



# Info Seniores

Jänner 2017 - Ausgabe 14

## Liebe Senioren!

Ein im Hinblick auf den sozialen wie auch auf den kulturellen Aspekt überaus interessantes Jahr ist soeben zu Ende gegangen. Ich möchte kurz an die Höhepunkte, die wir gemeinsam erlebt haben, erinnern.

Ich denke vor allem an den Tag der Senioren am 31. Juli im Tschurtschenthaler Park. Trotz widriger Wetterverhältnisse haben zahlreiche Senioren daran teilgenommen und gemeinsam einen schönen Tag verbracht. Besonders interessant war die Besichtigung der Kletterhalle in der Schulzone, die nach Meinung vieler zu den schönsten in der Provinz zählt. Ein herzlicher Dank ergeht an dieser Stelle an alle, die zum Erfolg des Tages beigetragen haben.

Als weiteres geselliges Beisammensein, das sich bereits etabliert hat, muss das Fest der Großeltern im Michael Pacher Haus erwähnt werden. Das Fest wurde auch 2016 vom Chor Pluricanto

mitgestaltet. Diese besondere Begegnung zwischen den Generationen bereitet immer wieder allen Teilnehmern große Freude.

Erstmals stattgefunden hat im vergangenen Jahr ein Treffen mit Dr. H. Aichner zum Thema Patientenverfügung. Es hat großes Interesse geweckt, zumal vielen Teilnehmern ausreichende Kenntnisse hierüber fehlten. Es ist wichtig zu wissen, dass wir bereits jetzt schriftlich die medizinische Behandlung für unser Lebensende bei Entscheidungsunfähigkeit festlegen können.

Viele andere Probleme wurden aufgegriffen und Maßnahmen erarbeitet. Über die definitiven Ergebnisse werden wir sie rechtzeitig in Kenntnis setzen. Am Ende dieses Überblicks möchte ich noch auf eine Neuheit für das Jahr 2017 hinweisen. Neben der Bocciahalle, die renoviert wird und in der zahlreiche Vereine eine Unterkunft erhalten werden Schre-

bergärten für Senioren errichtet.

Zu Beginn des neuen Jahres wünsche ich uns allen, unseren Lieben und allen Personen, die uns am Herzen liegen, Zufriedenheit, Gesundheit und Frieden in dieser von Unruhen geplagten Welt.

Nelly Piol

Vizepräsidentin des Seniorengemeinderates von Bruneck

Der Seniorengemeinderat wünscht Ihnen für das Jahr 2017:

12 Monate mit wenig Wolken und viel Sonnenschein,  
52 Wochen in Freude und Zufriedenheit,  
365 Tage voller Zuwendung und ohne Einsamkeit,  
8760 Stunden ohne Zwist in einer Welt des Friedens,  
525600 Minuten in Gesundheit und ohne Angst,  
31536000 Sekunden mit Gottes Segen.

# Der medizinische Tipp

## DIE GESUNDE ERNÄHRUNG IM DRITTEN LEBENSALTER TEIL 2

In der Ausgabe vom September haben wir allgemein über die wichtigsten Nährstoffe unserer Ernährung gesprochen, in dieser werden wir auf die Fehler in der heutigen Ernährung näher eingehen.

Durch die beiden Hauptrisikofaktoren unserer Gesundheit, Überernährung und mangelnde körperliche Bewegung, ist es im Pustertal bereits zu schwerwiegenden Veränderungen gekommen. Die Bruneck-Studie hat in der Pustertaler Bevölkerung zwischen 40 und 80 Jahren 10.000 Übergewichtige, 2500 Fettsüchtige, 7500 Hypertonie-Patienten, 17000 Patienten mit zu viel Cholesterin, 1800 Diabetiker, außerdem jährlich 50 plötzliche Herztodesfälle (im Alter um die 50er Jahre), 150 Herzinfarkterkrankungen pro Jahr und 80 Schlaganfälle pro Jahr festgestellt.

Das sind erschreckende Zahlen und wir müssen uns fragen, was machen wir falsch in der Ernährung?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), das höchste bundesdeutsche wissenschaftliche Organ zur Überwachung der Volksernährung, hat zusammenfassend gesagt: Wir machen in der heutigen Ernährung **7 Fehler** nämlich: „**zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig, zu cholesterinreich, zu raffiniert, zu wenig Pflanzenfasern**“. Diese 7 Essfehler wollen wir jetzt einen nach dem anderen besprechen auch, um daraus zu lernen.



**ZU VIEL ENERGIE = KALORIEN:** Den täglichen Kalorienbedarf einer Person errechnet man, indem man das Sollgewicht (nicht das IST-Gewicht) x 30 bei der Frau und x 35 bei dem Mann multipliziert. Die errechnete tägliche Kalorienmenge muss aufgeteilt werden in 55% Kohlehydrate, 30% Fette und 15% Proteine. Leider verbrauchen wir laut DGE 200 Kalorien täglich zu viel und in falscher Zusammensetzung nämlich 40% Kohlehydrate, 40% Fette und 20% Proteine. Diese Ernährung führt unweigerlich zum Übergewicht. In der Pustertaler Bevölkerung zwischen 40 und 80 Jahren gibt es 50% Übergewichtige und 10% Fettsüchtige.

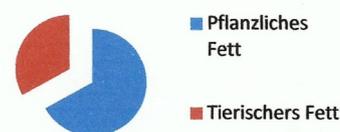
Die Bevölkerung im Pustertal



**ZU VIEL FETT:** Es gibt tierische gesättigte Fettsäuren und pflanzliche ungesättigte Fettsäuren. Die ersten machen Fett, die zweiten nicht. Dann gibt es noch die hoch ungesättigten Fettsäuren Omega3. Der Fettanteil einer gesunden Ernährung sollte zu 2/3 aus pflanzlichen Fetten und nur zu 1/3 aus

tierischen Fetten bestehen. Da tierische Fette vorzüglich schmecken, pflanzliche Fette eher fad, werden in der täglichen Ernährung heute jedoch zur Hälfte tierische Fette und nur zur Hälfte pflanzliche Fette verwendet, was zur Fettsucht

Fettanteil einer gesunden Ernährung



führt, wobei das Bauchfett viel schlimmer ist als das Hüftfett.

