

# Lukashaus

Aktuelle Informationen 1/2011

Editorial



**Gesundheit ist wohl das grösste Gut das wir Menschen zu sichern haben.**

Was nützt all der Reichtum, die Vielzahl an Möglichkeiten, wenn wir mit Schmerzen leben müssen und kaum Schritte machen können. Viel Leid, welches der Mensch ertragen muss, ist nicht durch uns selbst verursacht. Das Leid aber, das durch Unachtsamkeit, Unnachgiebigkeit, risikoreiches Verhalten gegenüber sich selbst, den anderen Menschen und der Umwelt, verursacht wird, müsste nicht sein. In einer Versicherungsgesellschaft, die sogenannten solidarisch für alles haftet, scheint das Ansinnen sich persönlich für seine Gesundheit einzusetzen, also gesundheitsfördernd zu verhalten, damit das private Portemonnaie, aber auch das des andern verschont wird, unzumutbar zu sein.

Das Lukashaus setzt hier seit Jahren ein Zeichen. Selbstbestimmung, Anleitung zur Selbstständigkeit und Teilhabe-Ermöglichung von Menschen mit Behinderung verlangt Menschen in der Begleitung die Selbstverantwortung übernehmen. Das schon tot geglaubte Wort des Vorbildes ist nicht eingäschert oder begraben. Es gilt authentisch zu sein – es gilt in der Begleitung und Leitung von Menschen eine Haltung der Integrität (Übereinstimmung von persönlicher Werthaltung und Lebenspraxis) zu wahren. Das heisst, wer gesundheitsfördernde Massnahmen in der Arbeit fordert – hat sie selber anzuwenden – hat Vorbild zu sein. Darum haben wir seit Jahren die Fortbildung ausgebaut. Wir investieren in gute Teamarbeit, Umgang mit herausforderndem Verhalten und seit letztem Jahr auch in Alexandertechnik – um das Wohlbefinden des einzelnen Mitarbeiters zu verbessern. Das Lukashaus übernimmt Verantwortung gegenüber den MitarbeiterInnen und BewohnerInnen. Das Lukashaus unterstützt aber auch jeden Mitarbeiter, jede Mitarbeiterin sich gesundheitsfördernd zu verhalten. Wir müssen in Zukunft noch vermehrt Anreize schaffen, damit nachhaltiger Lebensstil gefördert wird. Die Gesundheitsreform beginnt nicht bei höheren oder tieferen Krankenkassenbeiträgen – sie beginnt bei unse-

## Sich erleben – sicher leben

**Durch die Trennung der Nabelschnur bewegt sich der Mensch in die eigene Abhängigkeit und indirekt auch in die eigene Verantwortung. Im Gegensatz zu der Tierwelt, braucht das «Menschlein» sehr viel mehr Hilfe und Begleitung, um im eigenen Leben bestehen zu können. Die Begleitung eines Kindes in dieser Zeit fasziniert uns alle. Viele Fotos und Videos dokumentieren diese spannende Zeit.**

**Auf eigenen Füessen zu stehen** bedeutet, die Umgebung aus einem neuen Blickfeld zu sehen. Bekanntem entgegen zu gehen oder immer mehr auch Unbekanntes zu erforschen. Dieses Erforschen birgt spannende Erlebnisse mit einigen wichtigen, auch schmerzhaften Erfahrungen. Daraus werden meistens die richtigen Schlüsse gezogen, vielleicht auch erst dann, wenn verschiedene Versuche gescheitert sind.

