FLAURLING

Informatives zum Nachlesen

Ausgabe Sommer 2023

Unsere Gemeinde-Homepage mausert sich:

neues Design, besserer Überblick, praktische Funktionen

Seit Mitte Juni präsentiert sich die Homepage der Gemeinde Flaurling im neuen Kleid. Neben der optischen Änderung gibt es praktische Neuerungen, die das Auffinden und Lesen der Informationen erleichtern. Die gleichzeitig eingerichtete GEM2GO-Funktion ermöglicht es den BürgerInnen, mit dem Handy immer und überall up to date zu sein. Einige Menüpunkte müssen wir erst bearbeiten - danke für eure Geduld! Und bitte meldet uns Fehler, auf die ihr beim Surfen stoßt.

www.flaurling.tirol.gv.at

Liebe Flaurlingerinnen, liebe Flaurlinger!

Manche Dinge sind schwer zu verstehen. Welche Vorteile bringt ein Projekt für die Bevölkerung, bei dem jahrelang LKW-weise Schutt auf ca. 100 Höhenmeter über die Talsohle gekarrt wird – über ungeeignete Wege und auf eine rutschgefährdete Fläche? Dieses Projekt wirbelt anständig Staub auf! Die Gemeinde Flaurling fühlt sich bei der geplanten Aushubdeponie am Flaurlinger Berg/Bärfall buchstäblich überrollt. Die Marathonverhandlung Ende Mai hat dieses Ohnmachtsgefühl verstärkt. Die von der Gemeinde und den Anrainern und Gutachtern vorgelegten Gegenargumente werden im Genehmigungsverfahren schlicht nicht berücksichtigt, was eindeutig zu einer mehrdeutig gemeinten Klimaverschlechterung in unserem Dorf beiträgt.

Ein emotionales Thema weit über die Flaurlinger Grenzen hinaus ist die zahlenmäßige Zunahme der großen Beutegreifer in der alpinen Region. Wenn auch die meisten von uns (noch) nie direkten Kontakt mit Bär, Wolf oder Schakal hatten, fühlen sich viele Spaziergänger und Wanderer bei ihren Aufenthalten in den Wäldern und auf den Almen und Bergen verunsichert, ganz zu schweigen von den Bauern, die ihrem Vieh einen schönen Sommeraufenthalt auf den Almwiesen gönnen möchten. Die Diskussion über die Vor- und Nachteile sowie die diversen Tier- und Menschenrechte erzeugt jedenfalls ein hitziges Klima.

Sehr positiv wurde die Umstellung der Flaurlinger Biomüllsammlung auf Tonnen aufgenommen. Für die Haushalte erübrigt sich die Trennung des Biomülls in sich, die Abfuhr erfolgt klaglos, die Tonnen werden bei der Entleerung gleich ausgewaschen, was eine mögliche Geruchsbelästigung unterbindet. Wie die Flaurlinger Ratten und sonstiges Ungeziefer diesen Wechsel bewerten, werden wir hoffentlich durch deren Verschwinden erfahren.

Nachbarn sind besonders auf ein gutes gemeinsames Klima erpicht. Das gelingt, wenn Streitpunkte vermieden werden. Der stinkende Komposthaufen sollte diesbezüglich in Flaurling keine Rolle mehr spielen. Eine andere Belästigung liegt allerdings in der Luft, wenn der liebe Nachbar einfach alles einheizt, was er loswerden möchte. Der Rauch, der dann aus dem Kamin qualmt, kann das nachbarschaftliche Klima empfindlich trüben. Ich appelliere daher an alle, den Ofen nicht zur Müllverwertung zu verwenden - dem Ofen, der Umwelt und dem Umfeld zuliebe!

