



AUS DEM INHALT:

Direktvermarkter von Lebensmitteln
in der Gemeinde **Seite 7**

Kompostieren
im eigenen Garten **Seite 8**

Vollversammlung
Seniorenbund Absam **Seite 10**

Waldbrand im Halltal

Seite 3



Liebe Absamerinnen und Absamer!



Leider kommt es vermehrt zu Beschwerden, dass unsere Felder und Wiesen zum Spazieren und Spielen mit den Kindern benützt werden. Manche haben sogar Decken mit zum Campieren. Wir verstehen natürlich, dass die Menschen jetzt wieder rausgehen wollen, um die Natur und das schöne Wetter zu genießen. Aber unsere Wiesen stehen kurz vor der Mahd und wir

müssen daher ersuchen, diese während der gesamten Vegetationszeit nicht zu betreten und nicht mit Kindern oder Hunden dort zu spielen.

BITTE BLEIBT AUF DEN WEGEN!

*Es bedankt sich
der Ortsbauernrat von Absam*

Gesundheits- und Sozialsprengel
Hall i. T. · Absam · Gnadenwald · Thaur · Mils

**365 Tage
für Sie unterwegs!**

**Hauskrankenpflege · Med. Hauskrankenpflege
Moderne Wundversorgung
Haushaltshilfe
Heilbehelfe
Beratung ...**

**6060 Hall, Zollstr. 8
Tel.: 05223/4 56 04
www.sozialsprengel-hall.at**

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Gemeinde Absam, 6067 Absam, Jahrgang 22, www.absam.at

Redaktion: Mag. Walter Wurzer, Gemeindeamt Absam, Dörferstraße 32, 6067 Absam, amtsblatt@absam.at

Satz, Layout und Anzeigenverwaltung: Werbeagentur Inghenhaeff-Beerenkamp, 6067 Absam, werbeagentur@i-b.at, www.inghenhaeff-beerenkamp.com

Druck: PINXIT Druckerei GmbH, 6067 Absam, www.pinxit.at

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz:
Grundlegende Blattrichtung: Amtliche Mitteilungen und Berichte der Gemeindeverwaltung

Redaktionsschluss

Redaktionsschluss
der nächsten Absamer Zeitung:

15. Mai 2020



Waldbrand im Halltal

Am Mittwoch, den 08.04.2020 meldeten gegen 21:45 Uhr bei der Leitstelle Tirol zahlreiche Anrufer einen Waldbrand im Halltal. Die Leitstelle alarmierte die Freiwillige Feuerwehr (FF) Absam um 21:48 Uhr. Bereits bei der Anfahrt konnte man erkennen, dass es sich um einen größeren Brand handelte und veranlasste die zusätzliche Alarmierung der Feuerwehren Hall, Thaur und Mils.



Fotos: Gemeinde Absam

Kurz nach der 1. Ladhütte brannten auf einer Seehöhe zwischen 800 und 1000 Metern Fichten, Föhren, Latschen, Wacholderstauden und trockenes Gras. Aufgrund der Dunkelheit und des sehr steilen Geländes gestalteten sich die Löscharbeiten äußerst schwierig, dennoch gelang es von den Tanklöschfahrzeugen aus Löschleitungen den Hang hinauf zu legen und unverzüglich mit den Löscharbeiten zu beginnen. Das Löschwasser wurde mittels Tragkraftspritzen aus dem Halltalbach entnommen.

Diese Maßnahmen zeigten Wirkung und so konnte der Brand um zirka 24:00 Uhr soweit gelöscht werden, dass während der Nachtstunden nur ein Fahrzeug samt Mannschaft als Brandwache vor Ort blieb. Am Donnerstag gegen 06:00 Uhr rückten neue Einsatzkräfte an und begannen gezielt Glutnester zu löschen. Diese wurden durch den Hubschrauber des BMI mit Transport- und Löschflügen unterstützt. Gegen 11:00 Uhr war die Brandfläche mit Löschwasser durchnässt und mit der Wärmebildkamera konnten keine Glutnester mehr festgestellt werden. Bei einer Lagebesprechung wurde dann die Einstellung der Löscharbeiten beschlossen. So konnte der Einsatz gegen 13:30 Uhr beendet werden.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die am Einsatz beteiligt waren: Neben der FF Absam waren auch die



Wehren aus Hall, Thaur, Mils, von Swarovski Optik, Zirl, Tulfes sowie Flughelfer und Vertreter der Feuerwehr-Bezirkszentrale Innsbruck-Land, des Roten Kreuzes, der Polizei und der Landesfeuerwehrkommandant und Bezirksfeuerwehrenspektor im Einsatz.

Ein weiterer Dank gilt auch der FF Rum, welche die Bereitschaft für die eingesetzten Feuerwehren übernahm und bei den Aufräumarbeiten (Schlauchwäsche) unterstützte sowie dem Roten Kreuz für die Versorgung der gesamten Mannschaften.