Jedes Kind übernimmt in der Familie eine Position. Je nach Situation macht es bewusst oder unbewusst auf sich aufmerksam. Mit der Zeit sind die Familienstrukturen festgelegt. **In den eigenen vier Wänden** sind die Positionen bezogen. Die Schule übernimmt und bestimmt nun immer mehr einen grossen Teil der aktiven Zeit der Kinder. Die Freizeit wird vorerst durch die Eltern mitbestimmt. Immer mehr übernehmen die Jugendlichen die eigene Verantwortung. Sie müssen ernsthaft ermahnt werden, wenn die Leistungen in den verschiedenen Bereichen nicht den Erwartungen der Begleitpersonen entsprechen oder können sich frei entwickeln, wenn sie der Norm entsprechen. Das risk management beginnt zu wirken: Sie entscheiden immer öfters in welchen Bereichen sie mehr oder weniger geben wollen, welche Lebensbereiche sie priorisieren. Schmerzhaft ermahnungen oder Belohnungen beeinflussen die weiteren Schritte. Die Eltern geben immer mehr Verantwortung ab, gewollt oder ungewollt. Die Aussenwelt bestimmt den Fahrplan. Mitschüler haben plötzlich mehr Einfluss als die gut gemeinten Ratschläge der Erwachsenen. No fun, no risk – no risk no fun. **Das Leben in die eigenen Hände nehmen** wird zur täglichen Herausforderung. Die gut gemeinten Ratschläge werden belächelt; die Eigenständigkeit gewinnt. In dieser spannenden Zeit hilft nur der Trost, dass es allen Erziehenden gleich geht.

Im Behindertenbereich ist diese grundsätzliche Thematik dem Alltag übergeordnet. Das Lukas-

haus hat in den vergangenen Jahren vorbildhaft der Eigenständigkeit der MitarbeiterInnen mit Behinderung vollzogen. Den Sicherheitsaspekt nicht vernachlässigend, werden die individuellen Möglichkeiten immer wieder überprüft und angepasst.

Der Kontakt der Angehörigen mit dem Lukashaus lässt immer wieder bestätigen, wie erfreut und überrascht sie sich zeigen, wenn die Bewohnerinnen und Bewohner in einem weit höheren Mass Selbstständigkeit und Selbstverantwortung leben können, als es ihnen von aussen zugetraut wird.

Dem risk management wird auch im Lukashaus nachgelebt. Fun ist vorhanden, experimentiert wird nicht, aber **sich erleben**, in der Bewältigung des Alltags, ohne den Aspekt des **sicher lebens** zu vernachlässigen.

Auf ein spannendes gemeinsames Lukashausjahr.

Bruno Willi-Nef  
Präsident der Lukashaus Stiftung



# Alexandertechnik lindert Rückenschmerzen

**Die F.M. Alexander-Technik hilft Patienten mit chronischen Rückenschmerzen. Das geht aus einer Studie hervor, die im renommierten British Medical Journal veröffentlicht wurde.**

Die umfassende klinische Studie der britischen Universitäten Southampton und Bristol bringen erstmals den wissenschaftlichen Beweis: Die Alexander-Technik ist eine hocheffektive Methode, um chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern.

579 Patienten mit chronischen oder immer wieder auftretenden Rückenschmerzen beteiligten sich an der vergleichenden Studie. Sie wurden nach dem Zufallsprinzip in vier Gruppen eingeteilt und erhielten entweder

- eine übliche allgemeinmedizinische Behandlung (Kontrollgruppe),
- 6 klassische Massagen,
- 6 Lektionen in Alexander-Technik oder
- 24 Lektionen in Alexander-Technik.

## Nachhaltige Wirksamkeit der Alexander-Technik

Das Ergebnis der Studie belegt den signifikanten Erfolg der Alexander-Technik im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden: Die mit Abstand besten Resultate wurden bei den Patienten erzielt, die 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik erhielten. Die Anzahl der monatlichen Schmerztage sank deutlich um 86 Prozent auf nur 3 Tage

Die Schmerztage im 12. Monat im Vergleich laut nebenstehender Tabelle:

- **Kontrollgruppe: 21 Tage**
- **Massage: 14 Tage**
- **6 Alexander-Technik Lektionen: 11 Tage**
- **24 Alexander-Technik Lektionen: 3 Tage**

Rückenschmerzen innerhalb der letzten 30 Tage vor der Befragung (1 Jahr nach Versuchsbeginn)  
Die Messung nach einem Jahr zeigt ausserdem den Langzeiteffekt der Alexander-Technik – auch dann waren die Patienten noch gleichermassen schmerzfrei und leistungsfähig. Die Autoren der Studie erklären sich den Erfolg mit dem nachhaltigen Lerneffekt beim Ansatz F.M. Alexander-Technik. Patienten, die die Technik einmal erlernt haben, können sie selbständig weiter anwenden.