Apropos Heizen betritt die Gemeinde Flaurling umweltfreundliche und nachhaltige Pfade bei der Umrüstung des Gemeindezentrums und dem Neubau/der Sanierung des Riseneggs. Die beiden Projekte werden gekoppelt und bilden ein energieschonendes Mikronetz für eine kuschelige Wärme in unseren Kinderbetreuungseinrichtungen. Inwieweit die Dach- und sonstigen Flächen des Gemeindezentrums sinnvoll für Photovoltaikanlagen genützt werden können, wird derzeit von Fachleuten geprüft.

Ich hoffe, dass sich der Wettersegen unseres Herrn Pfarrers gut auf das Flaurlinger Klima auswirkt und wünsche euch allen einen feinen und erholsamen Sommer!

Eure Bürgermeisterin

Das kostenlose Bewegungsprogramm in Flaurling - ohne Anmeldung - von Juni bis September 2023

Gymnastik für alle vom 12. Juni bis 28. August 2023

Volksschule — Montags, 19:00-20:00 Uhr
Obere Pfarrsiedlung 1, Schulhof
Verein: Fit-Club Flaurling
Kursleitung: Simone Steger

Nordic Walking vom 15. Juni bis 31. August 2023

Volksschule — Donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
Obere Pfarrsiedlung 1, Schulhof
Verein: Fit-Club Flaurling
Kursleitung: Bernhard Steinlechner

Splitter aus dem Gemeinderat

Die vollständigen Sitzungsprotokolle sind auf der Homepage der Gemeinde Flaurling nachzulesen - www.gemeinde.flaurling.tirol.gv.at (Politik/Informationen/Protokolle)

Umbau Risenegg	Die Bauaufsicht sowie die Fachplaner werden aus den besten Angeboten nominiert: • Bauaufsicht: BauBox • Statik: Büro Neuner • HSL: Ing.Büro RUETZ • Elektro: A3-JP Haustechnik • Bauphysik: Fiby
Heizung GZ/ Risenegg	Das Gemeindezentrum muss die veraltete Heizung austauschen. Die neue Pelletsheizung wird im Mikronetz mit dem Risenegg verbunden.
Brand-meldeanlage Volksschule	wird aus Sicherheitsgründen erweitert von den Firmen Labor Strauss und Elektrotechnik Haider
Vorplatz Volksschule	Die Wiese östlich vor der Volksschule wird begradigt und damit für die Kinder und die Vereine besser nutzbar gemacht. Die dadurch entstehende Ge-ländestufe zur Einfahrt Schule/Gemeindezentrum wird mit einer Stiege überbrückt.

Raum-ordnung	• Umwidmung GP 2142/Risenegg in Sonderfläche mit Teilfestlegeungen • Bebauungsplan für GP 2275/Salzstraße wegen Grundteilung • Flächengleicher Grundtausch GP 2125 und GP 2123 in Ram wegen Straßenverlauf
Abwasser-verband Zirl AVZ	Zur Berechnung der Beiträge der einzelnen Gemeinden wird nicht die Zahl der Einwohner, sondern der tatsächliche Schmutz-wasseranteil der Einwohner verwendet. Der Beitrag der Gemeinde Flaurling erhöht sich dadurch von 2,97 % auf 3,63 %.
Radweg-konzept	Ein Konzept für Radwege mit verschiedenen Zwecken wie Alltag, Schnelligkeit, Tourismus, Freizeit wird von einem professionellen Team erstellt. Eine Brücke über den Inn auf Höhe Liebherr/Sagl ist eine Option für die Zukunft.

Splitter aus dem Flaurlinger Dorfleben

Abschied in die Pension - Gute Wünsche für Werklehrerin Brigitte Santeler im neuen Lebensabschnitt wünschen Bürgermeisterin, Volksschuldirektorin und die frühere Volksschuldirektorin im Namen der Kinder, Eltern und des Lehrerteams

Das „Radlkino" (Verein Cubic) bietet BesucherInnen unter dem Motto „Strom durch Strampeln" ein besonderes Filmerlebnis. Die Energie für Beamer und Tonanlage werden durch pure Muskelkraft mit fahrradbetriebenen Stromgeneratoren erzeugt. Das Radlkino kommt nach Flaurling: Am Donnerstag, 10. August - alle sind herzlich zum Mitstrampeln eingeladen. Unser Film: Willi und die Wunderkröte. Dazu gibt`s Flaurlinger Schmankerln und ein tolles Bastelangebot mit Recycling-Plastik (Verein kunst.stoff).

