

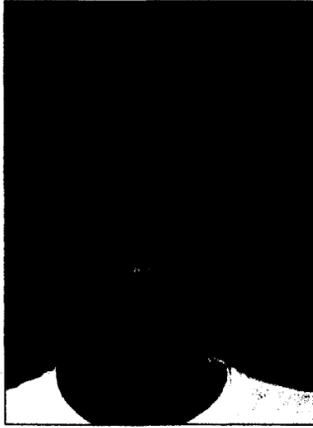
Immer noch «clean»

Michael Benvenuti und Martin Risch – Schon ein Jahr ohne Glimmstängel

SCHAAN – Anlässlich des gestrigen Tages des Nichtrauchens war es für das Volksblatt Zeit, Bilanz zu ziehen. Die Volksblattredakteure Martin Risch und Michael Benvenuti haben vor einem Jahr bei der Volksblattaktion zum Tag des Nichtrauchens mitgemacht und sind bis heute «clean» geblieben.

• Aljecscha Bjelan

«Ich bin stolz auf mich, denn vor einem Jahr konnte ich mir nicht vorstellen, auch nur eine Woche ohne Zigarette auszuhalten», freute sich gestern Michael Benvenuti, Volksblatt Sportredakteur, über das einjährige Jubiläum. Der Tag des Nichtrauchens hat ja eigentlich den Sinn, Rauchern ins Gedächtnis zu rufen, wie schädlich der blaue Dunst ist, und soll die Nichtraucher in ihrer «Nicht-Abhängigkeit» feiern. Vor einem Jahr bezeichnete der Tag des Nichtrauchens den ersten Tag für Michael Benvenuti



Michael Benvenuti (links) und Martin Risch haben es ein Jahr ohne zu Rauchen durchgehalten und sind stolz darauf.

und Martin Risch ohne Griff zum Glimmstängel. Beide bewiesen Willenskraft und schafften den Ausstieg aus der Nikotinsucht.

«Ich fühle mich durch und durch positiv, fühle mich gesünder und bin fit», sagt Martin Risch, Volksblatt Inlandredakteur.

Auf die Frage, ob sie denn im vergangenen Jahr, seit dem Aufhören, manchmal noch Bedürfnis verspürten, eine Zigarette anzuzünden, antworteten beide ähnlich: «Lust habe ich schon, so jede Woche einmal, wenn ich entspannt bin und beispielsweise gut gegessen habe.

Ich hatte sogar im vergangenen Jahr um die fünf bis sechs Mal wieder eine Zigarette angezündet und daran gezogen, aber es gefiel mir überhaupt nicht», sagt Martin Risch und schmunzelt.

Michael Benvenuti möchte in diesem Fall gar nicht von Lust reden: «Ich glaube, dass jeder ehemalige Raucher von Zeit zu Zeit das Verlangen hat, wieder an einer Zigarette zu ziehen. Bei mir ist das meistens in Stresssituationen der Fall. Doch dann denke ich an den Geschmack meiner ersten Zigarette und der war absolut scheusslich. Deshalb möchte ich bei Zigaretten auch nicht von Lust sprechen.»

Brosse Zustimmung im sozialen Umfeld

«Meine Familie und Freunde freuen sich für mich und wünschen mir, dass ich nie wieder in die Fänge der Tabakkonzerne gerate. Manche Kollegen sind sogar neidisch auf mich, weil ich es geschafft habe und sie nicht», sagt der Sportredakteur.

Der gestrige Tag des Nichtrauchens begann für Martin Risch überraschend: «Meine Frau rief mich am Morgen an und gratulierte mir zum Jubiläum. Ich wusste gar nicht, dass es schon ein Jahr her ist. Auch meine Mutter schwärmt noch heute. Sie dachte noch bis vor kurzem, dass ich es nicht schaffe. An dieser Stelle möchte ich auch Michael durch die Zeitung, zu seinem Durchhalten gratulieren.»

Ein paar Kilo mehr

Jeder Kampf hinterlässt Spuren, so hinterliess der Kampf gegen die Zigarette bei beiden Männern ein paar Kilos. «Da ich ja als Raucher oft Zigaretten als Essensersatz konsumiert hatte, wog ich bei 1,90 Meter gerade einmal 66 Kilogramm – heute sind es 80 Kilogramm und ich muss sagen, zum Glück», erklärt Michael Benvenuti die paar Pfunde mehr.

Martin Risch hat da ein anderes Problem: «Ich habe durch das Aufhören zwischen fünf und zehn Kilogramm zugenommen. Ein Teil des Geldes, das ich jetzt aufgrund des Nichtrauchens spare, geht in die Kleiderkasse, weil ich jetzt grössere Kleidung benötige.»

NACHRICHTEN

«Schwangerschaftsabbruch – Ethik und Moral»

VADUZ – Die Arbeitsgruppe Schwangerschaftskonflikte und der Verein für eine offene Kirche veranstalten am Donnerstag, den 2. Juni um 19.30 Uhr in der Aula der Primarschule Ebenholz einen Vortrag zum Thema «Schwangerschaftsabbruch – Ethik und Moral». Referent ist der katholische Theologe Prof. Dr. Alberto Bondolfi, ein ausgewiesener Fachmann aus dem Bereich Ethik. Er lehrt Theologische Ethik an der Universität Lausanne und ist unter anderem Mitglied der Nationalen Ethikkommission der Schweiz (NEK). Der Schwangerschaftsabbruch ist in Liechtenstein streng unter Strafe gestellt. Trotzdem lassen nach ärztlicher Schätzung jährlich rund 50 Frauen ihre Schwangerschaft abbrechen. Derzeit ist in Liechtenstein die Diskussion im Gange, wie dieses komplexe und schwierige Thema künftig geregelt werden soll. Eine grosse Rolle spielen dabei grundsätzliche moralisch-theologische Erwägungen. In seinem Vortrag wird der Referent auf diese grundsätzlichen Überlegungen im Zusammenhang mit Schwangerschaftskonflikten eingehen: Kann, darf es eine Freiheit der Gewissensentscheidung geben? Oder darf der Staat der Frau in der Konfliktsituation keinen Entscheidungsspielraum einräumen? Aber wie soll dann mit dem Auseinanderklaffen von Recht und Realität umgegangen werden? Wie kann der Staat seine Schutzfunktion dem ungeborenen Leben gegenüber wahrnehmen und gleichzeitig der Konfliktsituation der Frau Rechnung tragen? Die Veranstalter wollen mit dem Vortrag und der anschliessenden Diskussion einen Beitrag zur Meinungsbildung in Liechtenstein leisten. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei. (PD)

Frauentreff: Kindernachmittag im Tierschutzhaus

VADUZ – Der Frauentreff Vaduz organisiert für Eltern und Kinder den Besuch des Tierschutzhauses in Schaan. Wir werden von Sonja Oehri durchs Tierschutzhaus geführt und haben Gelegenheit, verschiedene Tiere zu sehen und zu hören. Kindgerecht werden auf verschiedene Themen wie geeignete Haustiere, artgerechte Tierhaltung, Umgang mit Haustieren und weitere Fragen eingegangen. Wir freuen uns auf viele interessierte Kinder und deren Eltern. Der Besuch findet am Mittwoch, den 8. Juni von 13.30 Uhr bis ca. 15.30 Uhr statt. Treffpunkt ist beim Tierschutzhaus in Schaan, Schwarz-Strässle 35. Anmeldung bis zum 1. Juni bei Elisabeth Negele, Tel. 232 68 02. (PD)

BÜCHERECKE

Neuerscheinungen im Juni 2005
50 Jahre nach dem Holocaust
 Am 1. April 2005 hat die Schweizerische Eidgenossenschaft das 50. Jubiläum der Befreiung des Holocaustes gefeiert. In diesem Zusammenhang hat die Eidgenossenschaft eine Reihe von Büchern herausgegeben, die den Titel «Der Holocaust in der Schweiz vor 2020» Aufschluss über die Rolle der Schweiz im Holocaust geben. Die Bücher sind in der Migros Buchreihe «50 Jahre nach dem Holocaust» erschienen. Die Bücher sind in der Migros Buchreihe «50 Jahre nach dem Holocaust» erschienen. Die Bücher sind in der Migros Buchreihe «50 Jahre nach dem Holocaust» erschienen.

IN KÜRZE

Mittagstisch im Weiherring

MAUREN – Sommer – Sonne – Gute Laune: Unter diesem Motto werden wir unseren nächsten Mittagstisch am Mittwoch, den 8. Juni ab 12 Uhr in der Freizeitanlage Weiherring verbringen. Mit Pouletschnitzel, Rostbratwürstchen, diversen Salaten und Früchten der Saison möchten wir Sie ganz herzlich dazu einladen.

Bei Schlechtwetter verlegen wir unseren Mittagstisch wie gewohnt in das Poststübli. Der Preis beträgt inkl. (Cola und Mineralwasser) 10 Franken. Mit der Bitte um Anmeldung bis spätestens Montag, den 6. Juni, 12 Uhr, bei Andrea Dirschl, Seniorenkoordination, Telefon 370 11 40.

Später eingegangene Anmeldungen können aus organisatorischen Gründen nicht mehr berücksichtigt werden.
 Ihr Mittagstisch-Team

Riesen-Tomaten aus der Schweiz per kg

Rindhackfleisch aus Schweizer Fleisch per kg

50%
St. Galler Bratwürste hergestellt in der Schweiz mit Fleisch aus der Schweiz Packung à 10 Stück, 1 kg
 statt 20.-

Bananen aus Mittelamerika per kg

Bio-Emmentaler Packung à ca. 200 g per 100 g
 statt 2.-

ENGAGE ENT

MIGROS
 SO ODER SO

Genossenschaft Migros Ostschweiz