

Vorbei an faszinierenden Landschaften

Gemeinsam wandern und Ausblick genießen

Am Mittwoch, 16. Juni, findet ab 9.30 Uhr die nächste Sternbildwanderung „Die Lippen Europas-Egger Alm“ statt. Mit im Gepäck sollten Bergschuhe, Wanderbekleidung, Wetterschutz, Sonnenschutz, Rucksack mit Jause und Getränke sein.

Gemeinsam wird von der Egger Alm ausgehend auf den Weg in Richtung Schlosshütte und Poludnig gewandert. Dort angekommen wartet ein einzigartiger Panoramablick über die Karnischen und die Gailtaler Alpen. Aus der Vogelperspektive betrachtet formt die Landschaft zwischen Hermagor und Tarvis nämlich die „Lippen Europas“. Anschließend geht es mit guter Laune zurück über die Dellacher Alm wieder retour zur Egger Alm. Dauer der

Wanderung: Vier bis fünf Stunden. Treffpunkt: 9.30 Uhr am Parkplatz Garnitzenklamm. Kosten: 10 Euro pro Person. Nähere Informationen: 04282/2043 info@nassfeld.at



**Oberkärnten
und Osttirol**

AUS DEN BEZIRKEN

Wolfgang Dabernig startete bei den gleichzeitig mit den UEC Paracycling European Championships Austria 2021 in Lochen am See in Oberösterreich ausgetragenen Österreichischen Staatsmeisterschaften im Einzelzeitfahren. Er schnappte sich hinter Andreas Zirkel den Vizestaatsmeistertitel. Handbiker Helmut Jost holte sich im Straßenrennen den Vizestaatsmeistertitel und im Einzelzeitfahren den vierten Platz. Am Foto: Helmut Jost und Wolfgang Dabernig.



Foto: eVg

➤ Auf Gesundheit achten ➤ Brokkoli versorgt die Zähne mit wichtigem Kalzium

Für ein strahlendes Lächeln

Kalzium versorgt die Zähne mit Nährstoffen. Enthalten ist der Mineralstoff zum Beispiel in Gemüse wie Brokkoli. Darüber hinaus ist regelmäßige Pflege

Unsere Zähne sind wichtige Organe und gehören gepflegt und geschützt. Experten sind der Meinung, wer

regelmäßig zuckerfreien Kaugummi kaut, tut etwas für seine Zähne. Das Kauen regt den Speichelfluss an

der Zähne unverzichtbar. Wer säurehaltige Speisen zu sich nimmt, sollte den Mund nach dem Verzehr gründlich mit Wasser ausspülen.

und dadurch werden die Zähne gespült. Auch Brokkoli zählt zu den Nahrungsmitteln, die einen gewissen,

wenn auch begrenzten Zahnschutz bieten, zudem versorgt er die Zähne mit wichtigem Kalzium. Ebenfalls empfehlenswert ist Speisesalz. Es hilft den Zähnen, wenn es Fluor enthält.

Nach säurehaltigen Speisen ausspülen

Grün- und Schwarztee wirken Karies entgegen, können allerdings dunkle Beläge verursachen. Weniger vorteilhaft für die Zähne sind Gumminaschereien, die als kleine Zuckerbomben die Kariesbakterien erfreuen, die schädliche Säure daraus machen. Diese steckt auch in Zitrusfrüchten. Am besten nach dem Verzehr mit einem Glas Wasser nachspülen und mit dem Zahnputzen etwas abwarten.



Zähne regelmäßig putzen und gründlich reinigen



Foto: Yakobchuk Olena - stock.adobe.com