Ein sportlicher, unterhaltsamer und nachhaltiger Abend für alle im Rahmen der Sommersportwoche.

Herzliche Gratulation den Flaurlinger Weinbauern Markus und Josef Reiter von Weinbau Klement zur Prämierung ihres SOLARIS durch den Tiroler Weinbauverband. Zum Wohl!

GEM2GO – Die offizielle "Flaurling App"

Im Zuge der Neugestaltung der Homepage hat die Gemeinde Flaurling die GEM2G in ihr Service-Programm aufgenommen: Mit dieser App ist seid ihr immer am neuesten Stand über Termine, Neuigkeiten, Veranstaltungen und alles Wissenswerte in der Gemeinde - und, wer will, auch über die Nachbargemeinden.

Infos für Gemeindebürgerinnen und -bürger

GEM2GO ist Österreichs größte Gemeinde Info- und Service-App und nun auch für unsere Gemeinde verfügbar. Dort erhaltet ihr als Bürger oder Bürgerin sämtliche Informationen, wie die Amtstafel, News oder Veranstaltungskalender, direkt aufs Smartphone oder Tablet. Die GEM2GO APP ist für die Gemeindebürger absolut kostenlos und für alle gängige Smartphones verfügbar.t

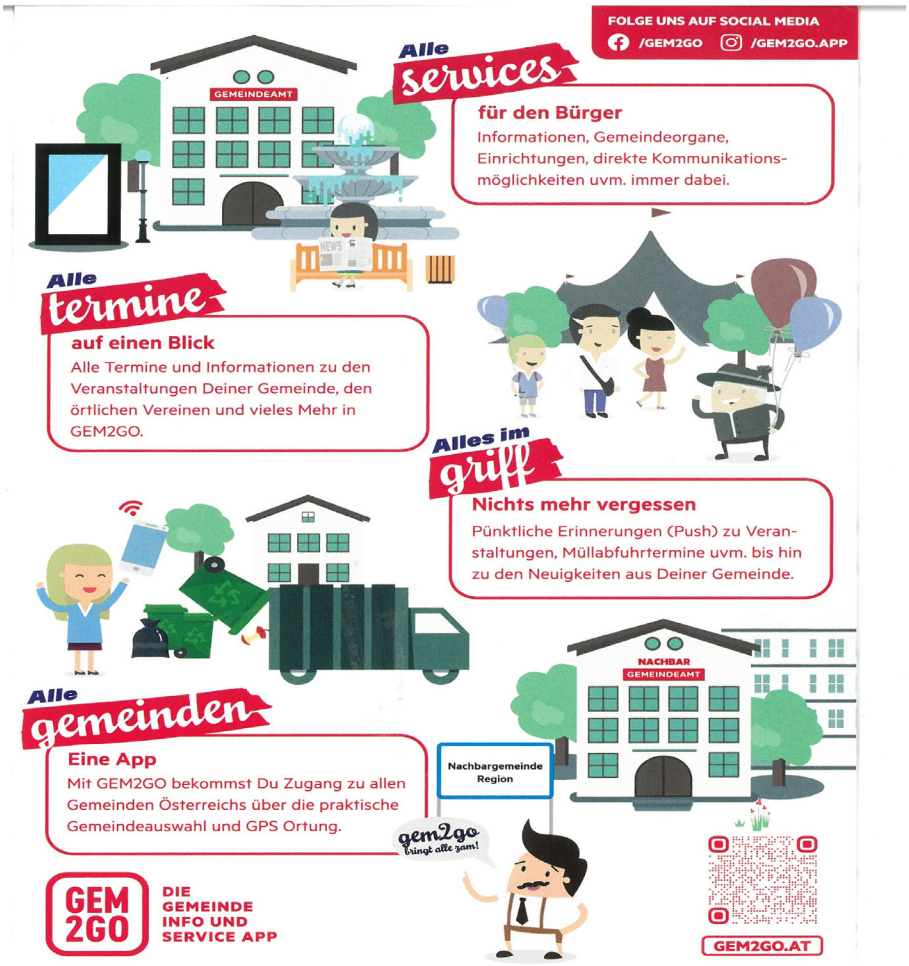
GEM2GO Erinnerungsfunktion

Mit GEM2GO könnt ihr euch auch an wichtige Termine oder Neuigkeiten erinnern lassen. Egal ob über Kundmachungen, Neuigkeiten oder anstehende Veranstaltungen. Oder habt ihr euch schon öfter geärgert, weil ihr die Haus/Biomüllsammlung vergessen habt? Mit GEM2GO könnt ihr einfach eine Erinnerung einrichten und euch eine frei wählbare Zeit vorher eine Nachricht schicken lassen.
Mit unserer Gemeinde-App seid ihr immer auf dem neuesten Stand! Einfach in der GEM2GO APP die gewünschten Inhalte abonnieren und schon erhaltet ihr eine Push-Benachrichtigung, wann immer es etwas Neues aus unserer Gemeinde (oder einer anderen abonnierten) Gemeinde gibt.
Wichtiger Hinweis: Ihr müsst bei Erststart der App GEM2GO erlauben, euch Push-Benachrichtigungen zu senden.

Flaurling in GEM2GO

So erhaltet ihr Zugang zu Flaurling in der GEM2GO APP:

1. Lade die App aus dem jeweiligen App-Store herunter.
2. Nach erfolgtem Download und Installation, tippe auf Gemeinde hinzufügen und suche anschließend nach Flaurling.
3. Nun fragt die App, ob du Push-Nachrichten aus Flaurling erhalten willst. Tippe dazu auf Ja.
4. Anschließend kannst du auf Erinnerungen verwalten tippen und gegebenenfalls nachjustieren.
5. Die Funktionen siehst du, wenn du das „Hamburger-Menü“ rechts unten öffnest.



Mehr Informationen finden Sie auf: www.gem2go.at

Aus der Chronik:
Spaziergang durch die 1970er Jahre

Es sind mittlerweile rund 50 Jahre vergangen. Ein Blick in unser damaliges Dorf erinnert an eine schon fast vergessene Zeit. Im gesellschaftlichen Leben hat sich nicht viel geändert:
Die Feste wurden in den Familien und den Vereinen gefeiert, die Kinder gingen zur Schule und in den Kindergarten. Sie sangen und spielten für die SeniorInnen. Jubelpaare und verdiente Vereinsmitglieder wurden geehrt und die Verstorbenen auf ihrem letzten Weg begleitet. Die Gebetstage (am Faschingsende) wurden abgeschafft, die Kinder haben heute bei der Erstkommunion Einheitskleider an und die Prozessionen sind 2023 versuchsweise in entgegengesetzter Richtung durch das Dorf gezogen.

Erstkommunionkinder mit Schwester Bonaventura.

Die Musikkapelle spielte ein Platzkonzert ...

Die sportlichen Wettkämpfe der SchülerInnen wurden im Schulhof abgehalten, denn der Fußballplatz war erst im Entstehen.

... und tourte mit dem Bus durch halb Europa.

Der Chor der Volksschule sang für die SeniorInnen bei der Weihnachtsfeier.

Die Kameradschaft zog mit der Fahne durch die Neunergasse bei der Kassian - Prozession ...

... und Pfarrer Thomas Innerhofer ging unter dem Himmel.

Der Weg auf Höhe "Kusenroller" war nicht einfach zu befahren.

