

Der Begriff Wellness begegnet uns immer und überall wieder. Dabei können die wenigsten darüber Auskunft geben, was dieser Begriff mit unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit zu tun hat.



Mario Heeb

Amerikanische Ärzte waren vor zirka fünfzig Jahren die Wegbereiter für einen bis heute anhaltenden Wellness-Trend. Die Mediziner verschrieben ihren Patienten keine Medikamente und verabreichten keine Spritzen, sondern zeigten ihnen die Wellness-Philosophie, die von nun an ihr erfolgreicher Lebensbegleiter wurde.

Wellness ist aufgebaut auf den vier Säulen: Ernährung, Bewegung, natürliche Schönheit und eine ausgeglichene Psyche. Um diesem Ideal einen Schritt näher zu kommen gibt es viele Möglichkeiten. Eine davon sind Wellnessgeräte auf den Seiten 23-35, die mit Sicherheit viele prickelnde und entspannende Momente bringen.

Ein weiteres Thema, das ebenfalls nicht auf dem europäischen Kontinent entstand, ist Feng Shui. Diese Lebenskultur, die ursprünglich aus China stammt, heisst übersetzt «freier Fluss von Energie». Welche Kraft Sie aus dem «Dornrosenschlaf» zum Schwingen bringen, zeigt Feng-Shui-Meisterin Bettina Stöckli aus Buchs auf den Seiten 9-15.

Im Sommer ersetzt für viele Menschen der Balkon das Wohnzimmer. Kein Wunder, wenn diesem «Fleckchen Erde» viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Neben Gartenmöbel und Blumen ist der Balkon geradezu prädestiniert für vitaminreiche Köstlichkeiten. Selbst auf kleinstem Raum ist Platz für die verschiedensten Früchte, Beeren, Sträucher und Kräuter. Auf den Seiten 41-43 zeigen wir Ihnen Pflanzen, die aus dem Balkon einen attraktiven Nutzgarten machen.

Freuen Sie sich auf den Frühling und geniessen Sie die Kraft der Natur, die Aufsteller und Motivator ist.

Mario Heeb
mheeb@volksblatt.li

inhalt



Schaufenster

«Rot ist die stimulierendste aller Farben», sagen die Einrichtungsprofis Theres Marogg und Claudia Plat.

5 - 7



Fernöstlicher Lifestyle

Feng Shui zeigt, wie die Wohnung mit einfachen Mitteln noch wohnlicher wird.

9 - 15



Gepflegte Tischkultur

Heute gilt: Ohne angemessenes Besteck keine Tischkultur.

17 - 21



Wellness erobert Privaträume

Dem hektischen Alltag entkommen und ins Reich der Sinne eintreten.

23 - 35



Andererseits

Andrea Clavadetscher, Sportler des Jahres 2001, zeigt seine Wohlfühloase.

38 - 39



Mini- (balkon) -pflanzen

Neue Züchtungen machen aus dem Balkon ein Feinschmeckerparadies.

41 - 43



Pflanzenstyling

Begrüssen Sie den Frühling mit einer stimmungsvollen Pflanzenkreation.

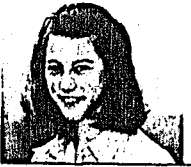
45



Reiselust

Die Cinque Terre, der Küstenstreifen zwischen Genua und La Spezia, ist eine kleine Welt für sich.

46



Seite für die Kids

Suchbilder, Buchkritik oder interessante Internetadressen sind Themen für die jüngsten SOFA-Leser.

49

impresum

Redaktionelle Leitung: Mario Heeb - Redaktionelle Mitarbeit: Dagmar Oehri
Fotojournalisten: Brigit Risch, J.J. Wucherer, Paul Trummer - Inserate-
Akquisition: Manfred Bildstein, Ernst Nagiller, Gaby Schädler -
Gestaltung/Layout: Juliane Lammertink und Markus Marxer
Druck: AVD, Goldach - Adresse: Verlag Liechtensteiner Volksblatt,
Feldkircher Strasse 5, 9494 Schaan - Kontakt: sofa@volksblatt.li
Konzeption/Realisation: Hubert Biedermann