GEMEINDE ABSAM

Amtliche Mitteilungen der Gemeinde Absam

Ausgabe Feber 2021

Matschgerer-Umzug abgesagt!

Seite 3

Die nächste öffentliche

Gemeinderatssitzung

findet am Donnerstag, den 11. Feber um 19:00 Uhr,
im Kultur- und Veranstaltungszentrum KiWi statt.

Interessierte GemeindebürgerInnen sind herzlich dazu eingeladen!

Foto: Gemeinde Absam

AUS DEM INHALT:

Goldenes Verdienstzeichen für Absamer Bürger **Seite 4**

"Di TuXa" von Gerald Aichner **Seite 6**

Aspekte zum Thema Schlaf und Essen **Seite 11**

An einen Haushalt · „Zugestellt durch Post.at“ · Erscheinungsort Absam · Verlagspostamt 6067 Absam

Kostenlose Rechtsberatung

Am **Dienstag, 2. März 2021,** bietet die Gemeinde Absam (voraussichtlich) dieses kostenlose Service von **17:15 bis 18:15 Uhr im Gemeindeamt** an.

MMag. Nicolaus Niedrist, BSc. von der Kanzlei „Die Rechtsanwälte“ steht Ihnen in dieser rechtlichen Sprechstunde mit Rat und Tat zur Seite. Die Beratungsdauer ist pro Person auf 25 Minuten festgelegt.

Telefonische Voranmeldung im Sekretariat unter 05223 56489 erforderlich. Bitte beachten Sie, dass es bei Verhandlungen zu Terminverschiebungen kommen kann.

Parteienverkehr nur mit Terminvereinbarung

Aufgrund der 3. COVID-19-Notmaßnahmenverordnung darf das Gemeindeamt nur mehr unter vorheriger Terminvereinbarung während der Öffnungszeiten betreten werden.

Maskenpflicht im Gemeindeamt

Im Interesse Ihrer Gesundheit und aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen ist die Verwendung eines Mund-/Nasenschutzes (FFP2) und die Einhaltung eines Mindestabstandes von zwei Metern im Gemeindeamt einzuhalten.

JUBILÄUMSGABE FÜR JUBELHOCHZEITEN

Das Land Tirol vergibt aus Anlass der Feier der "Goldenen Hochzeit" (50 Jahre), "Diamantenen Hochzeit" (60 Jahre) und der "Gnadenhochzeit" (70 Jahre) eine Jubiläumsgabe. Diese beträgt € 750 (Goldene), € 1.000 (Diamantene) sowie € 1.100 (Gnadenhochzeit).

Zusätzlich erhält das Jubiläumspaar eine Urkunde, die vom Landeshauptmann unterzeichnet ist.

Für die Gewährung der Jubiläumsgabe des Landes Tirol müssen gewisse Voraussetzungen erfüllt werden:
So müssen beide Eheleute die EU-Staatsbürgerschaft besitzen, seit mindestens 25 Jahren bis zur Jubelhochzeit einen gemeinsamen Wohnsitz in Tirol haben und die eheliche Lebensgemeinschaft muss aufrecht sein. Der Antrag ist von den Eheleuten innerhalb eines Jahres nach der Jubelhochzeit bei der Wohnsitzgemeinde einzubringen. Das Antragsformular liegt im Gemeindeamt auf, dieses wird mit den entsprechenden Bestätigungen und Unterlagen durch den Bürgermeister an das Amt der Tiroler Landesregierung übermittelt. Bei Tod eines Ehegatten nach der Antragstellung wird die Jubiläumsgabe dem überlebenden Gatten gewährt, bei Tod beider Eheleute vor Überreichung der Jubiläumsgabe erlischt jedoch der Anspruch. Die Urkunde und der Bargeldbetrag werden vom zuständigen Bezirkshauptmann namens des Landeshauptmannes dem Jubelpaar übergeben.

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Gemeinde Absam, 6067 Absam, Jahrgang 24, www.absam.at

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

Satz, Layout und Anzeigenverwaltung: Werbeagentur Ingenhaeff-Beerenkamp, 6067 Absam, werbeagentur@i-b.at, www.ingenhaeff-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:
12. Feber 2021

Eine stille Fasnacht steht uns allen bevor

Muller, Matschgerer, Spiegeltuxer, Klötzler, Hexen und Fasserrössl müssen diesen Winter zu Hause bleiben. Alle Traditionsveranstaltungen in der Faschingszeit sind heuer abgesagt, auch der große Umzug der Absamer Matschgerer.

Foto: Gemeinde Absam

Die farbenfrohen Kostüme bei den Fasnachtsumzügen in der Region Hall ziehen jedes Jahr zahlreiche Besucher an. 2021 gibt es aber coronabedingt nicht einmal Auftritte im kleinen Kreis, auch keine Vereinstreffen.