Zur Jubelhochzeit von Franz und Anna Kirchmair gratulierte Bezirkshauptmann Dr. Sterzinger.

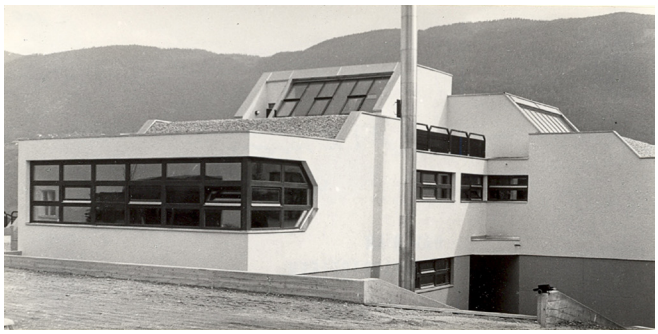
Der Kindergarten war im 2. Stock des Riseneggs untergebracht.

Abordnungen der Vereine begleiteten den Trauerzug von Karl Seelos sen. auf seinem letzten Weg.

Die Feuerwehr bekam 1977 ein neues Gerätehaus

Aufgaben der Gemeinde.

Ganz anders stellt sich das Jahrzehnt für die Gemeindeführung dar. Es standen große Aufgaben in Bezug auf den Straßenbau und öffentliche Gebäude an: Auf den Flaurlinger Berg musste eine neue Straße gebaut und die Wege und Plätze asphaltiert werden und im Dorf gab es noch keinen Gemeindesaal.



Das Gemeindezentrum mit Kindergarten und Turnsaal wurde 1978 eingeweiht.

Hohe Gäste hatten sich angesagt (v. l.): Kindergarten-Inspektorin A.M. Aufschnaiter, Reg.-Rat Klocker, BH Dr. Sterzinger, LR. Dr. Partl und Bgm. Neururer.

Zur Unterhaltung der Gäste zeigten die Kinder, wie sie sich fleißige Handwerker vorstellten.

Beim Rangger brannte 1977 bei einem schrecklichen Feuer das Wirtschaftsgebäude bis auf die Grundmauern ab. Das Vieh konnte gerettet werden.

Noch ein paar Notizen:

Die Renovierung der Ländkapelle war bereits nach dem Abgang der Mure 1969 versprochen, ließ aber auf sich warten.

Abschließend möchte ich noch an einige der **handelnde Personen** dieses Jahrzehnts erinnern: Bürgermeister war Hermann Neururer†, Volksschuldirektor Josef Haas, Kindergartenleiterin "Tante Lisl" Ostermann, eine der Lehrerinnen Schwester Bonaventura Fiala†. Pfarrer Thomas Innerhofer† hatte seinen Wohnsitz im Rischloss, Cilli Niederkofler† war seine langjährige Widumhäuserin. Vereinsobleute waren unter anderen der Feuerwehrkommandant Karl Seelos jun.†, der Schützenhauptmann Erwin Haider† und Albert Dosch† einer der Obmänner der Musikkapelle mit Richard Hold† als Kapellmeister (1975). 1971 löste Hans Schweigl Hannes Fischer† als Obmann des Skiklubs ab. 1972 bildete sich aus dem Skiklub die Sektion Fußball mit dem Sektionsobmann Dieter Fuchs. Obmann der Bergrettung war Ernst Pickelmann.

Eure Chronistin, Andrea Raggl-Weissenbach

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Gemeinde Flaurling, Salzstraße 12, 6403 Flaurling; Ausschuss für Öffentlichkeitsarbeit; nachzulesen auf der Gemeinde–Homepage www..flaurling.tirol.gv.at

70 JAHR JUBILÄUM

BERGRETTUNGSDIENST ÖSTERREICH

Tirol
Bergrettung
Flaurling / Umgebung

12:00 Flaurlinger Almmesse
13:00 Festakt zum Jubiläum

MK Flaurling / Duo „Andrea & Andreas“

Flying Fox, Bierkistensteigen, Tombola

Gewinnen Sie:
1 Woche Chalet-Urlaub
u. v. m.

