

Bildungsministerinnen trafen sich in Wien



Vaduz/Wien Regierungsrätin Dominique Gantenbein traf sich am Montag mit der österreichischen Bildungsministerin Sonja Hammerschmid zu einem Arbeitsgespräch in Wien. Im Rahmen des Gespräches erfolgte ein Austausch über aktuelle Bildungsthemen sowie laufende Schulprojekte vor dem Hintergrund der Digitalisierung. Gantenbein würdigte anlässlich des Besuchs das Abkommen zwischen Liechtenstein und Österreich über Gleichwertigkeiten im Bereich der Reifezeugnisse und des Hochschulwesens und bedankte sich für die gute Zusammenarbeit. (ikr)

Polizeimeldung

Kollision in Mauren

Am Montag ereignete sich in Mauren ein Verkehrsunfall, bei dem eine Frau verletzt wurde und mit dem Rettungsdienst ins Spital gebracht werden musste. Ein Autolenker fuhr um 13.30 Uhr auf der Nebenstrasse Kirchenbot auf den Verzweigungsbereich Weihering zu. Da er im Spiegel, welcher auf der anderen Strassenseite angebracht war, kein Fahrzeug sah, fuhr er los. Im gleichen Moment kollidierte er mit einem in nördliche Richtung fahrenden Auto. Dieses hatte er aufgrund eines toten Winkels im Spiegel nicht wahrgenommen. An beiden Fahrzeugen entstand Sachschaden. (lpfl)

Steinwildjäger abgestürzt

Am Montagnachmittag ist in steilem Gelände in Ramosch ein Steinwildjäger abgestürzt. Er wurde dabei getötet. Der 66-jährige Mann war am Montag mit einem Jagdkollegen im Val Chöglias in Ramosch auf der Steinbockjagd. Kurz vor 14.30 Uhr querten die beiden einen steilen, mit wenig Schnee belegten Grashang. Bei dieser Querung glitt der 66-Jährige aus, rutschte rund 75 Meter den Hang hinunter und stürzte über eine Kuppe in das Bachbett. Die alarmierte Rega-Crew konnte den Jäger nur noch tot bergen. Die Kantonspolizei Graubünden untersucht, wie es zu diesem Sturz gekommen ist. (kapogr)

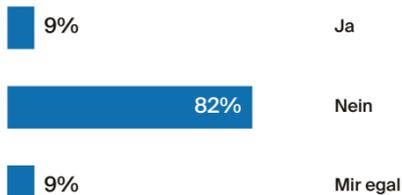
Gratulation

Ernst Albrecht, St. Wolfgangstrasse 20, Triesen zum 81. Geburtstag

Wir wünschen dem Jubilar Gottes Segen, Gesundheit, Wohlergehen und ein schönes Geburtstagsfest.

Umfrage der Woche

Frage: Am 31. Oktober wird auch hierzulande wieder Halloween gefeiert. Ein Brauch, den es braucht?



Aktueller Zwischenstand von gestern Abend. 245 Teilnehmer
Jetzt mitmachen auf: www.vaterland.li

Impressum

Herausgeber: Vaduzer Medienhaus AG
Geschäftsführer: Daniel Bargetze
Chefredaktor: Patrik Schädler (sap)
Druck: Somedia Partner AG, 9469 Haag

Adressen:
Vaduzer Medienhaus AG, Postfach 884, 9490 Vaduz
Tel. +423 236 16 16, Fax +423 236 16 17

Redaktion: Tel. +423 236 16 16, E-Mail: redaktion@vaterland.li, sport@vaterland.li
Inserate: Tel. +423 236 16 63, Fax +423 236 16 17, E-Mail: inserate@vaterland.li
Abonnementdienst: Tel. +423 236 16 61, E-Mail: abo@vaterland.li
Internet: www.vaterland.li

Heute kein Vaterland im Briefkasten?
Dann rufen Sie von Montag bis Freitag, 7.30 – 10.00 Uhr,
unsere Abo-Hotline unter +423 236 16 61 an. Nachlieferung erfolgt bis mittags.

Vaterland

Die Gunst der Stunde, die es in sich hat

Zeitumstellung Am 29. Oktober wird der Traum von Workaholics und Langschläfern wahr: Ein Tag, der 25 Stunden hat. Die Uhren werden um eine Stunde zurückgestellt.

