



Info Seniores

Jänner 2018 - Ausgabe 17

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Schon wieder und viel zu schnell ist ein weiteres Jahr vergangen. Wir alle haben Sonnen- und Regentage erlebt - hoffentlich auch gut überstanden - und dabei wichtige neue Erfahrungen gesammelt.

Die Gesundheit ist in unserem Alter besonders wichtig und wir sollen und müssen selbst daran arbeiten, dass wir sie erhalten.

In unserer INFO SENIORES finden Sie immer einen Beitrag, der Sie über den Erhalt von Gesundheit und über Krankheiten, deren Ursachen und Heilungsmöglichkeiten, informiert. Lesen Sie diese Artikel aufmerksam durch und entnehmen Sie ihnen, was für Sie persönlich besonders wichtig ist oder werden könnte.

Der Senioren-Gemeinderat Bruneck wünscht Ihnen jedenfalls von ganzem Herzen für das neue Jahr viel Ge-

sundheit und Schaffenskraft.

Wir Senioren haben alle im Laufe unseres Lebens gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was wir erhalten konnten. Dies war nicht immer ganz einfach. Vielleicht ist gerade das der Grund, weshalb unsere Generation nicht immer jammert und fordert, sondern versucht, sich „nach der Decke zu strecken.“

Wir wollen aber diese „Anpassung“ nicht übertreiben und daran erinnern, dass der heutige Wohlstand durch unseren Einsatz und unsere Arbeit zustande gekommen ist. Zudem arbeiten viele von uns ehrenamtlich in Verbänden und Vereinen mit und entlasten als Omas und Opas die Familien der Kinder. Wir können also stolz auf uns sein und sollten nicht immer wieder als Ursache für alle überhöhten Kosten im Gemeinde- und Landeshaushalt genannt werden.

Möge das kommende Jahr

Ihnen weiterhin Zufriedenheit und auch Freude, Frohsinn und Frieden mit allen Menschen bescheren.

Cristina Gianotti
Präsidentin des Senioren-
Gemeinderates Bruneck

Nelly Piol
Vizepräsidentin

Glückwünsche:

dass du dir
(hie und da)
glückst

dass glück
dich nicht blende
für unglücke
anderer

dass unglück
dich nicht verschlinge
für immer

dass dir
(ab und zu)
ein glück für andere
glücke

dass dein wunsch nicht sterbe
nach einer Welt
wo viele (wo alle?)
sich glücken können
Kurt Marti

Der medizinische Tipp

Rheuma – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Was ist Rheuma und wodurch wird es verursacht?

Unter dem Begriff Rheuma werden mehr als 400 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst. Allgemein kann zwischen „autoimmunen“ und „degenerativ-mechanischen“ Rheumaformen unterschieden werden. Den autoimmunen Rheumaerkrankungen liegt eine Störung des Immunsystems zu Grunde, welches nicht mehr in der Lage ist, zwischen Fremdem und dem eigenen Körper zu unterscheiden. Dadurch glaubt das Immunsystem den eigenen Körper bekämpfen zu müssen und verursacht Entzündungen an Gelenken, der Wirbelsäule und/oder inneren Organen. Diese Entzündungen führen zu Schmerzen und Funktionseinschränkung und können unbehandelt Schäden an Gelenken und Organen zur Folge haben. Die Ursachen für diese Autoimmunerkrankungen sind bislang größtenteils ungeklärt, man weiß aber, dass die Veranlagung zu Autoimmunerkrankungen vererbt werden kann (nicht aber die Erkrankung selbst) und dass Umwelteinflüsse, Rauchen und die Ernährung eine Rolle spielen. „Degeneratives“ Rheuma wird durch Abnutzung, Überreizung und Verbrauch von Knorpel, Sehnen und Bändern hervorgerufen. Auch die Ursachen des degenerativen Rheumas sind bisher nur teilweise geklärt. Übergewicht und die Gene sind die bekanntesten Risikofaktoren. Durch den Abnutzungsprozess kommt es beim degenerativen Rheuma zu Reizentzündungen und Schmerzen. Schwere Schäden wie beim autoimmu-

nen Rheuma sind jedoch selten.

Wie häufig ist Rheuma?

Man geht davon aus, dass in Südtirol 100.000 Menschen von Rheuma betroffen sind. Die große Mehrzahl der Rheumaerkrankten leidet an degenerativem Rheuma, man rechnet aber damit, dass in Südtirol bis zu 25.000, vor allem junge Menschen, von einer autoimmunen Rheumaerkrankung betroffen sind. Sehr oft sind Rheumaerkrankungen noch un erkannt oder Patienten sprechen nicht offen darüber. Auch werden Rheumaerkrankungen in der Gesellschaft oft als nicht schwerwiegend betrachtet, wodurch es Betroffenen noch schwerer fällt, über ihre Beschwerden zu sprechen. Schmerzen und Entzündungen sieht man von außen meist nicht, dennoch ertragen Rheumakranke oft unermessliches Leid.

Wie wird die Diagnose Rheuma gestellt?

Die Diagnose von Rheumaerkrankungen, vor allem von autoimmunen Rheumaformen ist komplex und lässt sich nicht mit einem einfachen Bluttest stellen. Zwar gibt es sogenannte „Rheumafaktoren“ und „Entzündungswerte“, die man im Blut bestimmen kann, diese alleine sind aber nicht ausreichend um eine Rheumaerkrankung zu bestätigen. Umgekehrt gibt es auch Rheumaformen, bei denen diese Blutwerte negativ sind. Der Rheumatologe stellt die Diagnose in der Regel durch die Kombination aus Schilderung der Beschwerden, klinischer Untersuchung, Blutbefunden und Ergebnissen der bildge-

benden Untersuchungen wie Röntgen, Ultraschall und/oder andere bildgebende Verfahren.