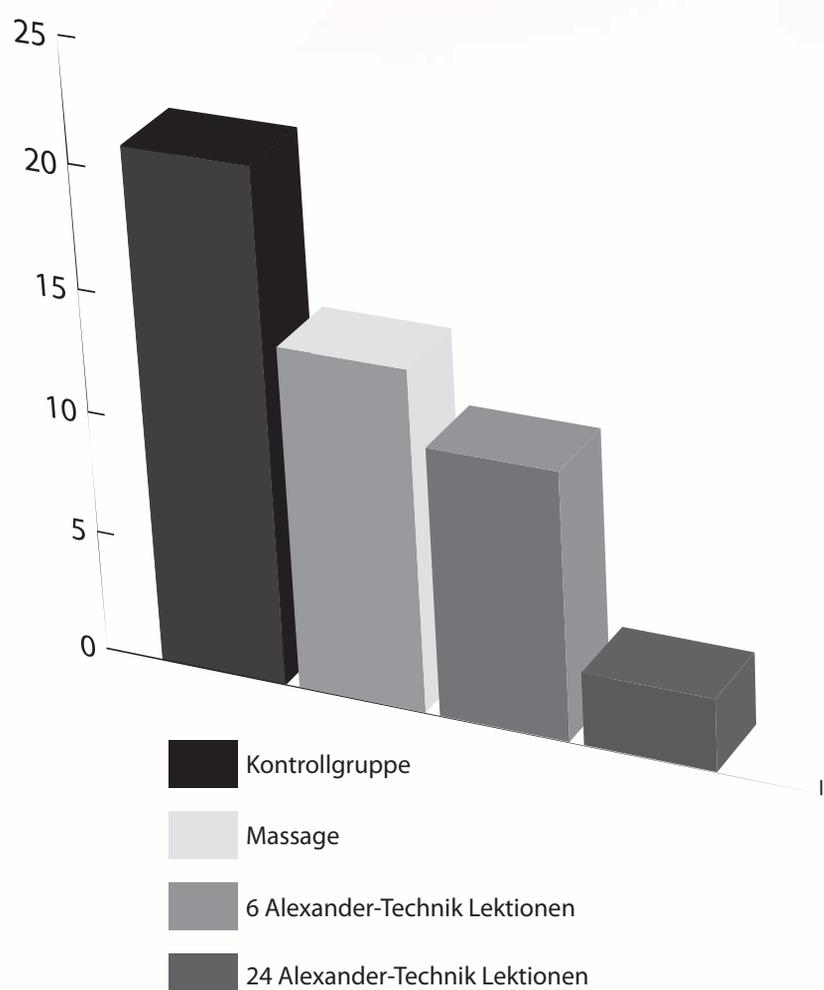
## Gesundheitliche und volkswirtschaftliche Bedeutung

Professor Paul Little, Leiter des Forschungsteams, bezeichnet das Ergebnis der Studie als «bedeutenden Fortschritt in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen». Angesichts der alarmierend hohen Zahlen von Rückenschmerzpatienten haben die neuen Erkenntnisse auch eine volkswirtschaftliche Bedeutung. Gemäss der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt Suva beläuft sich der Schaden, der in der Schweiz allein durch Rückenleiden entsteht, auf 3 Milliarden Franken. Und das sind nur die Zahlen der Arbeitnehmer. Etwa ein Viertel der Arbeitsunfähigkeitstage geht auf Rückenleiden zurück.