Bianca Cortese

bcortese@medienhaus.li

Ab nächstem Sonntag beginnen die Tage gemächlicher: Aus Sommerzeit wird Winterzeit, die Uhren werden in der Nacht von Samstag auf Sonntag um eine Stunde – von drei auf zwei Uhr – zurückgestellt. Damit herrscht dann wieder die sogenannte Normalzeit oder mitteleuropäische Zeit (MEZ). Für viele ein Grund zum Feiern, denn sie «gewinnen» eine Stunde. Dennoch kann die Zeitumstellung bei manchen in den Tagen danach eine Art «Mini-Jetlag» auslösen.

Zurückstellen angenehmer und entspannender

Für viele Menschen ist das Zurückstellen der Uhr im Oktober deutlich angenehmer als das Vorstellen auf die Sommerzeit im März: «Der auf die Umstellung folgende 25-Stunden-Sonntag wird von vielen Menschen als besonders lang und entspannend empfunden. Zwar wird der Biorhythmus auch hier etwas durcheinandergeschoben, doch beeinträchtigt uns die «geklaute» Stunde im Frühjahr deutlich mehr», erklärt Reto Etterli, Berater Präventionsangebote der Suva, in einem aktuellen Medienhinweis.

Diese Zeitumstellung falle leichter, da die innere Uhr der meisten mehr als 24 Stunden habe. Heisst: Lässt man sie in einem Schlaflabor ohne Einfluss von hell



In der Nacht von Samstag auf Sonntag wird die Uhr eine Stunde zurückgestellt. Das bedeutet, dass Langschläfer eine Stunde mehr Zeit haben, um aus den Federn zu kommen. Bild: iStock

und dunkel und ohne Zeitangaben leben, kommt diese innere Uhr zum Vorschein – sie erreicht sogar fast 25 Stunden. Manche kennen dieses biologische Bedürfnis vom Wochenende her, wenn man aufstehen darf, wann man will und nicht, wenn der Wecker es vorgibt.

Anders ist das bei der Umstellung auf die Sommerzeit. Da wird den meisten eine Stunde «geklaute». Diejenigen, deren biologischer Tag 25 Stunden dauert, müssen dann mit nur 23 Stunden auskommen. Die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hat sich noch nicht umgestellt. Der Glukokortikoidspiegel ist noch niedrig. Der Blutdruck und die Pulsfrequenz sind noch im Dunkel-Rhythmus. Es fehlt die

eine Stunde Schlaf. Daher ist man tagsüber müde, unkonzentriert und fühlt sich schlapp. Abends dagegen fühlen sich die meisten auch um 23 Uhr noch fit, denn die innere Uhr weiss genau: Es ist erst 22 Uhr.

Jetzt schon dem «Mini-Jetlag» vorbeugen

Um die körperlichen Auswirkungen der bevorstehenden Umstellung auf die Winterzeit etwas abzufedern, empfiehlt die Suva, an den Abenden zuvor ein bisschen später als sonst schlafen zu gehen. Eine Viertelstunde pro Tag reiche bereits aus, um dem «Mini-Jetlag» vorzubeugen.

Nach der Zeitumstellung sollte man seinen Alltag möglichst rasch an die neue Uhrzeit anpassen.

Wenn man also zum Beispiel jeden Abend um 19 Uhr zu Abend isst, sollte man dies weiterführen – auch wenn man noch keinen Hunger hat. Wer durch die Zeitumstellung tagsüber sehr müde ist, dem kann ein kurzes Mittagschlafchen helfen. Die Betonung liegt dabei auf «kurz» – 10 bis 30 Minuten reichen vollkommen aus, um die Energievorräte wieder aufzutanken. Auch Bewegung an der frischen Luft hilft, die Müdigkeit nach der Zeitumstellung zu lindern. Sauerstoff und mehr Licht sorgen für ein gesteigertes Wohlbefinden. «Licht ist der wichtigste Zeitgeber. Um die innere Uhr zu eichen, hilft ein Spaziergang möglichst spät am Tag, aber noch bei Tageslicht», schreibt die Suva.

10 000 Franken für die Krankenkasse

Gesundheitswesen Eine vierköpfige Familie muss 2018 mindestens 10 000 Franken für die Krankenkassenprämien budgetieren. Ein Vergleich der Angebote lohnt sich aber.

