



## Wussten Sie...?

Auf dem Marktplatz von Crossiety haben Sie die Möglichkeit, Ihre ungebrauchten Gegenstände zu verkaufen oder mittels einem Beitrag gezielt nach Gegenständen zu suchen. Sie sehen alle Marktplätze jener Gemeinden, welche ebenfalls Crossiety haben und welche Sie unter "Meine Region" in Ihren Profileinstellungen abonniert haben.

Der Vorteil des Marktplatzes von Crossiety ist, dass dieser regional ist. So können Sie quasi von Nachbar zu Nachbar die Gegenstände austauschen. Unter dem Motto "weitergeben statt wegwerfen" können von Ihnen nicht mehr genutzte Gegenstände anderen Freude bereiten.

Werden Sie Mitglied des digitalen Dorfplatzes von Engelberg:



---

## Unentgeltliche Rechtsberatung

Beratung durch

**MLaw Andreas Abächerli**  
Advokaturbüro Trudy Abächerli  
Dorfstrasse 43, 6390 Engelberg  
Telefon 041 637 09 35  
E-Mail [info@ra-abaecherli.ch](mailto:info@ra-abaecherli.ch)

Termin

**Donnerstag, 11. August 2022**, 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr,  
Gemeindehaus, Sitzungszimmer Haupteingang links

Die Konsultation kann für eine halbe Stunde ohne Schriftverkehr in Anspruch genommen werden. Eine Voranmeldung ist notwendig.

## Richtiges Verhalten an Hitzetagen

Es ist Sommer, nicht selten klettert das Thermometer auf 30°C oder mehr – sogenannte Hitzetage. Sie stellen eine Belastung für den Körper dar und können negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

### Drei wichtige Tipps im Umgang mit Hitze:

- Viel trinken – leicht essen
- Körperliche Anstrengungen vermeiden
- Hitze fernhalten – Körper kühlen

### Die Wichtigkeit von Wasser an heissen Tagen

Wasser nimmt eine zentrale, lebenswichtige Rolle im menschlichen Organismus ein. Es sorgt dafür, dass unser Blut fliesst und transportiert Nährstoffe durch den Körper. Ausserdem reguliert es den Wärmehaushalt des Körpers und hat einen positiven Einfluss auf die Regulation des Blutdrucks. Im Sommer ist es daher besonders wichtig auch ohne Durst genügend zu Trinken, um den Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen auszugleichen und hitzebedingten gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Erwachsene sollten, auch im Alter, täglich mindestens 1.5 Liter Wasser trinken.

### Kühle Drinks für heisse Tage

Speziell an Hitzetagen ist Wasser immer der beste Durstlöcher. Gesüsste Getränke versprechen viel Energie und Erfrischung, sind aber in Massen sehr ungesund. Damit das stete Trinken von Wasser auf die Dauer nicht eintönig wird, gibt es tolle Alternativen ohne oder nur mit wenig Zucker:

- Obst, Beeren, Gurken oder Gewürze wie Ingwer, Minze, Zitrone oder Basilikum im Mineral
- Ungesüsste Fruchtsäfte mit Sprudelwasser aufgeossen
- Kalter Pfefferminztee, eventuell mit etwas Honig gesüsst, als hausgemachter Eis-tee

Wir wünschen viel Spass beim Ausprobieren, eine schöne Sommerzeit und beste Gesundheit!

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Kanton  
Obwalden

**OBWALDÄ  
ISCH ZWÄG**

## Sportlerehrung 2022

Die nachfolgenden **Athletinnen und Athleten** werden durch Cornelia Amstutz, Gemeinderätin, am Montag, 1. August 2022, um 12.00 Uhr im **Kurpark Engelberg** für ihre hervorragenden Leistungen in der vergangenen Saison ausgezeichnet.

Ab 11.00 Uhr spielt die **Musikgesellschaft** Engelberg das traditionelle 1. August-Frühschoppenkonzert. Bei schlechtem Wetter finden die Veranstaltungen im Kursaal Engelberg statt.