Der Winter wird wohl heuer lange bleiben, fehlen doch in diesem Jahr wahrscheinlich gänzlich Muller, Matschgerer und andere Fasnachtsfiguren, die normalerweise die kalte Jahreszeit austreiben sollen. Denn coronabedingt bleiben die Masken und Kostüme 2021 vorerst komplett in den Schränken der Traditionsliebhaber. Auch in der Region Hall, wo die alten Bräuche nicht nur in Gasthöfen, Privathäusern und auf Bällen, sondern auch mit dem großen Umzug hochgehalten werden, müssen die Protagonisten zähneknirschend die Bestimmungen rund um COVID-19 einhalten. Davon betroffen ist natürlich auch der große Umzug, der alljährlich abwechselnd in den MARTHA-Dörfern stattfindet.

Ein Jahr Vorbereitung - umsonst

Besonders hart treffen Lockdown, Veranstaltungsverbot und weitere Corona-Einschränkungen die Absamer Matschgerer, die dieses Jahr den Umzug hätten ausrichten sollen. „Wir haben den Umzug bereits im Herbst abgesagt“, so Andreas Lutz, Obmann der Absamer Matschgerer. „Organisation und Sicherheitskonzept müssen frühzeitig angelegt werden und es hat sich da schon abgezeichnet, dass es quasi unmöglich wird. Wir hatten bei unserem letzten großen Umzug 2017 zwischen 10.000 und 12.000 Besucher und zwischen 800 und 1.000 Mitwirkende. Außerdem hilft das ganze Dorf bei der Veranstaltung mit. Da muss man frühzeitig sagen: Es geht nicht.“ Gut ein Jahr vor dem eigentlichen Termin beginnt bei den Fasnacht-Gruppen in der Region stets die Planung des Umzugs, für die Absamer diesmal umsonst. Auch das ganze Vereinswesen sei eingeschlafen, normalerweise organisieren die Absamer Matschgerer auch das Maifest und die Gipfelmesse am Hochmahdkopf und starten mit den Vorbereitungen für die Fasnacht bereits in der Vorweihnachtszeit, schildert Lutz. Sogar die Generalversammlung musste abgesagt werden, wodurch die Funktionsperiode des aktuellen Vorstands zumindest bis Dezember 2021 verlängert wurde. „Es ist schade für die ganze Dorfkultur. Wir können nicht einmal in den Gasthäusern oder privat matschgern, es ist ja alles zu.“ Grundsätzlich, so betont Lutz, wären die Absamer Fasnachter sofort bereit noch etwas zu machen. Ein kleiner Umzug am Fasnachtssonntag stünde in normalen Jahren am Programm, aber wahrscheinlich wird aus der gesamten Matschgerei diesen Winter nichts mehr, fürchtet der Obmann.

Spannung verspricht die nächste Saison für die regionalen Fasnächter. Die Absamer überlegen ihren Umzug im kommenden Jahr nachzuholen, doch eigentlich wären dann die Thaurer Muller dran. Gespräche zur Abstimmung habe es noch nicht gegeben, so Lutz. Bleibt zu hoffen, dass 2022 überhaupt eine Fasnacht stattfinden kann.

Hohe Auszeichnung für Absamer Bürger

Für seine beruflichen Verdienste hat der Absamer Klaus Moosbrugger im Oktober des Vorjahres das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich verliehen bekommen.