Eine besondere Herausforderung war die Einhaltung der Covid-19 Maßnahmen, so galt es soweit wie möglich den geforderten Abstand einzuhalten, der Mundschutz erschwerte die kraftraubende Arbeit zusätzlich.

Als Brandursache konnte auf jeden Fall eine Selbstentzündung ausgeschlossen werden, d.h. dass eine externe Zündquelle dafür verantwortlich war. Gemeinde Absam und Feuerwehr ersuchen daher noch einmal eindringlich, aufgrund der trockenen Witterung keine Zigaretten achtlos wegzwerfen und in der freien Natur auch sonst sehr sorgsam darauf zu achten, dass es zu keinen Brandherden kommen kann.



Volksschüler besuchten das Gemeindeamt

Ende Jänner, noch vor Ausbruch der Coronakrise, statteten die beiden dritten Klassen der Volksschule Absam-Dorf mit ihren Lehrerinnen Gabriele Jäger und Kathrin Stocker dem Gemeindeamt einen Besuch ab.



Foto: Gemeinde Absam

Dort wurden die Kinder von Bürgermeister Arno Guggenbichler und Amtsleiter Michael Laimgruber begrüßt. Anschließend folgte ein Rundgang durch die verschiedenen Ämter, wo es viel Interessantes über die verschiedenen Bereiche und Aufgaben zu erfahren gab. Natürlich gab es auch zahlreiche Fragen der Schülerinnen und Schüler. Höhepunkt war dann sicherlich eine „fiktive“ Sitzung im Gemeinderatssaal. Zum Abschluss gab es eine kräftige und herzliche Jause, die allen bestens mundete. Mit viel neuem Wissen über den Ablauf einer modernen Gemeindeverwaltung ging es dann wieder zurück in die Schule.

Bundesheer setzt wegen Coronavirus Stellung aus

Laut einer Entscheidung des Bundesministeriums für Landesverteidigung findet bis zum 20. April keine Musterung von Stellungspflichtigen statt. Betroffene Termine werden später nachgeholt.



Foto: Gemeinde Absam

Aufgrund der Coronakrise wurde diese Maßnahme beschlossen, sie dient dem Schutz der Stellungspflichtigen und deren Familien und auch der Standortgemeinden. Die betroffenen Stellungspflichtigen werden, sobald sich die Lage gebessert hat und die Stellungsstraßen wieder öffnen, am Postweg eine neuerliche Ladung erhalten. Das Verteidigungsministerium hat dazu unter +43(0)50201 eine Hotline eingerichtet.

FORMSCHÖN
Kosmetik, Fitness & Ernährung

JUNI
2020

NEUERÖFFNUNG!

„Ich bring dich SCHÖN in FORM!“

- Kosmetik
- Diplom Fitness- und Gesundheitstrainerin
- Diplom Ernährungstrainerin



*Werde die beste
Version deiner selbst
& melde dich bei mir!*

Nina Eiter
www.formschön.tirol | +43 664 9109 184 | info@formschön.tirol
Krüseweg 12 | 6067 Absam



Über Lawinen und andere Gefahren am Salzberg im Halltal

Ein Podcast des Gemeindemuseums Absam – zu hören auf www.absammuseum.at

... und mach von Schnee einen Ballen und laß den gemacht herab fallen ...

Vor 503 Jahren, im Jahr 1517, ist der Theuerdank erschienen, ein Buch, mit dem der Medienkaiser Maximilian seinen Ruhm als „letzter Ritter“ in einer aufwändig illustrierten Publikation für die Nachwelt stilisieren wollte. Maximilian tritt im Buch als Theuerdank auf, der auf der Reise zu seiner Braut verschiedene Prüfungen zu bestehen hat. Eines dieser Abenteuer führt ihn ins Halltal, wo Theuerdank auf die Jagd geht. Ein Forschungsprojekt der Universität Wien, wo die Geschichte dieses Bestsellers im Jahr 2016 untersucht worden ist, merkt zum 36. Abenteuer Theuerdanks im Halltal an: „Kurioses Detail am Rande: Hier findet sich die erste bekannte Darstellung einer Schneelawine.“

Diese Darstellung stammt vom Maler und Zeichner Hans Burgkmair aus Augsburg – mit dem Bild versucht er eine Schrecksekunde festzuhalten. Alle drei Männer auf dem Bild – links der Gefährte Ehrenhold, im Zentrum der Held Theuerdank und rechts sein hinterhältiger Begleiter Unfal – blicken gebannt auf eine riesige Schneekugel, die gerade von einer Steilwand herunterbricht. Sie beherrscht das Bildzentrum. Das kräftige Pferd des Helden Theuerdank scheint vor den Schneemassen, die im nächsten Augenblick den Weg versperren, zu scheuen, während aus der Höhe bereits weitere Schneekugeln mit hoher Geschwindigkeit auf die drei Männer zurasen.