**ZU VIEL ZUCKER-ZU SÜSS:** Die heutige Ernährung enthält im Durchschnitt 40 g Zucker pro Tag und Person, das sind 15 kg pro Jahr, anstatt 30 g pro Tag und Person, das sind 10 kg pro Jahr. Zucker



ist ein Monosaccharid und wird ohne Verdauungsarbeit im Dünndarm rasch aufgenommen. Der Glukose-Spiegel und der Insulin-Spiegel im Blut steigen an, dabei entsteht Hungergefühl und auf die Dauer kommt es zu Übergewicht, Bluthochdruck, Fetterhöhung und letztlich Diabetes Typ II. Es wurde berechnet, dass, wenn jemand 2x täglich mit Zucker gesüßten Kaffee trinkt, eine Gewichtszunahme von 1 kg pro Jahr erfolgt.

**ZU VIEL SALZ, ZU SALZIG:** Unsere Kost enthält pro Tag 17 g Kochsalz. In vielen kontrollierten Salzstudien konnte

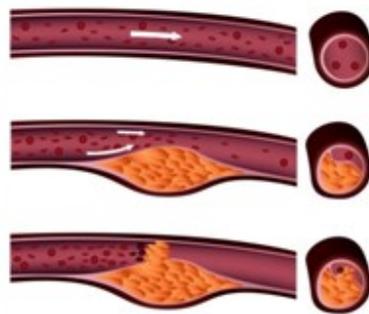
nachgewiesen werden, dass eine tägliche Salzreduktion von 5 g zu einem Abfall des Blutdruckes systolisch 10mmHg diastolisch 5mmHg führt. Das bewirkt in der Bevölkerung eine Verminderung der Schlaganfälle um 40%. Im Pustertal würde es bei einem Salzverbrauch von 12 g täglich anstatt 17 g 30 Schlaganfälle pro Jahr weniger geben, statt 80 nur 45 pro Jahr. Das gibt doch zu denken! Nur 5 g Kochsalz pro Tag sind unbedingt notwendig, mit 12 g Salz pro Tag ist die Kost ausreichend gesalzen. Auf das „Zusalzen“ bei Tisch muss verzichtet werden!



### ZU VIEL CHOLESTERIN:

Laut DGE verzehren wir heute allgemein zu viel Cholesterin ca. 400-500 mg pro Tag. Bis zu 300 mg täglich wirkt es sich nicht auf das Blutcholesterin aus, wohl aber ab 300 mg täglich geht es ins Blut. Man sollte also auf alle Fälle unter 300 mg täglich bleiben. Das Cholesterin kommt von den gesättigten tierischen Fettsäuren, pflanzliche Fette enthalten es nicht. 1 g tierisches Fett enthält 3 mg Cholesterin. Nun folgt der Cholesteringehalt einiger Nahrungsmittel, damit wir erkennen können, wie schnell die 300 mg täglich überschritten werden: 20 g Butter = 60 mg Cholesterin, 0,5 l Milch = 60 mg Cholesterin, 1 EI = 200 mg Cholesterin, 100 g Fettkäse, 100 g Salami, 100 g Fleisch = je 100 mg Cholesterin. Z.B. ein Frühstück mit einem Ei, ½ l Milch, 20 g Butter und 50 g Salami ergibt zusammen 370 mg Cholesterin! Man sieht also, wie schnell man die berühmte Grenze von 300 mg Cholesterin täglich überschreitet,

wobei der Cholesterinspiegel im Blut steigt. Es gibt keinen Normalwert für Cholesterin im Blut, je niedriger desto besser. Bei Normalgewicht und Gesamtcholesterin von 160 mg gibt es keine Arteriosklerose. Seit der berühmten Framingham-Studie wissen wir mit Sicherheit, dass das Cholesterin, je höher es ist, umso stärker, die Arteriosklerose verursacht. Wir



*Gefäßverkalkung / Arteriosklerose*

unterscheiden im Blut das LDL - Cholesterin, es soll 160 mg nicht überschreiten, und das HDL - Cholesterin, das protektive Cholesterin, es soll 50 mg nicht unterschreiten.

**RAFFINIERTES SPEISEN** sogenannte Schleckereien: Sie bestehen aus Feinzucker, Schokolade, feinsten Mehlspeisen,



Grissini und dergleichen. Diese Schleckereien führen zu einem Anstieg der Kalorien, es handelt sich um leere Kalorien ohne Nährwert. Durch den Zuckergehalt führen sie zur Ausschüttung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse mit Gewichtszunahme und Erhöhung von Cholesterin und Blutdruck. Diese raffinierten Speisen sind

schmackhaft, schnell verfügbar und verführen zum Schnellimbiss und zum Naschen bei jeder Gelegenheit. Sie sind möglichst zu reduzieren!

### ZU WENIG PFLANZENFASERN:

Durchschnittlich enthält die Ernährung heute in allen Industriestaaten, auch bei uns im Pustertal, nur 17 g anstatt 30 g Pflanzenfasern täglich, wobei besonders jene der Getreideschale fehlen und das sind die wichtigsten, weil sie unlöslich sind. Bei der Herstellung von Weißmehlen wird das Korn von Keimling und Schale befreit, sodass nur mehr der Mehlkörper gemahlen wird, aber gerade Keimling und Schale enthalten Vitamine, Minerale, essentielle ungesättigte Fettsäuren, Spurenelemente und die wichtigen Pflanzenfasern als Wirk- und Schutzstoffe für unsere Gesundheit. Ballaststoffe heißen sie und sie erfüllen folgende Funktionen: Sie verzögern die Magen-Darm-Passage und damit die Resorption von Zucker und Cholesterin, die sie binden und zum Teil ausscheiden. Sie reinigen die Magen-Darm-Schleimhaut (Bürstenfunktion). Sie erhöhen proportional zu ihrer Menge das Stuhlvolumen (bei 10 g Pflanzenfasern tägl. 100 g Stuhl, bei 20 g Pflanzenfasern 200 g Stuhl, bei 30 g Pflanzenfasern 300 g Stuhl tägl.). Wichtig: Bei einem Stuhlgewicht unter 150 g tägl. kommt es zur Verstopfung, zu Hämorrhoiden, zur Divertikulose und sogar zum Darmkrebs. In ländlichen Gegenden von Zentralafrika, wo tägl. 40 g Getreidepflanzenfasern verzehrt werden und das Stuhlvolumen 400 g täglich ausmacht, ist das Kolonkarzinom unbekannt, während es bei uns immer häu

figer wird. Daher mehr Pflanzenfasern, nicht nur die löslichen von Obst und Gemüse, sondern die unlöslichen von der Getreideschale, z.B. 25-30 g täglich!



