



Info Seniores

Jänner 2015

Liebe Senioren!

Ein Jahr ist schon wieder vergangen, viel zu schnell, wie wir meinen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen für das neue Jahr 2015 Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Das Jahr 2015 wird uns allen leider auch unangenehme Änderungen bringen. Wir können Ihnen aber schon heute versprechen, dass wir uns immer mit voller Kraft für Ihre Rechte einsetzen werden.

Die neue Regelung des **Senioren ABOS 65+** ist bereits beschlossen. Wir konnten im Rahmen des Südtiroler Seniorenbundes, dem alle Südtiroler Senioren-Organisationen angehören, eine für alle akzeptable Lösung finden (siehe Seite 3)

Auch die **Sanitätsreform** wird für alle Neuerungen bringen. Wir haben der zuständigen Landesrätin bereits

unsere Stellungnahme dazu übergeben: für Senioren wichtige Dienste müssen sichergestellt und verbessert, die Wartezeiten für Facharzt-Visiten verkürzt werden, die Notaufnahme täglich 24 Stunden zur Verfügung stehen und es müssen genügend Basisärzte zur Wahl stehen, an die sich die Senioren bei Bedarf wenden können.

Wir werden uns bemühen und dafür einsetzen, dass Senioren keine großen Einbußen in Kauf nehmen müssen und Sie über den Stand der Dinge informieren.

Das **Pflegegeld** ist für das Jahr 2015 gesichert und wird wie bisher ausbezahlt. Für das Jahr 2016 werden wir unsere Vorschläge rechtzeitig einbringen und in Verhandlungen mit dem Land das Bestmögliche herauszuholen versuchen.

Hauptsache aber ist, Sie blei-

ben oder werden gesund, alles andere wird sich finden und wir werden unseren Teil dazu beitragen.

Herzliche Grüße

Cristina Gianotti
Präsidentin

Vincenzo Costetti
Vize-Präsident

Neujahrswunsch

Will das Glück nach seinem Sinn

dir was Gutes schenken,
sage Dank und nimm es hin
ohne viel Bedenken.

Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst,
möge dir gelingen.

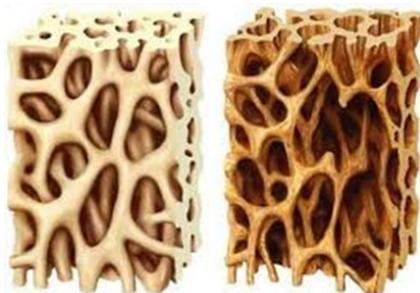
Busch, Wilhelm (1832-1908)

Medizinische Ratschläge

Osteoporose, die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter

Über die Ursachen dieser Krankheit, ihre Symptome und ihre Risikofaktoren sowie über Vorbeugemaßnahmen wird Sie der Artikel aufklären.

Die Osteoporose, der sogenannte "Knochenschwund", ist eine Skeletterkrankung, welche häufig im höheren Lebensalter auftritt. Sie ist charakterisiert durch eine Abnahme der Knochenmasse. Das Gleichgewicht zwischen knochenbauenden und knochenabbauenden Zellen ist gestört, es überwiegt der Knochenabbau und die Knochendichte verliert an Substanz. Dies hat eine erhöhte Frakturneigung zur Folge.



normal

Osteoporosis

Während bis zum 25.-30. Lebensjahr die Knochendichte stets zunimmt, beginnt nach dieser Zeit, unabhängig vom Geschlecht, ein Abbau der Knochensubstanz um bis zu 1% im Jahr. Nach der Menopause mit dem Östrogenabfall beträgt der Knochenverlust bei der Frau bis zu 4% pro Jahr. Dies bedeutet, dass die Frau vom 40.-70. Lebensjahr im Durchschnitt ca. 40% ihrer Knochenmasse verliert. Der Mann verliert im gleichen Zeitraum nur etwa 12%.