Nagiat C. Schaad  
Lehrerin der F.M. Alexander-Technik SVLAT, Zürich

## Frederick M. Alexander

Frederick Matthias Alexander (1869–1955) war als junger, erfolgreicher Schauspieler und Rezitator mit grossen Stimmproblemen konfrontiert. Da die Ärzte ihm nicht helfen konnten, begann er selbst nach den Ursachen seiner Probleme zu forschen. So entwickelte er auf erfahrungswissenschaftlicher Grundlage eine Methode, mit der er sich selbst und später vielen anderen Menschen helfen konnte. F.M. Alexander hinterliess ein Lebenswerk, das unzählige Menschen inspiriert hat. Die Methode findet heute auch bei Ärztinnen und Ärzten zunehmend Beachtung und wird oft alternierend zur oder anstelle der Physiotherapie eingesetzt.



Fortsetzung Editorial

rer Haltung. Solidarität mittels Geldleistungen und Umschichtungen ist gelebter Egoismus unter dem Deckmantel der Solidargemeinschaft. Wirkliche Solidarität ist das wirkliche Tun – für die Gemeinschaft – wirkliche Solidarität ist für die eigene Sicherheit und Gesundheit aber auch für die des andern zu sorgen – ist Nachhaltigkeit gegenüber kommenden Generationen – den Kindern und Enkelkindern gegenüber – oder ganz kurz – Wohlstand.

Hubert Hürlimann  
Geschäftsleiter

Siehe auch: Händeler, E. (2009): Kondratieffs Welt. Wohlstand nach der Industriegesellschaft. Moers. Brendow Verlag

# Vorarlberg als leuchtendes Beispiel

Die 7. Rorschacher Fachtagung befasste sich unter dem Titel «Open Source» mit neuen Quellen, Inputs und Instrumenten in der Arbeit für Menschen mit Behinderung.

«Wenn wir früher von Integration gesprochen hatten, waren wir im guten Glauben, alles richtig gemacht zu haben. Dabei hatten wir die Beteiligten vergessen», führte Hubert Hürlimann, Geschäftsleiter der Lukashauss Stiftung, Grabs, die von ihm geleitete 7. Rorschacher Fachtagung Bereich Behinderung ein. «Wenn heute die Forderung nach Inklusion umso heftiger gestellt wird, kann ich das aus der Perspektive des Professionellen sehr gut verstehen.» Aber nicht nur in der Schweiz habe man die Entwicklung teilweise verschlafen, vielleicht einfach nicht wahrhaben wollen. Dabei sei viel Geld in schon damals, sicherlich heute überholte «Eingliederungsstrukturen» gesteckt worden.

Neue Wege zur Inklusion, an Beispielen aus Norddeutschland und Vorarlberg, standen im Zentrum von Referaten und Workshops. Gegen 180 Heim- und Werkstattleiter sowie Sozialpädagogen aus dem In- und Ausland nahmen teil. Erstmals auch ein Vertreter des Bundesamtes für Sozialversicherung (BSV).

## Neue Sichtweisen eröffnen

Für den aus Norddeutschland angereisten Stefan Doose, Pionier in der Umsetzung der Inklusions-Theorie, ist «Selbstbestimmung» einer der meist missbrauchten Begriffe. Im Bereich der behinderten Menschen klaffen Begriff und Praxis noch heute weit auseinander. Ein Beispiel sind die unterschiedlichen Perspektiven zwischen institutioneller und persönlicher Zukunftsplanung. Erstere basieren meist auf der Betonung der Unterschiede, während letztere eine Integration wünschen. Loose: «Es braucht



spezielle Augen, um die Fähigkeiten und Möglichkeiten des Einzelnen zu erkennen, gute Ohren für ein aktives und einfühlsames Zuhören und einen Mund für wertschätzende und für alle verständlichen Fragen». «Es geht um ein anderes Sehen, um neue Sichtweisen. Die Art, wie du deine Arbeit siehst, macht den Unterschied!» Der Sozialpädagoge betonte, Inklusion beginne mit der Nutzung regionaler Ressourcen.

Weitere Vorträge waren den Gestaltungsmöglichkeiten und Grenzen der so genannten Barrierefreiheit sowie Gedanken über Zeit, Raum, Geld und Demokratie gewidmet.

