



## Grippewelle: Wie bleibst du fit?

Aktuell ist ein deutlicher Anstieg von Neuerkrankungen an Grippe und grippalen Infekten zu verzeichnen.



**Kevin, 22, Hörbranz:** „Um mich fit zu halten, gehe ich drei Mal in der Woche ins Fitnessstudio zum Kraft- und Ausdauertraining. Zudem esse ich viel Obst, vor allem Kernobst. Außerdem verzichte ich auf Tabletten, das bringt nämlich gar nichts.“



**Sarah, 20, Feldkirch:** „Ich ziehe mich vor allem warm an. Wenn ich merke, dass ich eine Erkältung bekomme, dann nehme ich gleich eine Vitamin C-Tablette. Das ist gut, um nicht krank zu werden.“



Nik P., Susanne Marosch, die Präsidentin von „Geben für Leben“, und Günther Hans Lutz bei der Spendenübergabe. Foto: handout/Privat

## „Geben für Leben“: Spende des SRC Gütle

**DORNBIRN.** Etwas besonderes hat sich derer Sport Rodel Club Dornbirn Gütle einfallen lassen. Anlässlich der Feierlichkeiten rund um das 25. Vereinsjubiläum, entschloss sich der Verein die Einnahmen eines Konzertes dem Verein „Geben für Leben“ zu spenden. Da der Sport Rodel Club viele Jahre lang einer der erfolgreichsten Rodelvereine Österreichs war, entstand diese Idee als Dank für die erfolgreichen und unfallfreien Jahre. Der Reinerlös betrug 6320 Euro, welche dem Verein „Geben für Leben“ überreicht wurden.

# Lawine: Tourengesher hatten großes Glück

**WANN & WO** Fünf Skifahrer wurden in Lech vom Schneebrett überrascht. 33-Jähriger wurde verschüttet.

Gestern, gegen 11:20 Uhr, waren ein 39-jähriger Bergführer mit vier Tourengästen am Rauhen Kopf (Lech) unterwegs und stiegen Richtung Rau-

hekopfscharte auf. Dabei löste sich ein Schneebrett, welches den Bergführer sowie drei Personen erfasste. Ein 33-jähriger wurde dabei etwa einen Meter tief verschüttet, konnte aber mittels Suchgerät geortet und von seinen Kameraden ausgegraben werden. Er erlitt eine Unterkühlung und eine Rissquetschwunde über dem rechten Auge.



**Aktueller Lawinenwarnbericht:** Die Lawinengefahr bleibt in höheren Lagen durch Schneeverfrachtungen erheblich. In tieferen Lagen sind weiterhin Nass- und Gleitschneelawinen möglich. Symbolfoto: APA



Es staut sich auf den Straßen.

## Urlauberwechsel in Westösterreich

**VORARLBERG.** Der ÖAMTC warnt vor längeren Staus, besonders auf der A14 aufgrund des Urlauberwechsels. Längere Wartezeiten, auch speziell in Richtung Tirol sollten eingeplant werden.

## Parkende Fahrzeuge schwer beschädigt

**HARD.** Vergangenen Freitag, gegen 23 Uhr, fuhr ein 46-jähriger Pkw-Lenker mit seinem Fahrzeug entlang der Mockenstraße in Hard Richtung Industriestraße. Dort kollidierte er mit einem auf der linken Seite parkierten Fahrzeug, welches dabei in einen Graben geschoben wurde. Auch ein weiteres, davor parkendes Fahrzeug, wurde dadurch beschädigt. Der Fahrer, welcher zum Unfallzeitpunkt stark alkoholisiert war, wurde unbestimmten Grades verletzt, die Pkws wurden erheblich beschädigt.

DI, DO & SA

NACHTRODELN

AUF KUFEN DURCH DIE NACHT

Silvretta Montafon

Willkommen im sportlichsten Skigebiet.

silvretta-montafon.at