





**#Hoazing** Drei Tage Party stehen von 10. bis 12. August in Haizing/Hartkirchen auf dem Programm. Dass man heuer an Flamingos nicht vorbei kommt, liegt wohl auch an den Hoazingern und ihrer neuen Flamingo-Alm. Seite 39 / Foto: Michael Schonka

# Weltmeistertitel für Tretroller-Talent

Die Nachwuchstalente des Laufund Tretrollerclubs Fraham haben bei der Footbike Weltmeisterschaft in Losser/Niederlande abgeräumt. Vorne weg Helena Falkner, die sich zwei Weltmeistertitel und eine Bronzemedaille in der Staffel mit ihren Geschwistern Sonja und Valentin schnappte.

Seite 28

## Interview

Michaela Huemer aus Hartkirchen hat sich aufgemacht, um die Welt zu entdecken. In Tips erzählt sie aus ihrem Leben. >> Seite 2

### Austroducks

Sisi, Mozart, Sigmund Freud oder Beethoven – der St. Georgener Rudolf Doppelbauer ist Entenpapa aus Leidenschaft. >> Seite 4

## Jedermanntriathlon

Schwimmen, Radfahren, Laufen

– Am 15. August steigt die 14.

Auflage des Hartkirchner Jedermanntriathlons. Es gibt nur noch wenige Startnummern. >> Seite 16

## Erholungstage

Neue Kraft tanken können pflegende Angehörige bei den Caritas-Erholungstagen. >> Seite 21

## MATZINGER ZELTTAGE 10.-12. AUG. WWW.ff-matzing.at BIS 20.30 UHR EINTRITT FRE!!

Fr, 10. Dirndl- & Lederhosentreffen Die Granaten

Fr + Sa großes BARZELT mit DJ KINIMOI

Sa, 11. Highlights top cover band

Fr + So STECKERLFISCHE

So, 12. Frühschoppen mit "Herzbluat"

## **NEUE KRAFT TANKEN**

## Erholungstage für pflegende Angehörige

## EFERDING/GRIESKIRCHEN

Von 8. bis 12. Oktober können Menschen, die ihre Familienmitglieder pflegen und betreuen, in Windischgarsten Abstand vom Alltag gewinnen und neue Kraft tanken.

"Stärkend sind vor allem die Gemeinschaft und der Austausch mit Menschen, die in ähnlichen Lebenssituationen sind", sagt Martin Eilmannsberger, Leiter der Caritas-Servicestelle für pflegende Angehörige in Grieskirchen.

Menschen, die tagtäglich für ihre pflege- und betreuungsbedürftigen Angehörigen da sind, müssen viele persönliche Bedürfnisse zurückstellen. Durch das zeitliche "Angebundensein" bleibt außerdem weniger Zeit für die eigenen



Am Programm stehen etwa gemeinsame Wanderungen. Foto: Caritas

Freunde und Hobbys. "Auf die Dauer laugt das körperlich und seelisch aus", weiß Eilmannsberger. Als Ansprechperson für pflegende Angehörige in den Bezirken Eferding und Grieskirchen rät er immer wieder, nicht zu vergessen, auf sich selber zu schauen: "Davon profitieren schlussendlich beide - der Betreuende und die zu pflegende Person."

Die Erholungstage bieten nicht nur einen Urlaub, sondern auch den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen und ein thematisch passendes Programm, das von einer Caritas-Mitarbeiterin gestaltet wird. Dazu gehören gemeinsame Wanderungen, viele Möglichkeiten zum Reden und für Gespräche, Einladungen zu Morgengymnastik, Singen, Tanzen, Spielen und anderes mehr. Die Urlauber können selbst entscheiden, ob und welche Angebote sie mitmachen wollen.

"Bei den Erholungstagen bin ich einfach nur einmal weg, kann ausspannen und komme auf anStärkend sind vor allem die Gemeinschaft und der Austausch mit Menschen, die in ähnlichen Lebenssituationen sind

MARTIN EILMANNSBERGER LEITER DER CARITAS-SERVICESTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IN GRIESKIRCHEN

dere Gedanken", erzählt eine Teilnehmerin. "Die Auszeit vom Alltag tut meiner Seele gut", bringt es ein anderer Teilnehmer auf den Punkt, der seit Jahren seine Gattin nach einem Schlaganfall pflegt.

Anmeldung bis 11. September Infos: Caritas Betreuung und Pflege 0676/8776-2440, pflegende. angehoerige@caritas-linz.at www.pflegende-angehoerige.or.at

## **PFLANZENBEWÄSSERUNG**

## Jetzt mit der Gießkanne zu spritzen, ist nur ein Tropfen auf dem heißen Stein

ALKOVEN. Hitze und Trockenheit manchen den Gartenpflanzen schwer zu schaffen. Eine richtige Bewässerung ist jetzt überlebenswichtig. Wer jetzt täglich ein bisschen wässert, sorgt lediglich für ein gutes Gefühl. Bewirkt wird damit wenig bis nichts. freiraum\* Gärtner von Eden aus Alkoven erklären, wie man es richtig macht und wie man die benötigte Menge Wasser berechnet.

## Die richtige Formel

Die Formel für die korrekte Bewässerung bei dieser Hitzewelle lautet: Zweimal pro Woche 20 Liter Wasser pro Quadratmeter Garten. Das gilt für Rasenund Beetflächen gleichermaßen. Ein Rechenbeispiel: Der Garten ist



Mit der Gießkanne zu spritzen macht derzeit leider wenig Sinn.

100 qm groß. Man befüllt einen 10-Liter-Eimer mit Wasser und stoppt die Zeit, bis er voll ist. Man stoppt 30 Sekunden. Das heißt: für

20 Liter muss man 1 Minute das Wasser laufen lassen. 100 qm x 1 Min = 100 Minuten. Man muss seinen Garten also insgesamt 1 Stunde und 40 Minuten lang wässern, und zwar alle Pflanz- und Rasenflächen gleichmäßig.

### **Durchdringend wässern**

Die 20 1/qm-Formel hat ihren Grund. Alexandra Zauner, Gärtner von Eden in Alkoven, erklärt: "Bei zu kurzem Wässern benetzt das Wasser nur die Oberfläche darunter ist es zurzeit bis in achtzig Zentimeter Tiefe pulvertrocken. Das Wasser ist somit für die Pflanzenwurzeln nicht verfügbar." Es muss also so gewässert werden, dass der Boden das Wasser aufnehmen kann. Dann kommt das Wasser auch dahin, wo es gebraucht wird: an die Wurzeln.

## Lieber morgens als abends

Wenn möglich, sollte morgens gewässert werden. Dann trocknen Wind und Sonne die Grünflächen schnell gut ab. Wer abends wässert, begünstigt aufgrund der bleibenden Feuchtigkeit in den Nachtstunden Pilze und Pflanzenerkrankungen. "Die Lage ist wirklich ernst", sagt Zauner eindringlich. "Und bei allem guten Willen der Gartenbesitzer, die jetzt mit der Gießkanne rumgehen: Das ist wortwörtlich nur ein Tropfen auf dem heißen Stein Zwanzig Liter pro Quadratmeter. Darunter braucht man gar nicht loszulegen."