Im Podcast des Gemeindemuseums Absam bestätigt Dr. Peter Höller,

Sachverständiger für Lawinenkunde am Bundesforschungszentrum für Wald, Institut für Naturgefahren der Universität Innsbruck, dass diese älteste bekannte Darstellung einer Lawine im Theuerdank auf das Halltal verweist. War doch dieses Tal zu Zeiten Maximilians bereits seit über 200 Jahren ein Zentrum des Bergbaus in Tirol.

In der Folge wird anhand einer Serie von Zeitungsartikeln, die in den 1880er Jahren ein pensionierter Salzbergverwalter aus Hall im „Boten für Tirol und Vorarlberg“ publiziert hat, die Lawinengeschichte nicht nur des Halltals behandelt. Ist doch bereits um 1810 in einem bayrischen Plan für den Neubau einer Stollenhütte und Bergschmiede oberhalb des Herrenhauses von lawinensicherem Bauen im Halltal die Rede: „Das ganze Gebäud dürfte, um eine hinlängliche Grundfeste zu bekommen, auf Stecken (= Pfeiler) nach der Zeichnung gestellt werden, über welche so gesicherte, an das Gebirg angebaute, Stollenhütte ... die Schneemassen einer Lawine dem Gebäude ganz unschädlich abglichsen können.“

Hat man also im Halltal große Teile der Bergbau-Infrastruktur über Jahrhunderte an die Vorgaben der Natur mit ihren Lawinestrichen und Mur-Rinnen angepasst, stellt das um 1780 fertiggestellte Herrenhaus einen Sonderfall dar. Dieses Architektur gewordene Machtzentrum der k. k. Bürokratie ist an einer aus

lawinenkundlicher Sicht besonders exponierten Stelle errichtet worden. Die bewegte Geschichte der Lawinenschäden an diesem Gebäude (zuletzt 1999 schwer beschädigt) ist somit gleichzeitig eine Geschichte des bürokratischen Starrsinns der Habsburger-Monarchie: Immer wieder musste unter großem finanziellem und technischem Aufwand dieses Verwaltungsgebäude flott gemacht bzw. repariert werden.

Der Chronist der Saline in Hall und des Salzbergbaus in Absam, Hans Spötl, bilanzierte schon vor Jahren nüchtern: „Von den vielen aufwendigen Lawinenschutzbauten des Halltales aus den letzten 100 Jahren sind nur Reste der in den 1950er Jahren errichteten Lawinenkegel und die Aufforstungen (also der Bannwald) erhalten geblieben.“

Die zahlreichen historischen Dokumente im Podcast lesen die beiden Schauspieler Rainer Egger und Johann Nikolussi. Die Musik stammt vom Absamer Komponisten Bert Breit.

**Den Podcast hören Sie auf:
www.absammuseum.at**

Gemeinde
Museum
Absam



Die Leidensgeschichte als Fastenkrippe

Während Weihnachtskrippen in ganz Tirol zum traditionellen Kulturgut zählen, finden sich die Fastenkrippen eher selten in den heimischen Haushalten. In der Diele von Florian Fischler in Absam konnte man in der Osterzeit eine solche bewundern.

„Ich war schon immer von den Ostergäbern in unseren Kirchen fasziniert“, erzählt Florian Fischler. Vor rund zwanzig Jahren setzte er dann diese Idee um und begann mit dem Bau einer Fastenkrippe, wobei er den Krippenberg nach eigenen Vorstellungen realisierte. Die Landschaft dazu malte Peter Fellner, ein akademischer Maler aus Zirl, die Figuren wiederum stammen vom bekannten Krippenfigurschnitzer Konrad Spiegl aus Oberperfuss.

Leidensgeschichte

Insgesamt 60 Figuren finden sich auf der 2,5 x 1 m großen Fastenkrippe, auf der die Geschichte Jesu vom Einzug in Jerusalem bis zum Tod auf dem Kreuz nachgestellt ist. Gewisse Szenen, wie das letzte Abendmahl, das Hl. Grab oder Jesus im Ölberg sind extra beleuchtet. Für die Krippe selbst sammelt Fischler im Laufe des Jahres eigene Moosplatten, um diese entsprechend abzudecken. Für den



Foto: Privat

Aufbau benötigt er rund einen Tag, wobei er in letzter Zeit Hilfe von seinen Enkelkindern erhält.

Fabriksverkauf
Mo - Fr, von 9 - 18 Uhr

ABSAMER NATUR BETTEN

ABSAMER Allergie BETTEN
ABSAMER Wellness BETTEN

Feines, Gesundes rund ums Bett

Die **Fabrik** für gesunden Schlafkomfort

6067 Absam · Rhombergstraße 9
Tel. 05223/57758-21 · www.absamer-naturbetten.at

Planung, Installation, Mauer, Fliesen, Drehring, Elektriker, Tischler, Maler, 24h-Service

Mein Traumbad aus einer Hand

www.rainalter.at
Innstraße 19 - Landeck
Karl-Zanger-Straße 4 - Absam
Dorfstraße 99 - Ischgl

Telefon 05442/ 62258
info@rainalter.at

rainalter

Bad & Fliese
Sanitär
Alternative Energie
Heizung



Direktvermarkter von Lebensmitteln in der Gemeinde

Frisch, regional und von heimischen Personen in der Gemeinde.

