

**ALPENVEREIN**

**Sonntag 22. August: Bike und hike zum Piz Sardona (3056m)**

Eine anforderungsreiche Tour steht am kommenden Sonntag auf dem Programm. Von St. Martin im Calfeisental geht's auf zwei Rädern in ca. einer Stunde zur Alp Sardona. Dann zu Fuss mit gutem Schuhwerk via der Sardonahütte des SAC zum Gletscher und steil hinauf zum Gipfel, der nach ca. 3 1/2 Stunden erreicht wird. Insgesamt sind ca. 1700 Höhenmeter zu bezwingen, die eine gute Kondition voraussetzen. Das Mitnehmen der Steigeisen wird empfohlen. Abfahrt am Sonntag, den 22. August um 6.00 Uhr beim Rheinparkstadion Vaduz. Die Fahrräder werden separat im Kleintransporter befördert. Auskünfte erteilt der Tourenleiter Jürg Bär am Samstagabend zwischen 19 und 21 Uhr unter der Telefon-Nummer 262 71 36. Liechtensteiner Alpenverein

**FBP**

**Grillfest mit der FBP Eschen-Nendeln**

**ESCHEN-NENDELN** - Die Ortsgruppe FBP Eschen-Nendeln lädt am Samstag, den 4. September ab 17 Uhr herzlich ein zu einem Grillfest für jung und alt bei der Holzerhütte Nendeln. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Anmeldungen bitte beim Obmann Daniel Meier unter Telefon 373 50 31. FBP Eschen-Nendeln

**Brunch auf der Alp Gapfahl-Undersäss**

**BALZERS** - Die Ortsgruppe Balzers veranstaltet einen Alpenbrunch auf der Alp Gapfahl-Undersäss. Dazu möchte der Ortsgruppenvorstand alle Einwohnerinnen und Einwohner von Balzers recht herzlich einladen.

Wir treffen uns am Sonntag, den 22. August um 08.30 Uhr auf dem Kirchenparkplatz und fahren gemeinsam nach Steg.

Abmarsch beim Steger Seelein um 9 Uhr. Wir wandern über Valüna, Waldboda Richtung Gapfahl-Undersäss. Der Alpenbrunch auf der Alpe Gapfahl-Undersäss ist ab 10.30 Uhr bereit.

Bei unsicherer Witterung gibt die Natel-Nr. 079 436 48 47 am Sonntagmorgen ab 7.30 Uhr Auskunft über die Durchführung der Veranstaltung. Der Ortsgruppenvorstand hofft auf eine grosse Teilnehmerschar.

FBP Ortsgruppe Balzers

**GYMNASTIK**

**Gymnastikverein: Wer macht mit?**

**ESCHEN** - Jetzt nach den Sommerferien geht es wieder los! Wir turnen jeweils am Dienstag von 20 bis 21 Uhr in der Turnhalle der Primarschule Eschen. Hast du Lust mitzuturnen? Dann komm doch einfach vorbei! Wir freuen uns! Bei eventuellen Fragen gibt Präsidentin Cornelia Potetz unter Tel. 373 37 09 oder Mobil 768 50 22, gerne Auskunft. Gymnastikverein Eschen

# Klein aber gefährlich

Zur Sommerzeit haben Stiche oder Bisse von Insekten Hochkonjunktur

**SCHAAN** - In der Regel sind die Stiche von Bienen und Wespen schmerzhaft, stellen aber kein Risiko für die Gesundheit dar. Je nach der Stelle des Stichs und einer möglichen allergischen Reaktion des Körpers können diese jedoch gefährlich werden. Vorsicht ist ausserdem vor allem bei Zeckenbissen geboten.

• Martin Hasler

Dies kann auch Landesphysikus Oskar Ospelt bestätigen. Er schränkt aber ein: «Wir leben zum Glück in einer Region, in der es keine sehr gefährlichen Insekten gibt.» In unseren Breiten geht das grösste Risiko von Zecken aus, da durch ihre Bisse Viren in den menschlichen Körper gelangen können, so Ospelt weiter. Speziell erwähnenswert sind dabei die Borreliose und die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME), eine Virusinfektion, welche zu Hirnhautentzündung führen kann.

Die durch geflügelte Insekten hervorgerufenen Stiche dagegen sind zwar unangenehm, dafür aber meist ungefährlich. Reagiert der Körper jedoch allergisch auf das In-



Bienenstiche sind für Nichtallergiker zwar schmerzhaft, aber ungefährlich.

sektengift, so folgt eine übertriebene Abwehrreaktion, welche im schlimmsten Fall tödlich ausgehen kann. Anzeichen für eine Wespen- oder Bienenallergie sind Atem- und Kreislaufprobleme und Schwellungen an anderen Körperstellen. Zeigen sich diese Symptome, sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden.

«Die allergische Reaktion des Körpers wird mit jedem Stich stärker. Sie ist in der Regel sehr heftig

und erfordert Hilfe in Minuten-schnelle,» so Oskar Ospelt zu den Gefahren einer Allergie. Deshalb müssen Allergiker stets ein Notfallset bei sich tragen.

**Richtige Kleidung gegen Zecken**

Vorbeugend gegen Zeckenbisse empfiehlt der Landesphysikus, gute Schuhe und lange Kleidung zu tragen, wenn man sich in Unterholz und Gebüsch aufhält. Gegen andere Insekten ist vor allem die nöti-

ge Vorsicht geboten; die Wirkung insektenabweisender Mittel (Repellents) schätzt Ospelt als gering ein.

