



# Arriach

# Gemeindeinformation

Nr. 6/2017 · Juli 2017

Amtliches Mitteilungsblatt der Gemeinde Arriach · Verlagspostamt: 9545 Radenthein

## ● Bericht des Bürgermeisters



**Liebe Gemeindebürgerinnen,  
liebe Gemeindebürger, liebe  
Jugendliche und Kinder!**

Es ist kaum zu glauben, schon wieder neigt sich ein Schuljahr dem Ende zu und in den nächsten Wochen können wir alle eine schöne und erholsame Ferienzeit genießen. Die eine oder andere Urlaubsreise steht an und sorgt für Spannung sowie Vorfreude bzw. sind sonst spannende Ferienerlebnisse geplant.

Nach den anstrengenden, letzten Wochen, in denen es galt einen guten Notenabschluss zu erreichen, die Matura oder sonstige Abschlussprüfungen positiv zu bestehen, ist eine ruhigere

Zeit der Entspannung und Erholung wichtig. Denjenigen, die nach der Zeit der Entspannung mit einem neuen Ausbildungsabschnitt wie Studium, Lehre, Schulwechsel etc. beginnen, wünsche ich weiterhin viel Erfolg und dass sie die Verbundenheit zur Heimatgemeinde nicht verlieren. Allen wünsche ich eine schöne und entspannende Ferienzeit, die sie mit ihren Familien, Freunden und Kumpels unbeschwert genießen. Die eine oder andere Veranstaltung in der Gemeinde wird im Sommer abgeführt und dabei können auch Sie gemeinsam der Wanderlust frönen oder einfach nur die Geselligkeit genießen. Wir werden in den Sommermonaten mit der Qualitätsverbesserung und der Barrierefreimachung im Volksschul- und Kindergartengebäude beginnen. Diese Baumaßnahmen müssen von einem straffen Bauzeitplan begleitet werden, da sonst die wenigen Wochen der Ferien nicht ausreichen. Gemeinsam mit dem Land Kärnten wurde die Umsetzung und Finanzierung der vorgesehenen Baumaßnahmen festgelegt, wobei zusätzlich auch die Toilettenanlagen im gesamten Schulgebäude adap-

# Spar SCHERZER und die Liebe zu Lebensmitteln



glutenfrei   
laktosefrei 

» Wir vertragen uns! «



Am 07. Juli gibts wieder die besten Grillhendl'n bei uns.  
Natürlich vom: Mölltaler Hendlgrill, Ralf Gugganig  
TEL.: 04785 206, MAIL: moelltaler-hendlgrill@gmx.at

Spar SCHERZER	Montag - Samstag	06:30 - 12:30
Inh. Mona Oblak		15:00 - 18:00
9543 Arriach 43	Sonn-, Feiertags	08:00 - 11:00
Tel.: 04247 8509	Dienstag und Samstag Nachmittag geschlossen.	





Besuchen Sie uns auf Facebook!

# HOFER.

Der Tierarzt für Groß und Klein

Alles für Hund und Katz – auf einem Platz!

**Dr. Walter Hofer, Tierarzt | Millstätter Straße 58**  
Afritz am See | T. 04247/30222 | F. 04247/30223

tiert und saniert werden sollen. Diese Sanierungsmaßnahmen erfordern einen hohen finanziellen Aufwand, der in den nächsten Jahren auch nicht im Rahmen des Schulbaufonds des Landes finanziert werden kann, da dieser über mehrere Jahre durch Schulbauprojekte in Kärnten ausgeschöpft ist und daher sind unsere Baumaßnahmen jetzt von der Gemeinde abzudecken. Zudem zeigen gerade die jüngsten Ereignisse in London, dass der Brandschutz ein ernstzunehmendes Thema ist. Den Kindern müssen im Kindergarten- und Volksschulgebäude entsprechende und kindgerechte Fluchtwege zur Verfügung stehen, damit bei einem Ereignis eine rasche Räumung bzw. Flucht immer möglich ist. Schon beim Einbau der Ordination hätte man Maßnahmen in diese Richtung setzen müssen. Da aber im letzten Obergeschoß keine Schulklassen betrieben wurden, hat man den damals vorgeschriebenen Notausgang nicht eingebaut. Jetzt ist die Errichtung eines Fluchtweges in Form einer Außentreppe erforderlich. Diese Kosten sind nicht unwesentlich und steigern gleichzeitig die ermittelten Baukosten. Das 45-Jahr-Jubiläum mit unserer Partnergemeinde Wain im September 2017 in Arriach wird eine große Freundschaftsveranstaltung. Knapp unter hundert Freunde aus unserer Partnergemeinde haben sich angesagt. Schon jetzt darf ich Sie, liebe Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger, bitten, uns zu unterstützen und gemeinsam an der Umsetzung dieser Veranstaltung mitzuwirken. In den nächsten Wochen werden wir uns öfters mit der einen oder anderen Bitte an Sie wenden. Die Unterbringung der Gäste soll auch wieder, wie es schon in den letzten Jahren bei einem Treffen gang und gäbe war, in den privaten Haushalten erfolgen. Zudem wollen wir uns mit unseren Freunden aus Wain als eine gemeindepartnerschaftliche Einheit präsentieren. Ich lade Sie schon heute zu den einzelnen Programmpunkten, die Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung Mitte September 2017 bekanntgegeben werden, ein und freue mich auf ein Treffen.

Immer wieder liest man über den Breitbandausbau in Kärnten. Ein Artikel ist auch in dieser Ausgabe der Gemeindeinformation abgedruckt. Arriach hat sich mit den anderen Gegendtalen Gemeinden zusammengetan und die Erstellung eines Breitband-Masterplans beschlossen. Mit diesem Masterplan ist der Breitbandausbau in Arriach geregelt und festgelegt bzw. die vorhandenen Ressourcen werden entsprechend berücksichtigt. Gleichzeitig wird der Breitbandausbau in den Gemeinden forciert, die über einen Masterplan verfügen. Obwohl sich in Arriach der geografische Mittelpunkt Kärntens befindet, ist die Gemeinde für die Betreiber der digitalen Leitungsnetze nicht sehr attraktiv. Auch in diesem Bereich zählt die wirtschaftliche Wertschöpfung für die Leitungsbauer eine wesentliche Rolle.

