



## Aktion Apfel & Zitrone

### AUS DEM INHALT:

Müllsäcke 2024	Seite 2
Apfel-Zitrone	Seite 3
Job-IT	Seite 6
Blutspenden	Seite 10
Team Karwendel zieht Bilanz	Seite 14
Rodelspaß am Kassnbichl	Seite 16

### Gemeinderatssitzungen



Die nächsten **öffentlichen Gemeinderatssitzungen** finden am **Do., 9. November 2023** und **Do., 7. Dezember** um jeweils 18:00 Uhr im Sitzungssaal des Gemeindeamtes statt.

**Die Sitzungen werden live in Gebärdensprache übersetzt.**



## JAHRESBEDARF MÜLLSÄCKE 2024



**Das Jahreskontingent der Restmüllsäcke, der gelben Säcke sowie der Bioabfallsäcke für das Jahr 2024 wird jedem Haushalt ab 01.01.2024 auf die Bürgerkarte gebucht.**

Laut Abfallgebührenordnung der Gemeinde Absam werden den Haushalten jährlich folgende Mengen an Abfallsäcken zur Verfügung gestellt:

**Restmüllsäcke:** 1 Rolle (10 Stück) á 40 Liter pro Person

**Bioabfallsäcke:** 1 Rolle (26 Stück) á 10 Liter pro Person, Mindestmenge pro Haushalt 52 Stück = 2 Rollen

**Gelbe Säcke (Kunststoff):** 1 Rolle Grundkontingent (6 Stück) pro Haushalt  
2-3 Personen - 2 Rollen, 4-6 Personen - 3 Rollen, ab 7 Personen - 4 Rollen

Restmüllsäcke, gelbe Säcke und Bioabfallsäcke können ab 01.01.2024 bei unseren drei Müllsackautomaten an den Standorten

- **Gemeindeamt Dörferstraße 32**
- **Andreas Hofer-Straße Süd**
- **Im Tal 11/13**

mit der **BÜRGERKARTE** abgeholt werden.

Die Jahresaufkleber 2024 für die angemeldeten Restmülltonnen werden den Haushalten im Dezember 2023 per Post zugeschickt. Den Jahreskalender Müllentsorgung 2024 erhalten Sie mit der Gemeindezeitung im Dezember 2023.

### Aus dem Gemeinderat

**Der Gemeinderat hat in der Sitzung am 12.10.2023 u.a. Folgendes beschlossen:**

#### Änderungen eFWP – elektronischer Flächenwidmungsplan:

##### **eFWP – F-56**

Die Auflage des Entwurfes über die Erlassung der Änderung des Flächenwidmungsplanes eFWP – F-56 von derzeit Freiland in Sonderfläche – sonstige land- u. forstwirtschaftl. Gebäude und Anlagen § 47 auf einer Teilfläche der Gst.Nr. 2195/1 mit der Bp.Nr. .250 im Bereich Lafaschter – Hochleger / Sonstige Karwendel 4, wurde beschlossen.

#### Bebauungsplanänderungen:

##### **Bebauungsplan B-693:**

Die Auflage des Entwurfes über die Erlassung des Bebauungsplanes B-693 für das Grundstück mit der Gst.Nr. 2000/4, Föhrenweg 18, GB Absam, wurde beschlossen.

##### **Bebauungsplan B-695:**

Die Auflage des Entwurfes über die Erlassung des Bebauungsplanes B-695 für die Grundstücke mit der Gst.Nr. 1729/3 + Gst.Nr. 1729/6, Eichatstraße 7 + 7a, GB Absam, wurde beschlossen.

**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](http://www.sozialsprengel-hall.at)

### Impressum

**Herausgeber, Medieninhaber und Inseratenschaltung:**

Gemeinde Absam, 6067 Absam, Jahrgang 25, [www.absam.at](http://www.absam.at), [sekretariat@absam.at](mailto:sekretariat@absam.at)

**Redaktion:** Mag. Walter Wurzer, Gemeindeamt Absam, Dörferstraße 32, 6067 Absam, [amtsblatt@absam.at](mailto:amtsblatt@absam.at)

**Satz, Layout:** Werbeagentur Ingenhaeff-Beerenkamp, 6067 Absam, [lisa@i-b.at](mailto:lisa@i-b.at)

**Druck:** PINXIT Druckerei GmbH, 6067 Absam, [www.pinxit.at](http://www.pinxit.at)

**Offenlegung nach § 25 Mediengesetz:**

Grundlegende Blattrichtung: Amtliche Mitteilungen und Berichte der Gemeindeverwaltung

### Redaktionsschluss

Redaktionsschluss  
der nächsten Absamer Zeitung:

**10. November 2023**



# Verkehrserziehung einmal ganz anders

Leider lässt die Disziplin mancher AutofahrerInnen im Gemeindegebiet von Absam zu wünschen übrig. Die vorgeschriebene Geschwindigkeit wird immer wieder überschritten. Im Rahmen der Aktion „Apfel oder Zitrone“ haben nun die Kinder der Volksschulen Dorf und Eichat einen charmanten Beitrag zur Steigerung des Bewusstseins geleistet.



Die Aktion wird in Absam schon seit einigen Jahren in Zusammenarbeit mit der Polizeiinspektion Hall in Tirol durchgeführt. „Unser Ansinnen ist es, den Lenkern die Thematik näher zu bringen, ohne gleich mit einem Organmandat winken zu müssen“, erläutert Bgm. Manfred Schafferer. Wer das Tempolimit einhält, erhält als Dank dafür von den Kindern einen Apfel, wer nicht, muss hingegen im übertragenen Sinn „in die saure Zitrone beißen“. Hauptzweck ist es aber auch, die Autofahrer dazu zu animieren, die Geschwindigkeit im Ortsgebiet und vor allem vor neuralgischen Stellen wie Schulen oder Kindergärten einzuhalten. Es gehe einfach darum den Lenkern bewusst zu machen, dass gerade im Ortsgebiet der Straßenverkehr eine große Gefahr für die Fußgänger darstellt. Vor allem Kinder sind stark gefährdet. Absam sei nun einmal eine Gemeinde mit vielen Schulen und Kindergärten, daher sei hier höchste Vorsicht angebracht. „Ich appelliere an alle Lenker, lieber etwas zu langsam zu fahren, um so rasch reagieren zu können“, so der Bürgermeister.

Vor der VS Absam/Eichat wurde dazu eine mobile Radarstation aufgestellt und die Schülerinnen und Schüler waren mit Eifer dabei, die Geschwindigkeit zu messen.



# Information und Unterhaltung in feiner Atmosphäre



**Das 2. Umwelt- und Mobilitätsfest der Gemeinde Absam bot auch heuer wieder ein umfangreiches und buntes Programm rund um die Themen Klimaschutz und Nachhaltigkeit.**

Dabei wurde ein umfassendes Informationsangebot zu den Bereichen erneuerbare Energie und Wärme, klimafreundliche, CO<sub>2</sub>-freie Mobilität und lokale, saisonale gesunde Ernährung geboten. Aufgrund des regnerischen Wetters hatte man die Stände in die Turnhalle der Volksschule Absam-Dorf verlegt und bot damit den Besucher:innen ein angenehmes Ambiente für ausführliche Gespräche.

Energieberater Erich Hagen und der Absamer PV-Installateur Walter Steiner, sowie KEM-Manager Joachim Nübling standen mit Rat und Expertise für alle Fragen zu den Themen Energiesparen, Sanieren, Photovoltaik und Wärmepumpen zur Verfügung. Über große Nachfrage konnte sich auch die Hall AG Kommunal GmbH freuen, vor allem in Bezug auf den Ausbau des Fernwärmenetzes in Absam.

Die Absamer Bäuerinnen, vertreten durch Johanna Strasser und Michaela Zanon, boten an ihren Ständen Verpflegung mit lokalen, frischen, saisonalen Produkten und dazu Hintergrundinformationen über gesunde Ernährung. Dies wurde ergänzt durch einen Stand mit Produkten vom Absamer Kräuterfeld des PSP.

Der Infostand der ATM erfreute sich besonders bei Kindern großer Beliebtheit. Hier konnten die Jungen beweisen, dass sie schon genau wissen, welcher Abfall oder Wertstoff in welche Tonne gehört. Wem dies gelang, wurde mit einem lauten Jubel belohnt. Die musikalische Umrahmung kam von der Familienmusik Runggatscher, die wieder einen wohltuenden Ohrenschaus bot.

Als alternatives Mobilitätsangebot standen gleich vier verschiedene E-Lastenfahräder der Bike-Box und ein E-Roller vom E-Fahrzeug-Verleiher „We move now“ zur Verfügung.



**Bgm. Manfred Schafferer mit Gemeinderäten des Umweltausschusses**



# Von Kufstein bis München

## Die Girls und Boys von der Sunnseitn unterwegs

Die Mädchen\*- und Burschen\*arbeit sind Teilbereiche in der Offenen Jugendarbeit und in unserem Einrichtungskonzept verankert. Mädchen und Burschen werden von uns in ihrer Selbstfindung gefördert und auf dem Weg zum Erwachsenwerden begleitet. Die Grundlage dafür sind Zeit miteinander und das gemeinsame Tun. Im Oktober fanden zwei erlebnisreiche Tage mit den Girls und Boys statt.



### RÄTSEL LÖSEN UND BURGER

"Unser Ausflug mit den Burschen führte uns heuer nach Kufstein. Nach einer unkomplizierten Zugfahrt hatten wir noch Zeit für eine kurze Erfrischung in einem Café, bevor es dann zum Escape Game ging. Die Jugendlichen teilten sich in Teams auf, um die Räume „Die Wunderlampe“, „Das Geisterhaus“ und „Prison Break“ zu lösen. Mit Logik, Teamwork und dem einen oder anderen Tipp wurden die spannenden Rätsel gelöst. Zum Essen ging es anschließend ins „Hans im Glück“, wo sich die Jungs mit Burger und Pommes stärken konnten. Der Boys' Day war ein voller Erfolg und so meint auch Elias: „Es hat sehr viel Spaß gemacht. Es war ein richtig toller Tag.“



### MÜNCHEN VON OBEN UND PIZZA

„Ich berichte euch heute, was wir am Girls' Day von der Sunnseitn gemacht haben. Unsere Reise ging nach München. Wir waren auf dem Olympiaturm und haben viele Fotos gemacht. Beim Rauf- und Runterfahren ist ein paar Mädchen schlecht geworden, aber das hat sich nach der Pause geändert. Danach sind wir mit der U-Bahn zum Marienplatz gefahren. Dort wurden wir in zwei kleine Gruppen aufgeteilt und sind dann shoppen gegangen. Anschließend waren wir Pizza essen und konnten gerade noch den Zug nach Hause erwischen. Das war ein sehr cooler Tag in München!“

(Bericht von Johanna)





# Aktuelle Jobinformationen für die Jugend

Bei der bereits siebten Auflage der Berufsinformationsmesse JobIT im Veranstaltungszentrum KiWi konnten sich Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Absam über ihren weiteren Bildungsweg informieren.



Foto: Gemeinde Absam

Diese bereits traditionelle Veranstaltung wird von JAM – Jugendarbeit Mobil organisiert, tatkräftige Unterstützung leisten dabei zahlreiche Aussteller sowie die Gemeinde Absam. In ihren Eröffnungsstatements betonte JAM-Geschäftsführerin Regina Fischer die Bedeutung derartiger Informationsmöglichkeiten für die Jugendlichen. Hausherr Bgm. Manfred Schaffner erzählte den Jugendlichen über seinen eigenen beruflichen Werdegang sowie seine Aufgaben als Bürgermeister der Gemeinde Absam. In mehreren Kurzinterviews informierten Schülerinnen und Schüler der Absamer Berufsschulen über ihre Motivation zur eigenen Berufswahl.

Anschließend standen dann die Lehrlinge der verschiedenen in Absam angesiedelten Berufsschulen an ihren Ständen den interessierten Schülerinnen und Schülern Rede und Antwort und konnten aus erster Hand erzählen, welche weiteren Chancen die verschiedenen handwerklichen Berufe bieten. Dies wurde auch durchaus praxisnah vor Ort demonstriert. So konnten Balken zersägt, Servietten gefaltet und Fliesen zum Mosaik gelegt werden. Darüber hinaus gab es vielerlei Informationen zur individuellen Berufsfindung und Vorbereitung auf die Lehre durch die Mobile Jugendarbeit JAM, das AusbildungsFit TAfiE Mils und weitere Stände.

## 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](http://www.computer-alois.at)  
telefon: 0650 2218527



# Gratulation zum 90. Wiegenfest

**Einen mehr als erfreulichen Termin konnte Bgm. Manfred Schafferer am 29. September wahrnehmen, durfte er doch Traudl Felder die Glückwünsche der Gemeinde zum 90. Geburtstag überbringen.**

Dabei gab es einiges zu erzählen, hatte die rüstige Absamerin doch erst einige Tage zuvor für ihre Verdienste auf Schloss Tirol das Verdienstkreuz des Landes Tirol überreicht bekommen. Für die gebürtige Südtirolerin war dies ein ganz besonderer Termin gewesen. Am Vortag hatte es außerdem in der Firma eine kleine Feier gegeben und anschließend galt es auch, mit der ganzen Familie gemeinsam diesen Freudentag zu begehen. Dabei wurde natürlich auch des 2021 verstorbenen Ehemanns Johann Felder gedacht, der mit großer Weitsicht aus einem Einmann-Unternehmen die heute international tätige Felder Gruppe geformt hatte. Doch auch das Dorfgeschehen verfolgt Traudl Felder und zeigt sich sehr interessiert am Tagesgeschehen.

**Mit einem kleinen Präsent gratulierte Bgm. Manfred Schafferer der Jubilarin Traudl Felder zum runden Geburtstag.**



Foto: Gemeinde Absam

**HEUTE.  
FÜR MORGEN  
VORSORGEN.**

**MIT UNSERER BERATUNG  
SICHER IN DIE ZUKUNFT.**

**WIR MACHT'S MÖGLICH.**

**JETZT  
TERMIN  
VEREINBAREN**

[raiffeisen-tirol.at/heute-vorsorgen](https://raiffeisen-tirol.at/heute-vorsorgen)



# Rechtsberatung für Seniorinnen und Senioren



Rund 40 Besucherinnen und Besucher nutzten das Angebot und konnten an diesem Abend, organisiert von Claudia Ingenhaeff-Beerenkamp und Gabi Plank vom Sozialamt, viel Neues zu verschiedensten Themen in Bezug auf das Älterwerden erfahren. Neben den Führungskräften des Haus für Senioren und der Tagesbetreuung waren auch Bürgermeister Manfred Schafferer und die Mitglieder des Sozialausschusses

mit Obmann Gerd Jenewein anwesend, um verschiedenste Fragen zu beantworten. Hauptreferent Mag. Gert Kössler informierte vor allem zu rechtlichen Themen wie Erwachsenenvertretung, Vorsorgevollmacht, Erbrecht, Schenkung, Testament, Patientenverfügung oder Sterbeverfügung. Anschließend nutzten die Besucherinnen und Besucher dann ausgiebig die Gelegenheit, um sich eingehend zu informieren. Zusätzlich

fand man großes Lob für diese Initiative und vor allem die Tatsache, dass diese so komplexe Materie auf eine für alle verständliche Art und Weise vorgetragen wurde. Auch der gesellschaftliche Teil kam nicht zu kurz und bei bester Bewirtung wurden die Thematiken ausführlich diskutiert. Aufgrund des großen Interesses ist geplant, die Informationsveranstaltungen im Zweijahresrhythmus zu wiederholen.