Behandlung rheumatischer Erkrankungen

Je nachdem, ob eine autoimmune oder degenerative Rheumaform vorliegt, unterscheidet sich die Behandlung von rheumatischen Beschwerden grundlegend. Bei den autoimmunen Rheumaformen ist das Immunsystem das Ziel der Behandlung. Meist muss die Behandlung über eine sehr lange Zeit, mitunter lebenslang, erfolgen. Die meisten autoimmunen Rheumaerkrankungen können bisher leider nicht geheilt werden. Mit verschiedenen Medikamenten wird in der Behandlung versucht, die Störung des Immunsystems zu beheben. Dadurch werden die Entzündungen vermindert, Schmerzen gelindert und Folgeschäden größtenteils verhindert. In der Behandlung degenerativer Rheumaerkrankungen steht die physiotherapeutische Behandlung im Zentrum, insbesondere die Bewegung. Aber auch andere physikalische Anwendungen führen zu einer Linderung der Beschwerden und vermindern den weiteren Verbrauch der Gelenksstrukturen. Medikamente zum Knorpelaufbau sind in ihrer Wirkung umstritten, können im Einzelfall aber dennoch Erfolge erzielen. Zur Schmerzlinderung können Schmerzmittel und beim Auftreten von Entzündungen entzündungshemmende Medikamente eingesetzt werden.

Welche Bedeutung hat die Ernährung in der

Behandlung rheumatischer Erkrankungen?

Die Frage, ob Rheumaerkrankungen durch die Ernährung beeinflusst werden können, wird von vielen Patienten gestellt. Grundsätzlich kann ein mediterraner Ernährungsstil mit ausgewogener Mischkost mit viel Gemüse und Obst jedem empfohlen werden, nicht nur Rheumapatienten. In Studien hat man beobachtet, dass mit Nahrungsmitteln welche reich an Omega-3 Fettsäuren sind, z.B. Lachs, Tunfisch, Raps- und Sojaöl, die Entzündungen positiv beeinflusst werden können. Gleichzeitig sollten Nahrungsmittel, welche viele gesättigte Fettsäuren beinhalten, z.B. Eigelb, Schweineschmalz, fette Fleisch- und Wurstsorten, reduziert werden.

Allerdings reichen Änderungen der Ernährungsweise in der Regel nicht aus, um auf die vom Rheumatologen verordneten Medikamente verzichten zu können. Zu strenge Diätformen, welche die Gefahr der Mangelernährung bergen, sollten vermieden werden.

Wie kann eine rheumatologische Visite vereinbart werden?

Der Rheumatologe ist vor allem für Patienten mit (Verdacht auf) autoimmune Rheumaerkrankungen die richtige Anlaufstelle. Diese Patienten können durch den Hausarzt oder Facharzt zu einer rheumatologischen Visite zugewiesen werden. Dem neuen landesweiten Dienst für Rheumatologie gehören die

Rheumaambulanzen der Krankenhäuser Bruneck und Bozen an.

Vormerkungen für die Rheumaambulanz Bruneck können unter der Tel. Nr. 0474-581040 (CUP) vorgenommen werden.



Assoz. Prof. Priv. Doz. Dr. med. univ. Christian Dejaco, Ph.D. MBA
 Dienst für Rheumatologie, Betriebsweiter Dienst für Rheumatologie, Krankenhaus Bruneck

Eindrücke vom Tag der Großeltern am 07. Oktober 2017



Neues aus der Gemeindestube



Bruneck auf Innovationskurs

Das Pustertal ist einer der stärksten Wirtschaftsstandorte des Landes. Und speziell Bruneck hat in letzter Zeit besonders im Automotive-Bereich von sich hören lassen, sprich in der Entwicklung und Herstellung von Systemen für die Automobilbranche, darunter die Elektroantriebe. Und gerade aus diesem Grund wird der NOI-Techpark mit Schwerpunkt Automotive hier bei uns in Bruneck entstehen, ein innovatives Projekt, bei dem private Unternehmen, der öffentliche Bereich und Bildungseinrichtungen gemeinsame Sache machen.

Auf dem Areal des heutigen Autobusbahnhofes, der ja bekanntlich ins Mobilitätszentrum am Bahnhof verlegt wird, entsteht ab 2019 der NOI-Techpark. Dort werden die führenden Unternehmen der Branche gemeinsam Forschung, Produktentwicklung und Marketing betreiben. Zudem wird in Zusammenarbeit mit der Außenstelle Bruneck der Freien Universität Bozen eine Ausbildungsstätte für Fachkräfte im Ingenieurwesen entstehen. Junge, talentierte Köpfe müssen deshalb nicht mehr ins Ausland gehen, um sich das notwendige Fachwissen

anzueignen. Die Chancen, dass uns im Pustertal hochqualifizierte Fachkräfte erhalten bleiben, werden deshalb steigen. Für die Brunecker Bevölkerung ergibt sich durch den NOI-Techpark auch die Möglichkeit, die dort entstehenden Veranstaltungssäle zu nutzen. Des Weiteren wird an diesem Standort eine Tiefgarage mit 400 Stellplätzen errichtet. Hier werden zentrale Parkmöglichkeiten geschaffen, die verkehrstechnisch aber das Zentrum nicht belasten.

Im Zuge der Realisierung des NOI-Techparks wird natürlich auch die Gestaltung der Freiflächen ein zentrales Thema sein, sprich die Realisierung der kleinen Naherholungszone im Bereich des heutigen Autobusbahnhofes, die vor allem wegen ihrer guten Erreichbarkeit für die Brunecker Seniorinnen und Senioren zu einem beliebten Treffpunkt werden kann.