## Vorarlberg nutzt den Arbeitsmarkt

Andere Länder, andere Prioritäten: Das österreichische Bundesland Vorarlberg nutzt bei der beruflichen Integration von Menschen mit erheblichen Behinderungen möglichst den offenen Arbeitsmarkt. «Der für die Behindertenhilfe zuständige Hermann Böckle hat bewiesen, welche grosse gestalterische Möglichkeiten die Verwaltung hat, wenn sie von den Verantwortlichen genutzt wird», würdigte Tagungsleiter Hürlimann. Nachdem Böckle vor gut zehn Jahren seine Funktion übernommen hatte, schuf Vorarlberg das neue Behindertengesetz. Böckle spricht von einem Chancengesetz. «Die Menschen mit Behinderung werden zu Kunden. Sie können den offenen Arbeitsmarkt nutzen. Wir geben das Geld nicht den Institutionen», so Böckle. Aktuell sind 265 Personen im Programm. Das kostet das Land drei Millionen Euro. Das ist weniger, als für gleich viele Personen in geschützten Werkstätten aufgebracht werden müsste.

## Dank «Spagat» im Arbeitsprozess

In einem der sieben zur Auswahl stehenden Workshops stellte Birgit Werle das von ihr geleitete Feldkircher Projekt «Spagat» vor. Es entstand vor 15 Jahren aus einer Elterninitiative heraus und versucht Menschen mit erheblichen

Behinderungen nach der Schule in den Arbeitsmarkt zu integrieren. Mit acht Teilnehmern war man gestartet, heute sind es rund 200. Sie arbeiten wöchentlich 20 bis 25 Stunden und sind in fast allen Branchen tätig. Oberste These: «Statt die Träume dieser jungen Leute zu zerschmettern, nehmen wir diese auf, nehmen sie ernst und versuchen eine möglichst adäquate Lösung zu finden». Gleichzeitig baut «Spagat» für diese Leute eine Tages-, respektive Wochenstruktur auf. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Unterstützungskreis aus dem Umfeld der Betroffenen. Im Betrieb ist ein Mentor oder eine Mentorin zuständig. Die Landesregierung leistet einen auf die Minderleistung des Behinderten ausgerichteten Lohnkostenzuschuss (70–90%), einen Mentorenzuschuss (10–30%, bzw. Pauschale) und einen Beitrag an den/die Integrationsberater/in. Die Unterstützung ist zeitlich unbegrenzt.

Die 8. Rorschacher Fachtagung im Januar 2013 wird das Thema «Innovation versus Regulation» behandeln.

Hansruedi Wieser

## Was ist Inklusion?

Das Wort Inklusion stammt aus dem lateinischen *Inclusio* (der Einschluss) und bedeutet Einbeziehung respektive Dazugehörigkeit. Die Forderung nach sozialer Inklusion ist verwirklicht, wenn jeder Mensch in seiner Individualität von der Gesellschaft akzeptiert wird und die Möglichkeit hat, in vollem Umfang an ihrem Leben teilzuhaben. Unterschiede und Abweichungen werden bewusst wahrgenommen, aber in ihrer Bedeutung eingeschränkt oder gar aufgehoben. Ihr Vorhandensein wird von der Gesellschaft weder in Frage gestellt noch als Besonderheit gesehen. (wikipedia)



# Weihnachtszvieri

Jedes Jahr findet der Weihnachtszvieri statt. Wir haben am frühen Nachmittag begonnen die Tische zu dekorieren. Die Küche hatte für uns verschiedene Leckereien bereitgestellt wie: Guetzli und Birnenbrot. Als alles bereit war, haben sich die Bewohner schick gemacht. Es waren alle aufgereggt und gespannt auf die Geschenke. Als alle Gäste eingetroffen waren, haben wir zuerst

gemeinsam gegessen. Anschliessend gab es Geschenke, welche natürlich sofort ausprobiert werden mussten. Bei Kaffee liessen wir den Abend ruhig ausklingen.

