

# Je gesünder, desto erträglicher die Krankheit

Leidige Themen: Rückenschmerzen, Migräne oder Ähnliches. Das Gebiet der Salutogene beschäftigt sich mit Faktoren, die gesund halten.

Was kann man tun, um einen gesundheitsfördernden Umgang mit all dem zu finden? Das Gebiet der Salutogenese beschäftigt sich mit der Frage, welche Faktoren den Menschen gesund erhalten. Doch existieren bereits Einbussen im körperlichen oder psychischen Wohlbefinden, lohnt sich die Frage umso mehr, in welchen Situationen man sich eigentlich gut fühlt. Oftmals ist diese Frage gar nicht so leicht zu beantworten. Die Sicht der Betroffenen kann bereits dermassen eingeschränkt sein, dass sie ausschliesslich auf die Krankheitssymptome gerichtet ist. Die Belastungen und Einschränkungen können somit allgegenwärtig werden und sämtliche Lebenssituationen einnehmen. Folglich besteht der Ansatz der Salutotherapie – ein Zweig der Verhaltenstherapie – darin, den Fokus weg von

der Krankheit hin zum Wohlbefinden zu lenken. Denn Wohlbefinden muss erworben und gepflegt werden. Die Aufgabe besteht also darin, Bedingungen zu fördern, unter denen man sich besser fühlt.

«Wem es schlecht geht, der muss es sich gut gehen lassen.» In Anlehnung an das Bild einer Waage sollte ein ständiges Gleichgewicht zwischen Belastungen auf der einen Seite und einem Ausgleich auf der anderen Seite angestrebt werden. Dazu dient die Pflege von sozialen Kontakten, das Ausüben von Hobbys, ein befriedigendes Sexualleben, gute berufliche Bedingungen und das genussreiche Erleben.

## Die kleine Schule des Geniessens nach R. Lutz

- Genuss braucht Zeit: Schnelligkeit und Genuss stehen im Widerspruch. Schaffen Sie sich



Genuss kann auch eine Tasse Kaffee sein – wichtig ist nur, dass man diesen Moment auch bewusst wahrnimmt. Bild: zvg

in ihrem Tagesablauf «Genussinseln».

- Genuss muss erlaubt sein: Tauschen Sie Hemmungen, Angst und Schuldgefühle durch Erlauben und Tun. Gönnen Sie sich Genusserlebnisse.

- Geniessen geht nicht nebenbei: Schenken Sie dem Genuss bewusst Aufmerksamkeit.

- Genuss ist individuell: Hören Sie auf Ihren Körper und widmen Sie sich Ihren Präferenzen.

- Weniger ist mehr: Genuss hat nichts mit Konsum zu tun. Beschränken Sie sich in Ihrem Genusserleben, denn Quantität schlägt nicht in Qualität um.

- Genuss ist alltäglich: Warten Sie nicht auf den besonderen Moment, denn Genussreize können überall auftreten. Sie

müssen nur entsprechend wahrgenommen werden, denn oft sind es die kleinen Dinge wie ein guter Kaffee, ein Lächeln oder ein Lied.

- Genuss braucht Erfahrung: Erleben Sie bewusst mit allen Sinnen und halten Sie das Genusserlebnis in Erinnerung. So werden Sie mit der Zeit zum echten Geniesser, der differenziert wahrnimmt und seinen Geschmack kennt.

## Weitere Anlaufstellen:

www.prometesana.ch  
oder www.bpl.li

help chat  
Psychologische Onlinehilfe

www.helpchat.li ist ein Angebot  
des Vereins NetzWerk Liechtenstein

## Liechtenstein-Institut

### 100 Jahre liechtensteinische Verfassung – Podiumsdiskussion und Kolloquium

Die Verfassung ist das zentrale Rechtsdokument eines jeden Staates. Sie enthält die Grundordnung des Gemeinwesens ebenso wie die Grundrechte der Bürger oder die Aufgaben des Staates. Die liechtensteinische Verfassung feiert dieses Jahr ihren 100. Geburtstag. Das Liechtenstein-Institut nimmt dieses Jubiläum zum Anlass, in zwei Veranstaltungen am 17. und 18. Juni verschiedene Facetten der Verfassung zu beleuchten. Die Veranstaltungen richten sich an alle Interessierten. Die Teilnahme ist kostenlos.