Trotz Förderungen des Bundes und Landes sowie auch letztendlich der Gemeinden, ist ein flächendeckender Breitbandausbau noch sehr fern. Seitens der Gemeinde Arriach wird jeder mögliche Schritt zum raschen Breitbandausbau umgehend gesetzt und trotzdem kommt es immer wieder zu Verzögerungen. Mit Ach und Krach ist es uns gelungen, dass der A1-Funkmasten, wie ursprünglich geplant in Hinterbuchholz und nicht im Ort Arriach, noch heuer errichtet wird. Im Arbeitsplan der A1 war die Errichtung heuer nicht vorgesehen und erst durch die schriftliche Intervention der Gemeinde mit dem Hinweis der bereits getätigten Abmachungen und vertraglichen Festlegungen konnte erreicht werden, dass nun eine schriftliche Zusage für die heurige Errichtung des Funkmastens abgegeben wurde.

Eine schöne Sommerzeit wünscht euch

Bürgermeister: **Gerald Ebner**

## 1 KÄRNTNER ERLEBNISPAK PRESSEGERSEE

**SAISONSTART**  
Samstag, 29. April 2017

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mai bis September  
täglich von 9 bis 18 Uhr

**WAIN CARD**  
HÖRNER PARTNER  
**-20% Ermäßigung**

A-9620 Presseggersee  
Telefon: +43 4282 / 3388  
E-Mail: info@erlebnispark.cc

**Badespaß inklusive!**

[www.erlebnispark.cc](http://www.erlebnispark.cc)



● **Kindergarten Arriach**

Gemeinsam mit dem Kneipp-Aktiv-Club Arriach gestalteten die Kinder des Kindergartens mit ihren Betreuerinnen einen Tanzvormittag mit ihren Eltern und den Kneippmitgliedern gemäß dem Motto „Gemeinsam Tanzen sich bewegen“. Anschließend verwöhnte der Kneipp-Aktiv-Club die Kindergartenkinder mit einer schmackhaften und gesunden Jause. Im Rahmen der heurigen Blumenolympiade haben Kindergartenkinder ein paar Blumenbeete im Eingangsbereich angelegt und bepflanzt. Nach dem Setzen können sich die Kindergarten-

kinder bei der regelmäßigen gärtnerischen Pflege der Blumen sich aktiv einbringen und alle beteiligen. Mit Begeisterung beobachten sie das Wachsen der Blumen und sind stolz auf ihre bunte Blütenpracht.



● **Geburten**



**Sophia Fischer**

● **Ordination Dr. Hermann Eder**

Hiermit gebe ich bekannt, dass meine Ordination vom 17. 07. bis 28. 07. 2017 wegen Urlaub geschlossen ist. Die nächste Ordination findet am 31. 7. 2017 zwischen 7 Uhr 30 und 12 Uhr statt.

Vertretung haben Dr. Pilgram – Arriach 04247 / 3133, Dr. Dorfinger - Radenthein 04246 / 5000 und Dr. Pöcher - Radenthein 04246 / 3131 sowie alle umliegenden diensthabenden Ärzte nach Voranmeldung.

● **Ordination Dr. Iris Pilgram**

Hiermit möchte ich Ihnen bekannt geben, dass meine Ordination vom 07. bis 18. August 2017 wegen Urlaub geschlossen ist. Die nächste Ordination findet am Montag, dem 21. August 2017, statt.

Vertretung haben alle umliegenden und diensthabenden Ärzte.



**Matteo Ebner**

**FRISUREN Krug**  
 Radenthein, Spittal und Villach im neukauf, Klagenfurt im XXXutz

Hol dir deine **Sommer Spar Card**

FRISUREN Sommer Spar Card  
 -4,-  
 -6,-  
 -8,-  
 -50,-

frisuren-krug.at |



## ● Wandern im Mittelpunkt Arriach Sommer 2017



Für alle geführten Wanderungen ist eine Anmeldung erforderlich, damit die Busse organisiert werden können (mindestens 12 Stunden vor Beginn der Wanderung). Treffpunkt ist meistens vor dem Arriacher Gemeindeamt (GM).

Gutes Schuhwerk und Wassertrinkflasche nicht vergessen. Wanderungen sind mit dem Ampelsystem gezeichnet – grün ist leicht – rot ist schwer. Gruppen können gerne einen eigenen Termin bei den WanderführerInnen buchen. Infos unter Tel. 0664(0650)/3660971