In den löslichen Pflanzenfasern von Obst und Gemüse, von Salaten und Waldbeeren findet sich ein ganz neues medizinisches Prinzip nämlich die „Antioxidantien“. Im alltäglichen Leben entstehen häufig freie toxische Sauerstoffradikale, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinträchtigen können. Auch gewisse Krankheiten können durch ein Übermaß an Sauerstoffradikale entstehen: bei Entzündungen, Überanstrengungen, Alkohol- und Nikotinabusus, auch bei psychischen Verletzungen und bei Fehlernährung. Oxidative Sauerstoffradikale führen zum vorzeitigen Altern, zur Faltenbildung, zum Haarausfall, zum grauen Star, zum Diabetes Typ II, zur Immunschwäche, zur Thromboembolie usw. Gott sei

Dank hat uns die Natur ein wirksames und sicheres Therapeutikum gegen den oxydativen Stress geschenkt, nämlich die antioxidativen Biowirkstoffe in Obst und Gemüse, nicht in der ganzen Frucht, sondern nur in den Farben und Pigmenten (rot-blau-grün-gelb) und in den Riech- und Geschmacksstoffen (Zwiebel - Knoblauch - Rucula und Spargel). Die DGE empfiehlt daher 4x täglich eine Por-



tion Obst oder Gemüse zu essen, damit wir immer über genügend Antioxidantien verfügen. Die Antioxidantien gehen nicht verloren durch Kochen oder Konservieren, wenn Farbe und Geschmack erhalten bleiben.

Wir haben nun die 7 Essfehler, die wir laut DGE in der täglichen Kost machen, besprochen. Ich wiederhole noch einmal: Wir brauchen keine Abstinenz, wohl aber Mäßigung, also etwas **weniger Kalorien**, etwas **weniger** besonders **tierische**



**Fette**, etwas **weniger Zucker**, etwas **weniger Salz**, etwas **weniger Cholesterin**, **weniger Naschen** und bedeutend **mehr unlösliche Pflanzenfasern** in der Nahrung.

Der große Philosoph Nietzsche hat uns gelehrt, dass wir das höchste Gut unseres Lebens, die Gesundheit, nicht nur erwerben und erhalten, sondern sogar verbessern können, wenn wir täglich konsequent an unserer Gesundheit arbeiten, besonders auch an der gesunden Ernährung. Die WHO hat zum Weltgesundheitstag folgenden weisen und schönen Spruch geprägt:

**your health in your hands  
das heißt: Deine Gesundheit  
liegt in deinen Händen!!**



Dr. F. Oberhollenzer

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.  
*Sebastian Kneipp*

## Tag der Großeltern am 8. Oktober



Eine Gesellschaft, die das Alter nicht erträgt, wird an ihrem Egoismus zugrunde gehen.  
*Willy Brandt*

## Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol

### Stromrechnung jetzt 10 Jahre lang aufbewahren Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) gibt Tipps zu

### Aufbewahrungsfristen für Unterlagen im Verbraucheralltag



**Mit der Zahlung der Stromrechnung von Juli 2016 ist die empfohlene „Lebensdauer“ der Stromrechnungen von 5 auf 10 Jahre verdoppelt worden. Denn mit der Anlastung der Fernsehgebühr auf der Stromrechnung gilt für diese die Aufbewahrungsfrist wie sie für Abgaben laut Zivilgesetzbuch vorgesehen ist: 10 Jahre.**

Steuerunterlagen, Verträge, Rechnungen, Quittungen, Kontoauszüge – welche Aufbewahrungsfristen gibt es und was bedeutet Verjährung, das fragen sich viele Verbraucher, wenn die Papierstapel im haus-eigenen Büro zu hoch werden. Das Problem besteht darin, dass es ohne die Originalunterlagen zum Beispiel nicht möglich ist, bei eventuellen erneuten Zahlungsaufforderungen den Beweis der bereits getätigten Zahlung anzutreten. Daher sollten in der Regel die Papierversion (diese ist zu bevorzugen) oder eventuell die digitale Kopie



aufbewahrt werden. Die Verjährungsfrist kann nach Art der jeweiligen Forderung variieren, die allgemeine Verjährung beträgt laut Zivilgesetzbuch zehn Jahre. Verjährung bedeutet, dass ein bestehender Rechtsanspruch nicht mehr durchgesetzt werden kann.

Beim Kauf von Neuwaren, wie Möbel, Schuhe, Kleidungsstücke, Haushalts- und Unterhaltungselektronik, so genannte Verbrauchsgüter, beträgt die Gewährleistungsfrist 2 Jahre ab Übergabe. Im Falle eines Mangels benötigt man zur Reklamation einen geeigneten Nachweis darüber, wann und wo die Sache gekauft wurde, am besten einen Kassenbon. Deshalb sind in diesem Fall die Belege mindestens 2 Jahre aufzubewahren.

Oftmals sind die Kaufbelege auf Thermopapier gedruckt, das in der Regel sehr schnell verblasst. "Deshalb besser eine haltbare Kopie dieser Belege anfertigen", rät Walther Andreas, der Geschäftsführer der Verbraucherzentrale Südtirol. Auch beim Kauf im Internet sollten online geschickte Rechnungen gut gespeichert oder am besten ausgedruckt werden.

Auch bei Handwerkerrechnungen gilt die allgemeine Verjährungsfrist. Diese sind also mindestens 10 Jahre aufzuheben.

Versicherungspolizen von Versicherungen, die noch laufen, sind ohnehin abzuheften. Jede Beitragsabrechnung muss aber nicht aufgehoben werden. Wichtig ist, die Versicherungsbedingungen und ggf. erfolgte Nachträge sowie die letzten Zahlungsbelege aufzubewahren.

#### Tipps:

Generell wird empfohlen, Zahlungsbelege vorsichtshalber 2-3 Jahre länger aufzubewahren, da es bei der Auslegung gewisser Verjährungsfristen unterschiedliche Interpretationen gibt. Erfolgt eine Zahlung über die Bank, ist es empfehlenswert, auch die Kontoauszüge, auf welchen die Zahlung aufscheint, aufzubewahren. Nicht zu vergessen ist auch, dass bei einer Mahnung (die ordnungsgemäß zugestellt wurde) die Verjährungsfrist erneut ab dem Zeitpunkt der Mahnung zu laufen beginnt.