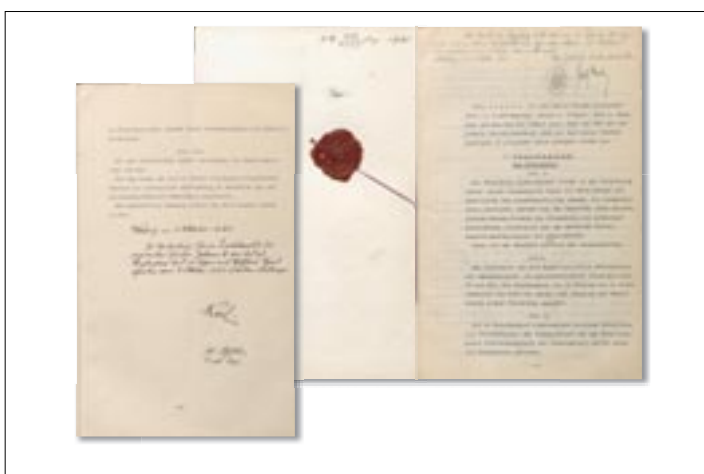
#### Zeit für Bilanz und Ausblick – Podiumsdiskussion

Zu Gast auf dem Podium sind Peter Bussjäger (Richter des Staatsgerichtshofs), Katja Gey (Leiterin des Amtes für Volkswirtschaft), Wilfried Hoop (Rechtsanwalt) und Daniel F. Seger (Rechtsanwalt und Land-

tagsabgeordneter). Im Gespräch soll der Frage nachgegangen werden, welche Bedeutung die Verfassung für das Funktionieren des Staates hat, wie sie sich auf Wirtschaft und Gesellschaft auswirkt und vor welchen Herausforderungen eine nationale Verfassung in einer stark globalisierten Welt steht.

#### Einzigartig, und doch vergleichbar – Kolloquium

Expertinnen und Experten aus Liechtenstein, der Schweiz, Österreich und Luxemburg rücken verschiedene Facetten der Verfassung ins Licht und geben Antworten auf die Frage nach dem Sinn und Zweck eines nationalen Grundgesetzes. Neben der Einordnung der liechtensteinischen Verfassung aus rechtsvergleichender Sicht werden die Besonderheiten und möglichen Probleme der Verfassungsgerichtsbarkeit im



Die liechtensteinische Verfassung feiert 2021 ihren 100. Geburtstag. Abbildung: Liechtensteinisches Landesarchiv, LI LA U 095

Klein(st)staat beleuchtet und die Rolle des Themas Sicherheit in der liechtensteinischen Verfassung analysiert. Auch wird der Frage nachgegangen, welche Funktionen einer Verfassung zukommen und wie sich Verfassungen wandeln

bzw. weiterentwickeln. Im Anschluss an die Vorträge besteht die Gelegenheit zur Diskussion mit den Referentinnen und Referenten.

Eingeladen zum Kolloquium sind nicht nur Juristinnen und Juristen, sondern alle, die sich

für Recht und Politik interessieren. Die Teilnahme an beiden Veranstaltungen ist kostenlos. Weitere Informationen zum Programm unter [www.liechtenstein-institut.li](http://www.liechtenstein-institut.li). (Anzeige)

#### Zeit für Bilanz und Ausblick

(Podiumsdiskussion)

Donnerstag, 17. Juni  
18 bis 19.30 Uhr

Foyer Vaduzer Saal

Anmeldung erforderlich bis 14. Juni an [info@liechtenstein-institut.li](mailto:info@liechtenstein-institut.li) oder telefonisch unter +423 373 30 22.

#### Die liechtensteinische Verfassung – einzigartig, und doch vergleichbar

(Kolloquium)

Freitag, 18. Juni

9 bis 17:15 Uhr

Ausgefülltes Anmeldeformular bis 14. Juni an [info@liechtenstein-institut.li](mailto:info@liechtenstein-institut.li) senden. Anmeldeformular unter [www.liechtenstein-institut.li](http://www.liechtenstein-institut.li) verfügbar.