<b>1. Juli</b>	Samstag	GM 6.00 Uhr <b>ArriachXtrem-Tag Arriach</b> Umrundung, Gehzeit ca. 12 h	Anmeldung bei M. Fischer 0676/848240606 oder W. Plattner 0660/1222060
<b>3. Juli</b>	Montag	DP 7.00 FG nach Kirchleiten – Arriach (Teilstück vom Alpen Adria Trail) Gehzeit 7h,	Anmeldung: Walter Puschitz 0650/2424617
<b>10. Juli</b>	Montag	DP 8. 00 FG zu Tierpark Feld am See, Hochalm, Gingerhütte - Mooswald	Anmeldung: W. Plattner 06601222060
<b>16. Juli</b>	Sonntag	8.00 Kneipp-Wanderung vom MP-Parkplatz(Laastadt) Nichtwanderer sind eingeladen zum Bus um 9.00 DP 10.00 Plagrast - <b>Berggottesdienst Wöllaner Nock, Steinerer Tisch</b>	Infos: Kramer F. 0660/5775464 oder Baumgartner D. 04247/8540 Bustransfer: Friedhelm Ofner 0664 3226322
<b>17. Juli</b>	Montag	GM 9.00 Uhr <b>Höfewanderung</b> – 3,5 h kirchengeschichtlicher Hintergrund, Einkehr Laner	Anmeldung: Friedhelm Ofner 0664 3226322
<b>19. Juli</b>	Mittwoch	9.00 Uhr Dorfplatz, Kneipp-Wanderung Millstätter Alm - Hochpalfenock	Infos: Kramer F. 0660/5775464 oder Baumgartner D. 04247/8540
<b>22. Juli, bei Regen am Sonntag 23. Juli</b>	Samstag	10.00 Uhr Laastadt, <b>Familienwanderung mit Lamas</b> , Einkehr beim Lanerhof in Wöllan (bis ca. 16.00 Uhr), ab 6 Personen Lama-Wanderung, Ersatztermin	Familie Sabine und Hans Ofner Telefon:Hans u. Sabine Ofner 0680/302 09 26 oder 0660/555 75 12
<b>24. Juli</b>	Montag	GM 9.00 <b>Arriacher Hofwanderweg</b>	Anmeldung: Gerhard Ofner
<b>29. Juli</b>	Samstag	2.00 Autobahnauffahrt Treffen, Obermauerner Wallfahrt von Heiligenblut über Kals und Matrei nach Obermauern in Virgental.	Anmeldung bei Bus - Stefaner 04228/2200
<b>31. Juli</b>	Montag	Wanderung für Kinder und Herstellung einer gesunden Jause	Anmeldung: Mittelpunktverein 0650/3660971
<b>5. August</b>	Samstag	6.30 Dorfplatz, AV-Sommertour Karawanken von Luschasattel auf die Feistritzer Spitze (Petzen)	AV-Ortsgruppe Arriach Anmeldung bei M. Fischer
<b>07. August</b>	Montag	GM 8.00 <b>Arriach-Trilogie 1. Teil</b> Arriach –Wöllan, Wöllaner Nock – Geigerhütte	Anmeldung: W. Plattner 0660/1222060
<b>14. August</b>	Montag	GM 9.00 , FG Wöllan, „ <b>Wo der Gegendtaler Speck reift</b> “ Rundwanderung in Wöllan, Jause beim Lanerhof , GZ: 3h	Anmeldung: Lotte Plattner
<b>21. August</b>	Montag	GM 8.00 T <b>Arriach-Trilogie 2. Teil</b> , FG Mittelpunktparkplatz GZ: 5 h, Einkehr bei der Buschenschänke Ölgis	Anmeldung: Friedhelm Ofner 0664/3226322
<b>23. August</b>	Mittwoch	9.00 Dorfplatz – Kneippwanderung St. Oswald – Priedröf-Wiesernock	Infos: Kramer F. 0660/5775464 oder Baumgartner D. 04247/8540
<b>26. August</b>	Samstag	2.00 Uhr Autobahnauffahrt Treffen, Königsee Wallfahrt von Maria Alm über das Steinerne Meer nach St. Bartholomäus	Anmeldung bei Bus - Stefaner 04228/2200
<b>28. August</b>	Montag	„ <b>Natur erleben</b> “ Sonnenuntergang auf der Gerlitze (1.911 m) vom Neugarten auf den Gipfel der Gerlitze Treffpunkt: wird b. Anmeld. bekanntgegeben	Anmeldung: W. Plattner 0660/1222060
<b>2. Sept.</b>	Mittwoch	8.00 Dorfplatz, Kneipp Familienwandertag in die Asten	Infos: Kramer F. 0660/5775464 oder Baumgartner D. 04247/8540
<b>4. Sept.</b>	Montag	GM 8.00 <b>Arriach Trilogie III</b> , GH Wanderschuh – Gerlitze – Buchholzer Hütte - Arriach	Anmeldung: Bernhard Trügler 04247/85230
<b>9. Sept.</b>	Samstag	6.30 Uhr Dorfplatz, AV Herbsttour – Kampeck 2523 m über die Zandlacherhütte	AV-Ortsgruppe Arriach Anmeldung bei M. Fischer 0676848240606 oder W. Plattner 06601222060
<b>11. Sept.</b>	Montag	GM 9.00 <b>Weg des Buches</b> – geschichtlich – Besonderheit zum Thema Glauben, 5 h, Gasthaus Wasserfaller – RF mit Wanderbus	Anmeldung: Friedhelm Ofner 0664/3226322
<b>13. Sept.</b>	Mittwoch	GM 9.00 Kneippwanderung Tschirnock – Millstätteralm	Infos: Kramer F. 0660/5775464 oder Baumgartner D. 04247/8540



# Miele

Ihr Miele Center in Villach für  
Verkauf, Kundendienst und Ersatzteile

CENTER ● OLSACHER

Ossiacherzeile 46 · A-9500 Villach  
www.mielecenter.at

Telefon-Hotline 04242 / 340 00

18. Sept.	Montag	GM 9.00 Uhr Kulinarische W. zur Schwarzseehütte, FG nach Verditz, Kulinarikbeitrag € 10,00 ohne Bus, GZ: ca. 5 h,	Anmeldungen bis Sonntag 15.00 Uhr bei W. Plattner 06601222060
25. Sept.	Montag	GM 9.00 Uhr Kulinarische W. zur Schwarzseehütte, FG nach Verditz, Kulinarikbeitrag € 10,00 ohne Bus, GZ: ca. 5 h,	Anmeldungen bis Sonntag 15.00 Uhr bei W. Plattner 06601222060
7. Oktober	Samstag	7.00 Dorfplatz, AV-Abschlusstour: Val Romana – Quinque Punte Hütte – Monte Sciober	AV-Ortsgruppe Arriach Anmeldung bei M. Fischer 0676848240606 oder W. Plattner 06601222060
15. Oktober	Sonntag	GM 8.30 - <b>Sternwanderung Gerlitze</b>	Anmeld.: W. Plattner 06601222060
18. Oktober	Mittwoch	GM 9.00 Uhr - Egelsee	Infos: Kramer F. 0660/5775464 oder Baumgartner D. 04247/8540
26. Oktober	Donnerstag	GM 14.00 <b>Wanderabschluss mit gemütlicher Einkehr</b>	Infos: Kramer F. 0660/5775464 oder Baumgartner D. 04247/8540

Es gibt auch einen Wanderpass für Arriach mit Gewinnchancen – Nachfragen bei den WanderführerInnen oder am Gemeindeamt.

#### Nordic-Walking:

Auf Anfrage - nach persönlicher Terminabsprache  
Nordic-Walking Instructor: Friedhelm Ofner Tel.: 0664 322 63 22

#### ● Gemeindeparterschaft

Von der Partnergemeinde Wain haben wir nachfolgenden Zeitungsbericht (Schwäbische Zeitung) erhalten, den wir gerne zur Kenntnis bringen. Gemeinsam werden schon die Vorbereitungen für das große 45-Jahr-Jubiläumsfest der Gemeindeparterschaft vom 15. bis 17. September 2017 in Arriach in Angriff genommen. Aus unserer Partnergemeinde wird eine große Abordnung an diesem Jubiläumsfest teilnehmen und so die Verbundenheit unserer Gemeinden unterstreichen. Wir freuen uns schon auf gemeinsame Tage mit unseren Freunden aus der Partnergemeinde Wain.