*Bitte beachten Sie, dass diese Mitteilung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung am 27. 9. 2016 wiedergibt.*



## Übung zum Stärken der Merkfähigkeit

**Wörter vermeiden:** Wenn man plötzlich für häufig genutzte Wörter ein anderes oder auch Umschreibungen verwenden soll, ist das eine große Herausforderung für unser Gehirn. Für diese Gehirnjogging-Übung ent-

scheiden Sie sich gleich am Morgen für ein Wort, das Sie während des Tages nicht gebrauchen wollen. Das kann beispielsweise das Wörtchen „aber“ sein. Den langen Tag ohne dieses Wort auszukommen und statt-

dessen ein anderes oder Umschreibungen zu verwenden, ist äußerst schwierig. Den Schwierigkeitsgrad steigern Sie, indem Sie ein noch häufiger verwendetes Wort wählen, z. B. „ich“ oder auch gleich mehrere.

## Wie lange sollte man Rechnungen und Dokumente aufbewahren?



Arbeitsbuch und Arbeitsverträge	für immer
Ärztliche Dokumente	für immer
Autosteuer (Zahlungsbeleg)	3 Jahre nach Fälligkeit, empfohlen mindestens 5 Jahre
Baugenehmigungen	für immer
Darlehen (Zahlungsbeleg für Ratenzahlungen)	für immer
Fernsehgebühr (Stromrechnungen)	10 Jahre
Gerichtsurteile	für immer
Kassenbelege für Einkäufe	26 Monate (gelten auch für Garantierechte); bei Belegen aus chemischem Papier besser eine Kopie machen, da diese nicht so lange lesbar bleiben.
Kaufverträge, Besitzscheine für Häuser	für immer
Kondominiumspesen (Zahlungsbelege)	5 Jahre, für außerordentliche Kondominiumspesen 10 Jahre
Kontoauszüge	10 Jahre
Lohnstreifen	für immer
Mietverträge	für immer
Mieten (Zahlungsbelege)	5 Jahre
Notarsakte	für immer
Ratenzahlungen	5 Jahre
Rechnungen aus der Gastronomie	6 Monate
Rechnungsbelege für Gemeindeimmobiliensteuer (GIS) Zahlungen	5 Jahre ab dem Folgejahr
Rechnungen für Gas, Müllabfuhr	5 Jahre vom Gesetz vorgeschrieben, 10 Jahre empfohlen
Rechnungen Strom	5 Jahre (empfohlen 10 Jahre), ab Juli 2016 mit Anrechnung der Fernsehgebühr 10 Jahre
Rechnungen von Handwerkern	mindestens 10 Jahre empfohlen
Rechnungen von Freiberuflern	3 Jahre nach Ende der Geschäftsbeziehung
Renten-Beiträge (INPS, Lohnstreifen...)	für immer
Schulgeld und Abo im Fitnessstudio	1 Jahr, empfohlen 5 Jahre
Schulzeugnisse	für immer
Steuererklärungsunterlagen	Bis zum Ablauf des 5. Jahres nach Hinterlegung der Steuererklärung. Im Falle von Steuervergünstigungen für Sanierungs- und Energiesparmaßnahmen oder Möbelbonus, ist die entsprechende Dokumentation zu den Kosten für 15 Jahre aufzubewahren, nachdem der Steuerabzug auf 10 Jahre zu gleichen Teilen aufgeteilt wird.
Telefonrechnungen für Festnetz und Mobiltelefon	10 Jahre empfohlen
Trauungsakte, Scheidungsakte	für immer
Verkehrsstrafmandate	5 Jahre
Verlustanzeigen	für immer
Versicherungen (Zahlungsbelege)	1 Jahr nach Fälligkeit; falls die Zahlungsbelege (z.B. bei Lebensversicherungen) bei der Steuererklärung verwendet wurden, müssen diese für 5 Jahre aufbewahrt werden

## Neues aus der Gemeindestube

Bruneck erneuert schrittweise die öffentliche Beleuchtung: Energietechnisch wird auf LED umgestellt und optisch wird es einige Neuerungen geben. Werfen wir deshalb einen Blick zurück auf den Sommer 2015, der in Bruneck besonders bunt war. Nicht nur wegen des breit gefächerten Veranstaltungsprogrammes, sondern vor allem auch wegen der vielen Jongleure und Artisten, die im Rahmen des Europäischen Jongliertreffens die Bruneckerinnen und Brunecker mit ihren außergewöhnlichen Fähigkeiten und ihrer Unbeschwertheit beeindruckt haben. Für die Lichtplaner des Architekturbüros Lichtraum2 aus Eppan waren die Jonglierteller Inspiration für das künftige Beleuchtungskonzept des Grabens. Dort werden in Anlehnung an die Jonglierteller Lichtköpfe auf Stelen entstehen. Die Lichtstelen erhellen ja bereits seit 2004 den Rathausplatz, dieses Konzept wird 2017 auf dem Graben seine Fortsetzung finden. Die Beleuchtung

kann auch der jeweiligen Jahreszeit angepasst werden.

Besonders in Szene gesetzt werden mit dem neuen Lichtkonzept Brunecks Stadttore. Sie sollen künftig als Wegweiser dienen. Neben der „Standardbeleuchtung“ können sie bei besonderen Anlässen und Veranstaltungen in eine Farbe getaucht werden. Dabei soll kein „Zirkuseffekt“ entstehen, sondern lediglich die Besonderheit eines Events im Stadtzentrum lichttechnisch unterstrichen werden.

Oft haben wir bei einem abendlichen Gang durch die Stadt den Eindruck, sie sei beim Palais Sternbach zu Ende. Aus diesem Grund ist der Weg zur Pfarrkirche ein besonderer Bestandteil der Lichtplanung. Und nicht nur der Weg zur Pfarrkirche wird in ein neues Licht getaucht, dasselbe gilt auch für den Pfarrplatz und die Kirchengänge.