Nadin Heeb  
Fachbegleiterin Windspiel



# Mal Bengel, mal Engel

**Oberstufenschüler, Sechstklässler und Mitglieder der Theatergruppe Lukashaus brachten das Stück «(B)engel» auf die Bühne. Auf amüsante Art wurden Familienprobleme mit pubertierenden Jugendlichen auf den Punkt gebracht.**

Jugendliche können ihre Eltern ganz schön auf die Palme bringen. Doch es sind die gleichen Jugendlichen, die auch sehr menschlich handeln. Oder um es mit den Worten der Jugendlichen zu sagen: «Wir machen auf Engel». So jedenfalls im Theaterstück «(B)engel», das am Wochenende im Grabser Lukashaus gezeigt wurde. Gemeinsam hatten die Theatergruppe des Lukashauses, die sechste Klasse Feld und die The-



atergruppe der Oberstufe Kirchbank unter der Regie von Uli Rutz das Weihnachtstheater einstudiert. Gespielt wurde auf mehreren Ebenen: Es gab die beiden Familien Lippuner und Roduner, welche ihre Probleme am Familientisch auszutragen hatten, dazu ihre pubertierenden Kinder, deren persönliches Reich, wo sie sich mit Gleichgesinnten trafen, sowie die musizierenden und singenden Kinder.

## Aha-Erlebnisse

«Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden», diese Aussage, getätigt zu Beginn der Aufführung, zog sich durchs ganze Stück. Gekonnt wurden sprechende Rollen, pantomimische Auftritte und Gesang miteinander kombiniert. Es wurden Akteure der drei Gruppen gemischt, jeder und jede trug, entsprechend dem eigenen Können und den Möglichkeiten, zum Gelingen des gesamten Werkes bei. Während auf der Bühne und an den beiden Familientischen eifrig Alltagsprobleme ausgetragen wurden, zeigte sich auf den Gesichtern der zuschauenden Eltern ein verstehendes Lächeln. Schliesslich ist es nur allzu bekannt, wenn Jugendliche bezüglich der Schule daheim nicht alles haar-

klein erzählen. Meist kommt die Information dann doch ins Elternhaus. Sei es, weil die Lehrerin anruft oder sogar ein Polizeibeamter vor der Tür steht. Auch durch die Eltern ausgesprochene Hausarreste werden nicht immer eingehalten. Wozu gibt es Fenster und Leitern? Wenn sich die Jungen zudem noch via SMS verständigen können, sind Treffen rasch ausgemacht.

## Ein Herz für Benachteiligte

Allerdings zeigten im Weihnachtstheater «(B)engel» die Jugendlichen ihren Eltern, was echte, gelebte Nächstenliebe ist. Während die Erwachsenen die Herberge Suchenden abwiesen, richtete der sonst so rebellische Nachwuchs ein Weihnachtsfest mit allem Drum und Dran, mit Musik, Dekoration und Essen aus. Damit auch die Theaterbesucher in den Genuss echter Weihnachtsstimmung kamen, bestand nach den Vorstellungen die Möglichkeit, in der Cafeteria zu verweilen und Einkäufe beim Weihnachtsbasar zu tätigen.

Adi Lippuner

## Gremien

### Lukashaus Stiftungsrat

Bruno Willi-Nef, Präsident, Oberschan  
Esther Probst, Vizepräsidentin, Walenstadt  
Peter Hoffmann, Finanzen, Sax  
Albert Böni, Liegenschaften, Werdenberg  
Horst Schädler, Eschen

Ruth Eggenberger, Protokollführerin, Buchs

### Geschäftsleiter

Hubert Hürlimann, Grabs

### Revision

OBT AG, St.Gallen

### Lukashaus Vereinsvorstand

Paul Schlegel, Präsident, Grabs  
Katharina Jufer, Buchs  
Walter Eggenberger, Grabs  
Marianne Zogg, Grabserberg

Gabi Ensinger, Protokollführerin, Grabs

### Patronat LandschaftsSINNfonie

Paul Schlegel, Präsident, Grabs  
Peter Hoffmann, Vizepräsident, Grabs  
Roger Lippuner, Gams  
Philipp Untersander, Grabs  
Hildegard Fässler, Grabs  
Bruno Willi-Nef, Oberschan  
Helmut Kendlbacher, Gams  
Heini Lippuner, Oberwil  
Lehner Felix, Glarus  
Wettstein Kurt, Balgach

