn

**1. Januar**
49 cm, 2930 g
**Eltern:** Judith und Arne Müller, Gams

## Enrico

**1. Januar**
49,5 cm, 3610 g
**Eltern:** Verena Roth und Remo Hagmann, Buchs

## Ilai Fabio

**1. Januar**
50 cm, 3580 g
**Eltern:** Sarah und Ralph, Gams

## Adrian

**2. Januar**
48 cm, 3290 g
**Eltern:** Maria und Andreas Helbling, Sennwald

## Esey Kidane

**2. Januar**
53 cm, 3930 g
**Eltern:** Eden Tesfu, Buchs

## Emilia

**3. Januar**
49 cm, 3090 g
**Eltern:** Julia und Nico Notbom, Buchs

## Amina

**4. Januar**
48 cm, 3100 g
**Eltern:** Elzana und Fehim Music, Buchs

## Julia Marie

**4. Januar**
53 cm, 3690g
**Eltern:** Michèle Köpfli und Daniel Beck, Eschen

## Damien

**5. Januar**
45 cm, 2580 g
**Eltern:** Cathleen und Christoph, Sennwald

## Nayeli

**6. Januar**
50,05 cm, 3450 g
**Eltern:** Daina und Robin Geiger, Triesenberg

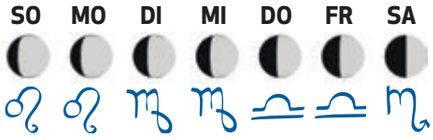
## Chiara

**6. Januar**
48,5 cm, 3110 g
**Eltern:** Monika und David Forrer, Weite

# Was die Sterne sagen

Was Mond und Sterne kommende Woche für uns bereithalten.

**Geburtstagskind der Woche** Emily Watson, 14.01.1967




## Mondkalender Vollgas

Auch heute ist die kraftvolle Stimmung des Januar-Vollmondes noch immer spürbar. Der Sonntag wie auch der Montag laden noch zu geselligen Treffen ein. Wer gerne kreativ ist, kann jetzt aus dem Vollen schöpfen. Auch gemeinsames Kochen oder ein spannender Spieleabend kann sehr erfolgreich sein und viel Spass bringen. Ab Dienstag könnte ein gründlicher Hausputz eingeplant werden. Auch hartnäckigere Arbeiten und lästige Pflichten wie Schuheputzen und -pflegen gehen womöglich einfacher von der Hand. Flecken lassen sich besser entfernen und die Wäsche scheint mit weniger Aufwand strahlend weiss zu werden. Donnerstag und Freitag sind ideale Tage, um wichtige Gespräche zu führen, liegengebliebene Korrespondenzen zu erledigen und vielleicht endlich den fälligen Familienrat einzuberufen. Das Wochenende ist denn auch noch prima dazu geeignet, Kontakte zu pflegen. Die wieder etwas übermütige Stimmung lädt dazu ein, mit Freunden auszugehen. Eventuell die Gelegenheit, um wieder einmal tanzen zu gehen.

### Wassermann
21.1.–19.2.
***Thema der Woche:*** Aussprache

Da Sie bald erfahren werden, dass man Sie zu Unrecht verdächtigt, sollten Sie von sich aus durch eine Aussprache die Situation klären. Die nächste Zeit wird nicht sehr fruchtbar für Sie ausfallen. Verschieben Sie, wenn möglich, Terminangelegenheiten auf einen späteren Zeitpunkt.

### Fische
20.2.–20.3.
***Thema der Woche:*** Ehrlichkeit

Stehen Sie für die Dinge ein, die Sie unternommen haben, Ehrlichkeit wird Ihnen mehr Sympathie als schlechte Kritik einbringen. Sie müssen sehr agil sein. Wenn Sie sich für alles viel Zeit lassen, werden Sie den Anforderungen, die man an Sie stellt, nicht gewachsen sein.

### Widder
21.3.–20.4.
***Thema der Woche:*** Gutmütigkeit

Gutmütigkeit beruhigt Ihr Gewissen, aber im Moment bringt Sie das nicht weiter, da Sie nicht registrieren, wenn Sie ausgenützt werden. Wahren Sie die eigenen Interessen. Sie haben zwar eine Zusage gegeben, aber Ihr Partner hat sich auch nicht immer an den Vertrag gehalten.

### Stier
21.4.–20.5.
***Thema der Woche:*** Erwartungen

Angriff ist nicht immer die beste Verteidigung. Das werden Sie am Arbeitsplatz schmerzlich zu spüren bekommen und hoffentlich daraus lernen. Ihre Erwartungshaltung ist unangemessen. Sie kennen doch die Verpflichtungen Ihrer Freunde. Versuchen Sie, sie zu verstehen.

### Zwillinge
21.5.–21.6.
***Thema der Woche:*** Beziehungen

Missstimmungen mit der Familie dürfen Sie nicht so ernst nehmen. Es wird sich alles wieder einrenken. Sie sträuben sich dagegen, auf einen Menschen einzugehen, der den Wunsch hat, sich mit Ihnen anzufreunden. Machen Sie doch einen Versuch! Was kann es Ihnen schaden?

### Krebs
22.6.–22.7.
***Thema der Woche:*** Finanzen

Sie leben über Ihre Verhältnisse, da Sie bis jetzt noch Reserven hatten, auf die Sie zurückgreifen konnten. Das kann sich aber schnell ändern. Sie müssen eine wichtige Entscheidung sofort in die Tat umsetzen. Bedenken Sie dabei, dass es nichts nützt, wenn Sie halbherzig dabei sind.

### Löwe
23.7.–23.8.
***Thema der Woche:*** Nachsicht

In der Beurteilung Ihrer Mitmenschen könnten Sie nachsichtiger sein. Sie legen ja an sich selbst auch nicht so grosse Massstäbe. Ihr Liebesleben macht ein Tief durch. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Man versucht, Sie auf die Probe zu stellen. Zeigen Sie, dass Sie das bemerkt haben.

### Jungfrau
24.8.–23.9.
***Thema der Woche:*** Kontakte

Nicht jeder bringt Verständnis für Ihre Impulsivität und schwankenden Stimmungen auf. Machen Sie den anderen keinen Vorwurf, sondern ändern Sie sich. Neue Kontakte bringen neue Probleme mit sich. Zeigen Sie, was in Ihnen steckt, und meistern Sie eine verzwickte Angelegenheit.

### Waage
24.9.–23.10.
***Thema der Woche:*** Sorgfalt

Sie unterschätzen Ihre Gegenspieler. Versuchen Sie, Menschen realistischer zu sehen, dann können Sie sich einiges ersparen und Enttäuschungen vermeiden. Nehmen Sie sich Zeit für schwierige Aufgaben. Es nützt niemandem etwas, wenn eine Sache schnell, aber fehlerhaft gemacht wird.

### Skorpion
24.10.–22.11.
***Thema der Woche:*** Versprechen

Wenn Sie Ihre Vertrauensposition nicht infrage stellen wollen, sollten Sie daran denken, dass Sie gemachte Zugeständnisse einhalten sollten. Ein ungerechtfertigter Vorwurf sollte Sie nicht aus der Bahn werfen. Machen Sie sich keine unnötigen Gedanken, die Sache klärt sich von selbst.

### Schütze
23.11.–21.12.
***Thema der Woche:*** Sturheit

Manchmal spielt Ihnen Ihre Bequemlichkeit einen Streich, indem sie Sie zu Vertrauensseligkeiten verleitet. Seien Sie etwas vorsichtiger. Mit dem Kopf durch die Wand zu wollen, wird Ihnen nicht guttun. Vor allem werden Sie bei Ihren Mitmenschen auf Unverständnis und Ablehnung stossen.

### Steinbock
22.12.–20.1.
***Thema der Woche:*** Ehrgeiz

Durch Misstrauen sollten Sie sich die schöne Zeit nicht zerstören lassen, die Sie mit Ihrem Partner verbringen wollen. Das ist auch nicht gerechtfertigt. Sie sind momentan zu ehrgeizig und verbissen. Es bringt nichts, wenn Sie vor lauter Fleiss wichtige Veränderungen nicht mitbekommen.

## 1000 x Warum ...?

### ... kann man nicht aufhören, Chips zu essen?

Kaum ist die Tüte offen, sind die Chips auch schon leer – man kann regelrecht Heisshunger auf sie bekommen! Das liegt zum einen an ihrem hohen Salzgehalt, der geschmacksverstärkend wirkt. Man greift nämlich besonders gern zu der Knabberei, um seinen Salzhaushalt auszugleichen. Das ist oft der Fall, wenn man geschwitzt hat. Auch Fett verstärkt den Geschmack, und davon ist in Chips ebenfalls viel enthalten. Schier endlos davon essen könnte man ausserdem, weil sie sehr dünn sind. Sie haben also wenig Volumen und lösen deshalb lange Zeit kein Sättigungsgefühl aus. Zu guter Letzt gefällt uns das Knuspern!

Brückner/DEIKE

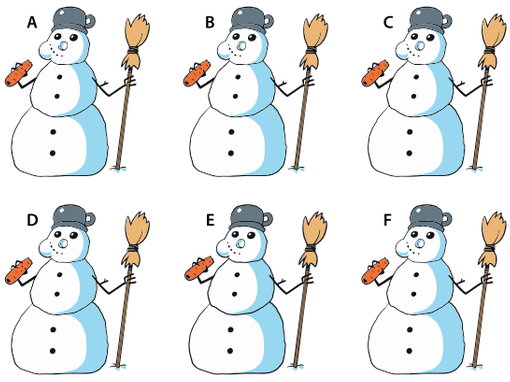
## Höhlenrätsel

Färben Sie einige Felder (ohne Zahl) so ein, dass die verbleibenden einen zusammenhängenden Gang bilden. Der Gang darf keine 2x2-Felder enthalten und sich nicht selbst berühren, auch nicht diagonal. Die Zahlen geben an, wie viele Gangfelder waagrecht und/oder senkrecht von dem jeweiligen Feld ausgehen. Das Zahlenfeld selbst zählt mit.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 5 | | | 8 | | |
| | | | | | | | |
| | 6 | | | | | | |
| | | | | | | | 10 |
| | | | 6 | | | | |
| | | | | | | 3 | 10 |
| | | | | | 8 | | |
| | 2 | | 2 | | | | |

## Einer fällt aus der Reihe

Welche Abbildung von A bis F ist nicht identisch mit den anderen und fällt aus der Reihe?




## LieCoin Rätsel

## Veränderungsbild

Das rechte Bild unterscheidet sich durch sieben Veränderungen von dem linken Bild. Welche sind es?

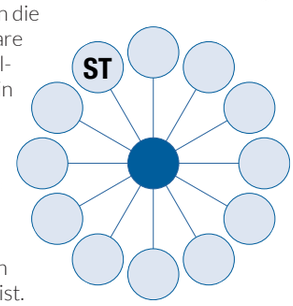
## Sudoku

Die Zahlen 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede Zahl einmal in einem Neunerblock, einmal auf der Horizontalen und einmal auf der Vertikalen befindet.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 7 | | | 9 | | |
| 8 | 4 | | | 1 | | 5 | | |
| | | 6 | | | 8 | 1 | | 2 |
| | 8 | | | 9 | 7 | | 1 | |
| | 2 | | 5 | | | | 8 | |
| | 5 | | | 3 | | | 9 | |
| | | | | | 3 | | | 4 |
| 3 | | 9 | 6 | | 2 | | | |
| 4 | | | | | | | | 9 |

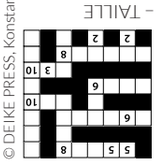
## Pärchenrätsel

Die aufgelisteten Buchstabenpaare **BR - ER - ER - GR - KE - LE - LE - LE - LE - ST - TA - TE** sind in die äusseren Kreise einzusetzen. Bei richtiger Lösung ergeben die Buchstabenpaare über den Mittelkreis gelesen ein sinnvolles Wort, wobei das Buchstabenpaar auf dem Mittelkreis stets für alle gefundenen Begriffe gleich ist.




## Lösung

Höhlenrätsel:



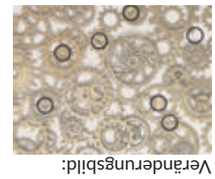
Einer fällt aus der Reihe:
E – Die Hand mit der Möhre ist näher am Mund.

Pärchenrätsel:
STILLE – TELLER – KEILER – BRILLE – TAILLE – GRILLE

Sudoku:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 1 | 7 | 2 | 6 | 9 | 4 | 8 |
| 8 | 4 | 2 | 3 | 1 | 9 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 9 | 6 | 4 | 5 | 8 | 1 | 3 | 2 |
| 6 | 8 | 3 | 2 | 9 | 7 | 4 | 1 | 5 |
| 9 | 2 | 4 | 5 | 6 | 1 | 7 | 8 | 3 |
| 1 | 5 | 7 | 8 | 3 | 4 | 2 | 9 | 6 |
| 2 | 1 | 5 | 9 | 8 | 3 | 6 | 7 | 4 |
| 3 | 7 | 9 | 6 | 4 | 2 | 8 | 5 | 1 |
| 4 | 6 | 8 | 1 | 7 | 5 | 3 | 2 | 9 |

Veränderungsbild:

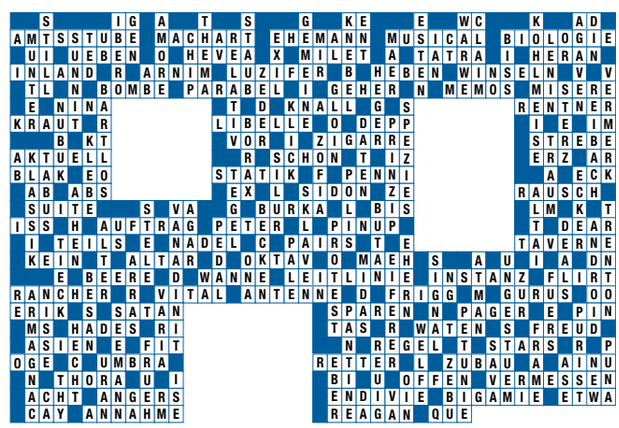


© DEIKE PRESS, Konstanz – 2/2020

# Das grosse «Liewo»-Sonntagsrätsel

verdickter Wurzelteil
Kindertheaterpuppe
frisches kleines Gewässer
tropische Echse
Himmelsrichtung
Stadt in Kalifornien (San ...)
Nebenfluss der Weser
Heissgetränk
Gefängnis
Filmschnitt
nervöse Betriebsamkeit
berlinerisch: ich
an etwas schärfen
südamerik. Laufvogel
Grossaffe
Inselgruppe
Gebirgsmulden
kleines flaches Krebstier
Initialen des Malers Matisse
Obst
1
Konservengefäss
österr. Maler, † 1918 (Gustav)
Inhalt
eine Krankenkasse (Abk.)
erforderliche Menge
tödlich (lat.)
Langmut
schwarzer Wasservogel
englischer Graf
hinteres Schiffssegel
hervorgehoben
bayrisch: nein
Abrahams Sohn im A.T.
Habe
deutsche Vorsilbe
italienisch: Nudeln
italienisch: gut
Backware, Brot
US-Schriftsteller, † 1849
Fremdwortteil: zu, nach
Bankenzentrum in New York
scheinbar tot
Wickelkleid der Inderin
Rufname Laudas
Ehemann
Einsiedler
int. Kfz-K. Niederlande
männlicher franz. Artikel
Leumund
waschaktive Substanz
8
Tuberkulose (Abk.)
franz. Name von Genf
Gedenkstätte
Stil, Weise
biwakieren, campen
arabisches Fürstentum
Schriftstellerverband (Abk.)
Hauptstadt von Jordanien
Stromleitungssysteme
Lederzentrum Mallorcas
Nonnenkloster auf Kreta
vollbracht, fertig
Teil des Waffenvisiers
Anordnung des Sultans
ein Bauhandwerker
9
enge Schlafstellen
tropischer Tölpelvogel
4
Vorsilbe
Denkschrift (Kw.)
dt. TV-Moderatorin (Nazan)
ein pharm. Beruf (Abk.)
Vogelkiefer
längliche Vertiefung
Anhäng. d. chin. Volksreligion
Mittelmeerstaat
3
Initialen von Ungerer
Staat in Südamerika
asiatisches Buckelrind
schmelzen (Schnee)
blossgestellt
mit viel Rücksicht
Filmpartner des Patachon †
Salbengrundlage (Wachs)
zügig voran
Schönling (franz.)
Fort am Grossen Sklavensee
sicher
flach
belegte Brotscheibe
Regelverstoss beim Sport
Charakter, Wesen
Bestenauslese
grosser Gärfutterbehälter
zustimmende Antwort
biblische Figur (A.T.)
Handrücken
heftiger Unwille
Produktstrichcode (Abk.)
Keimzelle
englisch: bei
Reptil
Meeresstachelhäuter
Gott im Islam
philatel. Zeichen für sehr selten
Handlung

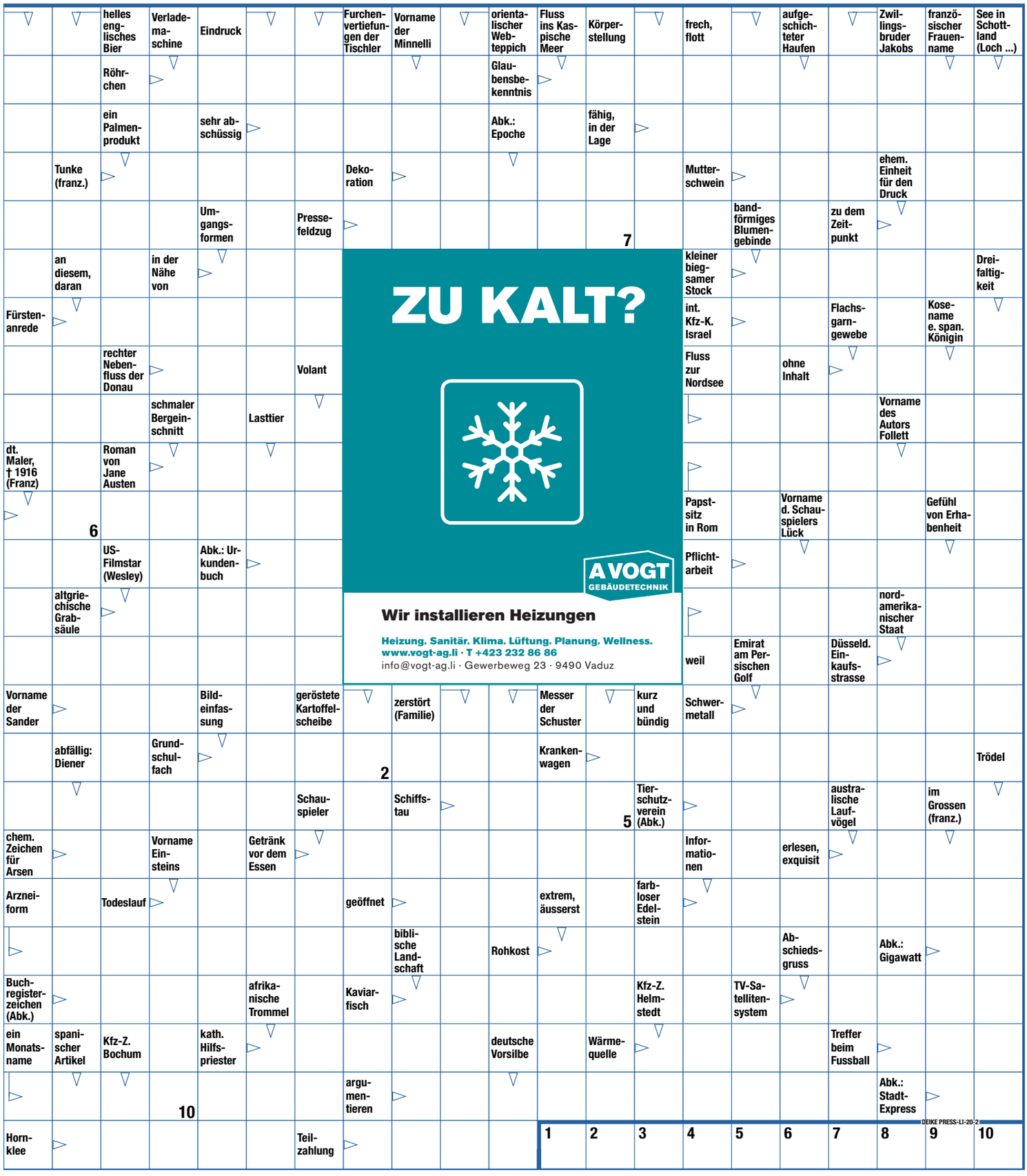
Kreuzworträtsel der letzten Woche:



Lösungswort: WASCHPULVER

**Deine Lösung an:**
wettbewerb@liewo.li

Sende die Lösung bis Mittwoch ein und gewinne mit etwas Glück einen Gutschein im Wert von 50 Franken vom Hotel- und Gastronomieverband FL – einzulösen in zahlreichen Restaurants/Hotels in Liechtenstein. Oder einen 20-Franken-Gutschein von Einkaufland Liechtenstein. **Die Gewinner der letzten Woche sind:** Annelore Oehri, Vaduz und Raino Klein, Werdenberg.
**Lösung an:** Liewo, Vaduzer Medienhaus AG Lova Center, 9490 Vaduz oder wettbewerb@liewo.li. **Viel Glück!**



## Mein TV-Tipp Sat 1, 20.15 Uhr Zwischen zwei Leben *Romantisches Abenteuer*

von Gabi Eberle *Redaktorin*

*Kate Winslet und Idris Elba kämpfen in den Bergen ums Überleben. Weil ein Sturm aufkommt, wird der Linienflug von Alex (Winslet) und Ben (Elba) abgesagt. Sie aber will ihren Hochzeitstermin nicht versäumen, er hat einen OP-Termin. Also chartern sie die Maschine von Privatpilot Walter (Beau Bridges). Mit Walters Labrador als drittem Passagier hebt das Flugzeug ab, kracht aber wenig später in eine Bergkette. Alex, Ben und der Hund überleben, müssen jetzt aber auch in der Wildnis am Leben bleiben … Ein Abenteuer für Leute, die Abenteuer nicht mögen. USA 2017, 101/135 Min.*

### SRF 1

**9.30** gesundheiteute **10.00** Sternstunde Religion **11.00** Sternstunde Philosophie **11.55** Sternstunde Kunst **13.00** Tagesschau-Update **13.10** NZZ-Standpunkte **14.05** Auf und davon **14.50** Der Bayerische Wald **15.30** Wildes Thailand **16.20** Wildes Thailand **17.15** Minisguard **17.25** Cuntrasts **18.00** Tagesschau-Update **18.05** Meteo **18.15** Die 6 Kummerbuben. Serie. Ein Besuch **18.50** Glanz & Gloria Weekend spezial **19.20** mitenand. Reihe **19.30** Tagesschau **19.55** Meteo

**20.05** **Tatort** Kein Mitleid, keine Gnade Krimireihe (D 2019) Mit Klaus J. Behrendt, Dietmar Bär, R. Riebeling. Regie: Felix Herzogenrath
**21.40** **Deville** Show. Mit Dominic Deville
**22.20** **Reporter** Michelle – Ein Leben auf der Achterbahn (1/2)
**22.45** **Tagesschau-Update**
**22.55** **Meteo**
**23.00** **Tod auf dem Nil** Krimifilm (GB 1978)

### SRF 2

**9.00** Ski alpin: Weltcup: **10.20** Ski alpin: Weltcup: Slalom Herren, 1. Lauf **11.40** Ski alpin: Weltcup: Kombination Damen, Slalom **12.45** Biathlon: Weltcup: 12,5 km Damen mit Massenstart **13.25** Ski alpin: Weltcup: Slalom Herren, 2. Lauf **14.40** Biathlon: Weltcup: 15 km Herren mit Massenstart **15.10** Tennis **15.45** Handball: EM: Schweiz – Polen **17.50** Langlauf: Weltcup: Team-Sprint freier Stil der Herren und Damen **18.30** sportpanorama **19.30** Garage 21 (3) Magazin

**20.05** **I Feel Pretty** Komödie (USA/CHN 18) Mit Amy Schumer, Michelle Williams, E. Ratajkowski. Regie: A. Kohn, Marc Silverstein
**21.50** **Girls' Night Out** Komödie (USA 2017) Mit Scarlett Johansson, Jillian Bell, Zoë Kravitz. Regie: Lucia Aniello
**23.30** **Wilder** (1) Krimiserie. Blut. Mit Sarah Spale Bühlmann

### TV24

**5.00** MediaShop **6.00** MediaShop **11.00** Shivaspirit.tv. Magazin **12.00** MediaShop. Magazin **17.35** American Restoration. Doku-Soap. Panzerknacker. Mit Rick Dale **18.05** American Restoration. Doku-Soap. Eisgekühlt **18.30** Auction Hunters – Zwei Asse machen Kasse (1) Doku-Soap **18.55** Auction Hunters – Zwei Asse machen Kasse (2) Doku-Soap **19.20** Auction Hunters – Zwei Asse machen Kasse (3) Doku-Soap **19.45** Auction Hunters – Zwei Asse machen Kasse (4) Doku-Soap

**20.15** **Navy CIS: L.A.** Krimiserie. Agent Blye Die NCIS-Agenten versuchen zu beweisen, dass nicht ihre Kollegin Kensi den Ex-Kameraden ihres Vaters getötet hat.
**21.00** **Navy CIS: L.A.** Der Drache und die Fee
**21.55** **Border Control – Spaniens Grenzschützer** Doku-Soap
**22.15** **Border Control – Spaniens Grenzschützer** Doku-Soap

### ARD

**8.05** Tiere bis unters Dach **8.35** Die Sendung mit der Maus **9.05** Tagesschau **9.10** Sportschau: U.a.: Skispringen: Weltcup, 1. und 2. Durchgang D / ca. 09.25 Nordische Kombination: Weltcup, Teamsprint Springen / ca. 10.20 Ski alpin: Weltcup, Slalom H, 1. Lauf / ca. 11.03 Bob: Weltcup, Viererbob, 1. Lauf / ca. 11.30 Rodeln: Weltcup, 1. und 2. Lauf D **18.30** Bericht aus Berlin **18.49** Deutsche Fernsehlotterie **18.50** Lindenstrasse **19.20** Weltspiegel

**20.00** **Tagesschau**
**20.15** **Tatort** Kein Mitleid, keine Gnade. Krimireihe (D 2019) Mit Klaus J. Behrendt. Regie: Felix Herzogenrath
**21.45** **Harter Brocken: Die Kronzeugin** TV-Kriminalfilm (D 2017) Mit Aljoscha Stadelmann, M. Führmann Regie: F. Baxmeyer
**23.15** **Tagesthemen**
**23.35** **ttt – titel, thesen, temperamente**

### ZDF

**8.10** Mia and me **8.35** Löwenzahn **9.00** heute Xpress **9.03** sonntags **9.30** Evangelischer Gottesdienst **10.15** Das Traumschiff **11.43** heute Xpress **11.45** Bares für Rares – Lieblingsstücke **13.55** kaputt und … zugenäht! **14.40** heute Xpress **14.45** Staatsanwälte küsst man nicht. Komödie (USA 1986) **16.30** planet e. **17.00** heute **17.10** Sportreportage **18.00** ZDF.reportage **18.30** Terra Xpress **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.28** Aktion Mensch Gewinner **19.30** Terra X. Doku

**20.15** **Rosamunde Pilcher: Von Tee und Liebe** TV-Liebesfilm (D 2019) Mit Anna Puck, L. Lichti Regie: Marc Prill
**21.45** **heute-journal**
**22.15** **Inspector Barnaby** Was geschah wirklich auf Schloss Argo? Krimireihe (GB 2018)
**23.45** **ZDF-History** Blutiges Erbe – Geheimnisvolle Schlachtfelder im Osten

### RTL

**5.05** Der Blaulicht-Report **5.35** Familien im Brennpunkt. Doku-Soap. Bauernhof der Eltern bringt Geschwisterpaar nur Ärger / Rabenvater lässt sich von Ex-Frau durchfüttern **7.35** Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **10.30** Undercover Boss. Firma Eismann / Best Western Hotels **12.40** Deutschland sucht den Superstar (W) **14.45** Deutschland sucht den Superstar. Show (W) **16.45** Explosiv – Weekend **17.45** Exclusiv – Weekend **18.45** RTL aktuell **19.03** Wetter **19.05** Vermisst