Seniorentagesstätte in Reischach

Auch in Reischach gibt es ein interessantes Projekt für Senioren. Im Erdgeschoss des Erweiterungsbauwerks der Grundschule soll eine Seniorentagesstätte bzw. ein Seniorenclub entstehen. Ein 212 m² großer Bereich

wird den Senioren zur Verfügung gestellt. Dort soll dreimal pro Woche ein spezielles Programm geboten werden. Für den Seniorenbereich sind Kosten von etwas über 250.000 Euro veranschlagt worden, die zum Teil die Gemeinde, zum Teil das Land tragen wird. Die Gemeinde hat ein entsprechendes Finanzierungsansuchen an das Land gestellt.

Die Senioren liegen der Gemeinde am Herzen

Die Stadtverwaltung ist sich der wichtigen Rolle bewusst, welche die Seniorinnen und Senioren im sozialen Leben einer Gemeinschaft spielen. Sie sind aktiv, haben Zeit und Lust anzupacken, mitzugestalten und für andere da zu sein. Dieses immense Potential im Volontariatsbereich ist ein großes Geschenk für die Stadtgemeinde, ein Geschenk, das unterstützt und gefördert wird.

„Auch im neuen Jahr zählen wir wieder auf den tatkräftigen Einsatz unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger“, sagt **Bürgermeister Roland Griessmair** und wünscht allen einen guten Start ins neue Jahr, verbunden mit einem großen Dankeschön für das Mitwirken am Gemeindeleben im vergangenen Jahr.

Die Zeit, die ist ein sonderbar Ding.
Wenn man so hinlebt, ist sie rein gar nichts.
Aber dann auf einmal,
da spürt man nichts als sie:
sie ist um uns herum,
sie ist auch in uns drinnen.

In den Gesichtern rieselt sie,
im Spiegel da rieselt sie,
in meinen Schläfen fließt sie.
Und zwischen mir und dir da fließt sie wieder.
Lautlos, wie eine Sanduhr.
Hugo von Hofmannsthal, Der Rosenkavalier

Ein neues Jahr ist wie ein neuer Bankkunde: Solange nichts Nachteiliges bekannt ist, sollte man ihm Kredit geben. (Autor unbekannt)

Aus der Verbraucherzentrale

Digitales Erbe



Immer mehr Menschen führen auch ein Leben im Netz. Die diesbezüglichen Daten bleiben auch nach dem Tod erhalten. Zwar regelt das Erbrecht, dass die Erben in Verträge eintreten und Forderungen erfüllen müssen. Die Erben müssen sich dann die Fragen stellen, ob es noch laufende Onlineverträge gibt, ob der/die Verstorbene ein besonderes Andenken wünscht und was mit den gespeicherten Daten geschehen soll. Es ist daher sehr hilfreich, wenn ein digitales Testament oder eine Vorsorgevollmacht vorliegt womit der digitale Besitz geregelt wird: die Daten auf den Servern, die Profile, Passwörter und Accounts von digitalen Diensten, die Daten auf Personal Computern, Laptops, Tablets, Handys usw.

Oft bleibt unklar wie man überhaupt an die vielen Daten gelangt. Für das Vorgehen in einem solchen Fall gibt es keine einheitlichen Regelungen, so dass Online-Shops, soziale Netzwerke oder E-Mail-Provider in ihren allgemeinen Geschäftsbedingungen jeweils unterschiedliche Bestimmungen im Falle des Versterbens eines Kunden bzw. Mitglieds vorsehen.

Manche Anbieter geben die Nutzerdaten nur gegen Vorlage eines Erbscheins heraus, manche wiederum verlangen nur die Sterbeurkunde. Es ist auch nicht in jedem Fall im Interesse des Erblassers, dass die Erben Zugang beispielsweise zu den gesamten persönlichen E-Mails

oder Einträgen in sozialen Netzwerken haben.

Fazit

Beim digitalen Erbe gibt es großen Handlungsbedarf, sowohl bei den digitalen Dienstleistern als auch beim Gesetzgeber. „Doch noch wichtiger ist es, dass jede/r Einzelne sich rechtzeitig um das Thema kümmert“ meint der Geschäftsführer der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS), Walther Andreas. In vielen Punkten ist die Rechtslage umstritten. Das führt zu Rechtsunsicherheit. Ein schneller und unkomplizierter Zugriff auf den digitalen Nachlass ist wichtig, damit Erben sich um online-Vertragsbeziehungen kümmern können. Die Seitenbetreiber sind gefordert, transparente und verbraucherfreundliche Lösungen zu finden und in ihren Internetauftritten gut auffindbare Informationen zu geben.

Tipps für Verbraucher

Allen Internet-Nutzern rät die Verbraucherzentrale dringend, sich um ihr digitales Erbe zu kümmern. Ein erster Schritt ist es, alle Benutzerkonten mit Benutzernamen und Passwörtern aufzulisten, diese in einem verschlossenen Umschlag an einem sicheren Ort zu hinterlegen und regelmäßig zu aktualisieren. Es ist wichtig, schon zu Lebzeiten eine Vertrauensperson zu benennen, die sich nach dem Tod um die Rechte und Pflichten aus Verträgen mit Providern kümmert. Zudem sollte schriftlich festgehalten werden, was mit

den eigenen Daten passieren soll.