Bettina Spitz, Aktuarin, Grabs

## Disco, Kino oder Bar?

**Für viele Bewohner einer institutionellen Organisation ist es schwierig aktiv am Gesellschaftsleben teilzunehmen. Seit April 2006 gibt es im Lukashaus die Möglichkeit sich einmal monatlich der Freizeitgruppe anzuschliessen, deren Ziel es ist «Freude und Freunde» zu haben. Im Rahmen dieser Gruppe, die immer institutionsübergreifend verläuft, werden Restaurants, Kinos, Sportveranstaltungen, Discos, Bars, usw. besucht.**

Seit den Anfangstagen glückte es der Gruppe einen Stamm aufzubauen, der immer wieder durch neue Gesichter aus Liechtenstein (Liechtensteiner Behindertenverband) und durch die Lukashaus Stiftung ergänzt wurde. Die Restaurant- und Barbesuche verliefen meist in bekannter Umgebung, so dass es die Möglichkeit gab gegenseitige Barrieren abzubauen. Dies glückte insofern, dass sich mehrere UnternehmerInnen freudig zeigen, wenn sie von der Freizeitgruppe besucht werden. Die Einbeziehung (Inklusion) durch die einheimische Bevölkerung in der Region Werdenberg, Schaan und Sarganserland fand bei diversen Veranstaltungen, wo zu Tanz und zum Feiern aufgerufen wurde, statt. Seit Herbst 2008 fährt die Freizeitgruppe mindestens einmal jährlich in eine Bar in Walenstadt. In dieser können die Teilnehmer mal DJ oder Barmaid/-keeper

sein um die Gäste nach Strich und Faden zu verwöhnen. Es finden immer mal wieder interessante Gespräche statt oder man schwingt einfach nur das Tanzbein getreu dem Motto «alles darf, nichts muss». Die Gruppe ist von 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr anwesend.

Falls irgendjemand Lust verspürt gemeinsam mit der Freizeitgruppe unterwegs zu sein, der/die kann sich in der Lukashaus Stiftung (Dezentrales Wohnen, wohnbegleitung@lukashaus.ch) melden.

### Treffpunkte:

Abfahrt Parkplatz Lukashaus 19:00 Uhr oder ab 19:30 Uhr direkt in der Bar des Treffpunkts Bierhalle, Walenstadt

### Kostenpunkt/Teilnehmer:

CHF 20.– (Pauschalbetrag)

### Mitkommen kann...

Prinzipiell jeder. Wichtig ist, dass diese selbständig anreisen können oder begleitet werden.

### Achtung: Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Peter Langenegger  
Fachbegleiter, Dezentrale Wohnformen

### Info

www.lukashaus.ch  
www.landschaftssinnfonie.ch

Netzwerk der Institution für Menschen mit Behinderung in der Region www.sgsuedfl.ch

### Schloss Shop, Werdenberg (bei Rest. Rössli)

Öffnungszeiten:  
Montag: 13.00–17.00 Uhr  
Dienstag-Freitag:  
9.00–12.00 Uhr und 13.00–17.00 Uhr

Die Lukashaus-Zeitung erscheint für Mitglieder und Freunde 4-mal jährlich.

### Termine

Mitgliederversammlung  
Verein Lukashaus 28. April 2011

Sommernachtsfest 26. August 2011

### Impressum

Redaktion und Verlag:

Lukashaus 081 750 31 81  
Lukashausstrasse 2 081 750 31 80 Fax  
CH-9472 Grabs info@lukashaus.ch  
www.landschaftssinnfonie.ch

Auflage:

Layout:

Druck:

2 600 Exemplare  
OHA Werbeagentur GmbH, Grabs  
rva Druck und Medien AG, Altstätten

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:

Bruno Willi-Nef, Hubert Hürlimann, Elli Kammerer,  
Manuela Stupp, Monika Wohlwend,  
Peter Langenegger, Nadin Heeb