**Chiara Arnet** (Jg. 2003, ZSSV-Kader U20, Biathlon)

- 2. Rang Schweizermeisterschaft Swiss Biathlon Cup Realp (SUI), Elite Sprint Frauen Jugend
- 2. Rang Schweizermeisterschaft Swiss Biathlon Cup Realp (SUI), Massenstart Frauen Jugend
- Selektion zu sämtlichen Biathlon-Grossanlässen im Jugend- und Juniorenbereich



**Sina Arnet** (Jg. 2005, Swiss-Ski Ladies Team, Skisprung)

- Bronze European Youth Olympic Festival Vuokatti (FIN)
- Erster Start im Weltcup
- Aufstieg ins Swiss-Ski B-Kader Skispringen Saison 2022/2023



**Fabian Bösch** (Jg. 1997, Nationalmannschaft, Freeski)

- 6. Rang Olympische Spiele Peking (CHN), Slopestyle
- 4x Top-10-Platzierungen im Weltcup, Slopestyle



**Lea Fischer** (Jg. 1998, Swiss-Ski A-Kader, Langlauf)

- 3. Rang Gesamtwertung BKW Swiss Cup Elite (1x 1. Rang, 3x 2. Rang)
- Aufstieg ins Swiss-Ski A-Kader Langlauf Saison 2021/2022



**Anja Fischer** (Jg. 1999, ZSSV-Elite-Kader, Biathlon)

- 1. Rang Gesamtwertung OPA Biathlon Alpengcup Frauen (1x 1. Rang, 1x 2. Rang)
- 2. Rang Gesamtwertung Swiss Biathlon Cup Elite Frauen (2x 1. Rang, 1x 3. Rang)



**Michelle Gisin** (Jg. 1993, Nationalmannschaft, Ski Alpin)

- Gold Olympische Spiele Peking (CHN), Kombination
- Bronze Olympische Spiele Peking (CHN), Super-G
- 3. Rang Schweizermeisterschaft St. Moritz (SUI), Slalom
- 3. Rang Schweizermeisterschaft St. Moritz (SUI), Super-G
- 7x Top-10-Platzierungen im Weltcup



**Lena Häcki** (Jg. 1995, Biathlon)

- 8. Rang Olympische Spiele Peking (CHN), Mixed Staffel
- Schweizermeisterin Biathlon Elite Sprint Frauen
- 2. Rang Schweizermeisterschaft Swiss Biathlon Cup Realp (SUI), Massenstart Frauen
- 9. Rang Weltcup Östersund (SWE), 10km Verfolgung



**Lean Niederberger** (Jg. 2003, ZSSV-Junioren-Kader, Skispringen)

- Schweizermeister Skisprung Junioren
- Bronze European Youth Olympic Festival Vuokatti (FIN), Mixed-Team
- 7. Rang European Youth Olympic Festival Vuokatti (FIN), Einzel
- Aufstieg ins Swiss-Ski B-Kader Skispringen Saison 2022/2023



**François Mars** (Jg. 2003, ZSSV-Junioren-Kader, Biathlon)

- 2. Rang Gesamtwertung OPA Biathlon Alpencup Jugend 2 (2x 3. Rang)
- 1. Rang Gesamtwertung Swiss Biathlon Cup Elite Jugend 2 (1x 1. Rang, 3x 2. Rang, 3x 3. Rang)
- 2. Rang Schweizermeisterschaft Swiss Biathlon Cup Realp (SUI), Elite Sprint Männer Jugend

---

## GA-Tageskarten der SBB

Mit der "Tageskarte Gemeinde" der SBB kann während einem ganzen Tag für 45 Franken die Schweiz bereist werden. Die Tageskarte gilt in der 2. Klasse für das gesamte Streckennetz der SBB, der Zentralbahn sowie für die meisten Schifffahrtslinien und Nahverkehrsmittel (Bus/Tram). Es ist kein Halbtax-Abonnement erforderlich.

**Spezialangebot:** Nicht reservierte Tageskarten werden ab Freitagmittag, 13.30 Uhr, vor dem Wochenende oder ab 08.30 Uhr jedes laufenden Tages zum reduzierten Preis von CHF 25.00 angeboten (keine Reservation möglich, direkte Bezahlung bei Abholung, kein Versand).

Reservierungen und weitere Informationen finden Sie unter [www.gde-engelberg.ch](http://www.gde-engelberg.ch) oder dem QR-Code:

