

# «LLB Sommer im Hof» bietet einen bunten Musikmix für ausgelassene Sommerabende

**Musikfest** «LLB Sommer im Hof», das Sommerfestival der Liechtensteinischen Landesbank, ist ein fixer Bestandteil der Veranstaltungskalender der Region.

Bereits zum 23. Mal spielen regionale Musikgrößen im Innenhof des LLB-Hauptsitzes in Vaduz auf und verwöhnen das Publikum mit unterschiedlichen Musikstilen. Ausgelassen tanzen unter freiem Himmel - und das mitten in der Hauptstadt: Vom 27. Juni bis 4. Juli heizen an fünf Sommerabenden unterschiedliche Bands den Gästen ein. Das diesjährige Programm wartet mit ganz unterschiedlichen musikalischen Leckerbissen auf.

**Karibische Rhythmen, fetziger Swing**  
Den Auftakt macht am Donnerstag, den 27. Juni, das Liechtensteiner Ensemble Nevertheless - vier Frauen und eine Männerstimme, die in harmonischen Pop- und Rock-Arrangements miteinander verschmelzen. Begleitet wird das Quintett von vier exzellenten Profimusikern an Piano, Gitarre, Bass und Schlagzeug. Eigenkompositionen und persönliche Anekdoten runden das vielseitige Programm ab. Am Freitagabend gehts mit Boots und Cowboyhut weiter, wenn Jessie & the Gents im gestreckten Galopp zu ihren Eigenkompositionen ansetzen und bekannte Country-Songs



Freuen sich auf die 23. Ausgabe des Musikfestivals «LLB Sommer im Hof»: Judith Mey, LLB Group Sponsoring & Events, und Edi Zorc, Leiter Retail & Corporate Banking Liechtenstein der LLB. (Foto: ZVG/LLB)

von Interpreten wie Norah Jones oder Alison Krauss covern. Die Akustikformation begeistert mit zu hundert Prozent handgemacher Musik. 2018 wurde die Band mit dem «Swiss Country Music Award» ausgezeichnet. «A Tribute to Frank Sinatra» heisst es am Samstagabend in der fulminanten und stilvollen Show der SSC Big

Band Rheintal - einer klassischen Big Band, die sich aus engagierten Amateurmusikern, Musikstudenten und Berufsmusikern zusammensetzt. Mit viel Charme und seiner bewegenden Stimme lässt der bekannte Bündner Sänger Jörg Guyan alias Guya die Legende aufleben. Flankiert wird er von der Rheintaler Sängerin Uschi Palmisano. Sinatras Musik verbindet

Generationen und gewiss auch die «Strangers in the Night» unter dem Vaduzer Nachthimmel. Ein sonniger Cocktail aus karibischer Musik und im lateinamerikanischen Stil arrangierten Popsongs aus den Achtzigern erwartet das Publikum am Mittwoch, den 3. Juli, wenn «Heridos De Sombra» die Bühne mit stimmungsvollem Ferien-

groove erfüllen. Deren eingängige Musik lädt zum aufmerksamen Zuhören und Träumen ein, lässt aber auch Tanzbegeisterte voll auf ihre Kosten kommen. Abgerundet wird das Festival am Donnerstag, den 4. Juli, mit New-Orleans-Klassikern. Dann machen Stompin' Howie & the Voodoo Train halt im Vaduzer Städtle. Leadsänger und Bassist ist Lorenzo «Muki» Wilson aus New York - ein Mann, der in den Siebzigerjahren Musikgeschichte geschrieben hat. Auf der Bühne steht er mit bekannten Musikern aus der Region: Christof Waibel, Gesang und Piano, Roger Szedalik, Gitarre, und Little Konzett, Drums.

**Musikvergnügen offeriert von LLB**  
Auch in diesem Jahr präsentiert «LLB Sommer im Hof» Bands mit hochkarätiger Besetzung. Alle Musikbegeisterten sind zu den Open-Air-Konzerten im Innenhof der Liechtensteinischen Landesbank herzlich eingeladen. Der Eintritt ist an allen fünf Abenden frei. (eps)

#### «LLB Sommer im Hof» - Das Programm

- **Do., 27. Juni:** Nevertheless (Rock/Pop)
- **Fr., 28. Juni:** Jessie & the Gents (Country/Bluegrass)
- **Sa., 29. Juni:** SSC Big Band Rheintal mit Jörg Guyan (Tribute to Frank Sinatra)
- **Mi., 3. Juli:** Heridos De Sombra (populäre lateinamerikanische Musik)
- **Do., 4. Juli:** Stompin' Howie & the Voodoo Train (Blues / Funk / Soul)
- **Konzertbeginn** ist jeweils um 20.30 Uhr.
- **Mehr Informationen:** [www.llb.li/imhof](http://www.llb.li/imhof)

## Erwachsenenbildung

### Filzworkshop für Anfänger

**TRIESENBERG** Filzen, was beliebt: Filzen ist eine uralte Technik, welche heute wieder modern ist. Die Teilnehmenden erlernen die Grund-

techniken und stellen dabei selbst gewählte, kreative Gegenstände her. Der Kurs 2D06 unter der Leitung von Denise Nägele Schuler findet am Samstag, den 15. Juni 2019, 13 bis 16 Uhr in der Primarschule in Triesenberg statt. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta in Schaan (Telefonnummer: 232 48 22; E-Mail: [info@steinegerta.li](mailto:info@steinegerta.li)). (pr)