Ursache für eine Osteoporose können aber auch Magen-Darmerkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen, rheumatische Erkrankungen und

Bluterkrankungen sein. Man spricht dann von sekundärer Osteoporose.

Die Folge der Osteoporose ist eine erhöhte Frakturneigung.

Häufige Frakturstellen bei Osteoporose sind:

- ⇒ Die Hüfte: Oberschenkelhals und pertrochantäre Frakturen;
- ⇒ Wirbelkörper Frakturen;
- ⇒ Kreuzbeinfrakturen;
- ⇒ Sitz- und Schambeinfrakturen;
- ⇒ Rippenfrakturen;
- ⇒ Proximale Humerusfraktur;
- ⇒ Distale Radiusfraktur, Schlüsselbeinfraktur.

Die Diagnose einer Osteoporose wird durch eine sorgfältige Anamnese und klinische Untersuchung sowie durch die Messungen der Knochendichte gestellt. Letztere kann eine US-Messung im Bereich der Ferse sein oder eine DXA oder eine Q-CT-Messung. Zudem kann man eine Abnahme der Knochendichte auch im Röntgen feststellen.

Maßnahmen zur Osteoporose- und Frakturprophylaxe sind:

- Erhalt von Muskelkraft und Koordination;
- Vermeidung von Stürzen;
- Vermeidung von Untergewicht;
- Ausreichende Versorgung von Vitamin D und Kalzium;
- Kritische Abwägung sturzfördernder und/oder knochenschädlicher Medikamente.

Eine regelmäßige körperliche Aktivität z.B. von Treppensteigen, Laufen, Gehen, Bergwandern, vorsichtiges Gewichtheben ist daher sehr wichtig. Sie erhöht die Sicherheit beim Gehen, verbessert die Koordination,

verringert Schwindelattacken.

Weiters wird eine **Calcium reiche Ernährung** (1-1,5g tgl.) empfohlen. Reich an Calcium sind Milch und Milchprodukte. Wenig Einfluss auf den Calciumgehalt von Milch und Sauermilchprodukten haben die Wärmebehandlungen. Innerhalb einer Käsesorte enthält der Käse mit einem niedrigen Fettgehalt mehr Calcium als der Käse mit höherem Fettgehalt. Schnittkäse (z.B. Gouda, Edamer, Tilsiter) enthält mehr Calcium als der Weichkäse (z.B. Camembert, Brie, Romadur, Weinkäse, Limburger). Gemüse sollte man in wenig Wasser garen.



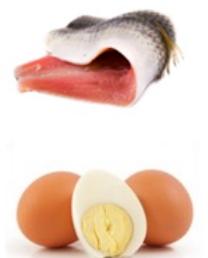
Damit das Calcium optimal vom Körper verwertet werden kann, sollte die täglich empfohlene Calciumzufuhr auf mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt werden.

Vitamin D:

Da 95% des Vitamin D in der Haut



gebildet wird, wird ein Sonnenbad von 10-20 Min 2-3 x pro Woche empfohlen. In folgenden Nahrungsmitteln ist Vitamin D enthalten: fettreiche Seefische wie Hering und Makrele, aber auch Lebertran,



Leber, Eier, Margarine. Gegenüber Licht und Sauerstoff reagiert Vitamin D jedoch empfindlich.

Aber auch **Magnesium** ist am Knochenstoffwechsel be-



teilt und sollte in ausreichendem Maße zugeführt werden, so wie verschiedene **Vitamine**: das **Vit. A** beeinflusst die Entwicklung der Knochenzellen und das **Vit. C** stimuliert die knochen-aufbauenden Zellen und fordert die Ca-Aufnahme.

Zu viel Fette, Kohlenhydrate

und Eiweiße behindern die Aufnahme von Ca oder fordern seine Ausscheidung.