**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**



# EINLADUNG

## GRÜNDUNGSVERSAMMLUNG

Montag, 20. November 2023 um 19:00 Uhr  
im Landgasthof Bogner

### Tagesordnung

- 1) Eröffnung und Begrüßung durch den Landesobmann Josef Stocker vom Verband der Tiroler Obst- u. Gartenbauvereine – "Grünes Tirol"
- 2) Feststellung der stimmberechtigten Teilnehmer mit Beitrittserklärung und Verlautbarung der Vereinsstatuten von Landesgeschäftsführer Manfred Putz
- 3) Wahl des Vereinsvorstandes mit Rechnungsprüfer durch Landesobmann Josef Stocker
- 4) Festsetzung des Mitgliedsbeitrages und Vorstellung der Vereinsarbeit
- 5) Kurzvortrag
- 6) Allfälliges

**ALLE** Garten- und  
Naturinteressierten sind  
herzlich eingeladen, bei der  
Gründung mitzuwirken.  
Kommt vorbei,  
wir freuen uns auf **EUCH!**





ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

*Aus Liebe zum Menschen.*



**Spende Blut.**  
[www.gibdeinbestes.at](http://www.gibdeinbestes.at)

**Freitag, 24.11.2023**  
**Mittelschule, Absam**  
**16:00-20:00 Uhr**

Blut spenden können Personen zwischen dem 18. und 70. Geburtstag, die gewisse gesundheitliche und gesetzlich festgelegte Kriterien erfüllen. Bitte bringen Sie einen gültigen amtlichen Lichtbildausweis zur Blutspende mit. Weitere Infos: 0800 190 190

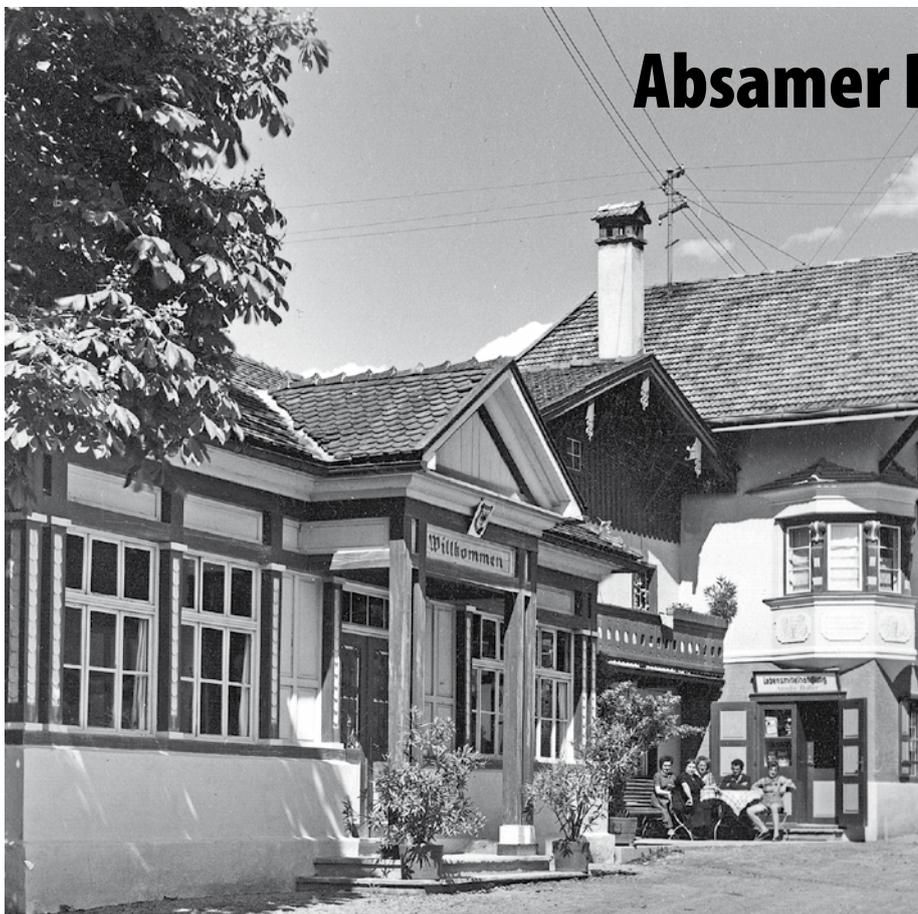


# Lange Nacht der Museen im Gemeindemuseum

Die Lange Nacht der Museen 2023 startete im Gemeindemuseum Absam bereits um fünf Uhr nachmittags – als nämlich die ersten Skispringer zum Training auf der Großbildleinwandchanze im Dachboden auftauchten. Aufgrund einer großzügigen Spende für den Museumsverein war es heuer wieder möglich, einen Skisprungwettbewerb mit neuester wireless Konsolen- und Controllertechnik auszutragen. Ab 18 Uhr kochte die Stimmung in der virtuellen Sprungarena, da sich auch für die Erwachsenenklasse genug Springer und Springerinnen eingefunden hatten, sodass es für die jungen Champions – die jüngste Springerin war fünf Jahre alt – eine besondere Herausforderung dargestellt hat, gegen „die Großen“ anzutreten. Wenig Stürze, Weiten von über 130 Metern und eine spannende Preisverteilung standen am Beginn einer Langen Nacht, in der rund 150 Interessierte ins Gemeindemuseum gefunden haben.



Gute Stimmung bis zur Preisverteilung in allen Altersklassen.



Fotos: Gemeindemuseum Absam

## Absamer Bilderrätsel TEIL 1

Wo in Absam saß die gemütliche Runde in der Sonne? Womöglich nach einem Einkauf in der Lebensmittelhandlung? Hinweis: Im Vordergrund lädt das Willkommen-Schild zum Besuch einer der zahlreichen Absamer Veranden ein. So könnte man an dieser Stelle verkehrsbedingt auf keinen Fall mehr sitzen. Machen Sie mit beim Bilderrätsel des Gemeindemuseums Absam: Schicken Sie Ihre Antwort an [kontakt@museumabsam.at](mailto:kontakt@museumabsam.at) oder rufen Sie an 0676 84 05 32 700. Die ersten drei richtigen Antworten werden mit einem wertvollen Preis prämiert.



# Eltern-Baby-Treff

## kennenlernen / entspannen / informieren

Das Leben mit Baby ist aufregend, wunderschön und meistens ergeben sich gerade am Anfang viele Fragen für die frischgebackenen Eltern. Für diesen neuen Lebensabschnitt hat die Gemeinde ein ganz besonderes Geschenk für Absamer Jungfamilien entwickelt.