Foto: Privat

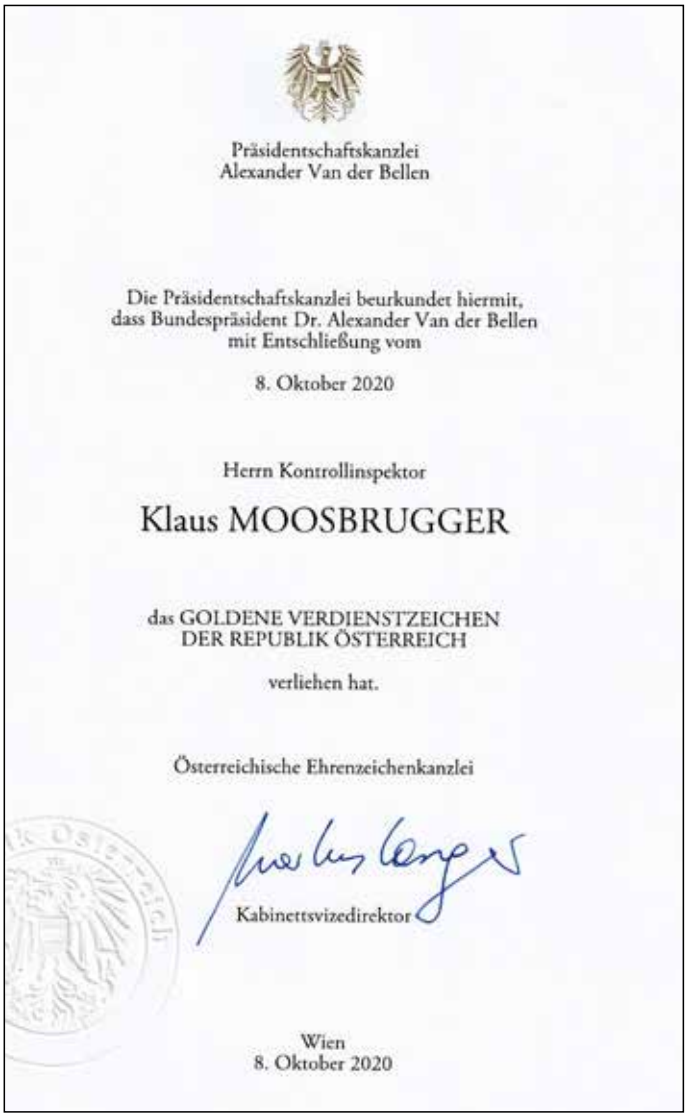
Der gelernte KFZ-Mechaniker Klaus Moosbrugger wechselte im Jahr 1982 von seinem Zivilberuf als KFZ-Mechaniker in den Dienst der Österreichischen Bundesgendarmerie. Bereits im Zuge seiner Ausbildung an der Gendarmerieschule Absam/Wiesenhof lernte er die zahlreichen Möglichkeiten seines neuen Berufes kennen und entschied sich bereits zu diesem Zeitpunkt für das „Spiel in der obersten Liga“ seiner Branche. Ab sofort war das Gendarmerieeinsatzkommando Cobra, damals etabliert in Schönau/Triesting NÖ, das Ziel des jungen Beamten.

Im Jahre 1989 wurde er neben 19 weiteren Bewerbern nach einem 3-tägigen Auswahlverfahren in die elitäre Gruppe aufgenommen. Die anschließende 6-monatige Ausbildung zum „Elitepolizisten“, in der täglich Unterrichtseinheiten mit dem Schwerpunkt "körperliche und psychische Belastung" auf dem Stundenplan standen, schloss Klaus Moosbrugger mit „sehr gutem Erfolg“ ab. Nach Ablegung diverser Zusatzausbildungen in den Bereichen Personenschutz, Fahrtechnik, Fallschirmspringen, Schießen und Sprengen galt es, die erworbenen Fähigkeiten in die Praxis umzusetzen.

Ein breit gefächertes Aufgabengebiet, das von der Überwachung sportlicher und politischer Großveranstaltungen, Personen- und Objektschutz bis zum Einschreiten in letzter Instanz bei der Erledigung polizeilicher Aufgaben im In- und Ausland reichte, gestalteten ab sofort seinen beruflichen Alltag.

Mit der Umstrukturierung des Einsatzkommandos Cobra im Jahre 2002 begann für Klaus Moosbrugger ein neuer beruflicher Abschnitt. Angefangen vom Aufbau der Dienststelle in Tirol, bis hin zur Erledigung seiner Aufgaben als Einsatz- und Ausbildungsleiter in den Bereichen Schießen und Sprengen brachte er seine Erfahrungen bis zur Pensionierung im November 2020 ein.

Im Laufe seiner Dienstzeit wurde er immer wieder für seine Einsatzbereitschaft, sein Wirken und sein Tun mit zahlreichen Belobigungen und Auszeichnungen von Bund und Land geehrt. Die höchste Auszeichnung – das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich – wurde ihm nun für seinen unermüdlichen Einsatz und seine zahlreichen Erfolge verliehen.



Präsidentschaftskanzlei
Alexander Van der Bellen

Die Präsidentschaftskanzlei beurkundet hiermit,
dass Bundespräsident Dr. Alexander Van der Bellen
mit Entschließung vom

8. Oktober 2020

Herrn Kontrollinspektor

Klaus MOOSBRUGGER

das GOLDENE VERDIENSTZEICHEN
DER REPUBLIK ÖSTERREICH

verliehen hat.

Österreichische Ehrenzeichenkanzlei

Kabinettsvizedirektor

Wien
8. Oktober 2020

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

Tiroler Tafel statt Sozialladen

Seit Mai 2020 werden Menschen, die sich in einer schwierigen finanziellen Situation befinden, mit kostenlosen Lebensmitteln direkt beim Roten Kreuz in Hall in der Bruckergasse versorgt. Zuvor war diese Einrichtung, Sprungbrett genannt, in der Haller Salvatorgasse untergebracht.

