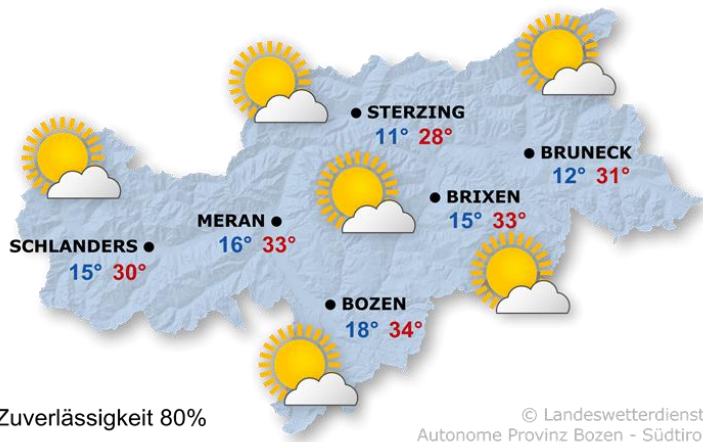


Wieslhofs Morgenpost 5 Juli 2019

Guten Morgen liebe Gäste, wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Urlaubstag



Zuverlässigkeit 80%

Der Mondkalender



Dynamik prägt diese Tage. Lassen Sie sich weder beruflich noch privat zu viel gefallen, aber teilen Sie dennoch ihre Kräfte ein! Verwöhnen Sie Ihre Rückenmuskulatur wieder einmal mit etwas Gymnastik – das ist an Löwetagen besonders wirkungsvoll. Heute wäre auch ein guter Zeitpunkt, um feines Haar zu schneiden.

Hoher Luftdruck und trockene Luftmassen bestimmen das Wetter im Alpenraum.

Lokal kann es in der Früh wieder ein paar Nebelfelder geben, sonst bringt der Vormittag abgesehen von Schleierwolken viel Sonne. Am Nachmittag entwickeln sich zwar Haufenwolken, sie bleiben aber weitestgehend harmlos. Maximal werden 27° im oberen Pustertal und bis 34° in Bozen erreicht.

| Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag |
|---------|---------|--------|----------|
| | | | |

Am Wochenende wird das Wetter wieder labiler und die Gewitterneigung steigt an. Der Samstag bringt sehr viel Sonnenschein mit örtlichen Gewittern am Nachmittag und Abend. Auch am Sonntag gibt es einiges an Sonne, man muss aber häufiger und früher mit Gewittern rechnen. Die Temperaturen gehen etwas zurück, es wird föhnig. Mit sommerlichem Wetter und ein paar Gewittern am Nachmittag geht es in der neuen Woche weiter.

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 ab 18.00 Uhr im Wieslhof

Grillabend auf der Terrasse

*Gerne servieren wir Ihnen Hefeweizen, Heferadler,
Bier und Radler sowie Hefecola*

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.