Dr. Elisabeth Pizzinini

Neue Regelung „ABO 65+“, ab 1. Jänner 2015

- Alle bisher ausgestellten kostenlosen ABOS 65+ sind bis zum Geburtstag des/der Inhabers/in im Jahr 2015 gültig.
- Wer sein ABO 65+ um ein Jahr verlängern will, muss dies einige Tage vor seinem Geburtstag erledigen.
- Die Verlängerung kann bei den Verkaufsschaltern des Verkehrsverbundes gegen Vorweisen des ABOS und Einzahlung der Jahrespauschale gemacht werden.

Die Jahrespauschale ist:

für Senioren zwischen 65 – 69 Jahren	€ 150,00 (wie bisher)
für Senioren – Geburtsjahr 1945	€ 75,00
für Senioren – Geburtsjahr 1944 und älter	€ 20,00

- Wird der oben genannte Betrag bis zum Fälligkeitsdatum (Geburtstag) nicht bezahlt, erlischt die Gültigkeit des ABOS bis zur eventuellen späteren Einzahlung des entsprechenden Betrages.

Die Übergangsregelung gilt nur für das Jahr 2015:

Wer in den ersten 4 Monaten des Jahres Geburtstag hat, kann bis Ende April die Jahrespauschale bei den Verkaufsschaltern des Verkehrsverbundes bezahlen.

Wer erstmals das ABO 65+ beantragt, kann dies mittels Formular bei den Verkaufsschaltern des Verkehrsbundes erledigen. Die Formulare stehen auch im Internet unter www.suedtirolmobil.info zur Verfügung.

Rechtsberatung für Senioren

Der Senioren-Gemeinderat Bruneck bietet den Senioren der Gemeinde Bruneck eine kostenlose erste Rechtsberatung an.

Aus organisatorischen Gründen ersuchen wir um Anmeldung, auch telefonisch unter der Tel. Nr. 0474 -530209, zu den üblichen Bürozeiten (jeden Mittwoch von 10 – 12 Uhr und Donnerstag von 15 – 17 Uhr) in unserem Büro im Rathaus, 3.Stock.

Neulich im Irrenhaus ...

Während eines Besuches in einer geschlossenen Anstalt fragt ein Besucher den Direktor, nach welchen Kriterien entschieden wird, ob jemand eingeliefert werden

muss oder nicht.

Der Direktor sagt: „Nun, wir füllen eine Badewanne, geben dem Kandidaten einen Teelöffel, eine Tasse und einen Eimer und bitten ihn, die Badewanne auszuleeren.

Der Besucher: „Ah, ich verstehe,

und ein normaler Mensch würde den Eimer nehmen, damit es schneller geht, ja?“

Direktor: „Nein, ein normaler Mensch würde den Stöpsel ziehen ...“

Spartipps der Verbraucherzentrale Südtirol



Werbung und „Privacy“ – Schluss mit Werbeanrufen

Nahezu täglich stören uns mehr oder weniger aufdringliche Televverkäufer mit Anrufen über Fixnetz und Handy, um uns – so scheint es – das gesamte Leben neu auszustatten. Vom Telefonvertrag über neue Möbel bis zum Stromvertrag und der Versicherungspolize, nicht zu vergessen neue Matratzen, Vitamine und Lotterielose: all das sollten wir sofort telefonisch bestellen. Und statt Freizeit genießen und ausspannen ist plötzlich Verkaufsangebote abwimmeln angesagt.



all das sollten wir sofort telefonisch bestellen. Und statt Freizeit genießen und ausspannen ist plötzlich Verkaufsangebote abwimmeln angesagt.



Was hilft dagegen?

Eines vorweg: ganz abschalten wird sich die Werbeflut wohl nie lassen. Aber es gibt einige Tipps, mit denen man sie zumindest auf ein erträgliches Maß eindämmen kann. Hat man trotz allem einen Verkäufer an der Strippe, so bietet sich ein höfliches „Nein, danke“ und auflegen als Sofort-Maßnahme an.

