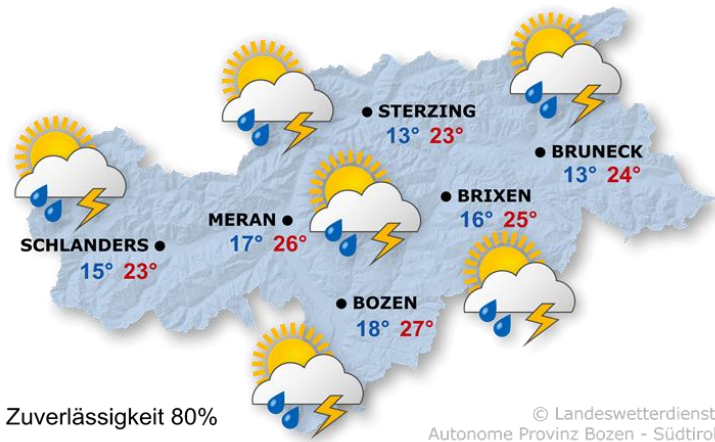


# Wieslhofs Morgenpost 21. Juli 2018

Guten Morgen, liebe Gäste, wir wünschen Ihnen einen schönen Samstag, aber Vorsicht es ist gewitterhaft!



## Der Mondkalender



Zunehmender Mond geht um 3.13 Uhr von der WAAGE in den SKORPION (Übergang von Licht- in Wassertag): Der Übergang von der fröhlichen Waage in den Skorpion dämpft heute die Stimmung; Eifersucht kann aufkommen; das Mond-Mars-Quadrat deutet auf Disharmonie zwischen Skorpion-Frauen und Wassermann-Männern; günstig für Faltenbehandlungen; für Massagen mit gewebestraffenden Ölen im Hüft-Bauch-Bereich; bei Gebärmutter-, Eierstock- oder Prostatabeschwerden sprechen Sie gut auf Medikamente an; günstig: kollagenaufbauende Laserbehandlungen; ungünstig: Haare waschen (Frisur fällt rasch zusammen); nicht dringende OPs im Unterleib besser erst zwischen 30.7. und 11.8. ansetzen.

Leichter Tiefdruckeinfluss und eine schwache Störung bestimmen das Wettergeschehen.

Der Samstag verläuft wechselnd bewölkt. Den ganzen Tag über ist mit Regenschauern und Gewittern zu rechnen, dazwischen gibt es aber auch längere trockene Phasen. In der Nacht auf Sonntag beruhigt sich das Wetter allmählich. Die Höchstwerte bleiben gedämpft und erreichen maximal 20° im Raum Toblach und bis zu 27° in Bozen.

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch

Am Sonntag überwiegen meist die Wolken und besonders am Vormittag kann es in den östlichen und nördlichen Landesteilen auch etwas regnen. In einigen Tälern wird es föhnig. Der Montag bringt wieder hochsommerliches Wetter, am Alpenhauptkamm ist es noch etwas unbeständig. In den Tagen darauf dominiert der Sonnenschein bei meist nur harmlosen Quellwolken.

## Diese Woche in Steinegg:

Mittwochswanderung rund um den Rosskopf

Jubiläumswoche im Planetarium: Queen, Sonderausstellung ecct.

Mittwoch 21.00 Uhr Konzert der MK Steinegg

## Richtiges Verhalten bei Gewittern im Gebirge

Wichtig ist in jedem Fall: Ruhe bewahren, auch wenn es donnert und über den Gipfeln gegebenenfalls erste Blitze zu sehen sind! Angst und Panik sind ein schlechter Ratgeber – nicht nur bei einem scheinbar plötzlichen Gewitter im Gebirge, sondern auch in anderen Gefahrensituationen. Konkrete Schutzmaßnahmen bei Gewittern im Gebirge sind: Genug Abstand halten von Metallteilen (Kletterhaken, Eispickel, Steigeisen und so weiter). Z.T. wird geraten die Kletterausrüstung, die ja ebenfalls teilweise aus Metall besteht, dreißig bis vierzig Meter unterhalb vom eigenen Standort abzulegen, um die Gefahr von Blitzschlägen zu verringern, da der Blitz sich eher talwärts entlädt und somit eher die Ausrüstung als den Kletterer/Wanderer treffen würde. Wenn möglich, Abstand zu Klettersteigen, Felswänden (insbesondere zu feuchten), Gipfeln und anderen exponierten Stellen halten! Ebenfalls soll genügend Abstand zu Seilbahnen (Stahlseil, aus Metall gefertigte Masten) gehalten werden! Einzelne Bäume oder Baumgruppen im Gelände meiden, da diese oft ein gutes Ziel für den Blitz abgeben und somit ein Überspringen auf Personen, die sich darunter oder in unmittelbarer Nähe aufhalten, möglich ist! Im Gelände in einer Mulde hinhocken, Kopf einziehen und die Füße möglichst eng beisammen halten, um die so genannte Schrittspannung zu vermeiden. Im Falle eines Blitzschlages würde bei einer entsprechenden