Hier die wichtigsten Tipps

- Kümmern Sie sich schon zu Lebzeiten um Ihren digitalen Nachlass.
- Fertigen Sie eine Übersicht aller Nutzer-Accounts mit Benutzernamen und Passwörtern an. Auch ein Passwortmanager eignet sich. Das Masterpasswort könnte dem digitalen Nachlassverwalter anvertraut werden. Die Übersicht ist bei neuen Zugangsdaten zu erneuern.
- Speichern Sie die Übersicht am besten auf einem verschlüsselten oder zumindest kennwortgeschützten USB-Stick, den Sie an einem sicheren Ort deponieren, beispielsweise mit dem Testament oder an einem anderen Ort, der sicher ist, aber nach dem Tod gefunden wird.
- Bestimmen Sie eine Person Ihres Vertrauens zu Ihrem digitalen Nachlassverwalter. Stellen Sie für diese Person eine Vollmacht aus, in der Sie festlegen, dass diese Person sich vollumfänglich um Ihren digitalen Nachlass kümmern soll.
- Regeln Sie in dieser Vollmacht genau, wie mit Ihrem digitalen Nachlass umgegangen werden soll. Welche Daten sollen gelöscht werden, was soll beispielsweise mit Fotos passieren, wie ist mit Ihrem Account in einem sozialen Netzwerk umzugehen? Und welche Daten an welche Erben oder Angehörige weiter gegeben

werden.

- Legen Sie ebenfalls fest, was mit Ihren Endgeräten (Computer, Smartphone, Tablet) und den dort gespeicherten Daten passieren soll.
- Die Vollmacht muss handschriftlich verfasst werden. Vergessen Sie nicht, die Vollmacht mit einem Datum zu versehen und zu unterschreiben.
- Übergeben Sie Ihrer Vertrauensperson die Vollmacht und informieren Sie Ihre Angehörigen darüber, dass Sie Ihren digitalen Nachlass auf diese Weise geregelt haben.
- Teilen Sie Ihrer Vertrauens-

person ebenfalls mit, wo sie die Zugangsdaten zu Ihren Accounts findet, wo Sie zum Beispiel den USB-Stick deponiert haben.

- Denken Sie daran, die Auflistung Ihrer Accounts immer aktuell zu halten. Ergänzen Sie die Auflistung um neue Accounts, löschen Sie die Daten in der Liste, wenn Sie sich bei einem Account abgemeldet haben.
- Es gibt auch Firmen, die eine kommerzielle Nachlassverwaltung anbieten. Die Sicherheit solcher Unternehmen lässt sich allerdings nur schwer beurteilen. Wenn Sie einen kom-

merziellen Nachlassverwalter beauftragen wollen, erkundigen Sie sich genau nach dem Leistungsumfang und den Kosten.

- Vertrauen Sie einem Unternehmen in keinem Fall Passworte an. Auch Ihre Endgeräte (Computer, Smartphone, Tablet) sollten nicht an kommerzielle Unternehmen übergeben werden, die die Geräte nach dem digitalen Nachlass durchsuchen. Hierbei gelangen ggf. zu viele persönliche Daten an Unbefugte.

Auf der Website justdelete.me finden Sie Information (auf Englisch) über das Löschen der gängigsten Accounts.

Die Seniorenmesse „Wir 60+ gesund und aktiv“ 2017



Kochrezept Apfelrisotto



Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 180 g Risottoreis
- 1 Apfel Jonagold
- 1 Glas trockener Weißwein
- Rund 0,8 l Gemüsebrühe
- 100 g geräucherter Käse
- Salz
- Pfeffer
- einige Minzeblätter

Zubereitung

Die feingehackte Zwiebel in 2 Esslöffel kalt gepresstem Olivenöl sanft andünsten. Den Risottoreis gut einrühren, bis alle Körner vom Fett umhüllt

sind, und bei kräftiger Flamme rund 1 bis 2 Minuten antoasten. Löffelweise den trockenen Weißwein zugeben und den Reis aromatisieren. Nach und nach immer wieder kochende Gemüsebrühe angießen, gut umrühren, und so den Risotto kochen. Inzwischen den Apfel teilen. Drei Viertel davon schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nach zirka 15 Minuten Kochzeit die Apfelwürfel dem Risotto begeben. Kurz vor dem Ende des Garens den ebenfalls in kleine Würfel geschnittenen Käse einrühren und nach Belieben noch etwas salzen. Vom

Herd nehmen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Das restliche Apfelviertel mit der Schale in dünne Scheiben schneiden – am besten mit dem Kartoffelschäler. Den Reis auf die Teller geben, mit den Apfelscheiben und einigen Minzeblättern verzieren und großzügig mit frischgemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Guten Appetit!

Peter Taibon: Risotti für 2, Verlagsanstalt Athesia Bozen

Buchtipps aus der Stadtbibliothek

Jenny Downham: Die Ungehörigkeit des Glücks – Roman - 2015 – 478 Seiten

Ein Buch über drei Frauenschicksale: Tochter, Mutter,



ihrem jüngeren Bruder in einer kleinen Wohnung. Eines Tages klingelt das Telefon: Oma Mary

Großmutter. Über Abenteuerlust und Selbstfindung. Und über Alzheimer.

Katy lebt zusammen mit ihrer Mutter Caroline und

ist am Apparat. Sie hat Alzheimer und soll nun in der kleinen Familie unterkommen. Während Caroline ihre Mutter so schnell wie möglich wieder loswerden möchte (sie wurde von ihr schließlich im Stich gelassen und hat ihre Kindheit bei ihrer Tante verbracht), bietet die neue Situation für Katy endlich die Möglichkeit, mehr über ihre Familie herauszufinden. Gemeinsam mit Mary und einem Notizbuch versucht sie, der Geschichte ihrer Familie auf die

Schliche zu kommen.

Ganz nebenbei erfährt man vom inneren Zwiespalt, den Katy in sich trägt: Sie fühlt sich immer mehr zu Frauen hingezogen. Oder doch nicht? Zudem erfährt die Leserin in der Figur der charmanten, abenteuerlustigen und durchaus positiven Oma viel darüber, was es heißt, an Alzheimer zu erkranken - für die Betroffenen selbst, aber auch für deren Angehörigen.

Marion Schmiedhofer,
Stadtbibliothek Bruneck

Dr. Friedrich P. Mair bietet eine kostenlose Rechtsberatung (Testament, Erbrecht, Teilung des Vermögens, Schenkungen, Familien- und Vertragsrecht, Sachwalterschaft ...) an.

Dr. Hartmann Aichner erteilt eine kostenlose Beratung und Hilfe beim Erstellen einer Patientenverfügung.

Anmeldung: persönlich oder telefonisch unter der Nummer 0474-530209 im Büro des Seniorengemeinderates, Rathaus, 3. Stock am Mittwoch von 10.00 - 12.00 Uhr und am Donnerstag von 15.00 - 17.00 Uhr

Eine **Mappe** zum Ordnen der persönlichen **Dokumente** ist im Büro des Seniorengemeinderates zu den oben genannten Zeiten erhältlich.

Hermann Mahl (1860–1944): Pionier der Farbfotografie im Pustertal

Text: Projektgruppe



Der Buchdrucker und Herausgeber des *Pustertaler Boten* Hermann Mahl war ein herausragender Vertreter des Brunecker Bürgertums an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert, der, wie auch schon sein Vater Johann Georg Mahl, zur Blüte der Stadt an der Rienz und ihrer Umgebung beitrug. Aus Anlass des 70-jährigen Bestehens des Vereines für Kultur und Heimatpflege Bruneck findet im Stadtmuseum zur Zeit (bis Ende Jänner 2018) eine Ausstellung statt, die Hermann Mahl 73 Jahre nach seinem Tod in das Zentrum unserer Aufmerksamkeit rückt. Der Fokus liegt dabei auf Mahls vermutlich liebstem Hobby, der Fotografie.

Hermann Mahl wurde 1860 als Sohn des Buchdruckers und zeitweiligen Bürgermeisters von Bruneck Johann Georg Mahl geboren. Er absolvierte eine vierjährige Lehre im väterlichen Betrieb, bevor er seine Ausbildung als Schriftsetzer in München, Linz, Hamburg und an anderen Orten fortsetzte. In Stuttgart schloss er 1879 seine Lehr- und Wanderjahre ab. Nach dem Militärdienst und dem Weggang des ältesten Bruders Johann Georg jun. nach Lienz arbeitete Mahl als technischer Leiter der Brunecker Dru-

ckerei. Nach dem Tod des Vaters übernahm er die Leitung des gesamten Geschäftes, während sich sein (zweitältester) Bruder Wilhelm als Redakteur des *Pustertaler Boten* betätigte.

Mit Anna Hintersteiner aus Fischamend

bei Wien gründete Hermann Mahl eine Familie, 1907 und 1912 kamen die Kinder Anna (Anny) und Hermann zur Welt. Wie sein Vater beteiligte sich auch Hermann eifrig am Vereinsleben der Stadt, er gehörte dem Museumsverein, der freiwilligen Feuerwehr und dem Vorstand des Brunecker Radfahrer-Clubs an. Zudem engagierte er sich für die Bewerbung der Stadt Bruneck als Fremdenverkehrsdestination, die sich besonders seit der Eröffnung der Pustertalbahn im Jahr 1871 zunehmend als Luft-, Wasser- und Wanderkurort etablierte.

Als Autodidakt und Freizeitfotograf widmete sich Hermann Mahl schon bald nach seiner Rückkehr vom Militärdienst (um 1883) mit Passion der Erzeugung von „Lichtbildern“, die er im Kreis der Brunecker Bürgerschaft vorführte. Mahl arbeitete vor allem mit Fotoplatten aus Glas im Format 13x18 cm und 9x12 cm. Noch vor der Jahrhundertwende schaffte er sich einen zweiten, wahrscheinlich mobileren Fotoapparat an und nutzte für die Erstellung der Bilder auch Zelluloidfilme vor allem im Format 6x9 cm. Einige Fotografien deuten darauf hin, dass er bei Ausflügen teilweise

beide Geräte verwendete und mit Teleobjektiven experimentierte.

Die ersten Farbfotografien nach dem Autochrome-Verfahren wurden am 10. Juni 1907 von den Erfindern, den Brüdern Lumière aus Lyon, in Paris der Weltöffentlichkeit vorgestellt. Knapp vier Monate später (!), im Oktober 1907, fand die erste Ausstellung von Farbfotografien (nach dem Lumière-Autochrome-Verfahren) von Hermann Mahl in seiner Buchhandlung in der Brunecker Stadtgasse statt. Wie Mahl innerhalb so kurzer Zeit an diese „revolutionären“ Farbplatten gekommen ist, ist nicht nachvollziehbar. Fest steht aber, dass er als Vertreter des Brunecker Bildungsbürgertums sehr weltoffen, kunstinteressiert und in früheren Jahren viel gereist war und offensichtlich gute Kontakte zur europäischen Kunst- und Fotografie-Szene pflegte.