Verzeichnis der Einsprüche (Registro delle Opposizioni)

Ist die eigene Festnetz-Nummer im Telefonbuch verzeichnet, so kann man diese kostenlos in dieses Verzeichnis eintragen lassen -

(www.registrodelleopposizioni.it). Nummern in diesem Verzeichnis dürfen nicht mehr zu Werbezwecken angerufen werden; wird dies nicht eingehalten, so kann die Aufsichtsbehörde für Privacy Strafen verhängen (alle Vordrucke hierzu auf www.verbraucherzentrale.it). Vorsicht: der Anrufer könnte unsere Nummer jedoch auch anderweitig bezogen haben. In einem solchen Fall ist der „Einspruch“ gegen Werbung wirkungslos. Daher müsste man stets genau wissen, woher der Anrufer die Daten hat, und dann um deren Löschung anfragen.

Vorsicht bei der Unterschrift!

Bei jeder Vertragsunterschrift wird man nach der Zustimmung zur Datenverarbeitung gefragt. Wichtig: die Zustimmung zur Verarbeitung im Sinne des Vertragszwecks (also z.B. für den Abschluss eines Handyvertrags) muss getrennt von der Zustimmung zur Verarbeitung für Marketingzwecke abgefragt werden. Diese zweite Zustimmung sollte nicht erteilt werden, wenn man keine Werbung erhalten möchte. Vorsicht ist auch immer dann geboten, wenn die Daten an Dritte weitergegeben werden sollen, die mit dem eigentlichen Vertrag nichts zu tun haben.

Tipp: kontrollieren Sie bereits abgeschlossene Verträge nach dieser Zustimmung. Falls diese erteilt wurde, kann sie jederzeit wieder entzogen werden, ohne dass dies den Vertrag an sich

irgendwie beeinflusst!

Privacy: was für Rechte habe ich?

Unabhängig von der Art der Zustimmung, die ich zur Verarbeitung meiner Daten erteilt habe, gewährt das Gesetz verschiedene Rechte. Der Art. 7 des GvD 196/2003 sieht unter anderem folgende Rechte vor:

- Information über Herkunft der Daten
- Zwecke und Art der Verarbeitung der Daten
- Aktualisierung der Daten
- Löschung und Anonymisierung jener Daten, die gesetzeswidrig verarbeitet wurden

Besagter Artikel sieht außerdem noch vor, dass man sich weigern kann, die Daten zu Werbezwecken verarbeiten zu lassen (siehe „Vorsicht bei der Unterschrift“). Eine Verletzung der Rechte kann (teilweise auch sehr kostspielige) Verwaltungsstrafen mit sich bringen.

Weitere Infos auf

www.verbraucherzentrale.it sowie auf www.garanteprivacy.it/home/modulistica, wo die Formulare der Aufsichtsbehörde für den Datenschutz zur Verfügung stehen.

c/o SGB/CISL

39031 Bruneck, Stegener Straße 8

Tel. 0474-551022 (während der Öffnungszeiten)

e-mail: bruneck@verbraucherzentrale.it

Öffnungszeiten:

Allgemeine Verbraucherberatung:

Montag 9.00 - 12.00 Uhr sowie 14.30 - 18.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

(auch telefonisch unter 0474-551022)

Rechts- und Versicherungsberatung am Mittwoch 9.00-12.00 Uhr nur gegen Terminvereinbarung

Wenn wir all unser Unglück auf einen gemeinsamen Haufen legten und dann jeder davon einen gleich großen Teil wieder an sich nehmen müsste, so würden die meisten Menschen zufrieden ihr eigenes Unglück zurücknehmen und davongehen.

Sokrates

Neues aus der Gemeindestube

Stadträtin für Seniorenangelegenheiten Ursula Steinkasserer Goldwurm berichtet



Ein herzliches Grüß Gott liebe Seniorinnen und Senioren!