Schrittspannung Strom fließen, was einen (tödlichen) Stromschlag, gegebenenfalls in Kombination mit schweren Verbrennungen, zur Folge haben kann. Am günstigsten ist es, sich weiteres isolierendes Material wie etwa den Wanderrucksack oder ein Seil (natürlich ohne Metallhaken!) unter die Füße zu legen! Wenn eine Gruppe im Gebirge unterwegs ist und vom Gewitter überrascht wird: Genügend Abstand zueinander halten (mindestens zehn Meter, besser mehr) und sich nicht berühren, da im Falle eines Blitzschlages dann auch Strom fließen würde. Sofern möglich, sollten besonders ängstliche Personen verbal von den anderen beruhigt werden. Während einzelne Bäume oder kleine Baumgruppen eher ein exponiertes Ziel für den Blitz abgeben, so ist ein Wald, in dem sich viele Bäume auf kleiner Fläche befinden, wiederum ein guter Schutz bei Gewitter, zumal die meisten Bäume in einem Waldgebiet annähernd dieselbe Höhe haben. Zu beachten ist allerdings, dass ein bestimmter Abstand zu den Ästen gehalten werden soll, die am weitesten vom Stamm abstehen, da auch dies wieder ein gutes Ziel für den Blitz sein kann. Auch Höhlen – sofern vorhanden – bieten Schutz gegen Gewitter und seine Folgen im Gebirge.

*Heute Abend um 18.30 Uhr im Wieslhof (bitte ankreuzen):*

*Salat vom Buffet*

*Fritattensuppe*

*Fussili all' amatriciana*



*Paniertes Schnitzel mit Bratkartoffeln und Gemüse*

*oder*



*„Arancini“ Gebackene Reisorangen mit Bratkartoffeln und Gemüse*

*Haselnusspudding*

*Weinempfehlung: Lagrein Rosé „Pischl“, Kellerei Bozen 21,00 Euro*

*Unser Buchtipp der Woche (erhältlich an der Reception)*

Jeder Mensch kann glücklich sein! Die Autorin zeigt in ihrem 30-Tage-Training auf, wie man Schritt für Schritt negative Einstellungen und Verhaltensweisen durch positive ersetzen, den inneren Kritiker zum Schweigen bringen und mit Hilfe praktischer Übungen den eigenen Fokus und damit das eigene Leben verändern kann. Der Leser lernt, unabhängig von den äußeren Umständen, einfach glücklich zu sein, denn das Glück wohnt im Kopf. Meine Rezension dazu, nachdem ich als Schwägerin von Christine Wunsch fast zwangsverpflichtet war: Es hat mich begeistert, dass mein Glücklich bzw. Unglücklichsein „hausgemacht“ bzw. kopfgemacht“ ist und ich fange durch dieses Buch an meine Denkweise zu ändern, da es wirklich stimmt... Nur ich bin für mich verantwortlich nicht „man“ oder ich ärgere mich über bzw. ich mache mir Sorgen, „ich“ mach das, oder ich hege einen Groll oder Hass gegenüber jemanden. „Ich“ steure meine Gedanken, an mir liegt es alles negativ zu sehen oder auch dieses zu hinterfragen. Ich lebe im Jetzt und hier nicht in der Vergangenheit, die ich nicht mehr ändern kann und auch ist es unnötig sich Sorgen zu machen, ich zitiere aus dem Buch einen Satz von Mark Twain: Ich habe mir viele Unglücke ausgemalt und einige sind tatsächlich eingetroffen. Auch haben mich die zitierten Sätze von Charly Chaplin und das Gelassenheitsgebet fasziniert, wie die Autorin sagt, das Buch war für mich ein „Flow“. Ich möchte, könnte so viele Sätze aus diesem Buch zitieren, die mir im Kopf aber auch im Herzen geblieben sind. Ja ich habe angefangen anders zu denken, zu verzeihen, mir gegenüber achtsamer zu sein. Ich bin begeistert von diesem Buch und kann es nur weiterempfehlen. Ich habe es mittlerweile nicht nur einmal gelesen, immer wieder schaue ich nach, habe mir Textpassagen angemalt und denke darüber nach.