Foto: Privat

Gemeinsam mit der Expertin für bindungsorientierte Elternschaft wurde ein Angebot geschaffen, das Absamer Eltern im gesamten ersten Lebensjahr des Babys unterstützt und begleitet. Die Eltern bekommen Informationen und Hilfestellungen zu Themen rund um eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung, Entwicklung und Förderung ihres Babys. Weiters erwartet die Mamas und Papas ein gemütlicher Raum mit Atmosphäre zum Entspannen sowie Kennenlernen von Eltern in der gleichen Lebenssituation in der Gemeinde. Genauere Informationen unter [www.soko-kids.at](http://www.soko-kids.at). Da die Plätze begrenzt sind, wird um Anmeldung unter [office@soko-kids.at](mailto:office@soko-kids.at) oder Tel. 0650/543 6661 gebeten. Der Eltern-Baby-Treff ist ein Geschenk für Absamer Eltern mit ihren Babys, die Kosten für die Begleitung im ersten Lebensjahr des Babys werden von der Gemeinde übernommen.

### Termine:

2023: 25. Oktober, 15. November, 13. Dezember

2024: 10. Jänner, 7. Februar, 6. März, 10. April, 15. Mai, 12. Juni, 10. Juli

**Elisabeth Pertinger, M.A**  
**Soko-kids Praxis für bindungsorientierte**  
**Beratung, Supervision, Kreativtraining**  
**Schützenweg 21, 6067 Absam**  
**[www.soko-kids.at](http://www.soko-kids.at)**



# Ja!

**INDIVIDUALITÄT DURCH  
TIROLER HANDWERK!**  
**BERATUNG, NÄHEREI,  
POLSTEREI & VERLEGUNG  
UND BEARBEITUNG  
SÄMTLICHER  
BODENBELÄGE**  
**IN ABSAM  
FÜR GANZ TIROL**

# Jakschitz

## Raumausstattung

### BÖDEN ALLER ART / SONNENSCHUTZ POLSTER / STOFFE UND MEHR!

**Karl-Zanger-Strasse 4 / 6067 Absam**  
**Telefon +43 5223 24600 / [info@jakschitz.at](mailto:info@jakschitz.at)**  
**[www.jakschitz.at](http://www.jakschitz.at)**



## MITHILFE IN DER GEMEINDE-BIBLIOTHEK GESUCHT

Dienstag von 15:00 - 17:00 Uhr und  
Donnerstag von 18:00 - 19:00 Uhr  
im Haus für Senioren, Computerkenntnisse von Vorteil

**Bewerbungen bitte ans Gemeindeamt:  
sekretariat@absam.at**

## Nikolaus-Aktion

**Auch heuer kann man sich wieder für einen Haus-Besuch des Nikolaus am 05.12.2023 anmelden.**

**Anmeldung:**

- **Absam-Dorf:** bei Petra Prinoth unter 0676/963 70 86
- **Absam-Eichat:** bei Julia Cordero Guzman-Hitzl unter 0650/982 40 22

In Absam-Dorf ist es eine Aktion der Pfarre St. Michael und dem Frauenbund.

## Einstimmung auf die Weihnachtszeit

**Um den Absamer Kindern die Wartezeit auf das Christkind auch heuer wieder ein wenig zu verkürzen, organisiert die Jungbauernschaft Absam zwei Veranstaltungen:**

### KEKS- UND BASTELNACHMITTAG

2. Dezember 2023 • Uhrzeit: ab 13:00 • Ort: Feuerwehrhaus

### WARTEN AUF DAS CHRISTKIND

24. Dezember 2023 • Uhrzeit: 13:00-16:00 • Ort: Feuerwehrhaus

Wir bitten um Verständnis, dass eine Teilnahme erst für Kinder ab 3 Jahren möglich ist.

**Auf zwei nette Nachmittage freut sich die  
JB/LJ Absam.**

## Computeria in Absam startet wieder!

**Start Computeria ab 24.11.2023**

Ende November startet endlich die Computeria in Absam wieder. Sie wird alle zwei Wochen freitags im Gemeindeamt Absam stattfinden und von unserem Computer-Experten Bernhard Köck betreut.

**Start: Freitag, 24.11.2023 (alle 14 Tage) • Wann: 10:45 – 12:15 Uhr • Wo: Gemeindeamt Absam**

Eine Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung möglich – einfach vorbeikommen und euer Handy, Laptop oder Tablet nicht vergessen!



## ABSAMER ADVENTMARKT 2023

VON 15 BIS 20 UHR AM VORPLATZ DER VOLKSSCHULE ABSAM-DORF

**DIENSTAG, 05. DEZEMBER 2023**

**SONNTAG, 10. DEZEMBER 2023**

**SONNTAG, 17. DEZEMBER 2023**

EIN ABWECHSLUNGSREICHES KINDERPROGRAMM MIT STREICHELZOO, EINE MUSIKALISCHE UMRÄHMUNG SOWIE ADVENTSSTÄNDE STIMMEN EUCH AUF WEIHNACHTEN EIN

# Team Karwendel zieht erfolgreiche Bilanz

„Never change a winning team“ — mit dieser Strategie kann auch die seit vielen Jahren beständige Erfolgsformel der Freiwilligen-Plattform zusammengefasst werden.



Foto: Team Karwendel

Teamgeist, Gutes für die Natur tun, Freude an der geleisteten Arbeit. Diese wesentlichen Bestandteile prägten auch die heurige Saison, bestätigt die stellvertretende Geschäftsführerin Marina Hausberger: „Die heurige Team Karwendel-Saison war ein voller Erfolg. Wir vom Naturpark sind sehr dankbar, dass so viele Menschen ihre Freizeit der Natur widmen wollen und aktiv bei unseren Natur- und Artenschutzprojekten mitanpacken.“

## Freiwilligenarbeit

Bei den 13 Aktionen, bei denen die Freiwilligen insgesamt 1200 Arbeitsstunden leisteten, konnte auch einige neue Akzente gesetzt werden. Ein besonderes Highlight war die Almpflegeaktion auf

der Kastenalm im Hinterautal. Dort bekamen die Freiwilligen tatkräftige Unterstützung durch die Noriker Felix und Moritz, die mit ihren 2 PS die geschnittenen Latschen in Bündeln aus dem Wald zogen. Auch die Achselkopf-alm oberhalb von Innsbruck war erstmals Aktionsraum des Team Karwendel. Der gesamte Erfolg beruht selbstredend auf den Freiwilligen. Klaus Fink, ein Freiwilliger aus Absam, schildert seine heurigen Einsätze folgendermaßen: „Das Karwendel liegt vor meiner Haustür. Daher war es nur logisch, an den Almpflegeaktionen des Naturpark Karwendel teilzunehmen. Dank der ausgezeichneten Organisation verbrachten wir tolle Tage in kameradschaftlicher Freundschaft und großem Arbeitseinsatz am Issanger und auf der Kastenalm. Ein unvergessliches Erlebnis bei traumhaftem Wetter und ebensolcher Natur.“

## Erwachsenenschule Absam - Restplätze

### Erste Hilfe Kurs für Senior:innen

Freitag, 10. November 2023 • 15:00 – 18:00 Uhr  
Seniorenstube, Haus für Senioren • Kursbeitrag: € 26,00

### Kalligrafie und Sternschachtel

Samstag, 4. November 2023 • 9:30 – 17:30 Uhr  
Pfarrsaal, Pfarre Absam Eichat • Kursbeitrag: € 60,00

### DIY – Last minute Geschenke

Montag, 20. November 2023 • 18:30 – 21:30 Uhr  
Medienraum, MS Absam • Kursbeitrag: € 30,00 + Materialbeitrag

**ANMELDUNGEN:** [www.erwachsenenschulen.at/absam](http://www.erwachsenenschulen.at/absam)

**INFO:** Regina Stock, Tel: 0677 620584 21 (Mo-Do, 13-14 h)

mit etwas glück  
guldiner im wert von

**50 €**  
gewinnen!

# GASSENGLÜCK

DAS HALLER WEIHNACHTS - GEWINNSPIEL

**dein glück liegt in den gassen unserer stadt**

die haller gassen erstrahlen in der adventzeit. glitzernde dekoration, warmes licht in den fenstern. es riecht nach kastanien und glühwein. es wird früh dunkel und die schneeflocken leuchten im licht der gassenbeleuchtung. weihnachten in hall in tirol



**einzukaufen bedeutet in hall:**

kontakt, begegnung und austausch. besonders in der vorweihnachtszeit geht es um das besondere, das persönliche und sorgsam überlegte. **danke an alle absamer\*innen, die den stationären handel unterstützen, schätzen und lieben** und somit einen beitrag zur bunten geschäftsvielfalt in hall leisten.