**20.15** **Dr. Bob's Australien** Show. Dr. Bob zeigt der amtierenden Dschungelkönigin Evelyn Burdecki und «Legatinator» Thorsten Legat sein Australien.
**22.15** **Ich bin ein Star – Holt mich hier raus!** (3) Show. Moderation: Sonja Zietlow, Daniel Hartwich
**23.30** **Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! Die Stunde danach**

### Sat 1

**5.50** Watch Me – das Kinomagazin **6.05** Auf Streife **7.50** LUKE! Die 90er und ich (W) **10.30** 111 haarsträubende Hobbys! **12.30** Ein Schatz zum Verlieben. Abenteuerfilm (USA 2008) Mit Matthew McConaughey. Regie: Andy Tennant (W) **14.45** Harry Potter und die Heiligtümer des Todes – Teil 1. Fantasyfilm (USA/GB 2010) Mit Daniel Radcliffe. Regie: David Yates (W) **17.30** The Biggest Loser. Show. Jury: Dr. Christine Theiss, Ramin Abtin, Petra Arvela **19.55** Nachrichten

**20.15** **Zwischen zwei Leben – The Mountain Between Us** Drama (USA 2017) Mit Idris Elba. Regie: H. Abu-Assad. Nach einem Flugzeugabsturz müssen sich Journalistin Alex und Neurochirurg Ben allein in der Wildnis durchschlagen.
**22.30** **Flight** Drama (USA/USA 2012) Mit Denzel Washington Regie: R. Zemeckis

### Pro 7

**5.45** Two and a Half Men (W) **7.30** Galileo. Magazin **10.40** Die Besten. Show (W) **16.20** Vacation – Wir sind die Griswolds. Abenteuerfilm (USA 2015) Mit Ed Helms. Regie: John Francis Daley, Jonathan M. Goldstein (W) **18.25** Newstime **18.35** Men in Black 3. Sci-Fi-Film (USA/VAE 2012) Mit Will Smith, Tommy Lee Jones, Josh Brolin. Regie: Barry Sonnenfeld. Agent J reist in die Vergangenheit, um zu verhindern, dass Agent K von einem rachsüchtigen Alien ermordet wird.

**20.40** **American Football: NFL:** Divisional Round: Kansas City Chiefs – Houston Texans. Kommentar: Jan Stecker, Christoph «Icke» Dommisch. Experte: Patrick Esume. Die Chiefs gewannen mit zwölf Siegen und vier Niederlagen die AFC-West-Division.

**0.10** American Football: NFL: Divisional Round: Green Bay Packers – Seattle Seahawks. Experte: Volker Schenk

### 3+

**5.35** Superstar **6.00** MediaShop **8.00** HSE24 **9.00** MediaShop **13.00** premiumshopping.tv **16.20** Achtung, Zoll! Willkommen in Australien (W) **17.00** Achtung, Zoll! Willkommen in Australien (W) **17.40** Achtung, Zoll! Willkommen in Australien **18.05** Achtung, Zoll! Willkommen in Australien **18.35** Bumann, der Restauranttester. Trudis. Mit Daniel Bumann. Daniel Bumann wird nach Basel gerufen. Wie einst bei Meat & Greet geht es auch hier um einen Foodtruck.

**20.15** **Transporter 3** Actionfilm (F/USA/UA 2008) Mit Jason Statham, Natalya Rudakova, François Berléand. Regie: Olivier Megaton
**22.20** **Death Race** Actionfilm (USA/D/GB 2008) Mit Jason Statham, Joan Allen, Ian McShane. Regie: Paul W.S. Anderson

**0.30** Transporter 3. Actionfilm (F/USA/UA 2008) (W) **2.05** Death Race. Actionfilm (USA/D/GB 2008) (W)

### 3 SAT

**12.15** Wo Träume wahr werden **13.00** ZIB **13.10** Unser Österreich **13.35** Traumziel **14.05** Die gefährlichsten Schulwege der Welt. Nepal **14.50** Die gefährlichsten Schulwege der Welt **16.20** Mit dem Zug … **17.00** Charleys Tante. Komödie (A 1963) **18.30** Museums-Check **19.00** heute **19.10** NZZ Format. Kreuzfahrten: Der Boom und seine Schattenseiten **19.40** Schätze der Welt – Erbe der Menschheit spezial. Treibhaus der Arktis – Wrangel Island (Russland)

**20.00** **Tagesschau**
**20.15** **Django Asül: Rückspiegel 2019** Show. Mitwirkende: Django Asül
**21.45** **Salz auf unserer Haut** Liebesfilm (D/CDN/F 1992) Mit Greta Scacchi. Regie: Andrew Birkin
**23.30** **Blau ist eine warme Farbe** Drama (F/B/E 2013)