SAMSTAG
22
JULI

Liebe Flaurlinger Jugendliche zwischen 10 und 15!

Zum Ferienabschluss bietet der Familienausschuss der Gemeinde für alle Flaurlinger Kinder und Jugendlichen im Alter von 10 bis 15 Jahren ein unvergessliches Ferienlager in Schlehdorf am wunderschönen Kochelsee an.
Wir sorgen für ein spannendes Rahmenprogramm mit vielen aufregenden Aktivitäten.
Allerdings ist die TeilnehmerInnen-Anzahl auf 25 Plätze begrenzt.
Also schnell ans Telefon, bei der Gemeinde anrufen und einen Platz sichern! Die Anmeldeunterlagen findet ihr auf der Homepage der Gemeinde Flaurling www.gemeinde.flaurling.tirol.gv.at und am Gemeindeamt.
Wir freuen uns auf vier unvergessliche und aufregende Tage!

Daniela Majewski für den Familienausschuss

Batterien-Sammelglas hilft beim Entsorgen!

Akkus und Lithium-Batterien können brandgefährlich sein. Batterien-Sammelgläser sollen nun bei der Entsorgung helfen: Wichtig ist es, dass normale Konsumbatterien und Akkus nicht gemeinsam gelagert werden. Leider landen noch immer über 40 % der Alt-Batterien im Rest- und Sperrmüll.

Akkus und Lithium-Batterien können eine große Gefahr darstellen. Typisch für diese Energiequellen sind die hohe Spannung und Energiedichte, weshalb bei großer Hitze, mechanischen Beschädigungen oder Kurzschlüssen unkontrollierte Reaktionen und Brände entstehen können.

Deshalb sind die richtige Sammlung und Entsorgung wichtig! Mit den neuen Batterien-Sammelglasaufklebern wird die Sammlung zuhause einfacher. Wichtige Informationen sowie die passenden Aufkleber dazu sind im Gemeindeamt und am Recyclinghof kostenlos erhältlich. Die zwei verschiedenen Aufkleber kommen auf ein leeres Gurken- oder Honigglas. Eines der Gläser ist für Lithium-Batterien, das andere für herkömmliche Konsumbatterien. In den Deckel macht man noch ein Loch, damit eventuell entstandene Gase entweichen können.

Wichtig wäre noch, die Pole von Akkus und Lithium-Batterien vorher abzukleben, um die Brandgefahr zu minimieren. Sind die Gläser voll, können sie beim Recyclinghof kostenlos entleert werden. Batterien können aber auch überall dort abgegeben werden, wo diese verkauft werden.

Knapp 40 % beträgt bereits der Lithium-Anteil bei den verkauften Batterien. Durch die richtige Sammlung werden nicht nur Brände verhindert, sondern wertvolle Rohstoffe wie Kobalt, Nickel, Mangan und Kupfer können recycelt werden.

BATTERIEN-SAMMELGLAS
für Zuhause

Sammelglas für **LITHIUM-BATTERIEN/ LITHIUM-AKKUS:** Aufschrift „Lithium“ oder „Li“ (z.B. von Handys, E-Werkzeugen)

Sammelglas für **BATTERIEN/AKKUS:** Rund-/Block-/Flach-/Knopfbatterien und -akkus

BATTERIEN-SAMMELGLAS
So wird´s gemacht

1. Gläser vorbereiten
Deckel und saubere Gläser (z.B. Gurken-/Marmeladenglas) mit Stickern bekleben und dann Loch in den Deckel machen.

2. Gläser separat befüllen
Ausgediente (Lithium-) Batterien/Akkus in den jeweiligen Gläsern sammeln.

3. Sammeln und entsorgen
Volles Glas verschließen und zur Sammelstelle oder in den Handel bringen, entleeren und zu Hause wieder befüllen.