**frohe weihnachten, ihr lieben!**  
eure haller kaufleute

alle teilnehmenden betriebe unter: [www.einkaufen-hall-tirol.at](http://www.einkaufen-hall-tirol.at)

★ **24.11. bis 23.12.**

★ erhalte **1 los pro einkauf** und **gewinne** mit ein bisschen glück **50 €** in form von **guldinern**

  
**GASSENGLÜCK**  
DAS HALLER WEIHNACHTS - GEWINNSPIEL

  
**haller**  
KAUFLEUTE  
HEIZ DER STADT



# Für den Winterdienst bestens gerüstet

**Sehr erfreut zeigen sich die Mitarbeiter des Absamer Bauhofes über das neue Winterdienst-Fahrzeug. Das neue Gerät erleichtert natürlich die Arbeit**

Die neun Mitarbeiter des Absamer Gemeindebauhofes sind für den kommenden Winter bestens vorbereitet. Alle Fahrzeuge und Schneeräumgeräte stehen Gewehr bei Fuß und sind jederzeit einsatzbereit.

**Der Stolz des Fuhrparks ist der kürzlich angeschaffte, neue Holder, auf den alle entsprechend eingeschult wurden.**

Die Herausforderungen, um die Wege und Straßen im Winter verkehrssicher, fahr- und begehbar zu halten, sind keine geringen. Immerhin verfügt Absam über 80 Gemeindestraßen mit einer Gesamtlänge von gut 35 km und die gilt es natürlich bestens zu betreuen.



Foto: Gemeinde Absam

**Die Mitarbeiter des Bauhofes bedanken sich bei Bgm. Manfred Schafferer für die neue Anschaffung durch die Gemeinde.**

**TUNELHOF**  
CHRISTBÄUME

A echtes Stück Tirol

**VERKAUF**

**ABSAM: KIRCHE ST. JOSEF, ABSAM EICHAT**  
7. - 9. DEZEMBER 2023

**HALL: SCHWIMMBAD 8.-24. DEZEMBER 2023**

**CHRISTBAUM HOFTAG**

**AM TUNELHOF IN WEERBERG**  
**SONNTAG, 10. DEZ. 2023 VON 10-17 UHR**  
CHRISTBÄUME FÜR JEDEN GESCHMACK  
BAUERNMARKT, STREICHELTIERE  
WEERBERGER WEIHNACHTSBLÄSER  
**AKTUELLE INFOS AUF DER HOMEPAGE!**

**WWW.CHRISTBAUM-TIROL.AT**  
FAMILIE SPONRING . AUSSERBERG 31  
6133 WEERBERG . +43 664 73691977

## Rodelspaß am Kassnbichl

**Erfreuliche Neuigkeiten für alle Rodelfreunde in Absam! Anstelle des ehemaligen Rodelhügel Melans konnte nun ganz in der Nähe ein Ersatz gefunden werden.**

Viele Jahrzehnte war der mitten im Dorf gelegene Rodelhügel Melans vor allem für Familien im Winter ein beliebter Treffpunkt, um dort erste Skiversuche zu starten oder ganz einfach mit der Rodel den Hang hinunterzufahren. Da dies nicht mehr möglich ist, hat sich die Gemeindeführung erfolgreich auf die Suche nach einer Alternative gemacht.

### Kassnbichl

„Ich habe mit mehreren Grundbesitzern gesprochen und bin nun froh, dass ich mit dem Grundbesitzer des Kassnbichl eine Lösung finden konnte“, freut sich Bgm. Manfred Schafferer. Der Kassnbichl eigne sich hervorragend als Ersatz und sei noch dazu in unmittelbarer Nähe zum Melanser Hügel gelegen. Der Grundbesitzer hat sich bereit erklärt, in der Zeit, in der das Gelände mit Schnee bedeckt ist, Kindern zu erlauben, auf seinem Hügel ihren Winterfreunden nachzugehen. Klar sei aber auch, dass dies auf eigene Gefahr geschehe. „Wir hoffen damit einen kleinen Beitrag dafür leisten zu können, dass Kindergartenkinder und Absamer Familien unbeschwerte Freizeitstunden ohne großen Aufwand genießen können“, betonen Schafferer und der Grundbesitzer.



# 75. Jahrfeier der Betriebsfeuerwehr SWAROVSKI OPTIK

Am 29. September 2023 fand bei ausgezeichnetem Herbstwetter die 75-Jahrfeier der Betriebsfeuerwehr SWAROVSKI OPTIK am Werksgelände in Absam sowie in der „Kantine zum Habicht“ statt.

Die Veranstaltung bot den optimalen Rahmen, für einen kurzen Rückblick des Kommandanten über die letzten 75 Jahre. Den anwesenden Abordnungen wurde anlässlich des Jubiläums ein Fahnenband überreicht. Diese ehrenvolle Aufgabe übernahm dankenswerter Weise die Fahnen- und Fahrzeugpatin, Carina Schiestl-Swarovski persönlich.

Im Anschluss folgten die Grußworte der Ehrengäste, sowie die Dankesworte des Kommandanten Alois Singer, bevor man zum Sektempfang und Teil II der Feier abtreten ließ.

Nach einem gemütlichen Erfahrungsaustausch nahm man in der werkseigenen „Kantine zum Habicht“ Platz. Dort wurde der selbstproduzierte Film von Kurt Riedmann und Michael Dannemüller gezeigt, der einen Rückblick auf die letzten 75 Jahre bot.

Anschließend wurde ein ausgezeichnetes Festmenü kredenzt, zubereitet durch das hauseigene Küchenteam. Den Abend ließ man mit einem gemütlichen Zusammensein ausklingen.



# Tiroler Schützen luden zum traditionellen Bittgang

Anfang Oktober trafen sich bereits zum 58. Mal hunderte Schützen, Marketenderinnen, EhrenkranzträgerInnen, Angehörige und Freunde zur traditionellen Schützenwallfahrt im Marien-Wallfahrtsort Absam.



Foto: Schützenkompanie Absam

**Frontabschreitung Bgm. Manfred Schafferer, Landeskommandant Thomas Saurer, Generalvikar Mag. Roland Buemberger und Landshauptmann-Stv. Josef Geisler**

Dieses Jahr fand die Gesamt-Tiroler Schützenwallfahrt erstmals als gemeinsame Veranstaltung des Verbandes Tiroler Schützen statt, es traten somit der Bund der Tiroler Schützenkompanien, der Südtiroler Schützenbund und der Welschtiroler Schützenbund in Form des Dachverbands Tiroler Schützen als Veranstalter auf.