VINSCHGERHOF

Familie Unterkircher (05223/52000)

In der Wiesen 4

Eier, Erdäpfel, Speck, Kaminwurzeln, Honig, Apfelsaft, Nudeln, Almkäse vom Wattental, Fruchtjoghurt, Naturjoghurt;

Eierautomaten: Krippstraße 40 und Salzbergstraße (Parkplatz bei Kirche)

FAMILIE SAGMEISTER (0676/840532314)

In der Wiesen 16

Eier, Honig, Milch, Joghurt, Käse, Topfenbällchen, Topfenwichtel (Topfen mit Frucht), Kürbis-Chutney

FRANZELERHOF

Hannes Zanon (0660/7628615)

Dörferstraße 45

Hofladen (Jeden Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr und 16:00 - 18:00 Uhr)
Asia Salat, Pak-Choi Salat, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Schwarzer Rettich, Babyleaf-Salat, Grünkohl, Lauch, Schnittlauch, Radieschen

SIMON WALCH (0650/2509090)

Krüseweg 8

Eier

THOMAS HUBER (0699/15521553)

Stainerstraße 3

Hofladen (Öffnungszeiten: Mittwoch von 09:00 - 13:00 Uhr):
Jungzwiebel, Asia Salat, Grünkohl, Bärlauch, Rohnensalat, Suppenwürfel, Salat

FLORIAN FISCHLER (0664/4347764)

Karl Zanger-Straße 19

Salat, Erdbeeren, Kohlgemüse, Kartoffel, Schnittlauch, Petersilie, etc.

JOHANNA STRASSER (0664/73815236)

Salzbergstraße 52

Honig, Apfelsaft

MARTINA & MARKUS KLAUSNER (0676/840532610)

Daniel Swarovski-Straße 14a

Speck, Wurst, Apfelsaft, Dinkel und Roggen

JOSEF GSTREINTHALER (0676/3195587)

Breitweg 38a

Rindfleisch (Mischpakete)

PLANUNG
FERTIGUNG
MONTAGE

SAMINA ich schlafe lebensenergie
josko FENSTER & TÜREN

NUR HOLZ IM KOPF!

TISCHLEREI GARZANER
ABSAM · WWW.GARZANER.AT

MÖBEL · KÜCHE · BAD · FENSTER · TÜREN



Kompostieren im eigenen Garten: Bitte richtig!

Biologisch verwertbare Siedlungsabfälle – im Volksmund auch „Bioabfall“ genannt – müssen getrennt von anderen Siedlungsabfällen gesammelt werden. Es ist vorgeschrieben, dass Bioabfälle über das Sammelsystem der Gemeinde erfasst werden, außer sie werden auf dem eigenen Grundstück fachgerecht kompostiert.

Man sollte sich genau überlegen, ob man die organischen Abfälle aus Küche und Garten wirklich selbst kompostieren kann und will. Dazu braucht es nämlich ausreichend Grünfläche, einen geeigneten Standort, entsprechende Gerätschaft und neben fachlichem Wissen auch Zeit und Lust für die Gartenarbeit. Wird alles richtig gemacht, hat man am Ende des Kompostierprozesses seinen eigenen Kompost produziert. Den nutzen Gartenbesitzer wiederum als wertvollen Dünger für den Pflanzenanbau.

Die Gemeinde kann überprüfen, ob die Eigenkompostierung tatsächlich fachgerecht umgesetzt wird. **Bei falscher Handhabung, insbesondere bei Kompostierung von Speiseresten, können Geruchsentwicklung, angelockte Insekten und Kleintiere wie Ratten und Mäuse zur Belastung für die ganze Nachbarschaft werden.** Wer sich nicht richtig um die Kompostierung am eigenen Grundstück bemüht, sollte unbedingt das Sammelsystem der Gemeinde nutzen.

In der Gemeinde Absam werden biologisch verwertbare Siedlungsabfälle in den zur Verfügung gestellten Bioabfallsäcken wöchentlich am Mittwoch abgeholt. Über die kommunale Sammlung landet der Bioabfall in der Biogasanlage und wird einer sinnvollen Verwertung zugeführt. Dafür muss er möglichst störstofffrei gesammelt werden. Immer öfter landen Plastiksackerln und andere Verpackungen aus Plastik, Metall oder Glas, Restmüll und sogar Problemstoffe wie zum Beispiel Batterien im Bioabfalleimer – das beeinträchtigt die Arbeitsabläufe in den Anlagen und die Qualität des Endprodukts maßgeblich. Apfelbutzn rein, Plastik nein heißt die Kampagne von Land Tirol, ARGE Kompost und Biogas Tirol, den Tiroler Obst- und Gartenbauvereinen und mehreren Tiroler Abfallverbänden, die sich für eine nachhaltige Qualitätsverbesserung des gesammelten Bioabfalls einsetzt.