**2.20** Traumziel (W) **2.50** Die gefährlichsten Schulwege der Welt (W) **3.35** Die gefährlichsten Schulwege der Welt (W)

### Arte

**9.20** Karambolage (W) **9.35** Agentenpoker. Abenteuerfilm (USA 1980) (W) **11.15** Der Traum vom Gesamtkunstwerk (1/2) **11.45** Vox Pop **12.35** Real Men. Dokumentarfilm (D 2019) (W) **14.10** König Artus (W) **15.05** Universum History (W) **16.00** Rivalen der Renaissance – Bellini und Mantegna **16.55** Metropolis **17.40** De Fallas «Dreispitz» in der Alhambra – Das jähe Ende eines Festivals **18.25** Zu Tisch … **18.55** Karambolage. Magazin **19.10** Arte Journal **19.30** 360° – Geo-Reportage

**20.15** **The Village – Das Dorf** Mysterythriller (USA 2004) Mit Joaquin Phoenix, Bryce D. Howard. Regie: M. Night Shyamalan
**21.55** **Jabberwocky** Komödie (GB 1977) Mit Michael Palin
**23.40** **Ein unfassbarer Pianist: Arturo Benedetti Michelangeli** Porträt

**0.35** Sanderling dirigiert Schostakowitsch **1.30** Arte Journal (W) **1.55** Die Winzlinge in freier Wildbahn (W)

### ORF 1

**11.20** Ski alpin: Weltcup **11.40** Ski alpin: Weltcup: Kombination D, Slalom **12.55** Ski alpin: Weltcup **13.10** Ski alpin: Weltcup **13.25** Ski alpin: Weltcup: Slalom H, 2. Lauf **14.35** Biathlon: Weltcup: 15 km H mit Massenstart **15.20** Drive! **15.50** Nord. Kombination: Weltcup. Teamsprint: Skispringen (HS 104) und 2x7,5 km Langlauf **16.20** Skispringen: Weltcup: **17.50** ZIB Flash **18.00** Handball: EM **18.10** Handball: EM: Österreich – Ukraine. Aus Wien **19.53** Wetter **20.00** ZIB 20

**20.15** **Zwischen zwei Leben** Drama (USA 2017) Mit Idris Elba, Kate Winslet, D. Mulroney. Regie: Hany Abu-Assad
**22.05** **Die Vorsehung** Thriller (USA 2015) Mit A. Hopkins. Regie: Afonso Poyart
**23.40** **Blue Bloods – Crime Scene New York** Ausbruch

**0.20** Ski alpin: Weltcup: Kombination D **0.50** Zwischen zwei Leben. Drama (USA 2017) (W) **2.35** CSI: Vegas

Wolf schützt Sie vor Sonne, Wetter und Zuschauern.
wolf-storen.ch
wolf®
Stellt alles in den Schatten.

### RTL ZWEI

**11.15** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken (W) **17.15** Mein neuer Alter. Doku-Soap **18.15** GRIP – Das Motormagazin **20.15** Der Kaufhaus Cop. Actionkomödie (USA 2009) **22.00** Big Mama's Haus. Komödie (USA/D 2000) **23.55** Happy Gilmore – Ein Champ zum Verlieben. Komödie (USA 96)

### TVO

**Aktuell/Wetter:** 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00 **Mensche i de Ostschwiz:** 18.20, 19.20, 20.20, 21.20, 22.20, 23.20 **Meistgeklickt:** 18.45, 19.45, 20.45, 21.45, 22.45

### Tele Top

**Tiergflüschter:** 19.18, 20.18, 21.18, 22.18, 23.18; **Top Rückblick:** 19.30, 20.30, 21.30, 22.30, 23.30; **Top News:** 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 0.00; **Top Wetter:** 20.15, 21.15, 22.15, 23.15

### SWR

**18.00** SWR Aktuell BW **18.15** Ich trage einen grossen Namen **18.45** Treffpunkt **19.15** Die Fallers – Die SWR Schwarzwaldserie **19.45** SWR Aktuell Baden-Württemberg **20.00** Tagesschau **20.15** Die Bier-Pioniere **21.45** SWR Sport **22.30** Vier Minuten. Drama (D 2006) **0.15** Mein ist die Rache. Thriller (D 2018)

### BR

**16.45** Alpen-Donau-Adria **17.15** Schuhbecks **17.45** Schwaben und Altbayern **18.30** Rundschau **18.45** Bergauf, bergab **19.15** Unter unserem Himmel **20.00** Tagesschau **20.15** Der Komödienstadel. Der ledige Hof. Lustspiel **21.55** Blickpunkt Sport **23.00** Rundschau Sonntags-Magazin **23.15** Die Landärztin: Ein neues Leben. Ein neues Leben. TV-Heimatfilm (D 08) **0.45** Donna Leon. Die dunkle Stunde der Serenissima. Krimireihe (D 08)