Aus Organisationsgründen wurde diese Einrichtung jedoch den bestehenden 16 „Tafeln“ in Tirol, die vom ÖRK betreut werden, angepasst. Die Klienten kommen nämlich nicht nur aus Hall, sondern auch aus den umliegenden Gemeinden.

Wöchentlicher Bezug

Seither werden an allen Samstagen des Jahres mit ausschließlich ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern des Rot-Kreuz Vereins an Bedürftige, die über eine Bezugsberechtigung verfügen, Lebensmittel wie auch Drogerieartikel kurz vor deren Verfalldatum kostenlos ausgegeben. Diese werden bei den Spendern/Partnern vorher eingesammelt und vorsortiert. Großzügig gespendet wird von den Thaurer Gemüsebauern, Wedl, M-Preis, Interfood, Interspar, Eurospar, Nah und Frisch, Billa, Hofer, BIPA und DM mit Drogerieartikeln.

Freiwillige gesucht

Der Dienst an Bedürftigen, die dieses Service brauchen, wird jedoch umfangreicher, vor allem auch aufgrund der COVID-Krise und dem damit verbundenen Verlust des Arbeitsplatzes. Dies alles führt dazu, dass immer mehr Menschen dieses Service vom Roten Kreuz in Anspruch nehmen. Daher wird auch Verstärkung in den Reihen der Ehrenamtlichen gesucht, um die Arbeit auf mehrere Schultern zu verteilen. Gesucht werden Personen aller Altersklassen, die sich einige Stunden an einem der Ausgabetage einbringen können und möchten – sie sind herzlich willkommen!

Kontakt und Information:
Kerstin, tafel@roteskreuz-hall.at - Tel: 0664/ 6292171

Foto: Rotes Kreuz Hall

‚Di TuXa'
Geschichten um Glungezer & Geier

Über die TuXer Alpen hat Gerald Aichner, Alpenverein Landesvorsitzender Tirol, ein neues, persönlich gefärbtes Buch verfasst, „Di TuXa". Es erzählt Berggeschichte und Geschichten um Glungezer & Geier, TuXa & Lizum, ‚Inntåler' & Kellerjoch, Alm & Zirm.

Foto: Privat

Im Mittelpunkt stehen die „stillen, die grünen und die weißen TuXer", die sich durch weitgehende Unberührtheit auszeichnen, durch intakte Berglandwirtschaft und Almbewirtschaftung ebenso wie durch Zirbenwälder, Almmatten und aussichtsreiche Berge. Nicht zu vergessen, die zahlreichen Möglichkeiten für sportliche Tätigkeiten im Winter, mit Hilfe der Seilbahnen und Lifte und abseits in den ruhigen Tälern und den Gipfeln.
Ein Schwerpunkt des Buches ist dem Bergwandern und Trekking gewidmet, besonders dem „Inntaler Höhenweg" vom Patscherkofel über Glungezer, Lizum, Weerberg, Loas zum Kellerjoch, aber auch Nord-Süd vom Glungezer ins Zillertal. Dabei werden Hütten und Berge, die Erschließung an den Rändern der TuXer ebenso Tourismus und Alpenverein Hall, die Erforscher und Erkunder, mit vielen Anekdoten und historischen Anmerkungen beleuchtet.
Die reichhaltige Flora der TuXa, die vielen Wege und Steige, Unglücke und Katastrophen, Natur- und andere ‚Denkmäler', ergänzt um wissenschaftliche Forschungen und Publikationen runden den Inhalt ab.

Das Buch ‚Die TuXa' erscheint im Eigenverlag und kann im online-shop bestellt werden: www.gerald-aichner.at/di-tuxa.

Christbaumversteigerung und Adventszeit einmal anders

Das Jahr 2020 war durch die Corona-Pandemie geprägt und hatte tiefgreifende Auswirkungen im gesellschaftlichen Leben erfahren müssen. So mussten eine Reihe von Veranstaltungen der Bürgermusikkapelle Absam abgesagt werden.

Leider waren auch die Haussammlung in der Vorweihnachtszeit, die traditionelle Christbaumversteigerung sowie das Adventliederblasen von den Absagen betroffen. Allerdings ist dadurch eine neue Aktion entstanden. Durch jede erhaltene Spende wurde der Weihnachtsbaum mit einer selbstverzierten Christbaumkugel der JungmusikantInnen geschmückt. So konnte dem langjährigen Brauch nachgekommen werden und der wundervolle Christbaum dem „Haus für Senioren" übergeben werden. Auf diesem Weg möchte sich die Bürgermusikkapelle recht herzlich bei den großzügigen SpenderInnen für die finanzielle Unterstützung bedanken. Diese Spenden sind ein wichtiger Beitrag etwa für die Förderung von JungmusikantInnen, Instrumenten-/Trachtenankäufe und Reparaturen usw. im gesamten Jahr.

