

SENIOREN-KOLLEG

Den Alltag mit Arznei- und Heilpflanzen gestalten

MAUREN – Heute referiert um 15.15 Uhr in der Aula der Primarschule Mauren Prof. Dr. med. Reinhard Saller, Leiter der Abteilung für Naturheilkunde am Universitätsspital Zürich zum Thema, wie wir mit Arznei- und Heilpflanzen den Alltag gestalten können. Mit zunehmendem Alter kann der Alltag seine Strukturierung verlieren. So wird es z.B. schwieriger und es dauert länger, bis man aus dem Schlaf oder Erholungsphasen wieder so aktiv wird, wie man das möchte und auch gewohnt ist. Umgekehrt ist es auch nicht mehr so einfach, aus voller Aktivität innerhalb nützlicher Zeit in Ruhephasen zu wechseln. Eine solche Abnahme der Tagesstrukturierung ist häufig eine der Ursachen für vielfältige Beschwerden im Alltag, sie kann auch Krankheiten fördern und unterstützen. Hier kann der gezielte Einsatz von Arznei- und Heilpflanzen die Übergänge erleichtern und günstige Einfluss nehmen. Ausgewählte Mittel ermöglichen ebenso günstige Auswirkungen auf zahlreiche Alltagsbeschwerden, z.B. Verdauung, Ausscheidung, Nervosität, Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen. Zubereitungen aus Arznei- und Heilpflanzen sind immer Vielstoffgemische und nicht nur Einzelsubstanzen. Dieser Vielstoffcharakter pflanzlicher Mittel ermöglicht, das solche Mittel ein breiteres Wirkungsspektrum besitzen, so dass mit einem Mittel nicht nur eine einzelne Beschwerde behandelt wird, sondern ein grösseres Spektrum. In Arznei- und Heilpflanzen sind zudem eine grosse Anzahl von so genannten bioaktiven Inhaltsstoffen enthalten. (PD)

Täglich frisch ab Hof

Unverwechselbar im Geschmack – Käse vom Bangshof in Ruggell

RUGGELL – Die feinen Käsespezialitäten sind wie die hausgemachten Teigwaren und die hochwertigen Ruggeller Freilandeier frisch vom Bauernhof und genossen dadurch die Abhof-Qualitätsgarantie. Aktuell ist jetzt der Liechtensteiner Raclette-Käse, eine besondere Spezialität vom Bangshof.

• Jennifer Hasler

Während der kalten Tage haben die gemütlichen Raclette-Abende mit Familie und Freunden wieder Hochkonjunktur. Ein spezieller Genuss ist dabei der verführerisch cremige Raclette-Käse vom Bangshof, der sich durch seinen unverwechselbaren Geschmack auszeichnet. «Die heimischen Produkte werden sehr geschätzt und auch gesucht», erklärt Carla Hasler. «Vor allem landwirtschaftliche Produkte geniessen eine hohe Wertschätzung und werden häufig an liebe Bekannte oder an Geschäftspartner im In- und Ausland verschenkt.» Die Produkte vom Bangshof sind im liechtensteinischen und regionalen Detailhandel oder direkt ab Hof erhältlich.

Garnierte Käseplatten

Die Käse-Palette vom Bangshof ist sehr vielfältig und umfasst:



Die dipl. Käse-Sommelière Carla Hasler steht mit Rat zur Seite, wenns um Käse geht.

- Liechtensteiner Käse mild, räss
- Liechtensteiner Winzerkäse
- Ruggeller Käse, fünf Sorten
- Huus-Chäsli Weiss-Schimmel
- Liechtensteiner Raclette
- Hausgemachter Ricotta (im Sommer).

Auf Vorbestellung bietet der Bangshof auch Käseplatten an. Diese werden selbstverständlich individuell nach Kundenwunsch zusammenge-

stellt und reich garniert. Bei der Beratung ist die dipl. Käse-Sommelière Carla Hasler, gerne behilflich.

Produkte aus der Heimat

Ein besonderes Geschenk sind ausserdem die liebevoll zusammengestellten Geschenkkörbe vom Ruggeller Bangshof, die mit verschiedenen Käsesorten, frischen Freiland-Eiern, Teigwaren, Bienen-

honig oder Sirupspezialitäten, Hochprozentigem oder einem gepflegten heimischen Wein gefüllt werden können.

Damit die Aufträge termingerecht ausgeführt werden können, empfiehlt die Bäuerin, rechtzeitig die genauen Wünsche bekannt zu geben. Diese werden unter der Telefon 373 49 30 gerne in Empfang genommen. (Anzeige)

Haben Sie richtig geraten?

Auflösung Gewinnspiel «Welches Schaufenster gehört zu welchem Geschäft?»

Buchs 1

UHREN · SCHMUCK
St. Gallerstrasse 3 · CH-9470 Buchs
Telefon 081 - 750 56 56 · Fax 081 - 750 56 57
www.letta-ag.ch

Buchs 2

AVANTI 2
PIZZA
KEBAB
Hasan Yaslak, Bahnhofstrasse 43

Gams 3

Glasstube
Geschenkartikel
Postplatz
Gams
Tel. 081 / 740 38 20

Buchs 4

JERMINE
Damen- & Kindermode
H. & J. Altanlian
Tel. 081 740 53 22
Fax 081 740 53 24
Grünastrasse 17
9470 Buchs

Buchs 5

BLUMEN
KEUSCH

Buchs 6

KÜHNIS
BRILLEN
Buchs
Passage
081 756 26 76
Pizol Park
Mels-Sargans
081 723 42 33

Buchs 7

SOWA
BUCHS

Sevelen 8

LEHNER | TECHNIK FÜR DIE SINNE |
EVENT | MEDIA | UNTERHALTUNG
Lehner Akustik AG
Hauptstrasse 38
CH-9475 Sevelen
Tel: 081 / 785 35 35
Fax: 081 / 785 35 36
Lehner Akustik AG
Hauptstrasse 38
CH-9475 Sevelen
Tel: 081 / 785 35 35
Fax: 081 / 785 35 36

Grabs 9

LIM
Schuhe · Arbeitsbekleidung
Wander- und Freizeitmode
LIMAG AG, Staatsstrasse 78, 9474 Grabs, www.lim-grabs.ch

Buchs 10

S SONJTA

Grabs 11

kamm art

Buchs 12

UHREN · SCHMUCK
St. Gallerstrasse 3 · CH-9470 Buchs
Telefon 081 - 750 56 56 · Fax 081 - 750 56 57
www.letta-ag.ch