Die gesamte Stadtgasse wird



Stadtgemeinde Bruneck  
Città di Brunico

mit Hängeleuchten beleuchtet, deren Licht speziell auf die Fassaden und den Boden ausgerichtet sein wird. Dadurch entsteht ein angenehmes Raumgefühl; die Stadtgasse wirkt dezent-hell und ist nicht grell ausgeleuchtet.

Weitere Bestandteile des Lichtkonzeptes sind der Bereich um Schloss Bruneck und der Waldfriedhof. Die Arbeiten werden in verschiedenen Phasen durchgeführt und beginnen im Frühling 2017.

In Anlehnung an dieses Projekt, wünsche ich Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren, ein besonders helles Jahr 2017!



Ihr Bürgermeister  
Roland Griessmair

## Kochrezept



### Nudeln mit Karfiol auf sizilianische Art

Zutaten für zwei Personen:

250 g Bucatini  
einen kleinen Karfiol (0,5 kg)  
50 g Caciocavallo oder Pecorino oder Parmesankäse (gerieben)  
25 g Pinienkerne  
25 g Rosinen  
3 Sardellenfilets  
eine Messerspitze Safran  
1 kleine Zwiebel  
Salz und Pfeffer  
Öl

Der Karfiol wird gründlich ge-

waschen und die grünen Blätter samt Strunk entfernt. Die Röschen werden in ausreichend Salzwasser gekocht. Abseihen, wenn sie bissfest sind. Das Wasser aber aufbewahren. In eine Pfanne gibt man etwas Öl, die Sardellenfilets und die gehackte Zwiebel. Leicht braun werden lassen und die Sardellenfilets mit einem Holzlöffel zerquetschen. Nun gibt man die Rosinen, die Pinienkerne und die gekochten Karfiolröschen hinzu.

10 Minuten



köcheln lassen und mit einer Gabel die Röschen zerquetschen. Man löst den Safran in etwas Kochwasser des Karfiols auf und gibt die Flüssigkeit zum Karfiol. Im Kochwasser des Karfiols werden nun die Bucatini bissfest gekocht. Abseihen und in die Pfanne zum Karfiol geben. Etwas Pfeffer und den geriebenen Käse gut untermengen.

## Ein Tauferer Landarzt im 19. Jahrhundert: Dr. Franz von Ottenthal (1819-1899)

Im Rahmen der „Geschichtswerkstatt 2016“ hat Andreas Oberhofer am 13. Oktober den Landarzt Dr. Franz von Ottenthal vorgestellt, der zwischen 1847 und 1899 eine Praxis in Sand in Taufers führte und mehr als 87.000 Krankengeschichten, die von ihm sogenannten „Historiae Morborum“ (wörtlich übersetzt: „Geschichten der Krankheiten“) aufgeschrieben hat. Diese Aufzeichnungen sind im Ansitz Neumelans in Sand in Taufers erhalten geblieben und wurden im Rahmen eines Projektes an der Universität Innsbruck zwischen 2002 und 2007 aufgearbeitet.

Franz von Ottenthal hatte in Wien Medizin studiert und 1843 den Dokortitel und das Diplom der Geburtsheilkunde, 1844 das Doktordiplom für Chirurgie erlangt. Nach kurzer Tätigkeit in Windisch-Matrei richtete er in Sand in Taufers eine Ordination als privater Allgemeinarzt samt zugehöriger Apotheke ein. Zwischen 1861 und 1888 wurde er immer wieder auch als Gerichtsarzt bestellt, nahm Impfungen vor und führte die Totenbeschau durch, hatte die Aufsicht über die Hebammen inne, schrieb Gutachten in Zivilrechtssachen oder sogenannte Irrengutachten. Ottenthal behandelte während der Zeit seines Wirkens ca. 10.000 Patientinnen und Patienten aller Altersstufen aus dem gesamten Tauferer Ahrntal und darüber hinaus. Seine Aufzeichnungen geben Aufschluss über Krankheiten, Unfälle und viele Aspekte der medizinischen Versorgung in einem inneralpinen

Hochtal im 19. Jahrhundert, darüber hinaus erlauben sie wichtige Einblicke in das alltägliche Leben, soziale Beziehungen, wirtschaftliche Gegebenheiten, die Größe und Zusammensetzung von Familien, die sozialen Rollen von Männern, Frauen, Kindern und älteren Menschen.

Es ist bemerkenswert, dass sich Ottenthal nicht in einer Stadt, sondern bewusst in einem Dorf niedergelassen hat. Das Tauferer Ahrntal war zu seiner Zeit ein Abwanderungsgebiet. Vor allem junge Leute wanderten aus, um in anderen Regionen Arbeit zu finden. Das Bergwerk in Prettau erlebte im 19. Jahrhundert einen raschen Niedergang, wodurch viele Arbeitsplätze verloren gingen. Die wirtschaftliche Grundlage der Bevölkerung bestand fast zur Gänze in der Land- und Holzwirtschaft. Mit Pferd oder Kutsche brauchte man von Bruneck bis nach Taufers 2 ½ Stunden, in den Wintermonaten war eine ganze Reihe von Siedlungen nicht erreichbar. Besonders zu den Dörfern und Weilern in den Seitentälern konnte man nur über schmale und steile Bergwege gelangen. Das heißt natürlich auch, dass ein Arztbesuch stundenlange Fußmärsche bedeutete und einem Tagesausflug gleich kam. Franz von Ottenthal hat zwar den größten Teil seiner Patienten und Patientinnen in der Praxis in Sand untersucht, aber auch zahlreiche Hausbesuche absolviert. Bisweilen kamen Briefe zum Einsatz, die dem Arzt Informationen über den Gesundheitszustand einer Per-

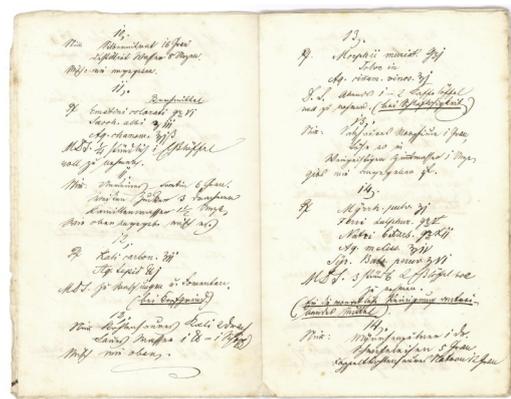
son in schriftlicher Form übermittelten. Auf dem umgekehrten Weg konnte der Arzt seine Empfehlung für Behandlung, Hausmittel und Medikamente per Brief mitteilen.