Auf hoffentlich viele musikalische Veranstaltungen im neuen Jahr freut sich die Bürgermusikkapelle Absam.

Foto: BMK Absam

KUNDMACHUNG Winterdienst

Winterdienst auf Gehwegen und Gehsteigen, Entfernung überhängender Schneewächten und Eisbildung von Dächern

Die Gemeinde Absam erlaubt sich, auf die gesetzliche Anrainerverpflichtung gemäß § 93 der Straßenverkehrsordnung hinzuweisen. Diese Verpflichtung umfasst sowohl den Winterdienst (Schneeräumung und Streuung) auf Gehsteigen und Gehwegen als auch die Säuberung derselben von Verunreinigungen, sowie des weiteren die Entfernung überhängender Schneewächten und Eisbildungen von den Dächern und lautet wörtlich:

§ 93 Abs. (1) StVO:
Die Eigentümer von Liegenschaften in Ortsgebieten, ausgenommen die Eigentümer von unverbauten land- und forstwirtschaftlichen genutzten Liegenschaften, haben dafür zu sorgen, dass die entlang der Liegenschaft in einer Entfernung von nicht mehr als 3 m vorhandenen, dem öffentlichen Verkehr dienenden Gehsteige und Gehwege einschließlich der in ihrem Zuge befindlichen Stiegenanlagen entlang der ganzen Liegenschaft in der Zeit von 6.00 bis 22.00 Uhr von Schnee und Verunreinigungen gesäubert sowie bei Schnee und Glatteis bestreut sind. Ist ein Gehsteig (Gehweg) nicht vorhanden, so ist der Straßenrand in der Breite von 1 m zu säubern und zu bestreuen.

§ 93 Abs. (2) StVO:
Die in Abs. (1) genannten Personen haben ferner dafür zu sorgen, dass Schneewächten oder Eisbildungen von den Dächern ihrer an der Straße gelegenen Gebäude entfernt werden.

Von Seiten der Gemeinde Absam wird darauf hingewiesen, dass zwar im Zuge der Schneeräumung durch den Gemeindebauhof auch die oben genannten Flächen teilweise mitbetreut werden. Die gesetzliche Verpflichtung sowie die damit verbundene zivilrechtliche Haftung für die zeitgerechte und ordnungsgemäße Durchführung der im § 93 StVO angeführten Arbeiten verbleibt jedoch in jedem Fall beim Liegenschaftseigentümer. Um darüber hinaus einen reibungslosen Ablauf der Schneeräumungsarbeiten gewährleisten zu können, wird ausdrücklich auf das Halte- und Parkverbot gemäß § 24 Abs. (3) lit. d) und e) StVO hingewiesen, wonach das Halten und Parken auf Fahrbahnen mit Gegenverkehr verboten ist, wenn nicht mindestens 2 Fahrstreifen für den fließenden Verkehr frei bleiben bzw. auf der linken Seite von Einbahnstraßen, wenn nicht mindestens 1 Fahrstreifen für den fließenden Verkehr frei bleibt. Zusätzlich wird ausdrücklich darauf verwiesen, dass das Deponieren von Schnee von privaten Grundstücksflächen wie Vorplätzen, Zufahrten usw. auf und neben öffentlichen Verkehrsflächen ausnahmslos verboten ist und bei Zuwiderhandeln die deponierten Schneemassen von der Gemeinde kostenpflichtig entfernt werden. Die Gemeinde Absam ersucht höflich um diesbezügliche Kenntnisnahme und hofft, dass auch der kommende Winter durch gemeinsames Zusammenwirken der öffentlichen Einrichtungen und des privaten Verantwortungsbewusstseins wieder ohne größere Probleme und vor allem möglichst schadenfrei bewältigt werden kann.

Das Haus für Senioren ist eine moderne Wohn- u. Pflegeeinrichtung für 70 BewohnerInnen in allen Pflegestufen.