#### Über den Brenner bis nach Kärnten

Wainer fahren nach Arriach mit dem Rad – Seit 45 Jahren besteht die Freundschaft zwischen den Gemeinden  
Seit 45 Jahren besteht die Partnerschaft zwischen der ober-schwäbischen Gemeinde Wain und dem kärntnerischen Arri-

**Wanderbus Arriach**  
NEU: Von Mai bis Oktober täglich von 7.00 bis 21.00 Uhr  
kostengünstig buchbar unter Tel.: 0664/201 31 09

ach. Im September ist es wieder einmal an der Zeit, dass eine Delegation aus den heimischen Gefilden die österreichischen Freunde besucht. Und in diesem Jahr haben sich die Wainer Bürger etwas ganz besonderes ausgedacht: Es geht mit dem Rad über den Brenner bis nach Kärnten. Stolze 514 Kilometer sollen in der Woche vom 8. bis 15. September bis zur Ankunft in Arriach gefahren werden. Aber keine Angst, es bleibt alles im Rahmen und die Tour ist speziell für Hobbyradler ausgelegt. „Der Langsamste gibt das Tempo



Gunther Albrecht (links) und Christian Schlenk haben die Radtour nach Arriach geplant.

**JANKL**  
Installationen

Der Fachbetrieb für ...

- Heizung
- Klima
- Lüftung
- Sanitär

... in Ihrer Nähe!

Bethausweg 16, A-9541 Einöde • 04247/30 248 • office@jankl-installationen.at



**Rauchfangkehrer-Meisterbetrieb**

# ROBERT LENK



- Kaminsanierungen
- Reinigung aller Feuerstätten
- Ölbrennerreinigung & Wartung
- Abgasmessungen
- kompetente Beratung

Robert Lenk: T 0699/111 026 62  
Timo Lenk: T 0699/196 802 23

[www.lenk.at](http://www.lenk.at)

vor“, unterstreichen die beiden Initiatoren der Radtour, Gunther Albrecht und der Wainer Alt-Bürgermeister Christian Schlenk.

### 514 Kilometer auf acht Etappen verteilt

Insgesamt umfasst die 514 Kilometer lange Tour acht Etappen. Allerdings, und darauf legen die beiden Initiatoren viel wert, wird an keinem der acht Tage mehr als 75 Kilometer geradelt. Es werden ausreichend Pausen eingelegt, sodass jeder Teilnehmer problemlos mitkommt. Doch: „Ein bisschen Kondition sollte natürlich mitgebracht werden, aus dem Stehgreif fährt man die Strecke nicht. Aber wir sind alles Hobbyradler und keine Profis. Wem das trotzdem zu viel ist, der kann auch mit dem E-Bike mitfahren. Alles möglich“, betont Gunther Albrecht, der die lange Strecke bis nach Arriach in den vergangenen Jahren bereits zwei Mal zurückgelegt hat.

Los geht die partnerschaftliche Radtour am Freitag, 8. Septem-

ber. Dann geht es zunächst mit dem Rad von Wain über Kirchdorf, Memmingen, Ottobeuren, Ollarzried, Obergünzburg und Günzach bis ins 69 Kilometer entfernte Unterthingau ins Allgäu. Von dort aus geht es am nächsten Tag weiter ins österreichische Bichlbach, bevor am dritten Tag die Gemeinde Zirl in der Nähe von Innsbruck erreicht wird. Weiter geht es am nächsten Tag über den Brenner bis nach Sterzing, bevor am fünften Tag Valdaora di Mezzo (zu deutsch Olang) bei Bozen erreicht wird. Von dort aus geht es weiter nach Osttirol, genauer gesagt nach Lienz im Drautal. Am siebten Tag folgt mit rund 75 Kilometer von Lienz bis Spittal an der Drau die längste der acht Etappen. Am letzten Tag gilt es eine 58 Kilometer lange Etappe zu bewältigen, die schließlich in Arriach endet. „Die Etappe ist deswegen so kurz, weil es die letzten zwei Kilometer bis nach Arriach bergauf geht. Es kann da auch passieren, dass wir absteigen und schieben müssen“, sagt Organisator Albrecht.

Nachzügler kommen mit Bus und Auto

In Arriach schließlich warten die Radler auf die Nachzügler, die den Weg in die Partnergemeinde mit Auto und Bus zurücklegen. „Die Ankunft ist für Freitag, 15. September, gegen 17 Uhr geplant. Dann radeln wir gemeinsam vom Ortseingang aus mit Wainern und Arriachern ins Dorf“, so die beiden Organisatoren. Dort werden die Gäste zunächst bei Gastfamilien untergebracht, bevor am Abend ein Historienspiel über die Umsiedlung der evangelischen Christen von Arriach nach Wain aufgeführt wird. Der Samstag steht dann ganz im Zeichen der Freundschaft: Es ist eine gemeinsame Gemeinderatssitzung geplant und es stehen verschiedene Ausflüge auf dem Programm. Der Sonntag wird zunächst mit einem Festgottesdienst begangen, bevor das Treffen der Gemeinden mit einem zünftigen Frühschoppen seinen Ausklang finden wird. Anschließend geht



Der neue Hilux.  
Komfort & Design treffen sich zur Jagd.  
Erfahren Sie mehr: [toyota.at/hilux](http://toyota.at/hilux)

**Toyota Autohaus KINZEL**

Völkermarkter Straße 145  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel.: +43 463 322 31  
E-Mail: [office@kinzel.at](mailto:office@kinzel.at)  
[www.kinzel.at](http://www.kinzel.at)



Die neue Pick-up-Generation – jetzt im Autohaus Kinzel in Klagenfurt.

## Der Toyota HILUX – leistungsfähiger als je zuvor

Seit knapp 50 Jahren schreibt Toyota mit dem Hilux weltweit Pick-up-Geschichte. Bis heute wurden mehr als 18 Millionen dieser **langlebigen Nutzfahrzeuge** verkauft, in Europa ist er der meistverkaufte Pick-up. Jetzt ist die völlig neu entwickelte achte Generation am Start: Mit **neuem, stabilerem Leiterahmen und verstärktem Aufbau** ist er extrem robust. Der geräumige Innenraum ist noch komfortabler ausgestattet und mit bis zu fünf Sitzplätzen erhältlich. Und die **umfangreichen Assistenzsysteme** machen ihn

absolut stadttauglich. Legendär wurde er aber vor allem durch seine Offroad- und Pick-up-Qualitäten: Heute ist der Hilux mit dem neuen **Allrad-Antriebssystem**, seiner größeren und stabileren Ladefläche sowie einer bis zu **3,2 t erhöhten Anhängelast** leistungsfähiger als je zuvor. Jetzt Probe fahren im Autohaus Kinzel in Klagenfurt.