Für immer mehr Menschen in Liechtenstein wird die finanzielle Belastung immer grösser. Verschiedene kleine Gebührenerhöhungen drücken auf das Familienbudget. Einen besonders grossen Brocken – den grössten nach den Wohnkosten – stellen die Krankenkassenprämien dar. Wird man dann wirklich krank, dann belasten die seit anfangs Jahr höheren Kostenbeteiligungen zusätzlich. Dies bestätigt auch die Liechtensteinische Patientinnenorganisation (Lipo). «Wir haben aufgrund dessen einen erheblichen Anstieg an Klienten zu verzeichnen, die Rat suchen, wie sie die Belastung durch hohe Prämien und Kostenbeteiligungen tragen sollen», so Lipo-Präsident Josef Marxer.

Knapp 1000 Franken Differenz

In Liechtenstein sind mit Concordia, Swica und der FKB drei Krankenversicherer auf dem Markt. Und ein Vergleich kann sich durchaus lohnen. Der Überblick des Amtes für Gesundheit zeigt, dass das Prämientotal aus Grund- und Hochkostenversicherung sowie Standard-OKP bei der FKB für alle Varianten am tiefsten und bei der Concordia am höchsten

Die Prämien 2018 in Liechtenstein im Vergleich

Wie hoch sind die Prämien (Standard-OKP) ohne Zusatzversicherungen 2018 für eine vierköpfige Familie bei den liechtensteinischen Krankenkassen mit der tiefsten Kostenbeteiligung? Der Vater ist über seinen Arbeitgeber unfallversichert. Die Mutter ist Familienmanagerin und braucht zusätzlich die Unfalldeckung. Der Sohn ist 17-jährig und in einer Lehre. Die Tochter ist 14-jährig und geht zur Schule.

	Concordia	Swica	FKB
Vater	CHF 333.70	CHF 305.90	CHF 302.00
Mutter	CHF 349.40	CHF 327.30	CHF 316.00
Sohn (17 Jahre)	CHF 166.90	CHF 152.95	CHF 151.00
Tochter (14 Jahre)	CHF 0.00	CHF 0.00	CHF 0.00
Total pro Monat	CHF 850.00	CHF 786.15	CHF 769.00
Total pro Jahr	CHF 10 200.00	CHF 9433.80	CHF 9228.00

(Quelle: Amt für Gesundheit)

ist. Für unsere Beispielrechnung heisst dies, dass eine vierköpfige Familie im Jahr bei der Grundversicherung bis zu 972 Franken bei der tiefsten Kostenbeteiligung sparen kann. Doch die Familie tut gut daran, nebst den rund 10 000 Franken, welche sie 2018 für die Prämien einkalkulieren muss, auch 2800 Franken für die Franchise und den Selbstbehalt für die beiden erwachsenen Personen zur Seite zu legen. Am meisten sparen könnte die Familie, wenn

die beiden Elternteile die höchste Kostenbeteiligung von je 4000 Franken wählen. Dann würde die Prämienbelastung 2018 bei allen Versicherern um rund 3500 Franken tiefer ausfallen. Dies ist aber nur sinnvoll, wenn die Familie jederzeit 8400 Franken aus Ersparnissen aufbringen kann. Denn wenn im gleichen Jahr Vater oder Mutter erkranken, kann dieser Betrag wirklich fällig werden. Auch die beiden mittleren Varianten der Kostenbeteiligung füh-

ren zu tieferen Prämien. Deshalb lohnt sich eine Beratung und ein Offertenvergleich auf jeden Fall. Vor allem auch für die verschiedenen Zusatz- und Spitalversicherungen. Dies empfiehlt auch das Amt für Gesundheit: «Die Wahl der Kasse, der Umfang des Versicherungsschutzes und die Höhe der individuellen Kostenbeteiligung sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Klären Sie deshalb Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten sehr genau ab und lassen Sie sich direkt bei der betreffenden Krankenkasse beraten.»

Kostenbeteiligung: Stichtag 30. November

Wer eine höhere Kostenbeteiligung ins Auge fasst, kann dies für das nächste Jahr bis zum 30. November tun. Wer seine Kasse wechseln möchte, kann dies unter Einhaltung einer einmonatigen Kündigungsfrist tun. Vorausgesetzt, dass keine Prämien oder Kostenbeteiligungen ausstehend sind. (sap)

WWW.

Mehr Informationen unter:
lv.li/#/11463