GEMEINDE ABSAM
HAUS FÜR SENIOREN

Zertifiziert nach ISO 9001:2015 und EN 15224:2016

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir eine(n)

Dipl. Gesundheits- u. KrankenpflegerIn (DGKP), PflegefachassistentIn (PFA) oder PflegeassistentIn (PA)

im Beschäftigungsausmaß von 50 - 100 %

Wir bieten Ihnen
- die Herausforderung, an der Weiterentwicklung und Organisation des Hauses aktiv mitzuwirken
- regelmäßige Fort- u. Weiterbildungen sowie eine EDV-gestützte Pflegedokumentation
- klare und strukturierte Arbeitsabläufe
- familiäres und kompetentes Arbeitsumfeld und ein angenehmes Betriebsklima
- Anstellung und Entlohnung erfolgen nach dem Gemeinde-Vertragsbedienstetengesetz 2012 idgF (G-VBG 2012). Das Mindestgehalt beträgt € 2.768,45 für DGKP, € 2.557,35 für PFA und € 2.339,75 für PA monatlich brutto bei 40 Wochenstunden. Es wird darauf hingewiesen, dass sich das angeführte Mindestentgelt aufgrund von gesetzlichen Vorschriften gegebenenfalls durch anrechenbare Vordienstzeiten sowie sonstige mit den Besonderheiten des Arbeitsplatzes verbundene Entgeltbestandteile erhöhen kann.

Unsere Erwartungen
- abgeschlossene Berufsausbildung als DGKP, PFA oder PA
- fachliche, persönliche und soziale Kompetenz
- Qualitätsbewusstsein
- Bereitschaft, unsere Pflegephilosophie IBP weiterzuentwickeln
- verantwortungsbewusste Persönlichkeit, die einen einfühlsamen Umgang mit BewohnerInnen und Angehörigen mitbringt, teamfähig, innovativ und belastbar ist

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:

Haus für Senioren,
z. Hd. HL Arnold Kreil,
Bgm.-Artur-Wechselberger-Weg 1, 6067 Absam
a.kreil@humanocare.at

Wir freuen uns auf Sie!

Jubel, Trubel, Heiterkeit

Thomas Steu und Lorenz Koller jubeln über den größten Erfolg ihrer Karriere. Das ÖRV-Duo sicherte sich beim Heimweltcup in Innsbruck-Igls vorzeitig den Gewinn des Gesamtweltcups und beendeten damit die Siegesserie der deutschen Doppelsitzer.

Foto: (c) FIL/Mareks Galinovskis

Freuen sich riesig über den Gewinn der kleinen Kristallkugel: Thomas Steu und Lorenz Koller

Es ist vollbracht! Neun Jahre nach dem Erfolg von Andreas und Wolfgang Linger geht der Gesamtweltcup wieder an einen rot-weiß-roten Doppelsitzer. Thomas Steu und Lorenz Koller, letzterer der für den RV Swarovski Halltal fährt, sicherten sich auf der Heimbahn in Innsbruck-Igls mit dem zweiten Platz im heurigen Sprint-Weltcup die kleine Kristallkugel in dieser Disziplin und damit auch vorzeitig den Gewinn des Gesamt-Weltcups.

Beim Weltcupfinale in St. Moritz (6./7.2) könnten die Österreicher ihre Comeback-Saison nach dem Schien- und Wadenbeinbruch von Thomas Steu mit einer weiteren kleinen Kristallkugel zusätzlich krönen. Aktuell führen die 26-jährigen HLSZ-Sportsoldaten die Disziplinenwertung mit 52 Punkten Vorsprung an. „Ich war heute fast entspannter als gestern, bin aber noch etwas sprachlos. Nach der letzten Saison, die wir nach dem Sturz vorzeitig abbrechen mussten, so zurückzukehren ist fantastisch. Alle im Verband sind mit dem ganzen Herzen dabei, das spricht für unser Team und macht uns so stark. Jetzt gilt der Fokus der Weltmeisterschaft, wir müssen in Königssee vor allem am Start noch zulegen, um die Deutschen erfolgreich ärgern zu können," zeigt sich Lorenz Koller nach wie vor fokussiert.

Starke Nordische Sportler zeigen auf

Immer besser in Fahrt kommen die heimischen Kombinierer, vor allem Lukas Greiderer und Johannes Lamparter überzeugen mit kontinuierlich guten Leistungen.

Mit starken Leistungen ins neue Jahr starteten die beiden Nordischen Kombinierer Lukas Greiderer aus Absam und Johannes Lamparter aus Rum.

Beim Weltcup-Teamsprint der Nordischen Kombinierer in Val di Fiemme verpasste das Duo den Sieg als Zweiter nur knapp. Nachdem sie im Springen noch auf Platz drei lagen fehlten ihnen letztlich auf die deutschen Sieger nur 1,5 Sekunden.

Foto: Credit ÖSV/Vettori

Sowohl in der Loipe als auch auf dem Sprungbakken bringen die beiden jungen Tiroler Sportler Top-Leistungen

Besondere Zeiten - neue Traditionen

Viele Veranstaltungen im Haus für Senioren fielen im letzten Jahr leider der Covid-Pandemie zum Opfer.

Um trotzdem ein Zeichen des Zusammenhalts und der Dankbarkeit zu setzen, haben sich die Absamer Jungbäurinnen und Jungbauern etwas Besonderes einfallen lassen. Die fleißigen Mitglieder haben mit viel Liebe über 500 Kekse gebacken, welche dann dem Haus für Senioren in Absam übergeben wurden, um in der momentan einsamen Zeit ein Zeichen der Freude zu setzen.

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

rainalter
Bad & Fliese
Sanitär
Alternative Energie
Heizung

Qualität, Innovation, Service, Design – diese Werte haben Rainalter zum Technologieführer und einem der führenden Installationsunternehmen in Westösterreich gemacht. Im innovativen Umfeld bietet die Firma hochqualitative Arbeitsplätze und eine perspektivenreiche und sichere Zukunft.

Wir suchen zum sofortigen Eintritt oder nach Absprache (m/w) zur Verstärkung unseres Service-Teams einen

Servicemonteur
Heizung/Sanitär
Monteur
Heizung/Sanitär
Lehrlinge

TIROLS TECHNOLOGIEFÜHRER KOMPETENZ und INNOVATION seit 1966

Gehalt nach KV, Überzahlung nach Qualifikation.

Bewerbungen direkt an Herrn Maurer-Weinold Andreas
oder Herrn Hauser Mario.
www.rainalter.at · **T 05442 /62258** · office@rainalter.at

Gesundheitstipp -

Ein paar interessante Aspekte zum Thema Schlaf und Essen

Wir essen aus mehreren Gründen: Weil es uns schmeckt, weil wir Hunger haben, weil wir gewohnt sind etwas zu essen, weil wir die Nährstoffe brauchen usw. Was wir oft nicht bedenken ist, dass wir mit unserem Essen auch den eigenen Schlaf beeinflussen können. Heute möchte ich euch ein paar Informationen dazu geben.
Alles was wir ab dem Nachmittag essen, kann unseren Schlaf beeinflussen. Wir wissen zum Beispiel, wenn wir am Abend eine große, üppige Mahlzeit essen, können wir nicht so gut schlafen. Üppiges Essen macht antriebslos, man kommt schwer in die Gänge, mein Mann sagt kurz und bündig „bauchfaul" dazu.

Was wird also für einen guten Schlaf empfohlen:

Kein Koffein ab 16.00 Uhr
Wer an Einschlafproblemen leidet, sollte nicht mehr zu spät anregende Getränke konsumieren. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola und Energy-Drinks enthalten Koffein. Einige Energy-Drinks enthalten auch Guarana. Beide Stoffe wirken belebend und der Abbau im Körper dauert sehr lange. Spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen sollten wir daher auf diese Getränke verzichten.
In meinem Freundeskreis kenne ich beide Varianten: Einige Freunde trinken gerne nach dem Abendessen noch eine Tasse Kaffee, andere verneinen, da sie um ihren Schlaf bangen. Ich selbst hatte früher nie Probleme mit dem Einschlafen. Irgendwann habe ich dann bemerkt ich brauche länger zum Einschlafen, wenn ich zu spät einen Cappuccino trinke. Deshalb richte ich mich nach der Uhrzeit und verzichte nach 17.00 Uhr auf Kaffee.

Alkoholkonsum reduzieren
Die meisten Menschen glauben, dass Alkohol den Schlaf fördert. Viele Menschen schlafen nach einem Bier oder einem Glas Wein leichter ein. Aber nach dem Alkoholkonsum muss unser Körper den Alkohol abbauen. Dieser Alkoholabbau stört den nächtlichen Erholungsprozess und es können Durchschlafstörungen auftreten. Vor allem die Menge kann entscheidend für den Verlauf des Schlafes sein. Ein Glas kann beim Einschlafen helfen und das Durchschlafen nicht stören. Aber drei und mehr Gläser verhindern mit Sicherheit einen erholsamen Schlaf.
Kräutertees zur Unterstützung trinken
Tees aus Kräutern oder Heilpflanzen haben oft eine beruhigende Wirkung. Kamille, Hopfen, Fenchel, Baldrian stimmen uns auf die Abendruhe ein. Mittlerweile wird eine große Auswahl von Tees von vielen Firmen produziert. Vor allem Mischtees sind sehr beliebt geworden und die Namen verraten bereits, dass diese die Entspannung fördern: „Ein- und Durchschlaftee", „Träum schön", „Sleep & Dream", „Schlaf-Freund" usw.