**Autohaus Kinzel GmbH**  
Völkermarkter Straße 145  
9020 Klagenfurt a. W.  
Telefon: +43 463 322 31-0  
E-Mail: [office@kinzel.at](mailto:office@kinzel.at)  
[www.kinzel.at](http://www.kinzel.at)



es dann mit dem Bus zurück nach Wain. Entlang der Radstrecke warten auf die Teilnehmer verschiedene Höhepunkte. „Wir werden sicherlich eine längere Pause in Innsbruck einlegen, aber das eigentliche Highlight der Tour ist die Landschaft. Der Weg ist in diesem Fall das Ziel“, stellen Albrecht und Schlenk noch einmal den Hobbycharakter der Tour in den Vordergrund. Außer den Radlern fährt noch eine weitere Delegation in kärntnerische Arriach. Bis jetzt seien zwei Busse eingeplant, die auch die Radler nach der anstrengenden Tour mit zurücknehmen.

## ■ 2. Gegendtaler Familienradtag

Bei strahlendem Sonnenschein fand am 28.5.2017 der 2. Gegendtaler Familienradtag statt. Die Idee hinter dieser Veranstaltung ist es auf den dringend notwendigen Lückenschluss beim Radweg im Gegendtal hinzuweisen. Die Teilnehmer konnten ihrem Können entsprechend eine von vier Radstrecken wählen und wurden von streckenkundigen Guides begleitet. Zusätzlich gab es für die Kinder ein schönes Rahmenprogramm. Der gesamte Erlös der Veranstaltung wird auch heuer wieder einem sozialen Zweck zugeführt.



Der Afritzer Turnverein und die Alt-Herren Afritz am See bedanken sich auf diesem Wege bei den Helfern, Sponsoren und allen Teilnehmern, die zum guten Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

## ■ Neu: Der Glocknerbus von Bacher Reisen

Ein einzigartiges Erlebnis: Mit dem Glocknerbus und einem erfahrenen Nationalpark-Ranger die Erlebniswelt Großglockner erkunden.

Jeden Mittwoch vom 5. Juli bis 13. September 2017

Die Großglockner Hochalpenstraße zählt zu den schönsten Panoramastraßen der Welt. Im Sinne der Nachhaltigkeit und für ein besonders entspanntes Fahrvergnügen gibt es ab heuer den GLOCKNERBUS ab Kärnten.

**Top: Die Fahrt wird ab Heiligenblut von einem fachkundigen Nationalpark-Ranger begleitet.**

Kosten Tagesfahrt Glocknerbus Erwachsene	€ 49,-
Kinder bis 12 Jahre (11,99 Jahre)	€ 35,-

Detailinformationen unter [www.bacher-reisen.at](http://www.bacher-reisen.at) und bei Bacher Reisen, Tel. 04246/3072 oder 0463/502100



# REISETIPPS 2017

	22. bis 23. Juli <b>Gartenschau Kremsmünster</b> € 190,-
	28. bis 30. Juli <b>Val di Sole &amp; Gardasee</b> € 320,-
	5. bis 6. August <b>Musical Linz: Die Schöne und das Biest</b> € 265,-
	10. bis 16. August <b>Die Lüneburger Heide</b> € 790,-
	24. bis 27. August <b>Bodensee und Bregenzerwald</b> € 450,-
	26. bis 27. August <b>Südtirol: Schloss Trauttmansdorff</b> € 210,-
	26. bis 27. August <b>Traunsee und Almsee</b> € 195,-
	31. August bis 1. September <b>„Legoland“ Gunzburg</b> € 240,-
	27. September bis 1. Oktober <b>Mit dem Rad durch die Toskana</b> € 650,-
	Jeden Mittwoch: 5. Juli bis 13. September <b>Glocknerbus</b> € 49,- Busfahrt, Begleitung Nationalpark Ranger
	Jeden Donnerstag: 6. Juli bis 14. September <b>Venedig</b> € 59,- Busfahrt, Reisebegleitung im Bus
Die angeführten Preispunkte sind Person/Personenplatz	
<b>Mit dem Luxusbus ans Meer!</b>	
	Mittwoch & Sonntag <b>Grado</b> € 40,- / € 29,- Kind
	Mittwoch & Sonntag <b>Lignano</b> € 41,- / € 29,- Kind
	Donnerstag & Sonntag <b>Caorle</b> € 30,- / € 23,- Kind
	Jeden Freitag ab 7. Juli <b>Portorož</b> € 37,- / € 24,- Kind
<b>Top Preisangebot!</b>	
2. bis 9. September <b>Ferienausklang in Umag</b> ab nur € 595,- Busfahrt, 4*Hotel, Kinderermäßigung	

9545 Radenthein · Millstätter Straße 45 · ☎ 04246 / 3072 · 0  
buchungen@bacher-reisen.at · www.bacher-reisen.at

## ALLE REISEN DIESER WELT

Sie suchen individuelle Hotels, Flugtickets, Wandresen?  
Das Bacher Reise-Team bietet eine perfekte Reiseberatung  
für jeden Urlaubswunsch.

**Urlaubstipp: Mallorca**

**Cala Millor**  
31. August bis 7. September 2017  
für 2 Erwachsene  
und 2 Kinder (2 bis 13,99 Jahre)

Aparthotel Club Simo  
Appartement, Alles inklusive  
Flug ab/bis Salzburg nach Palma  
ab € 2.635,- für die ganze Familie



**JARITZ DACH**  
 DACHDECKEREI & SPENGLEREI GMBH  
 PICCOSTRASSE 26A • A-9500 VILLACH  
 TEL. 04242 / 430 420, FAX DW-4  
 MOBIL 0664 / 35 76 563  
 OFFICE@JARITZ-DACH.AT  
 WWW.JARITZ-DACH.AT

**„Ihr Dach ist unser Zuhause!“**

### ● Prävention

Sicherheit gehört zu den wichtigsten Grundbedürfnissen der Menschen und ist Bestandteil ihrer ganz persönlichen Lebensqualität. Der Kriminalprävention kommt dabei vor allem die Aufgabe zu, die Bürger über Möglichkeiten des Selbstschutzes aufzuklären. Denn jeder Bürger kann aktiv zu seiner eigenen Sicherheit beitragen. Die Kriminalprävention hilft dabei mit unabhängiger und kompetenter Beratung.



### ● Großer Nachholbedarf bei Glasfaserausbau

(Bericht ORF 6.6.2017)

In den nächsten Jahren werden in vielen Gemeinden Glasfaserkabel für schnelles Internet verlegt. Das Land investiert 2018 zwei Mio. Euro. Zu wenig, das Zehnfache sei nötig, sagt IT-Experte Martin Zandonella, man liegt weit hinten.