Für eine harmonische Begegnung zwischen Mensch und Hund innerhalb der Gemeinde

Der Hund hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung innerhalb vieler Familien gewonnen und wird längst nicht mehr als reiner Beschütz- oder Wachhund angesehen. Der beste Freund des Menschen wird seinem Namen gerecht und etabliert sich mittlerweile als volles Familienmitglied, toller Begleiter, als Spielgefährte, Alltagshelfer und Seelentröster von so vielen.

Kein Wunder also, dass auch die Mehrhundehaltung boomt und die Anzahl an Hunden innerhalb der Gemeine stetig steigt. Doch wie so oft, läuft nicht immer alles rund, wenn gewisse Spielregeln und Verhaltensgrundlagen nicht eingehalten werden.

Zu einem der größten Probleme in diesem Zusammenhang zählen die freilaufenden und unbeaufsichtigten Hunde. Einige Menschen haben Angst und trauen sich nicht an Grundstücken vorbei, an denen Hunde knurrend und bellend auf die Straße, auf Menschen zu laufen.

Es ist eine Frage des Respekts, dabei Rücksicht aufeinander zu nehmen und die Hunde durch einen Zaun zu begrenzen oder zu sich zu rufen und anzuleinen.

Ein weiterer Aufruf an alle Hundehalter kommt von den Landwirten: Hundekot ist kein Düngemittel! Genau genommen ist sogar das Gegenteil der Fall – er verätzt die Grünflächen und sorgt für schwere gesundheitliche Probleme bei Nutztieren. Der Hundekot kann mit einem Erreger namens Neospora Caninum infiziert sein, der bei Kühen Fehlgeburten verursachen kann.

Daher der Apell an alle Hundehalter: Nutzt die Gassisackerl-Spender, die in der Gemeinde Flaurling zur Verfügung stehen, bzw. holt euch einen Vorrat an Gassisackln gratis beim Gemeindeamt! Hebt den Kot eures Vierbeiners auf und entsorgt ihn!

Außerdem ist der Hund ein soziales, lernfreudiges und gelehriges Lebewesen, das eine enge Bindung zu seiner Familie aufbaut und viel Freude daran hat, mit seinen Menschen gemeinsam zu arbeiten.

Es liegt also am Hundehalter selbst, diese Eigenschaften seines Vierbeiners zu nutzen und ihn zu sozialisieren und zu erziehen.

Mit HundetrainerInnen und -schulen aus der Umgebung oder auch auf Eigeninitiative gibt es unzählige Möglichkeiten, für jeden Hund das passende Lern- und Trainingsprogramm zusammenzustellen.

Die Arbeit mit dem Hund bereitet Mensch und Tier viel Spaß und sorgt für ein harmonisches Zusammenleben mit dem Vierbeiner innerhalb der Familie und in Folge dessen auch innerhalb der Gemeinde.

Rund um das Thema „Hund in der Gemeinde“

bietet die Gemeinde Flaurling am 25. Oktober 2023 ab 18:30 Uhr einen kostenlosen Diskussions- und Informationsabend an. Dabei werden ein Tierarzt und eine tierschutzqualifizierte Hundetrainerin ihre Expertise mit uns teilen.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, im Anschluss daran direkt den Sachkundenachweis für Ersthundehalter zu machen.

Eingeladen sind selbstverständlich auch all jene, die ihre Anliegen zum Thema „Hund in der Gemeinde“ vorbringen möchten.

Das Ziel dieser Veranstaltung ist es, auf respektvoller Ebene einen gemeinsamen Weg zu finden, auf dem sich Hunde, Hundehalter und Nicht-Hundehalter künftig harmonisch in der Gemeinde Flaurling begegnen können.

Hannah-Laura Schreier

Wohin mit Hund und Co im Urlaub?
Eine INFO der WKO:

Das sogenannte Tiersitting ist eine praktische Dienstleistung für Menschen mit Haustieren. Speziell bei Hundehalterinnen und -haltern erfreut sie sich immer größerer Beliebtheit.Dabei gilt es zu beachten, dass Tiersitting eine meldepflichtige gewerbliche Dienstleistung ist, unterbleibt die Meldung bei der Behörde, handelt es sich um strafbare Schwarzarbeit.

