

# Dank Tabac-Stop-Center: Nichtraucher in einer Stunde

**Gesundheit** Haben Sie sich vorgenommen, Ihre Nikotinabhängigkeit zu besiegen? Wir können Ihnen helfen - mit der revolutionären Soft-Laser-Behandlung befreien wir Sie von der Nikotinsucht.

Seit 2005 führt Heribert Mittner nun schon das Tabac-Stop-Center in Chur. Herr Mittner ist ausgebildet in div. Massagen, Akupunkturmassage, Taj-Ji- und Qi-Gong-Lehrer und arbeitet seit über 20 Jahren in der eigenen Praxis in Chur. Seine Behandlung beruhigt den Raucher, stimuliert die körpereigenen

Wohlfühlhormone und dadurch können Sie ohne Stress und ohne Nikotinersatz zum Nichtraucher werden. Die Nikotinentwöhnung wird mittels eines Soft-Lasers ausgeführt. Damit werden verschiedene Nervenenden und Reflexpunkte stimuliert. Diese Methode hat sich in den vergangenen Jahren in mehreren Ländern sehr gut bewährt. Sie werden sofort zum Nichtraucher.

Sollten Sie vor Ablauf eines Jahres rückfällig werden, garantieren wir, das Tabac-Stop-Center, eine kostenlose Nachbehandlung. (pr)

Weitere Informationen und Anmeldung zur Nikotinentwöhnung bei: Tabac-Stop-Center Chur, Masanserstr. 17; Telefonnummer: 081 253 04 70; E-Mail: info@mittner.ch; www.mittner.ch.

## DIE GESUNDHEIT NACH DER LETZTEN ZIGARETTE

- Nach 20 Minuten normalisiert sich der Blutdruck.
- Nach 8 Stunden hat sich der Sauerstoffgehalt im Blut normalisiert.
- Nach 24 Stunden beginnt das Risiko eines Herzinfarktes zu sinken.
- Nach 1 Jahr halbiert sich das Risiko einer koronaren Herzkrankheit.
- Nach 5 Jahren halbiert sich das Risiko eines Lungenkrebses.



Heribert Mittner bei einer Raucherentwöhnungsbehandlung. (Foto: Stefan Trefzger)

## Aus dem Haus der Gesundheit

# Frühjahrsmüdigkeit – Zeichen einer Allergie?



physio-mobil

PHYSIO-BALANCE  
Physiotherapie GmbH  
Dania Negele

PRAXIS FÜR KLASSISCHE  
HOMÖOPATHIE  
Désirée Zundel

JUTTA HOFER  
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Apotheke  
am St. Martins-Ring

www.haus-der-gesundheit.li



Foto: SSI

sind die Blutgefässe eng, bei Wärme werden sie erweitert, als Folge darauf muss auch der Blutdruck reguliert werden. Durch die länger werdenden Tage und die Sommerzeit-Umstellung ändert sich auch das Schlaf-Muster. Eine Ursache für die Müdigkeit kann ausserdem eine Allergie, ausgelöst vom zunehmenden Pollenflug, sein. Der Körper reagiert auf die unerwünschten Allergene mit einer vermehrten Histamin-Ausschüttung, die ihrerseits wiederum zu Müdigkeit, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen und Kopfschmerzen führen kann. Nicht nur bei Pollen, auch Allergien, die durch Nahrungsmittel, Staub und Tierhaare ausgelöst werden, führen zu Entzündungsprozessen im Körpergewebe oder in den Organen. Insbesondere die Schleimhäute von Darm, Augen, Nase und Bronchien und die Haut neigen zu heftigen Reaktionen. Laut einer an der Hallym University durchgeführten Studie, hilft vor allem die organische Schwefelverbindung MSM nachweislich, diese Entzündungen zu reduzieren. Sympto-

me wie laufende und verstopfte Nase, Jucken der Augen, Niesen, Husten und Kurzatmigkeit wurden durch MSM innerhalb von ein bis zwei Wochen deutlich gelindert. Die Probanden berichteten ausserdem über ein gesteigertes Energieniveau. Auch Schwarzkümmelöl, sowie Basenmittel, welche Magnesium, Kalium und Kalzium sowie Zink enthalten, haben sich als antiallergisch erwiesen. Sie helfen die Mastzellen zu stabilisieren, diese können dadurch weniger gut Histamin freisetzen und auch das freigesetzte Histamin schneller abbauen. Wir beraten Sie dazu gerne, damit Sie den Frühling mit neuer Energie geniessen können. (pr)



Name:  
Jutta Hofer

Dipl. P-P-T  
Acupunctur-  
Therapeutin

Dipl. Diät- und Ernährungs Therapeutin.

www.juttahofer.com

## Bei Heizzentrale «Primarschule»

# LGV übernimmt Holzhackschnittel- und Holzpelletsheizungen

**ESCHEN** Am 8. Februar genehmigte der Gemeinderat Eschen einstimmig den Verkauf der Heizzentrale «Primarschule» an die Liechtensteinische Gasversorgung (LGV) und dem Neubau der Wärmeversorgung «Eschen Gemeindezentrum» (Holzpellets- und Gas-Brennwertheizung sowie Wärmeverteilnetz) einstimmig.

