



es Kindergartens St. Georgen wurden sechs „Fahrzeuge“ den Kinderfreunden gesponsert. Die neuen Geräte wurden Ingrid Markt und Simone Thonhauser an Kindergartenle- Im Bild von rechts Ingrid Markt, Edith Reichl und Simo-

Koralpe Verkehrsbehinderungen auf Ettendorfer Straße

Auf der Ettendorfer Straße (L 143) sind derzeit - zwischen km 15,7 und 16,7 - Sanierungsarbeiten im Gange, die noch bis 29. Juli dauern.

„In diesem Bereich weist die gesamte Fahrbahn vielfach größere Schäden auf und muss daher dringend saniert werden. Nachdem bereits im vergangenen Jahr drei Kilometer der L 143 saniert worden waren, wurde jetzt mit der Sanierung des zweiten Abschnitts begonnen“, teilte Verkehrsreferent LH Gerhard Dörfler via Landesspreddienst mit. Die Fahrbahn wird vollständig mit Bitukies verstärkt und darauf wird eine Deckschicht aufgebracht. Während der Vorarbeiten wird die Ettendorfer Straße abschnittsweise halbseitig gesperrt. Bei der Aufbringung der Asphaltischen erfolgt eine Vollsperrung von circa drei Tagen. In dieser Zeit wird eine beschützte Umleitung über die L 146 Schwarzenbacher Straße zur L 135 St. Pauler Straße in Schwarzenbach bzw. über die L 147 Rainzer Straße zur L 135 St. Pauler Straße in St. Georgen eingerichtet.

Die Kosten der Baumaßnahme belaufen sich auf ca. 136.000 Euro und werden zur Gänze von der Landesstraßenverwaltung getragen.

Stromunfall beim Fischen

Am Samstag der Vorwoche geriet ein 18-jähriger Tischlerlehrling aus Lavamünd beim Fischen am sogenannten Drauspitz in Lavamünd mit seiner Angelrute in die darüber liegende Starkstromleitung. Dabei erlitt er Verbrennungen an der rechten Hand und an beiden Füßen sowie Verletzungen am Rücken. Nach ärztlicher Erstversorgung brachte ihn die Rettung ins Klinikum Klagenfurt.



aturen starteten im Rahmen des CSN-B Reitturnier am Reiten in 21 Bewerben 130 Pferde. Der große Preis der Stadt enberger mit Collahula Clover vom Reiterverein Schloss Por- SVÖ Reichclub Winterhof gewann mit Cindoz die Reiterhof 1. Juli finden am Reiterhof Stücker die Kärntner Landes- ren statt. Am Bild sind Turnierveranstalter Karl Stücker, Armin Eberhard bei der Pokalübergabe zu sehen.

berg stattfand. 26 Kinder verkauften von 10 bis 17 Uhr hauptsächlich Spielsachen und trennten sich von so manchem Lieblingsstück. Aufgrund des großen Interesses an dem Flohmarkt wird von Seiten der Betreiber bereits eine Wiederholung in Aussicht gestellt. Die jun-



Ihr Talent beim Handeln konnten die jungen Verkäufer beim Flohmarkt im Tenorio beweisen.

Gesundheit - Gewusst wie

Guter Rat für eine gesunde Blase

Ständig das Gefühl, dringend auf die Toilette zu müssen, aber nur ein paar kleine, schmerzhaft brennende Tropfen sind das Ergebnis? Bei diesen Symptomen läuten bei vielen sofort die Alarmglocken: Blasenentzündung - ist der erste Gedanke! Rund zwei von drei Frauen haben schon einmal die Erfahrung mit ihm gemacht. Leider bleibt es bei Harnwegsinfekten meist nicht bei nur einer Begegnung. Viele der Betroffenen werden immer wieder heimgesucht. Deshalb ist es so wichtig, vorzubeugen.

Der Grund, warum es fast immer das weibliche Geschlecht trifft, ist biologisch bedingt: Die Harnröhre der Frau ist deutlich kürzer als die des Mannes. Begünstigt durch ein schwaches Immunsystem können Bakterien so wesentlich leichter in den empfindlichen Intimbereich der Frau und die Blase gelangen, sich vermehren, festsitzen und letztlich eine Entzündung hervorrufen.