Neben Ottenthal, der als Privatarzt niedergelassen war, gab es im Tauferer Ahrntal einen weiteren akademisch gebildeten Arzt, Dr. Josef Daimer, sowie einen Wundarzt, zwölf geprüfte Hebammen, zwei Tierärzte und einige „Kurpfuscher“. Daimer war der eigentliche Gemeindearzt von Sand und auch für die Gemeinden des Ahrntales zuständig. Um 1850 kam durch Stiftung die Grundsteinlegung eines Armen- und Krankeninstituts samt angeschlossener Mädchenschule für Pflege in Sand zustande. In St. Johann wurde ein Armenhaus eröffnet. Darüber hinaus verfügte das Tal im 19. Jahrhundert über keine Spitäler oder Pflegestätten, Kranke wurden, etwa für Operationen, in das Bürgerspital in Bruneck verschickt.

Überschlagsmäßig lässt sich sagen, dass Ottenthal durchschnittlich ca. 1.540 Patienten pro Jahr behandelt hat, wobei auf einen Tag ca. 8 Konsultationen fallen. Die Anzahl der Patienten und Patientinnen stieg stetig an, was wohl auf eine steigende Beliebtheit von Ottenthals Praxis schließen lässt wie auch auf die steigende Akzeptanz des akademischen Arztes im Vergleich zu Wund- und Tierärzten, „Kurpfuschern“ und „Quacksalbern“. Eine gewisse Häufung von Patientenbesuchen in der Praxis gab es an Sonn-

und Festtagen, an denen die Menschen vermutlich den Kirchengang mit einem Besuch in der ärztlichen Praxis kombinierten. Groß war der Zulauf auch an den Markttagen, an denen sich die Bevölkerung von jedem Hof und Haus auf den Weg in den Hauptort machte, um sich mit Einkäufen einzudecken, Bekannte zu treffen oder einfach Neues und Aufregendes zu erleben. Man kann sich gut vorstellen, dass die Menschen diese Gelegenheit nutzten, um sich beim Arzt beispielsweise schnell einen schmerzenden Zahn ziehen zu lassen.

Ottenthal war Zeit seines Lebens auch in der Lokalpolitik tätig. 1861 wurde er in den Tiroler Landtag gewählt, wo er als



Rezeptbuch eines Arztes aus dem Schwarzwald (?), 19. Jahrhundert. Im Gegensatz zu den „Historiae Morborum“ Franz von Ottenthals ist es in deutscher Sprache verfasst, die fachsprachlichen Elemente sind trotzdem in Latein. Es finden sich beispielsweise Rezepte für ein „Brechmittel“, für ein Medikament „gegen dicken Hals oder Kropf“, „bei Kopfgrind“, „bei Schlaflosigkeit“, sowie „ein die monatliche Reinigung antreibendes Mittel“. Fotos: A. Oberhofer.

Vertreter der Landgemeinden und adeligen Großgrundbesitzer Sitz und Stimme hatte. 1888 beendete er im Alter von 69 Jahren seine Tätigkeit als provisorischer Gemeindearzt. 1899 kün-

digte er das Ende seiner privatärztlichen Tätigkeit an, verstarb aber bereits am 29. Jänner dieses Jahres.

Andreas Oberhofer  
Stadtarchivar von Bruneck

## Buchtipp aus der Stadtbibliothek

**Christopher Morley: Eine Buchhandlung auf Reisen.** Hoffmann und Campe 2015 (amerikanische Erstausgabe 1917), 191 Seiten

Roger Mifflin ist stolzer Eigentümer eines Gefährtes, sinnigerweise Parnasus - Berg und Heimat der Musen - genannt, das als fahrende Buchhandlung ausgestattet ist.



Damit reist er in gemächlichem Tempo, denn der Wagen wird von einem treuen Pferd gezogen, durchs Land. Er klappt kleine Städte und Dörfer, vor allem auch die Farmen im Umland von New York ab. Roger Mifflin hat nämlich nicht bloß einen Job, sondern vielmehr eine Mission: Er ist Buchhändler aus tiefster Überzeugung.

Denn er glaubt felsenfest daran, dass gute Bücher das Leben bereichern, schöner und erfüllter machen. Voraussetzung dafür ist, dass das Buch zum Menschen passt. Ist es zu schwierig, wird der Leser überfordert und verliert die Lust am Lesen; ist es zu einfach, bleibt es banal. Mister Mifflin wägt daher sorgfältig ab, wem er welches Buch verkauft.

Doch nun ist er des Reisens müde. Er möchte selbst ein Buch schreiben und will die fahrende Buchhandlung verkaufen. Dazu sucht er Andrew McGill auf, einen Büchernarren, der selbst ein Buch verfasst hat und darüber die Arbeit auf seiner Farm so ziemlich vernachlässigt. Sehr zum Leidwesen seiner Schwes-

ter Helen. Sie ist es, die Mister Mifflin die Buchhandlung kurz entschlossen abkauft; und sie ist es, die genauso kurz entschlossen aufbricht, um nun selbst Bücher zu verkaufen. Soll Andrew schauen, wo er ohne ihre Hilfe bleibt. Das Abenteuer kann beginnen.

Wer dieses Buch liest, wird des Öftern schmunzeln: über den cleveren Mister Mifflin, den sturen Andrew, die trotzig-mutige Helen. Ein amüsantes, kurzweiliges, herzlich kitschiges und dennoch ernsthaftes Buch über die Liebe zu Büchern und ihren Wert im Leben. Kurzum: eine absolut passende Lektüre für einen entspannten Leseabend.