## Landesüblicher Empfang

Nach dem Landesüblichen Empfang für Landeshauptmann-Stellvertreter Josef Geisler, den Absamer Bürgermeister Manfred Schafferer und den weiteren Ehrengästen am Gemeindeplatz Absam führte der Bittgang an der Absamer Marien-Basilika, einer der bedeutendsten Marien-Wallfahrtsstätten Österreichs, vorbei durch das Dorf Absam. Der Festgottesdienst am Absamer Sportplatz wurde vom Generalvikar der Diözese Innsbruck, Mag. Roland Buemberger, mit Unterstützung des Landeskuraten der Tiroler Schützen Pfarrer Martin Ferner, dem Schützenkuraten im Sellrainital, Abt des Stiftes Wilten, Prälat Mag. Leopold Baumberger, dem Schützenkuraten des Viertels Osttirol Diakon Michael Brugger und

dem Pfarrer von Absam Martin Chukwu zelebriert: „Wir beten gemeinsam für eine Heimat ohne Grenzen, die Einheit im Glauben, die Anliegen unserer Zeit und all jene, die sich dafür einsetzen, ihr Leben wagten und einen wertvollen Beitrag für Gesellschaft und Gemeinschaft leisten.“

## Feierliche Umrahmung

Die gesamte Feier wurde durch die Speckbacher Musikkapelle Gnadenwald und die Speckbacher Schützenkompanie Absam als Ehrenkompanie umrahmt und würdig gestaltet. Das Gesamtkommando führte in bewährter Form der Bundesgeschäftsführer, Bezirkskommandant des Schützenbezirkes Hall-Rettenberg und Kompaniekommandant der Absamer Schützen, Mjr. Kurt Mayr. Im Anschluss an die Heilige Messe wurde die Eduard-Reut-Nicolussi-Medaille für Verdienste um die Tiroler Landesteile und die Einheit Tirols an Dipl.-Ing. Dr. Franz Fischler und KR Arthur Thöni verliehen. Beide haben sich über Jahrzehnte hinweg in ihren Wirkungsbereichen für die Landeseinheit verdient gemacht.



# Ehrennadel in Gold nach 28 Jahren im Dienste des Vereins verliehen

**Die 34. Generalversammlung des Tennisclubs Absam stand im Zeichen des Abschieds.**

Nach 28 Jahren als ehrenamtlich Tätiger verabschiedete sich Alexander Ingenhaeff-Beerenkamp in die Funktionärs-Pension. Neben acht Jahren als Obmann-Stellvertreter fungierte er zehn Jahre als Schriftführer und hatte 16 Jahre lang die Vereinskassa über. Unter seiner Federführung installierte er die Homepage und betrieb diese jahrelang als Webmaster und lancierte das alljährliche Tennismagazin TopSpin. Für seine Leistungen wurde Alexander Ingenhaeff-Beerenkamp die Ehrennadel in Gold des TCA verliehen. Mit Manfred Knapp verließ auch der amtierende Sportwart den Vorstand. Zehn Jahre lang war der Gnadenwalder für die sportlichen Belange des Vereins zuständig.

40 Mitglieder lauschten den Ausführungen der Vorstandsmitglieder. Wirtschaftlich steht der Verein trotz der herausfordernden Zeit mit hohen Energiekosten auf gesunden Beinen. In Anwesenheit der Gemeinderäte Christoph Wanker und Stefan Strasser wurde die gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde mehrmals hervorgehoben. Die sportlichen Leistungen speziell bei der Mannschaftsmeisterschaft wurden von Obmann Walter Schindl noch einmal betont, ehe die Neuwahlen über die Bühne gingen. Einstimmig wurde der einzige Wahlvorschlag angenommen, mit Dominik Gasic und Andreas Schrott wurden zwei neue Mitglieder aufgenommen, während Walter Schindl nun schon in sein 13. Obmann- und 35. Vereinsfunktionärjahr gehen wird.

## NEUER TCA-VORSTAND:

Obmann: Walter Schindl  
 1. Obmann-Stv.: Thomas Mair  
 2. Obmann-Stv.: Andreas Schrott  
 Kassier: Michael Waldner  
 Kassier-Stv.: Mario Darin  
 Schriftführerin: Brigitte Troyer  
 Schriftführer-Stv.: Dominik Gasic  
 Sportwart: Thomas Seidl  
 Sportwart-Stv.: Robert Seekircher  
 Jugendsportwart: Thomas Mair



Fotos: Tennisclub Absam



# Hoch hinaus ging es beim TSV/TT Cup Sprunglauf und Nordische Kombination auf der Sprungschanze in Absam

**Sensationelles Wetter und beste Bedingungen herrschten am 7. Oktober 2023 beim Premierspringen auf den neuen Mattenschanzen in Absam.**

Ein wahrer Genuss also für die 53 Nachwuchsadler, die ihr Bestes auf der 15m, 30m und 40m -Schanze gaben. Die Tageshöchstweite wurde von Leon Hausberger, SC Mayrhofen mit 44m erbracht. Im Anschluss an das Springen folgte ein abwechslungsreicher Crosslauf durch den Wald, bei dem die SportlerInnen gute Kondition und Geschick unter Beweis stellen konnten. Zahlreiche begeisterte Fans und Besucher verfolgten die Bewerbe und feuerten die Athletinnen an. Für Speis und Trank war beim anschließenden Schanzenfest gesorgt und so herrschte von Früh bis in den späten Nachmittag reges Treiben und ein großartiger Sportsgeist bei der Sprungschanze in Absam. Herzlichen Dank unseren Förderern und Sponsoren für ihre Unterstützung und für ihren Besuch – ohne sie wäre vieles nicht möglich.



Fotos: Nordic Team

**GEM 2GO** Die Gemeinde Info und Service App

**DIE WICHTIGSTEN INFOS DEINER GEMEINDE**

ALLES IN EINER APP: JETZT KOSTENLOS AUF **GEM2GO.AT**

Laden im App Store | GET IT ON Google Play



# Mamanet Tirol - Absam bei den CSIT World Sports Games 2023 in Cervia/Italien

Die World Sports Games (WSG) sind ein internationales Großereignis für Amateursportler, das alle zwei Jahre stattfindet und an dem in diesem Jahr vom 5. bis 10. September ca. 4.300 Athlet\*innen der unterschiedlichsten Sportarten in Emilia Romagna in Italien teilgenommen haben.

Gemeinsam mit einem Mamanet Team aus dem Burgenland und einem österreichischen Auswahlteam hat der SV Mamanet Tirol – Absam Österreich vertreten und mit zehn Frauen an den CSIT World Sports Games in der Sparte Mamanet (Cachibol) teilgenommen.

Insgesamt 32 internationale Teams trugen den Wettkampf aus. Bereits am ersten Spieltag traf das Team aus Tirol auf die Pioneers aus Israel, die die Weltspiele schon seit Jahren dominieren.

Dennoch gab das Team aus Absam alles und konnte trotz spielerischer Überlegenheit der Gegnerinnen einige Punkte abholen. Das zweite Spiel gegen Teneriffa war schon weit ausgeglichener und die Absamer Frauen erkämpften sich einen Satzgewinn. Mit einem knappen 16:14 blieben die spanischen Spielerinnen im dritten Satz siegreich.

Der zweite Wettkampftag begann mit einem spannenden Spiel gegen die AICS Volley Luna aus Italien. Trotz dem ersten Satzverlust gab das Team Absam nicht auf und konnte das Spiel für sich entscheiden. Nach einem Sieg gegen die Niederlande und eine Niederlage gegen das österreichische Auswahlteam erreichte der SV Mamanet Tirol - Absam nach 4 Spieltagen den 22. Platz.

Nach einer intensiven sportlichen und aufregenden Woche sind sich die Spielerinnen aus dem Absamer Team einig:

„Wir konnten bei den Weltspielen sportlich viel dazu lernen und Wettkampferfahrung sammeln. Wir bekamen die Bestätigung, dass wir auf dem richtigen Weg sind und



Fotos: Mamanet Tirol

uns mit internationalen Teams durchaus messen können. Die Weltspiele in Italien waren für uns eine spannende und wahnsinnig tolle Erfahrung. Von der beeindruckenden Eröffnungsfeier mit großem Einzug von ca. 4.300 Sportler\*innen in die Stadt Cervia bis zur Abschlussfeier waren

die Spiele geprägt vom gemeinsamen Miteinander, sportlicher Begeisterung und vor allem Fairplay - umrahmt von herrlichem „italienischen“ Wetter direkt am Meer. Wir freuen uns auf die Aussicht, bei den nächsten Weltspielen in zwei Jahren in Griechenland teilzunehmen.“



# Absamerin überzeugt bei der WM für Pigmentierarbeiten

Einen ungewöhnlichen Weltmeistertitel holte die Absamerin Hatice Selamet für Österreich: Sie gewann beim Microblading-Bewerb für Augenbrauen.

Nicht jede Frau – und jeder Mann – ist zufrieden mit dem eigenen Gesicht: Die Augenbrauen zu dünn, die Lippenränder zu blass. Hier kann Microblading eine Lösung sein. Manuell arbeiten Profis mit einem „Pen“ mit aneinanderreihenden Klängen kleine Ritze in die Haut, in die dann Farbpigmente eingearbeitet werden.

Eine wahre Könnlerin dafür ist die Pigmentistin Hatice Selamet, die seit 15 Jahren einen Kosmetiksalon in Hall führt und sich auf Permanent Make-up spezialisiert hat. Im September bewies die 40-Jährige beim World PMU-Treffen in München ihr Können. Bei der Weltmeisterschaft für Microblading im Rahmen des Events der Permanent

Make up-Industrie holte sich Selamet den Weltmeistertitel. „Geachtet wurde in meiner Kategorie ‚Augenbrauen‘ zum einen auf die strengen Hygienemaßnahmen, dann aber bei der Arbeit andererseits auf typgerechte Form, Symmetrie, Harmonie zum Gesicht, richtige Farbwahl, die Zartheit der pigmentierten Härchen, den Abstand von Härchen zu Härchen - die feinen Härchen müssen exakt der Wuchsrichtung, die von Natur vorgegeben ist, angepasst werden“, beschreibt sie den aufwendigen Prozess. „Ich habe zum ersten Mal mitgemacht und den Preis nach Österreich geholt. Ich bin nicht nur stolz Weltmeisterin geworden zu sein, es war mir eine Ehre, Österreich vertreten zu haben.“, freut sich die Pigmentistin.



Foto: Privat

**DIREKT-FABRIKSVERKAUF**

MONTAG: 13:00 – 18:00 UHR  
DI. – FR.: 9:00 – 11:45 UND 12:15 – 18:00 UHR  
TÄGLICHE MITTAGSPAUSE: 11:45 – 12:15 UHR

WOLL-PLAIDS IN VIELEN BUNTEN FARBEN

WOLLDECKEN / PLAIDS  
BETTWÄSCHE  
ALLERGIKERBETTEN  
OBER- UND UNTERBETTEN, KISSEN  
DINKEL- UND HIRSEKISSEN  
NATURMATRATZEN  
KALTSCHAUM-MATRATZE MIT SILVERCELLHÜLLE  
METALLFREIE HOLZ-LATTENROSTE

SCHAFWOLL- UND KAMELHAAR-OBERBETTEN

NATUR-MATRATZEN

LATTENROSTE

FA. POLYFILL PRODUKTIONS GMBH  
A-6067 Absam | Rhombergstraße 9  
E-Mail: monika.messner@polyfill.at  
www.absamer-naturbetten.at

- FREUNDLICHE BERATUNG
- PARKPLÄTZE VOR DER TÜR
- AKTIONS-ABHOLPREISE

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

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir eine(n) verlässliche(n) Allrounder(in) **als Raumpfleger(in) und Helfer(in) im Wohnbereich** im Beschäftigungsausmaß von 50 % (20 Wochenstunden)

**Wir bieten Ihnen**

- eine selbständige, strukturierte Tätigkeit
- ein familiäres und kompetentes Arbeitsumfeld
- eine interessante Aufgabe und ein angenehmes Betriebsklima
- Anstellung und Entlohnung erfolgen nach dem Gemeinde-Vertragsbedienstetengesetz 2012 (G-VBG 2012). Das Mindestgehalt beträgt monatlich € 1.197,55 brutto bei 20 Wochenstunden. Es wird darauf hingewiesen, dass sich das angeführte Mindestentgelt aufgrund von gesetzlichen Vorschriften gegebenenfalls durch anrechenbare Verdienstezeiten sowie sonstige mit den Besonderheiten des Arbeitsplatzes verbundene Entgeltbestandteile erhöht.

**Unsere Erwartungen**

- verantwortungsbewusste Persönlichkeit, die einen einfühlsamen Umgang mit BewohnerInnen mitbringt
- Teamfähigkeit, Flexibilität und Belastbarkeit
- Sinn für das Ordentliche, Sauberkeit und Genauigkeit
- Erfahrung in Haushaltsführung oder Gastronomie erwünscht

**Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:**

Gemeinde Absam,  
z. Hd. Bgm. Manfred Schaffner,  
Dörferstr. 32, 6067 Absam  
sekretariat@absam.at

**Wir freuen uns auf Sie!**

# Gesundheitstipp -



## Nüsse - so manches Wissenswerte 2. Teil

Im letzten Monat habe ich euch die Walnuss, die Haselnuss, die Mandel und die Erdnuss vorgestellt, heute möchte ich weitere Sorten kurz beschreiben:

### MACADAMIA:

Die Macadamia ist eine sehr „edle“ Nuss. Botanisch gesehen gehört sie zur Steinfrucht. Der Geschmack ist sehr zart. Sie ist die fettreichste (bis 75 % Fett) und auch die teuerste Nuss. Sie ist zwar sehr fett, aber das Fettsäuremuster ist ein sehr günstiges. Das Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 ist nahezu perfekt. Will man die Macadamia kaufen, muss man schon wissen wo. Die gängigen Lebensmittelgeschäfte bieten diese Nuss in der Regel nicht an. Wer Macadamia in der Schale kauft, braucht Kraft, denn diese Nüsse haben die härteste Schale. Ursprünglich kommen diese Nüsse aus den Regenwäldern Australiens. Heute werden sie neben dem Herkunftsland auch in Brasilien, Kalifornien, Südafrika und Israel kultiviert. Der größte Produzent ist Hawaii. Die Inseln sind für etwa 70 Prozent der gesamten Weltproduktion verantwortlich. Der Anbau ist aufwendig. Der immergrüne Macadamiabaum wird bis zu 20 Meter hoch. Er benötigt feuchtes, subtropisches Klima, Fremdbestäubung wie zum Beispiel durch Bienen ist notwendig. Die Nüsse fallen reif zu Boden und werden nach monatelangem Trocknen von speziellen Maschinen von der harten Schale befreit. Dies erklärt unter anderem den hohen Preis für diese Nuss. Was wird der Nuss nachgesagt? Auf Grund des hohen Gehaltes an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen fördert und unterstützt sie – wie auch alle anderen Nüsse – unsere Gesundheit. Sie schützt Herz und Kreislauf, fördert die Verdauung, stärkt Muskeln und Knochen, ist gut für die Nerven, . . . . .