Gerade das Jahrzehnt vor dem Ausbruch des Ersten Weltkrieges war eine Zeit des Umbruchs, die auch von den Schattenseiten der technischen Zivilisation geprägt war. In der Abbildung von Landschaften im Reigen der Jahreszeiten, die Mahl vor allem in den Autochromen porträtierte, spiegelt sich ein Innehalten und Konservieren einer im Verschwinden begriffenen, als heil empfundenen Welt. Vor allem die Berge galten als Inbegriff von Natur und Freiheit, als Symbol für die Ferne des zunehmend hektischer werdenden Stadtlebens. Hermann Mahl verbrachte seine Ferien mit der Familie regelmäßig im Gadertal,

wo er sich bei bäuerlichen Tätigkeiten fotografieren ließ oder mit dem Fernauslöser selbst fotografierte. Ein Freizeitrefugium hatte sich die Familie auch in der sogenannten Vogelhütte am Brunecker Kühbergl geschaffen, wo ebenfalls zahlreiche Aufnahmen entstanden, die einen Eindruck von Freiheit und Genuss der „Landpartie“ vermitteln sollten.

Zu Mahls Lieblingsmotiven

zählten Aufnahmen von Bergen um das Brunecker Becken und im Gadertal sowie verschiedene Ansichten der Stadt Bruneck und ihrer Umgebung. Einige dieser Bilder dienten unter anderem als Vorlage für Postkarten sowie Illustrationen in Zeitungen und anderen Druckprodukten wie zum Beispiel Reiseführern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Aufnahmen der Familie sowie Gruppenbildern mit Freunden und Bekannten.

Auffallend ist, dass nahezu alle Fotografien im Freien entstanden sind, nur vereinzelt finden sich auch Innenaufnahmen. Neben den genannten Motiven gibt es noch einen weiteren Themenbereich, der von Hermann Mahl fotografisch intensiv bearbeitet wurde: das Festhalten von Ereignissen. Durch die Fotografie betätigte er sich gewissermaßen als Chronist des rasanten Wandels in seiner Heimat.



Abbildung 1: Hermann Mahl beim Musessen, ca. 1900. Archiv Mahl – dipdruck.

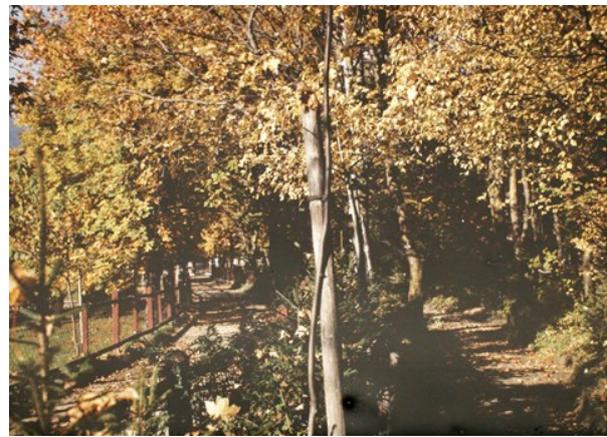


Abbildung 2: Bruneck. Am Waldheimer Weg. Herbst zwischen 1907 und 1914, Archiv Mahl – dipdruck.

Übungen zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit

Quelle: Heidenberger, B. (o. J.). 50 Gehirnjogging-Übungen. zeit-zu-leben.

Leerzeichen streichen

Streichen Sie mit einem Texteditor alle Leerzeichen aus einem Text und versuchen Sie diesen zu lesen! Ein Beispiel: daeskeinegrenzenzwischenwörterngebildetistdasgehirninderlageisteinzelnewörterausdemlautstromdergesprochenenwörterzuextrahierenundsiealsseparatelauteinheitenzuerkennenmitgabtesaufderakustischebeneeigentlicheineentsprechungzurLinguistischebenebeschreibungeinesgesprochenersprachedietatsachedasswirunddiesesumstandsnichtbewusstindlässtdiefähigkeitdesgehirnsumsoerstaunlichererscheinen.

Spiegelverkehrt schreiben



Für diese Übung benötigt man ein Blatt Papier und einen Stift. Man beginnt nun einen beliebigen Text zu schreiben.

Die Schwierigkeit liegt hierbei darin, dass man diesen Text mit der Hand schreibt, die man sonst nicht zum Schreiben verwendet. Schwieriger wird es dann, wenn man die Wörter spiegelverkehrt schreibt, also Sätze von rechts nach links. Dies fordert das Gehirn immens und verbessert auch die Kommunikation zwischen den Gehirnhälften.

Zählen, zählen, zählen

Eine weitere Übung, die sich leichter anhört, als sie tatsächlich ist: Man benötigt dafür eine Uhr mit einer Sekundenanzeige. Dann beginnt man in Sekundenintervallen - oder auch in Zwei-Sekunden-Intervallen - zu zählen: in Zweiersprüngen von 100 rückwärts – also 100, 98, 96 ... Den Schwierigkeitsgrad kann man variieren, indem man die Zeit- und Zahlenintervalle wechselt oder auch in einer Fremdsprache zählt. Bei jedem Fehler beginnt man von neuem.



Tipp für eine kleine Wanderung

Gais - Aufhofen - Dietenheim - Bruneck oder Gais - St. Georgen - Bruneck

Mit dem Bus nach Gais (Haltestelle Dorfmitte). Nun folgt man dem Fahrradweg und biegt in die Straße Ulrich-von-Taufers zwischen dem Hotel Windschar und dem Geschäft Despar ein. Die Straße führt zur **Pfarrkirche**. Auf der alten Fahrstraße geht es dann weiter durch die Felder bis zum „Hohen Kreuz“, dort biegt man links ab und erreicht auf dem Feldweg nach etwa 45 Minuten Aufhofen. Hier hatten die Brixner Bischöfe vor dem Bau von Schloss Bruneck in der

zweiten Hälfte des 13. Jahrhunderts ihre Sommerresidenz. Auf dem Weg Nr. 2 setzt man die Wanderung nach Dietenheim fort. Das letzte Stück des Weges nach Bruneck kann man entweder auf dem Gehsteig entlang der Straße zurücklegen oder man biegt vor dem Bahnübergang rechts ab und ge-



langt auf einer Straße der Bahn entlang zum Gasthaus "Andreas Hofer."