Für Nichtallergiker sind Stiche von Bienen oder Wespen nur dann gefährlich, wenn sie die Atemwege (Mund- und Rachenraum) betreffen oder direkt in die Blutbahn erfolgen. In ärztliche Behandlung gehören ausserdem Stiche, die mit der Zeit nicht abschwellen oder sogar grösser werden.

**VERANSTALTUNGEN**

**Gartenfahrt nach Illertissen**

**SCHAAN** - Am Samstag, 11. September, veranstaltet die Erwachsenenbildung Stein-Egerta eine Tagesfahrt zur Veranstaltung «Illertisser Gartenlust 2004», welche unter dem Thema «Garten - Traum und Poesie» steht. Abfahrt ca. 8 Uhr; gemeinsame Fahrt mit Bus.

Vor den Toren der Allgäuer Alpen liegt am Waldrand von Illertissen die Staudengärtnerei Gaissmayer. Auf dem mittlerweile 30 000 m<sup>2</sup> grossen Areal werden jährlich eine halbe Million Stauden kultiviert. In der aufwendig gestalteten Gartenanlage finden Besucher vielfältige Anregungen und Ideen,

aber auch ein Refugium der Erholung, Beschaulichkeit und Besinnung. Eindrucksvoll vermittelt die Gartenanlage die Anbindung an Kunst und Kunsthandwerk. Sie zeigt den Garten als Quelle der Fantasie und künstlerischem Schaffens. Bei einem rund einstündigen Rundgang erhalten wir unter sehr kompetenter Führung einen Einblick in diese herrliche Gartenanlage. An diesem Wochenende veranstaltet die Staudengärtnerei Gaissmayer ihre alljährlichen «Illertisser Gartenlust». Das Thema in diesem Jahr heisst «Garten - Traum und Poesie». Im Mittelpunkt stehen dabei ein umfangreiches literarisches Rahmenprogramm und zahlreiche Lustbarkeiten. Selbstverständlich

fehlt auch eine niveau- und fantasievolle Marktgestaltung nicht.

Diese Gartenfahrt wird von Hildegard und Franz-Josef Jehle von der Erwachsenenbildung Stein-Egerta begleitet.

Weitere Informationen und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

**Didgeridoo für Anfänger**

**SEVELEN** - Vermittlung der Grundlagen zum Spielen des Didgeridoos: An fünf Abenden lernen Sie die grundlegenden Gesetzmässigkeiten des Didgeridoo kennen. Die Spiel- und Atemtechniken ha-

ben erstaunliche Wirkungen auf unsere körpereigenen Energien. Die Klangbilder, die durch das Blasen des Rohres entstehen, haben eine archaische Beziehung zu uns Menschen und helfen dem Körper durchlässig zu werden. Gelernt wird auf einem Karton-Didgeridoo, das Sie während des Kurses selber bemalen. Eine faszinierende Herausforderung, sich in neue Schwingungen zu versetzen. Der Kurs 201 unter der Leitung von Walter B. Probst beginnt am Montag, den 23. August um 19 Uhr im Atelier Probst Art in Sevelen. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

ANZEIGE

**Öffentliche Informationsveranstaltung**

Mittwoch, 25. August 2004 um 18.00 Uhr Auditorium Fachhochschule Liechtenstein

**Programm**

Begrüssung und Kurzreferat Regierungsrat Hansjörg Frick

Kurzreferat Peter Eisenhut «Entwicklung und Perspektiven des Fürstentums Liechtenstein»

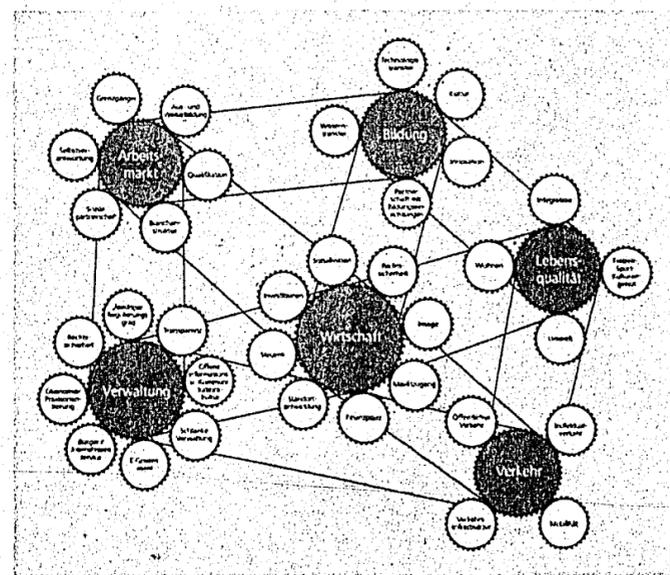
Kurzreferat Fredy Hasenmaile «Fürstentum Liechtenstein - Struktur und Perspektiven»

Moderierte Podiumsdiskussion



REGIERUNG DES FÜRSTENTUMS LIECHTENSTEIN

Liechtenstein lädt ein - Wirtschaftsstandort mit Perspektiven



Eine Informationsveranstaltung der Regierung des Fürstentums Liechtenstein

ANZEIGE

**WANDERSCHUH-AKTION**

Heierling

Fr. 159.- statt Fr. 229.-

von Grösse 35 - 47



COLORADO

- Ganz aus Hydro-Rindsportleder
- Garantiert wasserdichte Ausführung
- Atmungsaktives Futter aus Veratex-Membran

SCHUHRISCH