Stadtbibliothek Bruneck,  
Sonja Hartner

# Tipp für einen Spaziergang

## Von der Gisse nach St. Sigmund

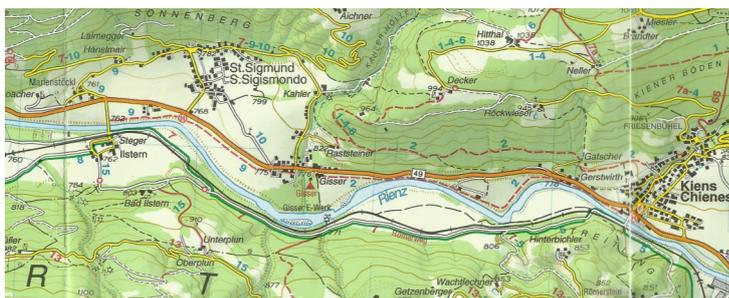
Mit dem Bus 401 Brixen bis zur Haltestelle Gisse. Hier biegt man in die Dorfstraße nach St. Sigmund ein. Die Straße verläuft zunächst dem Bach entlang, dann in weitem Bogen zum Dorfkern mit der Kirche, von hier aus auf dem Weg 9 zum Marienstöckl. Auf demselben Weg kehrt man wieder zur Kirche zurück und auf dem Weg 10 dann durch die Felder zur Bushaltestelle Gisse.  
Gehzeit: 1 Stunde

Wer den Spaziergang ausdehnen will, kann von der Kirche zur Bushaltestelle von St. Sig-

mund an der Hauptstraße gehen. Eine Unterführung ermöglicht ein problemloses Überqueren der Pustertaler Straße. Man geht nun kurz den Fußweg an der Straße entlang in Richtung Westen. Biegt dann in die Straße nach Ilstern, dem kleinen Weiler im Westen auf der anderen Seite der Rienz, ein. Unmittelbar

nach der Brücke über die Rienz folgt man dem alten Römerweg Nr. 7 (heute auch Radweg), der direkt zur Bushaltestelle in Kiens führt.

Gehzeit von Ilstern: 1 Stunde 20 Minuten



### Die Pfarrkirche von St. Sigmund

Bereits 1363 wird eine Wallfahrtskirche in St. Sigmund erwähnt. Die Kirche, wie sie sich heute präsentiert, wurde in der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts von Friedrich von Pfalzen und Valentin Winkler erbaut. Bemerkenswerte Wandmalereien schmücken die Fassaden. So füllt ein riesiger Christophorus in einer phantasievoll gestalteten Landschaft die Südseite. Leo Andergassen bezeichnet es als „schönste und größte Fresko lokaler Renaissance“. Übertreffende Bedeutung hat aber



der Flügelaltar im Inneren. Er ist nach dem Altar von Schloss Tirol - heute im Museum Ferdinandeum in Innsbruck - der älteste vollständig erhaltene Flügelaltar und der erste dreiteilige in Tirol. Er wurde um 1435 - nach den Wappen am Altar zu schließen - anlässlich der Geburt Sigmunds des Münzreichen gestiftet. Er ist also älter als der spätgotische Kirchenbau. In der Mitte des Schreins thront Maria mit dem Kind, ihr zur Seite die Kirchenpatrone, der Apostel Jakobus d. Ä. und König Sigmund, im Gesprenge eine Kreuzigungsgruppe und in der Predella die Anbetung der Weisen. Die Flügel sind außen mit Heiligen in höfischer Kleidung bemalt und innen mit Szenen aus dem Marienleben und der Kindheitsgeschichte Jesu.

### Unsere Liebe Frau im Stöckl

Ein schon im 15. Jahrhundert erwähnter Bildstock wurde mehrmals erweitert, schließlich in einen Kuppelbau mit Türmchen umgebaut und 1765 von Anton Zoller mit Deckengemälden versehen. Entstanden ist

„einer der reizvollsten Andachtsräume des lokalen Barocks“ (Leo Andergassen). In den Zwickeln des Chorgewölbes sind die drei göttlichen Tugenden und die Religion dargestellt, hinter der Balustrade in der Kuppel zieht sich die Esthergeschichte entlang und in den Zwickeln sitzen die Evangelisten.



Umfangreiche Sanierungsarbeiten am Stöckl wurden erst vor wenigen Wochen abgeschlossen.

Im Weiler Ilstern befand sich in früherer Zeit ein viel besuchtes Schwefelbad und auf einer Anhöhe steht die kleine spätgotische Ulrichskirche von Valentin Winkler.

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

„Überstanden!“ Der soeben Operierte liegt wieder in seinem Zimmer und atmet auf. „Sagen Sie das nicht zu früh“, meint sein Bett Nachbar, „mich mussten sie ein zweites Mal aufschneiden, weil der Professor eine Pinzette in meinem Bauch vergessen hatte.“ Da steckt die Oberschwester ihren Kopf zur Tür herein und fragt: „Hat jemand die Brille vom Herrn Professor gesehen?“



Ein reicher Mann liegt auf dem Sterbebett. Er möchte sein Vermögen mit ins Grab nehmen. In seiner letzten Stunde lässt er seinen Arzt, seinen Anwalt und einen Pfarrer zu sich kommen. Jedem übergibt er 50.000€ und lässt sich versprechen, dass bei der Beerdigung alle drei das Geld in sein Grab legen. Bei der Beerdigung treten nacheinander der Pfarrer, der Arzt und der Anwalt an das Grab und werfen einen Briefumschlag hinein. Auf dem Nachhauseweg bricht der Pfarrer in Tränen aus: „Ich habe gesündigt. Ich muss gestehen,

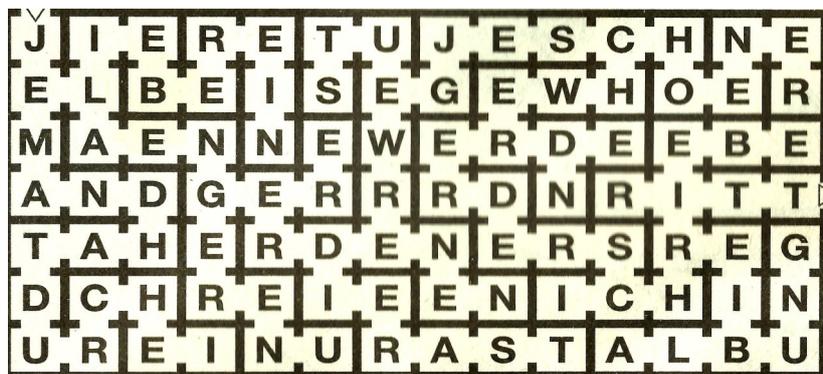
dass ich nur 40.000€ in den Umschlag gesteckt habe. 10.000€ habe ich für einen neuen Altar in unserer alten Kirche genommen.“ Darauf sagt der Arzt: „Ich muss zugeben, dass ich sogar nur 30.000€ ins Grab geworfen habe. Unsere Klinik braucht dringend neue Geräte, dafür habe ich 20.000€ abgezweigt.“ Der Anwalt erwidert: „Meine Herren, ich bin erschüttert! Selbstverständlich habe ich dem Verstorbenen über die volle Summe einen Scheck ins Grab gelegt.“

2. Die Summen sind bekannt, nicht aber die Zahlen, die zu den Lösungen führen. Um die Gleichungen waagrecht und senkrecht stimmig zu machen, müssen die Zahlen  
**2, 2, 2, 2**  
**2, 3, 4, 6** in die leeren Kästchen richtig eingesetzt werden.

