

# Inhalt



5

## Erdhäuser

Peter Vetsch, aufgewachsen in Sax, baut in der Nähe von Zürich Erdhäuser.

13

## Viva italia

Ambiente und kulinarische Höhenflüge erleben. Das Speiserestaurant Luce in Vaduz ist eine Liebeserklärung an den Süden.

17

## Homestory

Ruth Grässli und Edgar Müller schufen sich gemeinsam die Traumwohnung, jeder mit seinen eigenen Talenten.

23

## Testpilotin

Gelsang Mönktangsar aus Balzers nahm den Nissan Micra 1.5 «Tekna» genauer unter die Lupe.

24

## Promiinterview

Die Liechtenstein-Gabarettisten Ingo, Marco und Mathias haben ein loses Mundwerk. Gottseidank!



26

## Oase der Erholung

Oberstaufen im Allgäu ist ein Eldorado für Bergsportler, aber auch Wellness-freaks kommen auf ihre Rechnung.



28

## Eigenes Zuhause

Im Schwerpunktthema geben wir wertvolle Tipps rund ums Wohnen.

46

## Bewegtes Leben

Dr. med. Ulrich Strunz, bekannt als der deutsche Fitnesspapst, erklärt, wie Sie die 70 Billionen Körperzellen auf Trab bringen.

sof | aufgepickt

«Das Magazin ist schön farbig und interessant zum Lesen. Die Schweizer werden begeistert sein» oder «Das Titelbild ist geschmackvoll, auch der Inhalt spricht mich an.» Dies sind zwei von vielen Reaktionen auf das neue sofa-Magazin. Und wie gefällt Ihnen das neue Layout und der Inhalt? Ihre Meinung ist mir wichtig. Sie erreichen mich unter [redaktion@sofa.li](mailto:redaktion@sofa.li) (oder: Liechtensteiner Volksblatt, sofa-Redaktion, 9494 Schaan). Vielen Dank für Ihr Feedback.

# editorial



Auslöser von Reaktionen und Emotionen sind auch die Auftritte von Mathias Ospelt, Ingo Ospelt und Marco Schädler. Die drei Kabarettisten sind keineswegs auf den Mund gefallen. Es gibt keine Themen, die vor ihrem losen Mundwerk verschont bleiben. Mit Sicherheit ist dies mit ein Grund, weshalb das Liechtenstein Gabarett, kurz Li-Ga, seit zehn Jahren Erfolge feiert.

«Das Liechtenstein Gabarett ist eine einzige Liebeserklärung an meine Heimat», bringt es Mathias Ospelt, der auch die Dialoge schreibt, auf den Punkt. Mittlerweile stand das Li-Ga an die 250-mal auf der Bühne. Und dies nicht nur in unserer Region, auch Städte wie Schaffhausen, Winterthur, Basel und Zürich lernten die Humoristen aus fürstlichen Ländern kennen.

Warum für Mathias das Fabrigg in Buchs ausgerechnet am 29. Oktober 1999 der beste Ort war und was die drei nie mehr erleben möchten, erzählen Marco, Ingo und Mathias auf den Seiten 24 und 25.

In zwei Tagen ist Frühling! Nein, das ist kein verfrühter Aprilscherz, noch verwechsle ich Birnen mit Äpfeln oder den Nikolaus mit dem Osterhasen... aber bei Kachelmanns, Buchells, Rublis und Konsorten beginnt der Frühling offiziell am 1. März. Aber es gibt noch einen anderen Frühlingsbeginn, den astronomischen. Am 20. März 2004 um 7.49 Uhr sind der Tag und die Nacht gleich lang. Somit beginnt in unseren Breitengraden die Jahreszeit, in der die Natur wieder von neuem erwacht.

Aber egal, ob meteorologischer oder astronomischer Frühlingsbeginn: Geniessen Sie besonders jetzt die Kraft der Natur, die Motivator und Aufsteller zugleich ist.

Mario Heeb  
[mheeb@sofa.li](mailto:mheeb@sofa.li)

## Impressum

**Redaktionelle Leitung:** Mario Heeb **Redaktionelle Mitarbeit:** Stefanie von Grünigen, Dagmar Oehri, Ines Rampone, Ursula Schlegel, Esther Wyss, Angelo Umberg, Marien Frick **Illustration:** Manfred Bildstein, Jasmin Hutter, Werner von Bion **Bildredaktion:** Paul Trummer, J. Wucherer **Gestaltung/Layout:** Juliane Lammertink, Judith Walser **Druck:** BuchsDruck **Verlagsleitung:** Dani Sigel, Zollstrasse 13, 9494 Schaan **Kontakt:** [redaktion@sofa.li](mailto:redaktion@sofa.li), Telefon: 00423 / 237 51 51 **Titelbild:** Paul Trummer