Biegt man beim „Hohen Kreuz“ nach rechts ab, gelangt man über St. Georgen nach Bruneck.

Gesamtzeit:
90 Minuten über St. Georgen
105 Minuten über Aufhofen

Die **Pfarrkirche St. Johannes Evangelist** von Gais gehört mit der Stiftskirche von Innichen zu den Hauptdenkmälern romanischer Baukunst im Pustertal. 990 wird die Kirche erstmals erwähnt, der heutige Bau stammt zum Großteil aus dem 12. Jahrhundert: eine dreischiffige Basilika mit Apsiden aber ohne Querschiff. Die nördliche Apsis ist wegen eines Zubaus nur mehr im Inneren ablesbar.



In der Spätgotik wurden das Langhaus und der Turm erhöht. Bei der Barockisierung der Kirche im 18. Jahrhundert wurden die gotischen Rippen wieder entfernt. Zwischen 1906 und 1911

wurde eine Renovierung der Kirche im neuromanischen Stil durchgeführt. Aus dieser Zeit stammen das Mosaik in der Mittelapsis und das Bild im Triumphbogen sowie der Hauptaltar. In der Südapsis hat sich die Wandmalerei mit der heiligen Afra, Magdalena und Elisabeth aus dem 13. Jahrhundert erhalten, die Pietà in der Nordapsis stammt aus dem 16. Jahrhundert.

Die **Friedhofskapelle** (um 1500 errichtet) ist nicht frei zugänglich. Man kann aber durch die Fenster einen Blick ins Innere und auf die Wandmalereien aus der Pacher Schule werfen. Sie zeigen das Weltgericht und die Erlösung der armen Seelen durch Messe, Almosen, Fasten



und Gebet. 2011 wurden eine neue Friedhofskapelle und die

Erweiterung des Friedhofs eingeweiht.

Die Pietà der Gefallenengedenkstätte im Friedhof stammt von **Heinrich Bacher**.

Die Brüder **Heinrich** (1897 – 1972) und **Franz** (1903 – 1981) **Bacher** wurden im Pfliegerhaus der Burg Neuhaus in Gais geboren. Bereits der Vater und der Großvater betrieben eine Holzschnitzwerkstatt. Beide lernten in München während ihres Besuches der Kunstgewerbeschule die europäische Kunstszene kennen und wurden in den 30er Jahren Mitglieder der Sezession in Innsbruck. Ihre künstlerische Ausdrucksweise reduzierten beide auf das Wesentliche, wobei sich Franz noch weitgehender der abstrakten Form näherte. Heute zählen die Brüder Bacher zu den herausragenden Bildhauern ihrer Zeit.



Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging ... Lösung S. 12

Ein Handwerker stirbt mit 50, kommt in den Himmel und beschwert sich bei Petrus, dass er so früh sterben musste. Petrus sieht in den Akten nach und sagt: „Also, laut deinen abgerechneten Arbeitsstunden bist du mindestens 80 Jahre alt.“

1. Achten Sie auf die Bedeutung der Wörter und finden Sie heraus, nach welchem logischen Muster die linke Spalte aufgebaut ist. Für welches der rechts zur Auswahl stehenden Wörter steht demnach das Fragezeichen?

Erbse	A. Ameise
Tasse	B. Rosine
?	C. Giraffe
Koffer	D. Düsenjet
Schrank	E. Atom
Elefant	F. Auto
	G. Fußball

4. Von wem stammt dieses bekannte Zitat?

Willst du den Charakter eines Menschen erkennen, so gib ihm Macht.

A) Abraham Lincoln B) Mahatma Gandhi C) Theodore Roosevelt

6. Ordnen Sie die Sehenswürdigkeiten den italienischen Städten zu, in denen sie zu finden sind.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.

- | | |
|---|------------|
| 1. Piazza del Campo, Platz mit dem Pferderennen Palio | A. Rom |
| 2. Teatro Massimo, Italiens größtes Opernhaus | B. Verona |
| 3. Dogenpalast, 1340 als Regierungssitz erbaut | C. Mailand |
| 4. Trevi Brunnen, der größte Brunnen der Stadt | D. Siena |
| 5. Uffizien, bedeutendes Kunstmuseum und Stadtarchiv | E. Pisa |
| 6. Galleria Vittorio Emanuele II, ältestes Einkaufszentrum der Welt | F. Palermo |
| 7. Campo dei Miracoli, Domplatz mit dem weltbekannten Campanile | G. Venedig |
| 8. Arena, römisches Amphitheater; heute Opernbühne | H. Florenz |

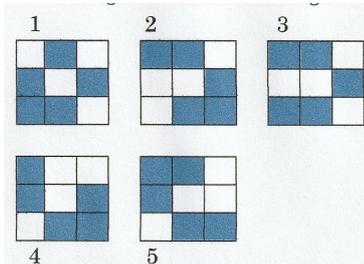
Die Oma klärt ihr Enkelkind über ihre Trinkgewohnheiten auf: „Zur besseren Verdauung trinke ich Bier, bei Appetitlosigkeit trinke ich Weißwein, bei niedrigem Blutdruck Cognac, bei hohem Blutdruck Rotwein und wenn ich erkältet bin, Sliwowitz.“ „Und wann trinkst du Wasser?“ fragt der Enkel. „Eine derartige Krankheit habe ich noch nicht gehabt.“



Warum legen die Gsieser Stacheldraht um ihre Badewanne? Damit sie nicht zu weit hinausschwimmen.