Hier unsere Tipps für das erfolgreiche Eigenkompostieren:

Standort Komposthaufen: halbschattig, windgeschützt, leicht erreichbar, unbefestigt

Kompostmaterial: Organische Küchenabfälle, Rasenschnitt, Gartenabfälle, zerkleinerter Strauchschnitt, etc.

Zerkleinern des Materials: Äste, Gehölzschnitt sollen zerkleinert werden (bei größeren Mengen Verwendung eines Häckslers), dadurch wird das Material locker, luftig und gut vermischt aufgesetzt.



Durchmischung: Große Mengen eines einzigen Materials sollten nie alleine aufgebracht werden. Feuchtes Material sollte mit trockenem, grobstrukturiertes mit feinem und stickstoffarmes mit stickstoffreichem Material vermischt werden. Außerdem sollte man Zwischenschichten aus Kompost oder Erde einbringen, da diese das frische Material mit Mikroorganismen "impfen". Durch Beigeben von Strukturmaterialien wie Heckenschnitt und Stauden zu strukturarmen Stoffen wie Gras und Laub werden Hohlräume geschaffen, die für die Luftzufuhr wichtig sind.

Organische Küchenabfälle dürfen am eigenen Grundstück kompostiert werden – **aber nur, wenn die Kompostierung fachgerecht passiert!**

Weitere Informationen unter: www.kompost-tirol.at

Computer-Alois

- ◆ Computer-Soforthilfe / Reparatur / Installation / Wartung / Fehlersuche / Konfiguration
- ◆ Service für Ihre Computer, Laptops, Netzwerke, Router, Drucker, Smartphones und Tablets
- ◆ Softwareschulung und -Installation
- ◆ Webdesign und CMS-Systeme für Ihren Webauftritt
- ◆ Panoramafotografie

www.computer-alois.at
telefon: 0650 2218527



Biomüll gehört nicht in der Natur entsorgt!

Leider ist es in letzter Zeit vermehrt vorgekommen, dass Biomüll auf Absamer Gemeindegebiet unsachgemäß entsorgt wurde. So auch im Amtsbach.



Foto: Gemeinde Absam

„Ich konnte dies an mehreren Tagen hintereinander beobachten“, ärgert sich eine Anrainerin. Dabei habe es sich eindeutig um Küchenabfälle gehandelt, neben Salatresten waren aber auch Wurst-/Fleisch- oder Fischreste sowie Käse und Nudelreste dabei. Da dies bereits mehrfach beobachtet werden konnte, sei davon auszugehen, dass hier jemand ganz gezielt die Küchenabfälle in den Bach wirft. Das Problem dabei sei nicht nur die Umweltverschmutzung, es würden dadurch auch Mäuse und Ratten angelockt, die sich dann auf den umliegenden Grundstücken

ausbreiten. Außerdem werde dadurch auch das Ortsbild massiv beeinträchtigt. Alle sind aufgerufen, ihren Abfall ordnungsgemäß zu entsorgen und nicht in der freien Natur. Verstöße dagegen werden von der Bezirkshauptmannschaft rigoros bestraft. "Dies ist kein Kavaliersdelikt", appelliert Bgm. Arno Guggenbichler an die Verursacher. Die Strafen können bei einfacher Verschmutzung (z.B. Ablagerung von Biomüll) bis zu € 14.350,- betragen, bei erheblicher Verschmutzung beläuft sich der maximale Strafrahmen auf € 36.340,-.

Gerade in herausfordernden Zeiten gilt´s.

Da sein, wenn es drauf ankommt.

Ein offenes Ohr und ein aufmunterndes Lächeln am anderen Ende der Leitung, das braucht´s jetzt ebenso wie schnelle und pragmatische Lösungen für Ihre aktuellen Sorgen und Nöte. Ja, es gibt sie: Nähe auch über räumliche Distanzen hinweg. Das zeigte sich niemals deutlicher als jetzt. Ob digital oder persönlich – wir sind da, wenn es drauf ankommt, weil wir fest davon überzeugt sind:
#gemeinsamschaffenwirdas

**Raiffeisenbank
Absam**



www.rbabsam.at



Vollversammlung 2020 des Seniorenbundes Absam



Im Februar dieses Jahres fand im KiWi die Jahresvollversammlung der Ortsgruppe Absam des Tiroler Seniorenbundes statt. Neben den zahlreich erschienenen Mitgliedern konnten als Vertreter der Gemeinde Vzbgm. Arno Pauli und seitens der Landesleitung Landesgeschäftsführer Stv. Christoph Schultes sowie Ehrenbürger Peter Steindl recht herzlich begrüßt werden.

Aufgrund des unerwarteten Ab-lebens von Obmann Ing. Werner Hammer musste der Ablauf der Versammlung leicht abgeändert werden, wobei dies von allen Anwesenden einstimmig befürwortet wurde.

Zuerst folgten die Berichte über die Aktivitäten des vergangenen Jahres, dann der Bericht der Kassaprüfer. Die Kassaprüfer Elli Felder und Hans Würtenberger bestätigten eine ordentliche Kassaführung und daher wurde Kassier Karl Wirtenberger einstimmig entlastet.



Foto: Seniorenbund

Der neue Obmann Ing. Karlheinz Kurzthaler (mitte) mit Vizebürgermeister Arno Pauli (re.) und Landesgeschäftsführer-Stv. Christoph Schultes (li.)

Neuwahl

Bei der notwendig gewordenen Wahl des neuen Vorstandes wurde Ing. Karlheinz Kurzthaler zum Obmann gewählt. Ihm zur Seite stehen künftig Lambert Reisinger und Ilve Riedl als seine Stellvertreter. Das Amt des Kassiers

bekleidet Max Holzhammer, seine Stellvertreterin ist Angelika Kurzthaler. Schriftführer Ferdinand Wirtenberger mit Stellvertreterin Margot Wirtenberger und die beiden Kassaprüfer Elli Felder und Hans Würtenberger komplettieren den Vorstand. Nach den Grußworten

der Ehrengäste und den Schlussworten des neuen Obmannes Ing. Karlheinz Kurzthaler ging der offizielle Teil der Versammlung zu Ende. Da auch der gesellige Teil der Veranstaltung nicht zu kurz kommen durfte, gab es dann für alle das obligatorische Hauswurstessen.

Ein runder Geburtstag für den Bertl

Seinen 80. Geburtstag durfte Lambert Reisinger vulgo „Bertl“ am 8. März im kleinsten Kreise feiern. Viel Gesundheit und noch viele gemeinsame Jahre miteinander wünscht ihm der Vorstand der Ortsgruppe Absam auf diesem Wege.



Foto: Seniorenbund

Neben dem leider kürzlich verstorbenen ehemaligen Obmann Ing. Werner Hammer sowie dem aus gesundheitlichen Gründen kürzer tretenden Kassier Karl Wirtenberger zählt Bertl zu den starken Persönlichkeiten im Seniorenbund Absam. Schon im Jahr 1998 trat er in den Verein ein und seit 2000 bekleidet er das Amt des Obmannstellvertreters.

Der Jubilar mit seiner Gattin Rosi.

Gesundheitstipp



Buchvorstellung: „Ayurveda Küche für jeden Tag“ Autor Dr. Barbara Wirth

In Zeiten wie diesen (Corona) ändert sich auch das Essverhalten. Es freut mich dann, wenn die Veränderung zum Positiven ist. Ich konnte immer wieder lesen und hören, dass die Österreicher in der Corona-Zeit eher auf gesunde Ernährung achten. Sie kaufen wieder mehr unverarbeitete Lebensmittel ein und kochen selbst. Nur ein kleiner Prozentsatz sagt von sich, ungesünder zu essen.

Selbst zu kochen ist das Beste, was wir in der Küche für uns tun können. Es ist meist gesünder und schmeckt gut.

Ich persönlich schaue immer wieder gerne über den Tellerrand bzw. über den Kochtopf hinaus und probiere Rezepte aus anderen Ländern. Vieles ist bei uns ja schon bekannt: Burger, Pizza, Pasta, Flammkuchen, Currygerichte usw.

Aber es gibt nicht nur länderspezifische Küche, sondern auch eine Küche, wo es um das Essen selbst geht. Wie zum Beispiel in der Ayurveda Küche. In dem Buch „Ayurveda Küche für jeden Tag“ wird diese Essensphilosophie knackig beschrieben. Die Autorin heißt Dr. Barbara Wirth. Sie ist Naturwissenschaftlerin. Nach zahlreichen Ausbildungen in Gesundheitslehre und alternativen Behandlungsmethoden machte sie die Ausbildung zur Ayurvedaköchin.

Ayurveda heißt mehr als nur essen: das Verstehen der Zusammenhänge zwischen Nahrungsmitteln, deren Zubereitung, dem Essen und der anschließenden Verdauung. Der grundlegende ethische Ansatz des Ayurveda heißt ACHTSAMKEIT.

Zu Beginn des Buches wird das Prinzip kurz erklärt. Es gibt drei Lebensenergien, die im Körper wirken, die Doshas: Vata, Pitta, Kapha. Die Doshas setzen sich aus den fünf Grundelementen zusammen: Äther, Wind, Feuer, Wasser, Erde. In jedem Menschen sind die Doshas unterschiedlich ausgeprägt. Daraus ergibt sich der Konstitutionstyp, für den es jeweils spezielle Ernährungsempfehlungen gibt.

Im ersten Kapitel befinden sich die Grundsätze der Ernährungslehre, wie z. B. nur essen bei Hunger, die Hauptmahlzeit sollte mittags stattfinden, Speisen sollen grundsätzlich warm gegessen werden usw. Die Autorin schreibt aber auch, dass die Regeln verschieden ausgelegt werden können. Wichtiger als die Regeln streng zu befolgen, ist die Achtsamkeit und die Liebe zum Kochen. Dazu ein Zitat von Dalai Lama: Widme dich der Liebe und dem Kochen mit dem ganzen Herzen.

Auf den nächsten Seiten werden die Doshas kurz erklärt. Viele Ayurveda Bücher enthalten einen seitenlangen Selbsttest – um sich einzuordnen zu können. Frau Dr. Wirth empfiehlt für die Bestimmung eine/n Ayurveda-Therapeutin/en oder eine/n Ayurveda-Arztin/Arzt. Nichts desto trotz findet man sich beim Lesen selbst in den Doshas mehr oder weniger wieder. Das ist ganz lustig, aber keine richtige Bestimmung.

Es werden dann kurz die Rhythmen des Lebens beschrieben: Tagesrhythmus, Jahresrhythmus und Lebensrhythmus – und alles erscheint mir sehr logisch und nachvollziehbar.

Jeder Dosha kann mit der richtigen Ernährung, Meditation und mit Yoga gestärkt werden. In der Küche helfen da vor allem die Gewürze. Jedem Dosha sind auch verschiedenen Geschmacksrichtungen (Rasa) zugeordnet: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Die Lebensmittel

wiederum sind dem Geschmack zugeordnet.

In einem eigenen Kapitel werden die Gewürze kurz vorgestellt und beschrieben. Dann folgen die Küchenutensilien, die man benötigt, dazu zählt vor allem ein Mörser mit Stößel. Es werden gute Fette empfohlen, allen voran das Ghee (geklärte Butter). In dem Buch wird beschrieben, wie man Ghee selbst herstellen kann.

Der Rezeptteil selbst unterteilt sich in Frühstück, Mittagessen und Abendgerichte. Beim Frühstück erfährt man auch wissenswertes über Getränke (warmes Wasser). Es wird das Brei-Kochen und das Früchte-Dünsten erklärt. Brot ist im Ayurveda keine Mahlzeit, sondern nur ein Begleiter zu Speisen. 5 Brotrezepte sind dabei – anders als wir es kennen.

So wie das Ghee selbst hergestellt werden kann, kann auch Paneer (ayurvedischer Frischkäse) selbst gemacht werden – eine Step by Step Anleitung ist dabei.

Ein ausgewogenes Mittagmahl besteht im Ayurveda aus Kohlenhydraten, Gemüse und Eiweiß. Dazu isst man ein scharfes, die Verdauung anregendes Chutney und ein süßes Dessert.

Die Rezepte beim Mittagessen umfassen Aperitifs, Beilagenrezepte (mit Reis, Polenta, Couscous, Hirse, Quinoa, Kartoffeln), allerhand Gemüsegerichte und für uns untypische Eiweißgerichte: Linsen, Bohnen, Kichererbsen aber auch Fisch- und Fleischrezepte. Da die Chutneys wichtig sind, gibt es auch mehrere Ideenvorschläge. Dann folgen die Desserts: Alle klingen verlockend und passen auch bei unserer Küche als Nachtisch obendrauf.

Das Abendessen besteht vor allem aus Suppen und Eintöpfen.

Für mich auffallend war, dass wirklich sehr viele Gewürze benötigt werden. Wenn ich mir ein neues Rezept anschau, dann achte ich darauf, dass die Zutatenliste nicht zu lang ist. Oft schreckt mich ein neues Rezept ab, wenn ich bereits mehr als 10 Zutaten lese. Also unbedingt das ganze Rezept lesen. So sieht man, ob die halben Zutaten nur Gewürze sind. Und es rentiert sich auf alle Fälle, einmal etwas Neues zu probieren. Die vielen Gewürze sind für uns zwar ungewohnt und „lästig“ – aber man wird mit einer schmackhaften Mahlzeit belohnt, und das wiederum ist Motivation für das nächste Gericht.

Ich kann das Buch sehr empfehlen – es ist nicht ausschweifend, sondern erklärt die Lehre sehr kurz und leicht verständlich. Die Rezepte sind gut ausgewählt. Sie können gut miteinander kombiniert werden. Ich finde, die Rezepte können auch mit unserer Tiroler Küche harmonieren. Die Polenta-Schnitte aus dem Buch passt perfekt zu einem Naturschnitzel aus Tirol.

Vielleicht habe ich heute so manchen auf Ayurveda neugierig gemacht. Ich würde mich freuen, wenn die Neugier zum Ausprobieren motiviert und so manche Tirolerin/mancher Tiroler mit Achtsamkeit in den Genuss eines selbst zubereiteten ayurvedischen Gerichts kommt.

Auf alle Fälle wünsche ich gutes Gelingen und Freude beim Essen!