Es freut mich sehr, Ihnen einige wichtige Informationen über unsere Gemeinde geben zu dürfen.

Die bedeutendste italienische Wirtschaftszeitung „Il Sole 24 Ore“ veröffentlichte im Sommer, dass nach einer Untersuchung des Centro Studi Sintesi, der Stadtgemeinde Bruneck der Titel „Glücklichste Gemeinde Italiens“ verliehen wurde. Dafür wurden insgesamt 48 Indikatoren aus Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur unter die Lupe genommen.

Auch im Umweltbereich wurde kürzlich der Stadtgemeinde Bruneck, als einziger Gemeinde Italiens, eine bedeutende Auszeichnung zuteil, der European Energy Award in Gold. Zusam-

men mit den Stadtwerken Bruneck ist es gelungen, Maßnahmen zu setzen, die sich auf die Energiebilanz positiv und nachhaltig auswirken.

Als erfreulich ist in diesem Zusammenhang auch die Firstfeier des Kindergartens in der Hermann Delago Strasse anzuführen. Die Arbeiten schreiten planmäßig voran und so wird voraussichtlich im Herbst 2015 der Kindergarten für unsere Kleinen bezugsfertig sein.

Unsere neue Stadtbibliothek LIBRIKA wurde Anfang Dezember einem Audit unterzogen. Unserer Bibliothek, ihrer Leitung mit dem gesamten Team, wurde ein großes Lob ausgesprochen. Es wurde besonders die Kundenfreundlichkeit hervorgehoben und nicht zuletzt auf das breite und innovative

Angebot, das uns Bürgern und Bürgerinnen zur täglichen Nutzung zur Verfügung steht, hingewiesen.

Ein weiterer Schwerpunkt in dieser Zeit war die Bildung und Einsetzung eines Jugendbeirates nach dem Vorbild des Seniorengemeinderates. Auftaktveranstaltung dazu war eine Ideenwerkstatt, die am 22. November unter der Leitung des Jugendringes in der Alten Turnhalle von Bruneck abgehalten wurde.

Wir möchten Ihnen allen ein gutes Neues Jahr wünschen, mögen alle Ihre Wünsche für das Jahr 2015 in Erfüllung gehen!

Der Großelterntag 2014



Im letzten Monat hat die Welthungerhilfe der UNO eine weltweite Umfrage durchgeführt. Die Frage lautete: „Geben Sie uns bitte Ihre ehrliche Meinung zur Lösung der Nahrungs-Knappheit im Rest der Welt ab.“ Die Umfrage stellte sich, nicht unerwartet, als Riesenflop heraus:

- In **Afrika** wussten die Teilnehmer nicht was **Nahrung** ist.
- **Osteuropa** wusste nicht, was **ehrlich** heißt.
- **Westeuropa** kannte das Wort **Knappheit** nicht.
- Die **Chinesen** wussten nicht, was **Meinung** ist.
- Der **Nahe Osten** fragte nach, was denn **Lösung** bedeute.
- **Südamerika** kannte den Sinn des Wortes **bitte** nicht.
- In den **USA** wusste niemand, was der **Rest der Welt** ist.

Bruneck im Ersten Weltkrieg

Andreas Oberhofer

Vom 17. bis zum 29. Juni 1914 sollte anlässlich der Einweihung der neuen Turnhalle das Gau-turnfest des Tiroler Turngaus in Bruneck stattfinden. In die festliche Stimmung platzte die Nachricht über die Ermordung des österreichisch-ungarischen Thronfolgers Erzherzog Franz Ferdinand und seiner Frau in Sarajewo. Einen Monat nach dem Attentat erklärte Kaiser Franz Joseph I. Serbien den Krieg und brachte damit eine Lawine von Kriegserklärungen und Gegenkriegserklärungen ins Rollen. Der Krieg entwickelte sich zum ersten „totalen Krieg“ der Geschichte, da er nicht nur an den fernen Fronten, sondern auch im Hinterland deutlich spürbar war. Auch in Bruneck beeinflusste der Erste Weltkrieg zunehmend das tägliche Leben.