Details gibt`s bei der Wirtschaftskammer Tirol

Einige Veranstaltungen - in Flaurling ist was los:

Almfahrt der Senioren, Treffpunkt vor der Feuerwehrhalle um 13:30	12.07.23
Bäurinnenwallfahrt	15.07.23
Almmesse um 12:00, anschließend 70-Jahr-Jubiläum der Bergrettung	22.07.23
Sommersportwoche vom 7. bis 10. August - Details folgen rechtzeitig	07.08.22
Weinfest der Feuerwehr Flaurling, Feuerwehrplatz und Gemeindezentrum	26.08.23
Jungbauernball	09.09.23
Erntedank	24.09.23
Problemstoffsammlung am Recyclinghof Polling von 14:00 bis 17:00	13.10.23

Einen kühlen Kopf bewahren -
einige Tipps für heiße Sommertage

1. Gesunder Wasserhaushalt

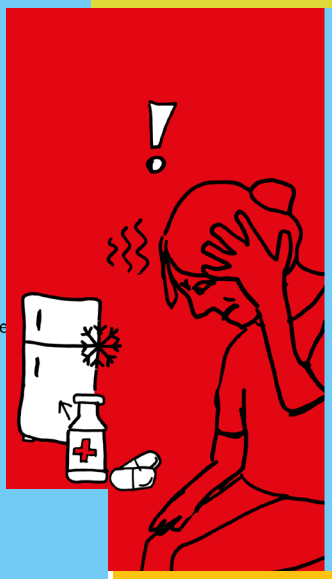
- **Ausreichend trinken:** Mindestens 1,8 Liter Flüssigkeit täglich
- **Regelmäßig trinken:** Gleichmäßig über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr
- **Abwechslungsreich trinken:** Verschiedene Getränke wie z. B. Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte abwechseln

2. Leichter Sommerspeiseplan

- **Fruchtig frisch:** Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen
- **Locker leicht:** Auf leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Brühe etc. zurückgreifen

3. Kurzfristige Kühlung

- **Kühlen:** Feuchte Umschläge kühlen Kopf, Nacken, Hände oder Füße
- **Duschen:** Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf
- **Sprayen:** Kühlende Wassersprays schaffen Erleichterung



4. Vorsicht statt Nachsicht

- **Bleiben Sie aufmerksam:** Erste Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder verschwommenes Sehen deuten auf eine Überhitzung hin.
- **Denken Sie daran:** Symptome können auch deutlich nach einem Aufenthalt in der Hitze auftreten.
- **Lagern Sie richtig:** Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen. Achten Sie auf die angegebenen Lagerungstemperaturen oder lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.

5. Erste Hilfe im Ernstfall

- **Begeben Sie sich umgehend aus der Hitze bzw. der Sonne:** Gebäude oder Unterstellmöglichkeiten wie Bäume bieten Sonnenschutz
- **Lockern Sie Ihre Kleidung** oder entfernen Sie enge Kleidungsstücke
- **Kühlen Sie mit feuchten, lauwarmen Tüchern:** Kopf, Nacken, Hände und Füße
- **Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit:** Mineralwasser oder leicht gesalzenes Wasser. **Vorsicht:** Dies gilt nicht bei Bewusstseinseintrübung, hier besteht Erstickungsgefahr!

Weitere hilfreiche Tipps:

- **Halten Sie sich im Schatten oder in klimatisierten Gebäuden auf**
- **Erledigen Sie unvermeidbare Aktivitäten möglichst am Morgen**
- **Tragen Sie leichte, lockere Kleidung und schützen Sie sich mit Sonnenhut, Sonnencreme, Sonnenbrille u.ä.**

tirol kliniken LAND TIROL