Wir können diese Nuss als Snack genießen – roh oder geröstet, aber auch entölt und fein gemahlen als Mehl zum Backen. Es gibt auch Macadamiaöl, welches – wie auch das Erdnussöl – zum Braten und Frittieren verwendet werden darf. Aber auch in Salatdressing schmeckt es sehr gut. Die Nuss enthält viele Vitamine, auch Vitamin E, daher wird sie auch für die Kosmetikproduktion verwendet.

### PARANÜSSE:

Paranüsse werden auch Brasilnuss oder Amazonenmandel genannt. Sie stammen, wie es der Name schon verrät, aus Brasilien und gehören zur Familie der Topffruchtbaumgewächse. Paranüsse sind reich an Ballaststoffen. 100 g Nüsse enthalten ca. 4,9 g Ballaststoffe, das ist mehr als in Hülsenfrüchten. Vorteile von Ballaststoffen: Sie sättigen schnell, das Sättigungsgefühl hält länger an, der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Essen langsamer an und die Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und beugen somit Verstopfungen vor. Ein wichtiges Spurenelement, welches wir mit der Nahrung aufnehmen müssen, ist Selen. Selen kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Der Gehalt in Pflanzen ist jedoch vom Selenanteil im Boden abhängig. Paranüsse zählen zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Selengehalt. Bereits der Verzehr von zwei Nüssen pro Tag kann den Selengehalt im Körper erhöhen. Selen wirkt antioxidativ, schützt vor freien Radikalen und ist für die Regulation des Hormonhaushaltes verantwortlich.

### CASHEWKERNE:

Die Cashewkerne punkten mit dem Top-Mix aus Kohlenhydraten und Magnesium. Daher ist diese Nuss bei Sportlern sehr beliebt. Sie haben einen hohen Gehalt an L-

tryptophan – der sorgt für eine Portion Glücksgefühle. Die Kerne schmecken lecker und machen glücklich – das verführt natürlich zu einer größeren Portion. Wenn wir die Nüsse rationieren und auf einen Teller bzw. in ein kleines Schüsselchen geben, so können wir verhindern, dass wir die 300 g-Packung unter einmal leeren. (Das wäre dann die zehnfache Menge von dem, was empfohlen wird!)

Wir kennen nur einen Teil der Cashewfrucht – den Cashewkern. Die Frucht selbst – Cashewapfel genannt – ist leicht verderblich. In den Anbaugebieten werden Cashewäpfel direkt nach der Ernte zu Saft, Schnaps oder Marmelade weiterverarbeitet. Botanisch gesehen sind diese Nüsse Kerne von Steinobst.

### PISTAZIEN:

Pistazien haben von allen Nüssen den höchsten Gehalt an Eisen und Phosphor. Der hohe Eiweißgehalt ist für Vegetarier und Veganer von Vorteil. Pistazien sind ebenfalls keine Nüsse, sondern die Steinfrüchte eines Baumes. Die typische Farbe der Pistazie ist grün. Der Stein der Pistazienfrucht ist von einem grünlich-rötlichen Fruchtfleisch umgeben, welches wiederum von einer rötlichen Samenhaut umschlossen ist.

Pistazien können wir ganzjährig im Handel kaufen. Wir finden die Kerne gesalzen oder ungesalzen, roh oder geröstet, in der Schale oder geschält im Handel – mehr als genug Möglichkeiten. Es gibt sie aber auch gehackt als Backzutat, als Creme oder als Pistaziemilch zu kaufen.

### PECANNUSS:

Die Pecannuss ist wie die Macadamianuss sehr fetthaltig, sie besteht ca. zu 70 % aus Fett. Aber keine Sorge, auch hier handelt es sich um sehr günstige Fettsäuren. Sie sind außerdem sehr gute Zinklieferanten. Eine Handvoll Pecannüsse pro Tag decken bereits 20 % des Tagesbedarfs. Die Pecannuss ist – wie alle Nüsse – ein Alleskönner. Sie wird heute standardmäßig bei Astronauten an Bord verwendet. Sie zählt zu den Walnussgewächsen. Der Kern schaut der Walnuss sehr ähnlich, allerdings schmeckt sie weniger bitter, sondern besticht durch einen süßen und würzigen Geschmack. Die Schale der Pecannuss ist jedoch viel dünner als die der Walnuss und bricht bereits bei einfachem Druck mit der Hand.

Die Nüsse stammen ursprünglich aus den USA. Bereits die amerikanischen Ureinwohner kannten die wertvollen Inhaltsstoffe. Sie gehörte lange Zeit zu den Grundnahrungsmitteln. Alle Jahre am 14. April wird in Amerika der „Nationaltag der Pecannuss“ gefeiert.

Alle Nüsse und Kerne von Steinfrüchten haben gemeinsam, dass sie leicht verderben. In der Schale sind sie länger haltbar. Ungeschält sollten sie kühl und dunkel gelagert werden. Nüsse können leicht schimmeln. Dieser Schimmel ist sehr gesundheitsschädlich, daher sollten offene Nüsse immer sehr gut kontrolliert werden.

Nochmals kurz zusammengefasst:

Echte Nüsse: Walnuss, Haselnuss, Macadamia

Kerne von Steinfrüchten: Pecannuss, Mandel, Pistazie, Cashew

Hülsenfrucht: Erdnuss

Kapsel Frucht: Paranuss

*Nussige Grüße, Martina Sagmeister, B.Sc., Diätologin*



## Apotheken Absam • Hall • Mils • Rum

- 1 KUR- UND STADTAPOTHEKE**  
Oberer Stadtplatz, 6060 Hall, Tel. 05223 / 572 16
- 2 PARACELTUS 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 **Nachdienste Sonn- und Feiertagsdienste**

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

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

## Fundgegenstände

Schlüsselbund, 2 x Einzelschlüssel, Kinderspielzeug (Flasche), Handy



## Geburten

Ilvy Wiesinger  
Ella McCallum

Joseph Schlögl

## Unsere Verstorbenen

Hörhager Angelika  
Pratter Brigitte  
Hörmandinger Melitta

Schödl Maria  
Mangesius Erika



## Vinzengemeinschaft

Wir helfen unbürokratisch und vertraulich  
Menschen in Not in unserem Dorf.  
Telefon: 0664/5820811

## 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. 08:00 bis 12:00, Di. und Mi. 08:00 bis 16:00 und Do. 13:30 bis 18:30 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**

**04.11. DR. DORIS MUSSHAUSER**  
**SAM** 6060, Hall in Tirol, Recheisstraße 8a, Telefon: 57301

Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

**05.11. DR. THERESIA JUNKER**  
**SON** 6060 Hall in Tirol, Wallpachgasse 11, Telefon: 56473

Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

**18.11. DR. SUSANNE WOLF**  
**SAM** 6060 Hall in Tirol, Schlossergasse 1/Top 7, Telefon 22722

Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

**19.11. DR. DAVID SPRENGER**  
**SON** 6060, Hall in Tirol, Thurnfeldgasse 4a, Telefon: 56711

Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

**25.11. DR. JOSEF GASSER**  
**SAM** 6060, Hall in Tirol, Wallpachgasse 2, Telefon: 44423

Notordination: 9<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup>

**26.11. MR DR. SUSANNE ZITTERL-MAIR**  
**SON** 6065 Thaur, Schulgasse 1/1, Telefon 492259

Mobil 0664/191 00 61, Notordination: 9<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

**Bis Drucklegung waren keine weiteren Dienste bekannt.**

Weitere Informationen:  
Telefon 0512-52058-0 oder im Internet unter: [www.aektirol.at](http://www.aektirol.at)



## Tierärzte in Absam

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