Am 31. Juli 1914 wurde in Bruneck die Kundmachung zur allgemeinen Mobilisierung und zur Einberufung des Landsturms veröffentlicht. Am 4. August wurden die Reservisten von Heer, Landwehr und Landsturm am Bahnhof verabschiedet. Der zivile Eisenbahnverkehr wurde eingestellt, was eine Rückreisewelle der Touristen zur Folge hatte, die ihren Urlaub in Bruneck verbrachten. Anfänglich konnte die Bevölkerung noch mit der Versicherung beruhigt werden, dass der Krieg „weit weg“ stattfindet. Auf das „Augusterlebnis“, eine Welle der Begeisterung, folgte aber bald ein „Septemberschock“: Gottesdienste, Bittprozessionen und Andachten für einen glücklichen Ausgang des Krieges wurden



Prozession durch die Brunecker Stadt-gasse am 23. September 1914. Sammlung Claudia und Bruno Weiss, Stadtarchiv Bruneck.

abgehalten.

Italien, das sich bei Kriegsausbruch noch neutral verhalten hatte, griff im Mai 1915 auf der Seite der Entente in den Konflikt ein. Dies brachte den Krieg



Propagandapostkarte, rückseitig als „Feldpostkarte“ bezeichnet. Sammlung Claudia und Bruno Weiss, Stadtarchiv Bruneck.

nach Tirol, das nun zum direkten Kampfschauplatz wurde. Gerade die Stadt Bruneck wurde aufgrund ihrer unmittelbaren Nähe zur Dolomitenfront zu einer Drehscheibe der militärischen Versorgung. Nach dem „Intervento“, d.h. dem Kriegseintritt Italiens, wurden vor allem in den Gasthäusern massenhaft Soldaten einquartiert. Am Stegener Marktplatz wurden Militärbaracken errichtet, darunter eine Baracke als Unterkunft für russische Kriegsge-

fangene. Weitere große Militärbaracken standen im Bereich des Bahnhofs, der Maschinenpark war am Graben aufgestellt. In den Dietenheimer Feldern wurde ein Flugplatz angelegt.

Die erste Mobilisierung war im Pustertal genau in die Zeit der Grummet-Mahd und des Weizenschnitts gefallen, weshalb die Stadtbevölkerung von Bruneck seit 1914 aufgerufen wurde, bei der Ernte mitzuhelfen. Die Lage der Landwirtschaft verschlimmerte sich weiter, da ab 1915 die Zuteilung von Arbeits-



Postkarte „Herzliche Weihnachtsgrüße“. Sammlung Claudia und Bruno Weiss, Stadtarchiv Bruneck.

kräften allein von der Willkür der Militärverwaltung abhing. Urlaubsansuchen für Soldaten, die an der Front standen, wurden in der Regel abgelehnt, selbst in Fällen, in denen eine Familie am Rande des wirtschaftlichen Ruins stand. Die Ernteerträge waren 1915 im Pustertal um etwa ein Viertel geringer als jene von 1914. Im Juni 1915 beschlagnahmte das Militär die gesamte Getreideernte, der Verkauf von Getreide und Mehl wurde streng verboten, jener von Heu und Stroh eingeschränkt. Der Mangel an Saatgut, die hohen Abgaben und

Requirierungen, sowie die ungünstige Witterung und ein Mangel an Düngemitteln führten spätestens in den letzten beiden Kriegsjahren 1917 und 1918 zur Erschöpfung der Landwirtschaft.



Soldat „auf Urlaub“. „Offizielle Postkarte zugunsten der Säuglingsfürsorge“, datiert 16. Mai 1917. Sammlung Claudia und Bruno Weiss, Stadtarchiv Bruneck.