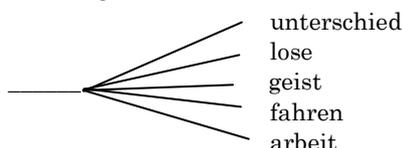
5	+		-		=7
+		-		+	
	-		+		=5
-		+		+	
	+		+		=6
=9		=3		=6	

1. Im Text sind 27 Tiere versteckt!  
 Ein zwielichtiger großer Kerl verschaffte sich in einer unglücklichen Phase seines Lebens einen nicht ganz sauberen Schundroman. Dadurch ermuntert, brach er in den Lebensmittelladen an dunklem Bache mit Gewalt ein und schlug einen bärtigen Mann nieder, welcher gerade am Eisenherd stand, den er abstauben wollte. Dann drehte er um, nahm sein Geld - achthundert Euro - und ruhte am Tisch lange aus, denn die Puste war ihm ausgegangen. Anschließend lief er kellerwärts, zertrat Telefon und Inventar, entdeckte die Tischweine und den Kaffee und lief hin und her. In großen Dosen fand er Rosentee, trank am Elektroherd alles schnell aus und entflo, dabei Geld sowie seltene Weine mit sich nehmend.

4. Eingang und Ausgang des Labyrinths sind durch Pfeile gekennzeichnet. Wenn man richtig durch das Labyrinth läuft, ergeben die Buchstaben des Weges - hintereinander und richtig abgeteilt - ein Sprichwort.



3. Finden Sie einen Begriff, den Sie allen aufgelisteten Wortfragmenten voranstellen können. Es sollen neue sinnvolle Begriffe entstehen.



5. Heute ist Mittwoch. Vor Kurzem hatte ich Geburtstag. Es war genau fünf Tage vor dem Tag nach dem Tag nach übermorgen. Wann hatte ich Geburtstag?

1. Versteckte Tiere: Tiger, Schaf, Hase, Sau, Hund, Rind, Bache, Wal, Bär, Elch, Ameisen, Tauben, Reh, Schlange, Maus, Ferkel, Ratte, Ren, Schweine, Affe, Hering, Ente, Kamel, Laus, Floh, Igel, Wiesel.

5	+	4	-	2	=7
+		-		+	
6	-	3	+	2	=5
-		+		+	
2	+	2	+	2	=6
=9		=3		=6	

3. Der gesuchte Begriff ist Zeit: 1. Zeitunterschied, 2. Zeitlose, 3. Zeitgeist, 4. Zeitfahren, 5. Zeitarbeit.

4. Je laenger der Weg, je schwerer der Schritt.

5. Montag

1. Ein zwielichtiger großer Kerl verschaffte sich in einer unglücklichen Phase seines Lebens einen nicht ganz sauberen Schundroman. Dadurch ermuntert, brach er in den Lebensmittelladen an dunklem Bache mit Gewalt ein und schlug einen bärtigen Mann nieder, welcher gerade am Eisenherd stand, den er abstauben wollte. Dann drehte er um, nahm sein Geld – achthundert Euro – und ruhte am Tisch lange aus, denn die Puste war ihm ausgegangen. Anschließend lief er kellerwärts, zertrat Telefon und Inventar, entdeckte die Tischweine und den Kaffee und lief hin und her. In großen Dosen fand er Rosentee, trank am Elektroherd alles schnell aus und entflo, dabei Geld sowie seltene Weine mit sich nehmend.



## Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

### Banken im Fokus

In letzter Zeit wurde in den Medien viel über italienische Banken und Bankenrettung geschrieben. Was steckt da eigentlich dahinter? Wie wir alle wissen, befindet sich Italien in der längsten Wirtschaftskrise seit Ende des letzten Weltkrieges. Viele Firmen konnten ihre Kredite nicht mehr zurückzahlen und gingen in Konkurs. Die große Anzahl an faulen Krediten bringt gar manche Bank in große Schwierigkeiten und belastet das gesamte italienische Bankensystem. Die Probleme der Wirtschaft wurden somit zu den Problemen der Banken.

Bisher konnte der Staat große Bankpleiten und somit den Kapitalverlust für Aktionäre und Sparer immer wieder verhindern. Dies ist nun allerdings aufgrund der neuen europäischen Richtlinie nur mehr im geringen Ausmaß möglich. Das sogenannte „Bail-in“ sieht vor,

dass Verluste der zu sanierenden Bank von Aktionären und Gläubigern gedeckt sind. Beträge bis 100.000 Euro pro Kunde, welche sich auf Konten, Sparbücher oder Festgeldanlagen befinden, sind hingegen durch den gesamtstaatlichen Bankensicherungsfonds garantiert.

Die Raiffeisenkasse Bruneck gehört dem Netzwerk der Genossenschaftsbanken an, das ein sehr bewährtes System darstellt. Wenn eine Raiffeisenkasse ins Wanken gerät, dann wird diese von allen anderen Raiffeisenkassen gestützt. Zudem wurden geeignete Kontrollinstrumente geschaffen, die zum Schutz der Mitglieder und Kunden dienen.

Und was haben Sie davon? Als Kunde einer Raiffeisenkasse ist Ihr Vermögen mehrfach geschützt: Einerseits durch das landesweite vertraglich gesi-

cherte Unterstützungsabkommen zwischen den Raiffeisenkassen Südtirols. Dieses verhindert einen Kundenschaden, wenn sich eine Raiffeisenkasse in finanziellen Schwierigkeiten befindet. Andererseits durch den bereits erwähnten Einlagensicherungsfonds. Wird in den nächsten Jahren die Bankengruppe der Raiffeisenkassen Südtirols gegründet, so wird dieser Schutz nochmals gefestigt und gesetzlich geregelt.



Peter Feichter  
 Ansprechpartner für Senioren  
 Raiffeisenkasse Bruneck