Schweres Essen am Abend meiden
Wie beim Alkohol gilt: Wenn ich abends zu schwer und zu üppig esse, so ist der Körper so mit der Verdauung beschäftigt, dass er im Schlaf nicht zur Ruhe kommt. Der Schlaf ist dann unruhig und nicht erholsam. Das heißt, je später jemand zu Abend isst, desto leichter verdaulich sollte die Mahlzeit sein. Idealerweise sollte die letzte Hauptmahlzeit vier Stunden vor dem Schlafengehen gegessen werden. Wenn der Abstand vom Essen zum Schlafen zu groß ist, so kann das den Schlaf ebenfalls stören, denn wer Hunger hat, kann ebenfalls schlechter einschlafen.
Die Speisen sollten abends nicht zu groß, nicht zu fett und nicht blähend sein. Was bleibt uns dann? Immer noch genug! Mageres Fleisch und magere Wurstprodukte, fettarme Milch und fettarme Milchprodukte (wobei Milch und Joghurt mit 3,5 % Fett in diesem Fall als fettarm zählt), Schwarzbrot, fein vermahlenes Vollkornbrot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Obst. Natürlich muss jeder auf seine persönliche Verträglichkeit achten. Wenn jemand am Abend rohes Gemüse nicht verträgt, weil er davon Blähungen bekommt, sollte das Gemüse gekocht essen.
Eine deftige Pizza am Abend, eine Jause mit viel Speck und Wurst oder ein riesengroßer Teller Spaghetti Bolognese kann dann schon für Einschlaf- als auch für Durchschlafstörungen sorgen.
Hingegen ein kleines Stück selbstgemachte Pizza, die mit frischem Gemüse und wenig Käse belegt ist stört den Schlaf nicht. Oder die Jause mit einem gesunden Brot, belegt mit Schinken und garniert mit Ei und Tomaten würde den Schlaf auch nicht stören. Der Schlaf wird also vom Gericht selbst, als auch von der Menge beeinflusst.

Tryptophan und Vitamin B6
Tryptophan und Vitamin B6 begünstigen den Schlaf. Tryptophanreiche Lebensmittel sind z. B. Käse, Kakao, Cashewkerne, Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse, Rindfleisch, Hähnchenfleisch, Erbsen, Linsen, Eier, Haferflocken. Zu den Vitamin B6-reichen Lebensmitteln zählen Fleisch (v. a. Hühner- und Rindfleisch), Fisch (v.a. Sardinen, Makrele), Vollkornprodukte, Gemüse (v.a. Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Spinat, Tomaten, Kartoffeln) und Obst (v.a. Bananen).

Die richtige Menge an „Betthupferl"
Schlafforscher und Ärzte sind der Meinung, dass sich die richtige Menge an Süßem positiv auf den Schlaf auswirkt: ein kleines Stück Schokolade, eine Tasse Kakao, eine Tasse warme Milch mit Honig. Diese kleine Menge an Süßem wirkt beruhigend.
Abends generell nicht zu viel trinken
Wer am Abend sehr viel trinkt, wird in der Nacht mehr schwitzen. Außerdem ist die Blase schneller voll und der Harndrang lässt uns munter werden. Vielen Menschen fällt das Wiedereinschlafen in der Nacht dann sehr schwer.
Also gilt auch hier, es kommt nicht nur darauf an was ich trinke, sondern wieviel ich trinke.

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

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

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

Fundgegenstände

3 x Einzelschlüssel

Geburten

Achleitner Vanessa

Unsere Verstorbenen

Wirtenberger Josefa
Bauer Helene
Richter Janina

Vinzenzgemeinschaft

Wir helfen unbürokratisch und vertraulich Menschen in Not in unserem Dorf. Telefon: 0664/5280811

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 WÜRTENBERGER
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 Do. 8:30 bis 12:00, Mo. und Di. 13:00 bis 16:00,
sowie nach Vereinbarung

DR. DR. PARINAZ NASSERI
Zahnärztin, Dörferstrasse 43/1, Tel. 56300
Termine nach Vereinbarung

Ärzte Wochenend und Feiertagsdienste

13.02. **DR. WOLF SUSANNE**

SAM 6060, Hall in Tirol, Schlossergasse 1/Top 7, Telefon: 22722

Notordination: 9^{00} - 10^{00}

14.02. **DR. ZITTERL-MAIR SUSANNE**

SON 6065 Thaur, Dörferstraße 30b, Telefon 492259

Mobil 0664/191 00 61, Notordination: 9^{00} - 10^{00}

20.02. **MR DR. DENGG CHRISTIAN**

SAM 6060 Hall in Tirol, Thurnfeldgasse 4a, Telefon 56711

Notordination: 9^{00} - 10^{00}

21.02. **DR. HAFFNER RUDOLF**

SON 6060 Hall in Tirol, Rosengasse 5, Telefon 43200

Notordination: 9^{00} - 10^{00}

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
Weißenbachweg 7, Tel.: 0680 145 6 145
Mo, Di, Do 9-12 und 16-18, Mi & Fr 12-15, Sa 9-10