#### ANZEIGE

### Vortrag: Hirngesund leben - Demenz-Risiko halbieren!

## Demenz ist nicht immer unabänderliches Schicksal

**SCHAAN** Mit einfachen Lebensstiländerungen kann man einer Demenz vorbeugen. Der Referent legt Kernpunkte dar, welche das Demenzrisiko senken und was jede/r für sich tun kann. Zudem erfahren wir mehr darüber, wie Symptome festgestellt werden und eine Diagnosestellung der Demenz erfolgt. Und schliesslich erläutert er, wie die Behandlung von Demenz aussehen kann. Das alte Sprichwort «Vorbeugen ist besser als Heilen» trifft besonders auf das Phänomen Demenz zu. Gesunde Blutgefässe, kontrollierter Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte sind Voraussetzungen für ein funktionierendes Herz-Kreislauf-System und können das Auftreten von Demenz verhindern. Weitere Faktoren sind die Schlafhygiene und soziale Kontakte. Doch selbst, wenn Demenz eintritt, kann ein gesundes Leben verlaufsmildernd wirken.

Referent: Prof. Dr. med. Andreas Schönenberger, Chefarzt am Spital Tiefenau - Geriatrische Universitätsklinik, Bern.



Andreas Schönenberger. (Foto: ZVG)

#### TERMIN

**Datum:** Donnerstag, 6. 6. 2019, 19 bis 20.30 Uhr  
**Ort:** Saal am Lindenplatz (SAL), Schaan

**Kosten:** CHF 20.- regulär, CHF 15.- für Mitglieder des Vereins für Menschen mit Demenz in Liechtenstein (bitte bei der Anmeldung angeben).

**Anmeldung erbeten unter:** («Kurs-Nr. 4E10») unter E-Mail: [info@steinegerta.li](mailto:info@steinegerta.li) oder Tel. +423/232 48 22

Eine Kooperationsveranstaltung von Stein Egerta, Amt für Gesundheit, dem Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit, der Informations- und Beratungsstelle Alter und Demenz Liechtenstein.

#### ANZEIGE

### Aus dem Haus der Gesundheit

## Hyaluronsäure von innen - für Haut und Gelenke



[www.haus-der-gesundheit.li](http://www.haus-der-gesundheit.li)

**ESCHEN** Hyaluronsäure kommt fast im gesamten Körper vor und erfüllt dort wichtige Funktionen. Der Körper kann diesen wertvollen Stoff selbst bilden, stellt im Laufe der Zeit jedoch immer weniger Hyaluronsäure her. Ab 40 Jahren meist nur noch knapp die Hälfte, ab 60 Jahren wird oft sogar nur noch um die 10 Prozent an Hyaluronsäure gebildet, die für den Organismus optimal wäre. Die bemerkenswerteste Eigenschaft von Hyaluronsäure ist die Bindung von Wasser. Diese Wasserbindefähigkeit ist bis zu 6000 Mal grösser als das Eigengewicht der Hyaluronsäure. In der Mikronährstoffmedizin wird sie auch bei Arthrose und entzündlichen Gelenkerkrankungen eingesetzt, da sie ein massgeblicher Teil der Gelenkflüssigkeit ist. Die Gelenkflächen setzen sich aus Knorpelmasse zusammen, diese werden von Hyaluronsäure, in der Funktion von Gelenkflüssigkeit, geschmeidig und intakt gehalten. Zudem wird Hyaluronsäure erfolgreich in der Behandlung von Falten genutzt. Von aussen wird der Wirkstoff meist in Form von Cremes aufgetragen, oder es wird - um die Haut gezielt zu «unterpolstern» - mit Füllern, bzw. Unterspritzungen gearbeitet. Der Wirkstoff von innen



(Foto: SSI)

wird von den Schleimhäuten und beim Durchlaufen des Verdauungstrakts über die Darmwände aufgenommen, danach von den einzelnen Zellen absorbiert, über diese im Körper verteilt und an Haut und Gelenke abgegeben. Hyaluronsäure soll laut neuesten Forschungen auch die körpereigene Hyaluronsäureproduktion stimulieren. Bei der oral zugeführten Form von Hyaluronsäure ist die Qualität und auch die Hyaluronsäure-Konzentration wichtig, aus dermatologischer Sicht empfiehlt sich mindestens eine Hyaluronsäure-Tagesdosis von 100 mg. Um einen eindrucksvollen, sichtbaren Erfolg zu erzielen, empfiehlt es sich, Präparate, die von innen wirken sollen, kurmässig über drei Monate einzunehmen.

Hyaluronsäure ist sehr gut verträglich, einfach in der Anwendung, und versorgt auf Dauer wohltuend den ganzen Organismus. In Kombination mit äusserlichen Massnahmen trägt die innerliche Anwendung von Hyaluronsäure zudem dazu bei, deren Wirkung zu optimieren und länger zu erhalten.

**Name:** Jutta Hofer  
Dipl. P-P-T Acupunctur Therapeutin  
Dipl. Diät & Ernährungs Therapeutin  
[www.juttahofer.com](http://www.juttahofer.com)  
Mobil: +423 / 79 10 208

#### ANZEIGE