## Was, wann, wo

### Feierabendspaziergang in Salez

Am Freitag, 18. Juni, findet der nächste Feierabendspaziergang des Historischen Vereins der Region Werdenberg HVW statt. Treffpunkt ist um 18.30 Uhr beim Bahnhof Salez-Sennwald. Der Rundgang unter kompetenter örtlicher Leitung führt vom Bahnhof in den Salezer Wingert und auf der alten Landstrasse vom Schloss Forstegg in Richtung Gasthaus Löwen Salez. Während des Apéros im «Löwen» erhalten Interessierte Gelegenheit, das historische Gasthaus zu besichtigen. Der Anlass ist kostenlos und findet bei jeder Witterung statt. Anmeldungen an Michael Berger bis 15. Juni unter Tel. 081 740 46 83, [Berger-von-Salez@Bluewin.ch](mailto:Berger-von-Salez@Bluewin.ch). (pd)

## Gute Nachricht für Vorarlberger Tourismus

Berlin/Bregenz: Deutschland streicht Vorarlberg als Corona-Risikogebiet

Als «gute Nachricht für den Vorarlberger Tourismus zur richtigen Zeit» bezeichnen Landes- und Tourismusreferent Landeshauptmann Markus Wallner und Tourismusreferent Landeshauptmann Christian Gantner die Entscheidung des deutschen Robert Koch-Instituts (RKI), Vorarlberg aufgrund der niedrigen Inzidenzzahlen von der Liste der Corona-Risikogebiete zu streichen. Damit habe sich der Einsatz auf allen Ebenen ausgezahlt, betonen Wallner und Gantner. Für beide war der Schritt überfällig. Starr nur auf die Inzidenzen zu blicken, greife für eine fundierte Risikobeurteilung zu kurz, kritisiert Wallner und plädiert für «eine Gesamt-

beurteilung, in die zusätzliche Parameter wie Spitalbelegung, Testkapazitäten und Durchimpfungsrate einbezogen werden.»

Vorarlberg hat in den vergangenen Tagen und Wochen sämtliche Daten über die gute Entwicklung im Land auch nach Berlin übermittelt, um so rasch wie möglich von der RKI-Risikoliste genommen zu werden. Als Bindeglied zum Institut fungierte vor Ort der österreichische Botschafter in Berlin, Peter Huber. Die Einstufung Vorarlbergs als Corona-Risikogebiet war im Herbst 2020 erfolgt, nachdem die Infektionszahlen massiv angestiegen sind. «Mit einer

hohen Testintensität, den rasant voranschreitenden Impfungen und der Disziplin in der Bevölkerung ist es gemeinsam gelungen, die Infektionszahlen wieder nach unten zu drücken», blickt Landeshauptmann Wallner zurück. Eine Neubewertung Vorarlbergs wäre für ihn jedoch deutlich früher möglich gewesen, wenn nicht stur an den Inzidenzen festgehalten worden wäre. Die jetzt getroffene Entscheidung komme für den Vorarlberger Tourismus aber noch zur richtigen Zeit: «Einem sicheren, erfolgreichen Sommertourismus steht nichts mehr im Weg». Vorarlbergs Tourismuswirtschaft sieht er jedenfalls

bestens aufgestellt und gut gerüstet.

Jetzt gelte es, darauf zu achten, dass die Situation so entspannt bleibt wie sie ist, bekräftigt Tourismusreferent Gantner, der als Sicherheitslandesrat auch Vorarlbergs flächendeckendes Testangebot mitverantwortet. Gerade zeige sich in anderen Regionen, wie schnell sich die Lage wieder drehen kann. «Es bleibt Vorsicht geboten», stellt der Landesrat klar. Mit der Streichung Vorarlbergs von der Liste der Risikogebiete entfallen sowohl die Quarantänepflicht als auch die Pflicht zur Registrierung vor der Einreise nach Deutschland. (red)

baustelleninfo  
Bau- und Strassenbau

### Sanierung Frommenhausstrasse Triesenberg



Das Land Liechtenstein saniert die Landstrasse Frommenhausstrasse Abschnitt Grubastrasse bis Frommenhausstrasse 50. Im Zuge der Strassensanierung verlegt die Gemeinde Triesenberg und die Liechtensteinischen Kraftwerke zusätzliche neue Werkleitungen.

Die Bauarbeiten für Werkleitungen- und Strassenbau dauern von Montag, 14. Juni 2021 bis Ende September 2021.

Die Durchfahrt Frommenhausstrasse ist während dieser Zeit gesperrt. Die Umleitung erfolgt via Schlossstrasse / Frommenhausstrasse. Im Bereich der Schlossstrasse wird eine Ampel aufgestellt. Es ist mit Wartezeiten von max. 8 Minuten zu rechnen. Die Frommenhausstrasse erfolgt im Gegenverkehr.

Die Bauherrschaft ist bemüht die Bauarbeiten so zügig wie möglich auszuführen und dankt bereits im Voraus für Ihr Verständnis.

AMT FÜR BAU UND  
INFRASTRUKTUR  
[www.abi.llv.li](http://www.abi.llv.li)  
[Info.abi@llv.li](mailto:Info.abi@llv.li)