Liebe Grüße, Martina Sagmeister, B.Sc., Diätologin



Apotheken Absam • Hall • Mils • Rum

- 1 KUR- UND STADTAPOTHEKE**
Oberer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 572 16
- 2 PARACELSUS APOTHEKE KG**
Kirchstraße 20d, 6068 Mils, Tel. 05223 / 442 66
- 3 MARIEN-APOTHEKE**
Dörferstraße 43, 6067 Absam, Tel. 05223 / 531 02
- 4 ST. MAGDALENA-APOTHEKE**
Unterer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 579 77
- 5 HALLER LEND APOTHEKE**
Brockenweg 2, 6060 Hall, Tel. 05223 / 217 75
- 6 APOTHEKE RUMER SPITZ**
EKZ Interspar, Serlesstr. 11, 6063 Rum, Tel. 0512 / 260 310
- 7 APOTHEKE ST. GEORG**
Dörferstraße 2, 6063 Rum, Tel. 0512 / 263 479

Apotheken Nachtdienste Sonn- und Feiertagsdienste

MAI			JUNI		
15 FR 5	22 FR 7	29 FR 6	01 MO 7	08 MO 6	
16 SA 1	23 SA 1	30 SA 2	02 DI 4	09 DI 5	
17 SO 2	24 SO 2	31 SO 3	03 MI 5	10 MI 1	
18 MO 3	25 MO 3		04 DO 1	11 DO 7	
19 DI 6	26 DI 4		05 FR 2	12 FR 2	
20 MI 4	27 MI 5		06 SA 3	13 SA 3	
21 DO 5	28 DO 1		07 SO 4	14 SO 4	

Änderungen sind möglich und können über den Apotheken-Ruf 1455 abgefragt werden.

Fundgegenstände

Handy, 2 x Einzelschlüssel, E-Bike Akku

Geburten

Unsere Verstorbenen

Bair Cäcilia
Hornek Inge

Leimser Hilda
Friedrich Schödl

Vinzengemeinschaft Sprechstunden

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, von 16:00 bis 17:00 Uhr im Haus für Senioren in Absam, Eingang Süd (Seniorenstube), Telefon: 0664/582 08 11 (Bitte um telefonische Voranmeldung). Wir helfen unbürokratisch und vertraulich Menschen in Not in unserem Dorf.

Ärzte in Absam

- DR. ULRICH JANOVSKY**
prakt. Arzt, Dörferstraße 43, Tel. 52165
Mo., Di., Do., Fr. 8.30 bis 11.30 Uhr / Mo., Mi., Do. 16 bis 18 Uhr
- DR. GÜNTHER WÜRTEMBERGER**
prakt. Arzt, Salzbergstraße 93, Tel. 53280
Mo. und Mi. 8.00 bis 11.00 und 16.00 bis 18.00 Uhr,
Di. und Do. 8.00 bis 11.30 und Fr. 8.00 bis 11.00 Uhr
- DR. GABRIELA KRAUS**
Zahnärztin, Bruder-Willram-Straße 1, Tel. 54166
Mo. und Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr, Di. und Mi. 08.00 bis 16.00 Uhr
und Do. 12.00 bis 18.00 Uhr
- DR. DAVID UNTERHOLZNER**
Zahnarzt, Dörferstraße 43/1, Tel. 56300
Mo. bis Fr. 8.30 bis 11.30, Di. und Do. 16.30 bis 19.00
sowie nach Vereinbarung
- DR. DR. PARINAZ NASSERI**
Zahnärztin, Dörferstrasse 43/1, Tel. 56300
Termine nach Vereinbarung

Ärzte Wochenend und Feiertagsdienste

- 09.05. DR. JANOVSKY ULRICH**
SAM 6067 Absam, Dörferstraße 43, Telefon 52165
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 10.05. DR. JUNKER THERESIA**
SON 6060 Hall in Tirol, Wallpachgasse 11, Telefon: 56473
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 16.05. DR. MUSSHAUSER DORIS**
SAM 6060, Hall in Tirol, Recheisstraße 8a, Telefon: 57301
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 17.05. DR. REINALTER CHRISTIAN**
SON 6068 Mils, Kirchstraße 14, Telefon: 57746
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 21.05. DR. SAILER MICHAEL**
DON 6060 Hall in Tirol, Erlenstraße 7, Telefon: 57906
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 23.05. DR. WEILER SABINE**
SAM 6060 Hall in Tirol, Stadtgraben 20, Telefon 53020
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰
- 24.05. DR. HAFFNER RUDOLF**
SON 6060 Hall in Tirol, Rosengasse 5, Telefon 43200
Notordination: 9⁰⁰ - 10⁰⁰

Bis Drucklegung waren keine weiteren Dienste bekannt.

Weitere Informationen:
Telefon 0512-52058-0 oder im Internet unter: www.aektirol.at

Tierärzte in Absam

TIERARZTPRAXIS DR. SANDRA ASTNER & DR. SIGRID VOGL
Weißbachweg 7, Tel.: 0680 145 6 145
Mo, Di, Do 9-12 und 16-18, Mi & Fr 12-15, Sa 9-10