Nicht selten kann eine Blasenentzündung nach aus einer vorangegangenen Vagininfektion resultieren. Die Infektion zieht dabei über die Vaginalschleimhaut in die Blase und setzt sich dort fort. Gewisse Umstände, wie z. B. kalte Füße, Geschlechtsverkehr oder übertriebene Intimhygiene können die Abwehrkräfte der Frau zusätzlich schwächen und den Prozess beschleunigen.

Beugen Sie jetzt selbst aktiv vor!

Dass Cranberry gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzt, davon waren schon die nordamerikanischen Indianer überzeugt - heute ist es auch die Wissenschaft. Denn inzwischen konnte belegt werden, dass sekundäre Pflanzenstoffe, die so genannten Proanthocyanidine, den kleinen Früchten ihre großen Kräfte

bestimmt darüber freuen.

verleihen und dabei helfen, die Gesundheit Ihrer Blase aufrechtzuerhalten.

Die Proanthocyanidine übernehmen für Ihre Harnblase eine Art Türschieberfunktion: Sie hindern unerwünschte Bakterien daran, sich an der Blasen Schleimhaut anzuhaken. Beim nächsten Wasserlassen werden sie einfach mit ausgeschwemmt - noch ehe sie irgendeinen Schaden anrichten können.

Cranberry gibt es in Kapselform, in Kautablettenform und als Portionsbeutel zum Auflösen im Wasser.

Wichtige Tipps für Ihre gesunde Blase

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit die Harnwege gut durchgespült werden können. Mindestens zwei Liter täglich - am besten Wasser oder Kräutertees. Vermeiden Sie Unterkühlung. Kleiden Sie sich immer angemessen. Halten Sie insbesondere Ihre Füße schön warm. Denn kalte Füße führen reflektorisch zu einer Minderdurchblutung des Unterleibes. Wechseln Sie nach dem Schwimmen sofort den Badeanzug.

Tragen Sie am besten Baumwollunterwäsche, vermeiden Sie synthetische Unterwäsche oder synthetische Slipunterlagen. Gehen Sie zur Toilette, sobald Sie einen Drang zum Wasserlassen verspüren.

Bei empfindlicher Blase oder wiederkehrenden Harnwegsinfekten vorbeugen - z. B. mit hochwertigen Cranberry-Präparaten. Ihr KR Walter Megymorecz

„Sir Tralala“ im Container25

Sir Tralala, 1978 als David Hebenstreit geborener Geiger, Sänger und Gitarrist, gilt in der Wiener Szene seit Jahren als genial-exzentrisches Talent. Am Samstag, dem 23. Juli, beehrt er den Container25 in Hattendorf bei Wolfsberg mit einem Besuch. Ihm zuvor kommen ab 20.30 Uhr die jungen Rapper. Ab 21.30 Uhr zeigt dann Sir Tralala, wie man mit dem Schmerz lebt, ohne ihm zu verfallen. In diesem Sinn hat er etwa eine Version des Velvet-Underground-Klassikers „Heroin“ geschaffen.

„Die Stockhiatla“ besingen ihr Kärntnerland

Ihre zweite CD präsentiert die Unterhaltungsband „Die Stockhiatla“ am Freitag, dem 29. Juli, ab 20 Uhr, in der Festhalle in Ettendorf bei Lavamünd. Der Titel der Produktion: „Weil ma Kärntner san“.

Die junge Band, die österreichweit Erfolge feiert, verpackt darin ihre Liebe zum Kärntnerland in volkstümliche und rockige Melodien, die sie als den typischen „Stocksoun“ bezeichnet. Für Fans volkstümlicher Musik, gemischt mit modernen Klängen, ist die von Kritikern gelobte CD ein Muss.

Neben den „Stockis“ werden weitere Star-gäste für Stimmung sorgen: der ehemalige Frontmann der Klosteraler, Markus Wolfahrt, wird seinen ersten Kärnten-Auftritt absolvieren und „Baritonkönig“ Sepp Matlschweiger mit seinem Quintet „Juchee“ für Oberkärntnersound sorgen.

Kartenhotline: 0664/4153887

Weitere Informationen: www.stockhiatla.at

Präsentation der NEUEN CD von

Die Stockhiatla

FR 29. JULI
in der
FESTHALLE ETTENDORF
Beginn: 20.00 Uhr

Mit dabei sind:

Puchee

Murrner

Ruffenbank Lavamünd

CONVISO
Murrner
Ruffenbank Lavamünd