2. Beginnen Sie mit dem blau markierten Buchstaben und finden Sie den Weg durch das Gitter. Sie können waagrecht oder senkrecht gehen, aber nicht diagonal. Der richtige Weg nennt Ihnen 7 Wörter zum Thema Hafen.

R	A	N	K	E	R
E	E	D	S	C	H
K	K	E	C	S	A
N	R	E	H	I	U
A	A	R	I	A	E
T	N	F	F	K	R



3. Es geht um das Erkennen gleicher Strukturen. Zwei der abgebildeten Quadrate sind gleich. Achtung: Sie können auch gedreht sein!

5. In diesem Rechenrätzel sind die fehlenden Zahlen so zu ergänzen, dass alle sechs Ergebnisse richtig sind.

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline 5 & \square & 7 \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline 2 & \square & 1 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline \square & 1 & \square \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline \square & 6 & \square \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|c|c|} \hline 2 & \square & 1 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 1 & \square & 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|c|c|} \hline \square & 0 & \square \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|c|c|} \hline \square & 8 & 2 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|c|c|} \hline 6 & \square & \square \\ \hline \end{array}$$

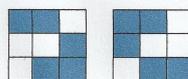
8	5					4	2
3	1					9	
			1	5	7		
6	9		7	5		2	3
			4	2			
5	4		3	6		7	8
			5	3	9		
	7					5	9
9	3					1	4

2. SCHIFF, REEDE, KRAN, TANKER, ANKER, HAUER, KAI

R	A	N	K	E	R
E	E	D	S	C	H
K	K	E	C	S	A
N	R	E	H	I	U
A	A	R	I	A	E
T	N	F	F	K	R

1. G Fußball: Die Objekte in der linken Spalte werden von oben nach unten immer größer. Ein Fußball ist größer als eine Tasse und kleiner als ein Koffer.

3. Die Quadrate 2 und 5 sind gleich. Nummer 5 ist um 180° gedreht.



4. Lösung: Abraham Lincoln

5. Lösung

$$567 + 251 = 818$$

$$364 - 231 = 133$$

$$203 + 482 = 685$$

8	5	7	9	6	3	1	4	2
3	1	6	8	2	4	7	9	5
4	2	9	1	5	7	8	3	6
6	9	1	7	8	5	4	2	3
7	8	3	4	9	2	5	6	1
5	4	2	3	1	6	9	7	8
1	6	4	5	3	9	2	8	7
2	7	8	6	4	1	3	5	9
9	3	5	2	7	8	6	1	4

6. Lösung: 1. D), 2. F), 3. G), 4. A), 5. H),
6. C), 7. E), 8. B)

Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch
Da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.

Der Erich rechts und links der Franz
Und mittendrin der freche Hans.

Sie haben die Augen zu, ganz zu,
und obendrüber da schneit es, hu!

Sie rücken zusammen
dicht an dicht,
so warm wie Hans hat's
niemand nicht.

Sie hör'n alle drei ihrer
Herzlein Gepoch.

Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

Christian Morgenstern 1871-1914



Raiffeisenkasse Bruneck

Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Goldene Regeln rund um die Finanzen

Die Raiffeisenkasse Bruneck versteht sich als lebenslanger Begleiter. Mehr noch, wir kümmern uns um jede Lebensphase unserer Kunden und beraten sie nach ihren Bedürfnissen. Auch in der Lebensphase „**Aktiv Altern**“ gibt es einige Dinge, die unsere rüstigen Senioren beachten sollten. Da geht zwar monatlich die **Pension auf das Bankkonto**, doch wie sorgt man am besten dafür, dass das Geld möglichst lange anhält oder besser noch, dass das Vermögen wächst? **Investieren** ist da die erste Wahl, aber das muss gekonnt sein. Vertrauen Sie uns, wir kennen Sie und Ihre Wünsche und Sorgen. Viele Senioren haben den Wunsch, für ihre Enkelkinder ein finanzielles Polster aufzubauen. Auch da

gibt es Möglichkeiten, wie beispielsweise den Raiffeisen Pensionsfonds. Die jährlichen Beiträge sind frei wählbar und das angesparte Kapital lässt sich auch für andere größere Vorhaben einsetzen. Solche **alternativen Anlageformen** sind auch für Sie als Senior/in interessant: Gesperrte Sparbücher, Festgeldanlagen und auch Fonds kommen in Frage, um Vermögen aufzubauen. Und dann wäre da noch die **Absicherung Ihres Vermögens**: Alles, was Sie sich über die Jahre aufgebaut haben, gehört abgesichert. Apropos: Für das beruhigende Gefühl, wichtige und kostbare Wertsachen sicher aufbewahrt zu wissen, empfehlen wir Ihnen ein **Bankschließfach**. Schließlich geht es auch noch darum, den

Nachlass rechtzeitig zu regeln und geordnet zu übergeben. Auch bei dieser Frage stehen wir Ihnen professionell zur Seite und können gemeinsam Vor- und Nachteile von Schenkung und Vererbung abwägen. Sie sehen, auch Senioren haben an einiges zu denken. Doch keine Sorge, wir sind für Sie da, so dass Sie mit einem **guten Gefühl der Sicherheit** Ihre wohlverdiente Pension genießen können!



Peter Feichter
Ansprechpartner für Senioren
Raiffeisenkasse Bruneck