Schnelles Internet mit hohen Datenübertragungsraten wird in Zeiten der zunehmenden Digitalisierung immer wichtiger. Während der Breitbandausbau in den Ballungszentren zügig voranschreitet, gibt es am Land enormen Nachholbedarf. Im Mittelpunkt des Breitband-Masterplans der Landesregierung stehen deshalb die kleinen Gemeinden, sagt Technologiereferentin Gaby Schaubig. Schnelles Internet sei für den Lebens- und Wirtschaftsraum wichtig.

Kein Ausbau ohne Förderungen – Klar ist, ohne Förderungen können sich die Gemeinden den Breitbandausbau nicht leisten. Das Land Kärnten möchte die Mittel im nächsten Jahr verdoppeln, das wären 2,4 Millionen Euro. Viel zu wenig, meint IT-Unternehmer Martin Zandonella für die Wirtschaftskammer. Wenn man sich andere Bundesländer bei den Förderungen anschaut nehmen die Länder das Zehnfache an Geld in die Hand. „Das Land Kärnten wird – wenn die Standortsicherung wirklich stattfinden soll – wesentlich höhere Mittel in die Hand nehmen und intern Ressourcen aufstellen müssen.“

Ausbau „überlebenswichtig“ – Zandonella bezeichnet den Ausbau des Breitbandnetzes als „überlebenswichtig“. Es gelte die Chancen der Digitalisierung zu nützen. In zehn Kärntner Gemeinden laufen gerade Glasfaserprojekte bzw. stehen diese kurz vor dem Abschluss. Drei Viertel der Kosten tragen Bund und Land. Ohne Förderungen ist das schnelle Internet in den meisten Landgemeinden nicht zu realisieren.

### ● Kostenloser Betriebskosten-Check der Arbeiterkammer Kärnten zahlt sich aus

Die AK Kärnten und das Land Kärnten überprüfen auch heuer wieder im Zuge der Aktion „Betriebskosten: Wir blicken durch!“ Ihre Betriebskostenabrechnung. Das kostenlose Service bringt bares Geld bei zu viel bezahlten Betriebskosten zurück. Jetzt Termin vereinbaren!

Jeder Mieter bzw. jeder Wohnungseigentümer hat das Recht auf Übermittlung der Betriebskostenabrechnung bis 30. Juni des Folgejahres. Die Abrechnung muss schlüssig und nachvollziehbar sein. „Komplexe und unübersichtliche Schreiben führen zu Verunsicherungen – die Arbeiterkammer bietet die Möglichkeit Ihre Betriebskostenabrechnung kostenlos zu überprüfen“, sagt AK-Präsident Günther Goach. Im Rahmen des Beratungsschwerpunktes „Betriebskosten: Wir blicken durch!“ prüfen die AK-Experten ab 2. Mai bis 31. Juli die Betriebs-, Heiz- und Warmwasserkostenabrechnung der Kärntner.

„Fehlerhafte Abrechnungen gehen immer zulasten der Mieter. Unklar sind oftmals Heizkosten- und Warmwasserabrechnungen sowie die Begriffe ‚Sonstiges‘ und ‚Diverses‘ in der Betriebskostenaufstellung“, sagt AK-Mietrechtsexperte Michael Tschamer und fügt hinzu: „Immer wieder kommt es vor, dass Beträge verrechnet werden, die die Mieter gar nicht zahlen müssen“. Allein 2016 verzeichnete der AK-Konsumentenschutz rund 1.215 Anfragen zum Thema Betriebskosten.

#### Zeitraum: Mai bis Juli

Wer Hilfe braucht, kann persönlich in der AK oder telefonisch einen Beratungstermin vereinbaren. Gemeinsam mit dem Land Kärnten kontrollieren Experten Betriebskostenabrechnungen, überprüfen Kostenaufstellungen und unterstützen Mieter bei Einsprüchen gegen die Rechnungslegung. Die Aktion „Betriebskosten-Check“ läuft bis 31. Juli. Die Beratungen finden in der Arbeiterkammer in Klagenfurt statt.

#### Jetzt Beratungstermin vereinbaren

Mieter, die ihre Betriebskostenabrechnung von den AK-Experten kostenlos auf ihre Richtigkeit kontrollieren lassen möchten, können gleich einen Beratungstermin vereinbaren. Terminvereinbarung 050 477-6000

### Impressum

Gemeindeinformation Arriach, Amtsblatt der Gemeinde Arriach. Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Bürgermeister Gerald Ebner, 9543 Arriach. Verlag, Anzeigen und Produktion: Santicum Medien GmbH, 9500 Villach, Willroiderstraße 3, Tel. 04242/30795, E-Mail: office@santicum-medien.at



### Die Gemeindezeitung: Ihr zuverlässiger Werbepartner



**SANTICUM**  
M E D I E N

**Ihre Anzeigen-HOTLINE:**  
**0650/310 16 90**  
 anzeigen@santicum-medien.at





**GESCHENKE.  
GESCHENKE.  
GESCHENKE.**




Verbrauch: 4,7–4,8 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 106–109 g/km.

**Der ŠKODA FABIA 25.**  
Das Fabia Jubiläums-Modell 25 – jetzt schon ab 9.980,- Euro\* bei Finanzierung und Versicherung über die Porsche Bank.

Symbolfoto. Stand 04/2017. Unverb. nicht inkl. MwSt und 20% MwSt. Details bei deinem ŠKODA Betrieb oder unter [www.skoda.at](http://www.skoda.at). \* 500,- Euro Porsche Bank Bonus und 500,- Euro Versicherungs-Bonus. Mindestlaufzeit 36 Monate. Mindest-Hetokredit 50% vom Kaufpreis. Ausgenommen Sonderkalkulationen für Flottenkunden. Aktion gültig nur solange der Vorrat reicht.

**ŠKODA lindner**  
9500 Villach  
Triglavstraße 27  
Telefon +43 4242 32236  
[www.skoda-lindner.at](http://www.skoda-lindner.at)



## Spar Afritz im neuen Glanz

Seit 31.03.2017 hat der Spar Markt Afritz seine Türen wieder geöffnet. Unter der Führung des Afritzers **Dominik Rauter** wurde dem Geschäft neues Leben eingehaucht.

Jetzt möchten wir uns gerne vorstellen:

Uns war es ein großes Anliegen, den Spar Markt in Afritz am See wieder zu eröffnen und die Infrastruktur in Afritz am See aufrecht zu erhalten. Mit Kooperation der Bäckerei Ebner und Mitarbeiter GmbH haben wir den perfekten Partner dafür gefunden. Wir legen großen Wert auf Regionalität – daher haben wir etliche Partner gefunden, deren Produkte wir vertreiben. Ein weiterer wichtiger Punkt war uns, den Frischbereich zu erhalten, der in der heutigen Zeit leider nur mehr sehr schwer anzutreffen ist. Wir erhalten unser ganzes Gebäck von der Bäckerei Ebner und dieses ist 7 Tage in der Woche erhältlich. Auch eine Frischfleisch-Abteilung wurde eingerichtet und wird von unserem Fleishauer Andreas Orter geführt. Auch Lotto und Tabakwaren haben es wieder in unser Geschäft geschafft. Da wir in unserer Gemeinde sehr hohen Wert auf die Kunden legen, haben wir auch einen Zustellservice eingerichtet. Es können die Einkäufe zu Ihnen nachhause gebracht werden. Für Veranstaltungen sind wir ebenfalls gerüstet – es können alle Waren auf Kommission gekauft werden und zu der Veranstaltung zugestellt bzw. abgeholt werden.

Uns ist es wichtig, die Arbeitsplätze im Ort zu erhalten. Daher legen wir sehr großen Wert auf unser Motto: „Fahren Sie nicht fort, kaufen Sie im Ort.“

In den Sommermonaten haben wir auch Sonn- und Feiertags von 8.00 bis 13.00 und von 15.00 bis 18.00 Uhr für unsere Kunden geöffnet.

Weiters möchten wir den Ortseinwohnern ein spezielles Angebot machen: Ein Gutschein, der jedes Monat in der Gemeindezeitung erscheinen wird!



**Meine Gemeinde sorgt dafür...**

...dass ich immer sauberes Wasser habe.

**Danke!**

Wofür Ihre Gemeinde sonst noch sorgt?  
[www.gemeindebund.at](http://www.gemeindebund.at)



**SPAR** 

**Afritz am See**

**Gutschein -15 % auf ein Produkt Ihrer Wahl.**

Ausgenommen sind Lotto, Tabakwaren und Geschenkkarten. Nur 1 Gutschein pro Produkt möglich. Nur im Spar Markt Afritz am See einlösbar. Gilt für Lebensmittel und Getränke. Pro Produkt darf nur ein Gutschein eingesetzt werden. Ist nicht mit anderen Gutscheinen/Rabatten kombinierbar. Gilt auch auf Trays und Kisten (bei Spirituosen 1 Flasche).



### ● Klein- und Flurdenkmäler

**Troadkasten vlg. Strasser** – Beim Strasser Kasten handelt es sich um einen 2-geschossigen auf einem Steinfundament errichteten Getreidekasten in Blockbauweise, mit einer Hohlkehle am ersten Balkenkranz des vorkragenden Obergeschoßes und einem Satteldach. Der Eingang ist ostseitig. An der Tür sind noch Teile der alten Eisenbeschläge erhalten. Innen führt eine kleine Stiege, gefertigt aus 3-eckigen Holzpfosten, ins Obergeschoß.

Der Getreidekasten wurde bis in die 1960-er Jahre zur Aufbewahrung von Lebensmitteln genutzt. Vorübergehend war im unteren Stockwerk auch eine Mühle eingebaut.



**Der neue Renault KOLEOS**  
Stilvoll ankommen. Überall.

€ 31.990,-

4 Jahre Garantie\*

**MOTOR MAYERHOFER** Villach, Triglavstraße 31, Tel. 04242/24867  
www.motor-mayerhofer.at

**TUSCH** Radenthein, Villacherstr. 26  
Tel. 04246/2214

### ● Mutterberatung

Vom Gesundheitsamt der Bezirkshauptmannschaft Villach-Land wurden die Termine der Mutterberatung für das 2. Halbjahr 2017 bekanntgegeben:

Jeweils donnerstags dem, 21. September, 19. Oktober, 16. November und 21. Dezember 2017.

## VERANSTALTUNGEN

### JULI

**Sa., 1., arriachXtreme Wandertag**, ÖAV- OG. Arriach, Dorfplatz, 06.00 Uhr

**So., 2., Patroziniumsfest St. Peter u. Paul**, mit Autosegnung, Wöllaner Kirche, 10.30 Uhr

**Do., 13., Bauernmarkt**, Dorfplatz, 16.00 Uhr

### AUGUST

**So., 6., Almkirchtag**, Preisringen und Konzert der TK Arriach, Geigerhütte, 12.00 Uhr

**Do., 10., Bauernmarkt**, Dorfplatz, 16.00 Uhr

**Sa., 12., Sommerbergtour**, ÖAV – OG Arriach, Dorfplatz Arriach, 06.00 Uhr

**Sa., 12., Sommerfest**, FF Arriach, Rüsthaus, 20.00 Uhr

**So., 13., Frühschoppen**, FF-Arriach, Rüsthaus Arriach, 10.30 Uhr

**Di, 15., Pfarrfest Innerteuchen**, Kräutersegnung, Klösterle 10.00 Uhr, Konzert der TK Arriach, 11.00 Uhr

### ● Walderhütte geöffnet!

Liebe ArriacherInnen, liebe Gäste!

Wir, Kerstin & Christian, die neuen Pächter der Walderhütte, möchten uns schon jetzt für die freundliche Aufnahme und eure Besuche bei uns bedanken.

Die Walderhütte wird bis Ende September durchgehend ohne Ruhetag geöffnet sein. Trotzdem bitten wir, dass die Ankündigungen an den Hinweistafeln entlang der Mautstraße (Mautstelle) beachtet werden, da wir ab und zu auch mal ins Tal fahren müssen um Besorgungen zu machen. Wir kündigen dort an, wann der Betrieb geschlossen ist. Warme Küche gibt es bis 18 Uhr, bei Sonderwünschen oder bei einer größeren Feierrunde bitten wir um Voranmeldung unter 04247 30510. Gerne richten wir auch Feier mit Menüwünschen aus.

Wir suchen auch eine tüchtige Aushilfe für alle anfallenden Arbeiten in unserem Betrieb auf Stundenbasis. Interessierte sollen sich telefonisch melden.

Wir freuen uns auf eine schöne Sommersaison und auf euren Besuch.

Kerstin & Christian

Bestattung  
angenehm anders  
www.UNSCHWARZ.at  
Jetzt auch in Ihrer Nähe  
24 Stunden für Sie da 0664/545 37 30



## Willkommen im kulinarischen Sommer im ...



- Küche von 11.30 bis 21.00 Uhr
- nachmittags eine kleine Karte
- Montag und Dienstag Ruhetag

*Wir freuen uns  
auf Euren Besuch!*  
Infos unter **04246/2790**



*Sommerjob*  
Du suchst noch Arbeit  
für den Sommer?  
Bei uns wäre in der Küche  
noch Platz frei ...  
Ruf einfach an und  
informier Dich!



### ● Aktuelles vom Kneipp-Aktiv-Club Arriach



Unser **ZUMBA-Event** war ein schöner Erfolg, alle waren begeistert und die Zumbalehrer waren sehr angetan vom großartigen Mitmachen der Teilnehmer.

Arriacherinnen und Gäste haben toll mitgemacht und volle zwei Stunden Sport und Spaß gehabt – mit nur 10 Min. Pause dazwischen. Und durch die Unterstützung der Teilnehmerinnen und die unserer Sponsoren konnten wir auch einen namhaften Betrag an die Kärntner Krebshilfe überweisen – DANKE!

Ab 20. September 2017 gibt es jeweils um 19 Uhr im Turnsaal der Volksschule **ZUMBA zum Lernen** mit 10 Einheiten. Ein Zehnerblock kostet € 50,- (Gruppe mit mind. 10 Erwachsenen, Kinder zahlen die Hälfte) und die Kosten verringern sich bei größerer Teilnehmerzahl! Anmeldungen bitte an Ilse Tabojer, Tel. 8854.

**Herzliche Einladung** an unsere Mitglieder und an alle, die bei unseren Aktivitäten im Juli mitmachen wollen. Das **Team vom Kneipp Aktiv Club Arriach** freut sich sehr auf Euer **MITTUN!**

5. Juli - **Wanderung** mit den SchülerInnen der Volksschule zur **KNEIPP Station** bei der Kandelaberfichte/Laastadt. Treffpunkt 7 Uhr 45 bei der Volksschule. Bei der KNEIPP Station (ca. 9 Uhr 45) gibt es Wasseranwendungen, Kräuter und Bewegung und einen kleinen Imbiss und was zum Trinken. **ALLE sind eingeladen mitzumachen!**

5. Juli - **Vortrag** über „Gesunde Kosmetik und Körperpflege“ um 19 Uhr im **Gemeinschaftsraum** der Evang.Pfarrgemeinde. **Vortragende ist Frau Hanna Ofner.**

16. Juli - **Wanderung** zum Gottesdienst auf die Plagrast, Treffpunkt **8 Uhr Mittelpunktparkplatz Laastadt**, ca. 1 ½ Stunden Gehzeit. Für jene, die nicht gehen können (oder wollen!) gibt es Fahrgelegenheiten um 9 Uhr am Dorfplatz (Anmeldung!)

19. Juli - **Wanderung** Millstätter Alpe – **Hochpalfenock**, Treffpunkt 9 Uhr am Dorfplatz

25. Juli **Kneipp Stammtisch** diesmal über Kräuter. Wir fahren nach Feldkirchen (Gärtnerei Wedenig – mit Führung Garten, Blumen, Kräuter usw.) Abfahrt um 9 Uhr am Dorfplatz, Abschluß mit Einkehrschwung!

SANTICVM  
M E D I E N

**Ihre Anzeigen-HOTLINE:**  
0650/310 16 90 • office@santicum-medien.at



# SCHERZER's Infotheke

SPAR



## „Wir vertragen uns!“ (oder doch nicht?)

Immer wieder und immer öfter hört man von Unverträglichkeiten. Von Allergien und Verdauungsproblemen.

Ist das alles nur Hysterie oder müssen wir unsere gesamte Ernährung umstellen?

Ist alles, was immer gut und gesund war, auf einmal schlecht? Darf man überhaupt und wenn, was essen?

Wie, Was, Wer und Warum ...

Wer weiß das schon.

Wir werden Euch kurz über die häufigsten Unverträglichkeiten berichten.

Heute ist die Laktose am Programm. Viele Menschen vertragen den Milchzucker - die Laktose - nicht, oder nicht mehr.

Wenn Ihr besondere Fragen oder Anliegen habt, sagt uns bitte Bescheid.

Wir werden uns bemühen auf Eure besonderen Bedürfnisse einzugehen.

## Laktose!

Sie spielt eine wichtige Rolle in unserer Ernährung und gilt zugleich als Ursache zahlreicher Krankheiten.

### Aber was bedeutet Laktoseintoleranz?

Bei der Laktoseintoleranz handelt es sich um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit aufgrund eines Enzymmangels und nicht – wie häufig angenommen – um eine Nahrungsmittelallergie. Nicht zu verwechseln ist die Laktoseintoleranz mit der deutlich selteneren Kuhmilchallergie. Bei Letzterer handelt es sich um eine echte Allergie, im Zuge derer das menschliche Immunsystem auf eines oder mehrere Eiweiße (Proteine) in der Kuhmilch überschießend reagiert.

Bei gesunden Säuglingen arbeitet das Enzym Laktase quasi auf Hochtouren. Im Laufe des Älterwerdens und der natürlichen Entwöhnung von der Muttermilch sinkt seine Aktivität immer weiter ab. Eine mehr oder minder ausgeprägte Laktoseintoleranz ist also für die meisten Erwachsenen ein natürlicher Zustand.

### Welche Beschwerden verursacht sie?

Während manche Personen mit Laktoseintoleranz etwas Milchzucker gut vertragen, entwickeln andere schon bei geringen Mengen Beschwerden. Diese reichen von einem unangenehmen Völlegefühl über einen geblähten Bauch mit häufigem Abgang von Darmwinden oder Bauchdrücken bis hin zu schmerzhaften Bauchkrämpfen, Durchfällen, Übelkeit oder Erbrechen. Die Symptome treten einige Minuten bis wenige Stunden, typischerweise aber rund 30 Minuten nach dem Verzehr von laktosehaltigen Nahrungsmitteln auf.

### Gibt es eine Alternative?

JA!

Wie versprochen informieren wir bei Spar SCHERZER Euch nicht nur rund um gesunde Ernährung und Unverträglichkeiten, sondern bieten gleichzeitig auch Alternativen.

Zwar ist die primäre Laktoseintoleranz nicht heilbar, jedoch können Betroffene durch Anpassung der Ernährung beschwerdefrei leben. Zudem gibt es in den Supermärkten mittlerweile jede Menge laktosefreier Milchprodukte zu kaufen.

Unserer Eigenmarke „SPAR free from“ bietet für Betroffene eine große Auswahl an laktosefreien Milchprodukten. Einfach mal kosten. Ihr werdet überrascht sein wie klein der Unterschied ist.