Am Dienstag, den 22. Mai, fand nun der offizielle Akt der Übernahme der Gesamtanlagen durch die LGV in Form einer feierlichen Schlüsselübergabe statt. Da der Betrieb einer Wärmeversorgung nicht in die Kernkompetenz einer Gemeinde fällt, sind die Beteiligten davon überzeugt, durch den Eigentümer- und Betrei-



Unser Foto zeigt (von links): Dietmar Sartor, LGV-Geschäftsleiter, Peter Gerner, LGV-VR-Präsident, Sylvia Pedrazzini, Eschens Vizevorsteherin, Günther Kranz, Vorsteher, Fritz Eggenberger, Immobilienverwalter, Marcel Foser, Leiter Hochbau, Nicole Kaiser, LGV-Vize-VR-Präsidentin, Michael Baumgärtner, Leiter Wärmeversorgung/Erneuerbare Energien LGV. (Foto: ZVG)

berwechsel an die LGV eine langfristige und zukunftsorientierte Lösung gefunden zu haben. Die Gemeinde errichtete die Anlage bei der Primarschule seinerzeit aus rein ökologischen Gründen. Betriebswirtschaftliche Überlegungen oder Gewinnorientierung standen nicht im Zentrum. Mit der LGV als Spezialistin und Versorgerin von thermischer Energie beziehungsweise Wärme konnte eine optimale und kompetente Nachfolgerin gefunden werden.

Im Kalenderjahr 2019 sollen die Wärmeversorgungen «Gemeindezentrum» und «Primarschule» zusammengeschlossen sowie eine Netzverdichtung und Perimeter-Erweiterung erfolgen. Weitere private Kunden sollen in Zukunft das Angebot der LGV nutzen können, sich sinnvoll an dieser nachhaltigen Wärmeversorgung anschliessen zu können. Dies entspricht auch den energiepolitischen Zielen der Gemeinde Eschen als Energiestadt. Die Arbeiten sollen in Zusammenhang mit Strassen- beziehungsweise Tiefbauprojekten des Landes und der Gemeinde sowie anderen Bauprojekten durchgeführt werden. Durch den Zusammenschluss der Anlagen können einerseits die Heizperiode der Holzhackschnittelheizung verlängert sowie die Versorgungssicherheit zusätzlich verbessert werden. (pr)

## Vortrag am kommenden Dienstag

# Dr. med. Ulrich Frank über Sport und gesunde Ernährung für Herz und Gefässe

**VADUZ** Am 29. Mai um 19 Uhr findet im Liechtensteinischen Landesspital (LLS) ein Vortrag zum Thema «Sport und gesunde Ernährung für Herz und Gefässe» statt. Referent ist Dr. med. Ulrich Frank, Leitender Arzt und Leiter Angiologie, Departement Innere Medizin am Kantonsspital Graubünden. Die Teilnahme ist kostenlos. Der Vortrag findet im Rahmen der Jubiläumsvortragsreihe des LLS statt. Regelmässige sportliche Betätigung und gesunde Ernährung tragen ausschlaggebend zum Wohlbefin-

den und zur Gesundheit bei. Beim Sport sollte man auf das richtige Mass

und die Wahl der geeigneten Sportarten achten. Eine entscheidende Rolle spielt bei der Ernährung nicht nur, wie viel man isst, sondern auch die richtige Zusammenstellung der Nahrungsmittel. Herz und Gefässe lassen sich durch eine gesunde Ernährung stärken. Bei bereits bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen im Herz-Kreislauf-System führt eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung zu einer Abnahme der Beschwerden,

ANZEIGE



Dr. med. Ulrich Frank. (Foto: ZVG)

was sich positiv auf den Verlauf der Erkrankung auswirkt. Dr. med. Ulrich Frank gibt in seinem Vortrag Einblicke in die physiologischen

Grundlagen des Sports und der Ernährung sowie einfache und umsetzbare Tipps für eine gesunde Lebensführung. (pr)