Bereits 1915 wurde das Mehl knapp, was sich besonders auf die städtische Bevölkerung auswirkte. Grundnahrungsmittel wurden beschränkt, Ersatznahrungsmittel (Gerste, Mais, Kartoffelmehl) eingeführt. Im Pustertal wurden als Ersatznahrungsmittel vor allem Kartoffeln verwendet, die von den Gemeinden Issing, Pfalzen, Dietenheim, Obervintl, Olang, St. Sigmund und Niederrasen an die Stadt Bruneck geliefert wurden. Aufgrund der prekären Versorgungslage sperrten in der Stadt einige Gasthäuser zu, ein Anstieg der Kriminalität, vor allem der Zahl der Einbrüche, Felddiebstähle und Plünderungen wurde verzeichnet. 1917 wurden Bezugskarten eingeführt, deren Ausgabe die Gemeinde organisierte und überwachte. Neben den Bezugskarten für Lebensmittel gab es auch solche für Seife, Kerzen, Kohle, Tabak, Kleider und Schuhe.

Ab 1915 zog das Militär Schlachtvieh in großen Mengen

ein. Die Requirierungen führten dazu, dass sich der Viehbestand in Bruneck bald nur mehr aus Jungvieh, Milchkühen und Zuchttieren zusammensetzte. Die Qualität des zur Verfügung stehenden Fleisches sank beträchtlich. Das Fehlen von Futtermitteln für Last- und Zugtiere trug ebenfalls dazu bei, dass parallel zur Land- auch die Brunecker Viehwirtschaft erschöpft wurde.

Die ohnedies wirtschaftlich geschwächte Stadt wurde im Laufe des Krieges zunehmend zur Lazarettstadt. Neben dem Zivilspital wurden fünf weitere Spitäler im „Madilehaus“ und im Palais Sternbach in der Oberstadt, im Rathaus, in der Ursulinenschule und im Maroden-



„Das Vaterland darf jedes Opfer fordern!“ Propagandakarte nach einem Entwurf von Gustav Zindel. Sammlung Claudia und Bruno Weiss, Stadtarchiv Bruneck.

haus eingerichtet. Schon im ersten Kriegsjahr wurden in Bruneck mehrere hundert verwundete Soldaten behandelt, für die Pflege wurden Freiwillige ausgebildet. Am Bahnhof war eine Krankenabschubstation eingerichtet, von der aus der weitere Transport abgewickelt wurde; die Freiwillige Feuerwehr unterstützte die Sanitätssoldaten beim Verbringen der Verwundeten in die Notspitäler. Im Magistratsgebäude gab es ab 1917 ein „Soldatenheim“, in dem die Soldaten ihre Freizeit verbringen und sich treffen konn-

ten. Immer wieder wurden Wohltätigkeitsveranstaltungen organisiert, in deren Rahmen die Brunecker Bürger die Soldaten mit sogenannten „Liebesgaben“ versorgten, die auch an die Fronten geschickt wurden.

Aufgrund der zahlreichen Soldaten, die in den Notspitälern verstarben, wurde 1915 der Waldfriedhof errichtet. Nachdem am 1. Juli der erste Soldat bestattet worden war, wurde der Friedhof am 4. Juli 1915 eingeweiht. 1916 gab es bereits 500 Gräber, die Kosten für die Bestattungen trug die Heeresverwaltung. Ebenfalls im Jahr 1915 rief der Witwen- und Waisenfonds die Aktion „Wehrmann in Eisen“ ins Leben. Am 12. Dezember 1915 wurde am Eingang zum Waldheim-Weg das Standbild eines Soldaten aus Zirbenholz eingeweiht, in das gegen die Spende von 20 Hellern jeweils ein Nagel eingeschlagen werden konnte. Der Brunecker „Wehrmann“



Der Waldfriedhof von Bruneck heute

brachte eine beträchtliche Spendensumme ein.

Prekäre hygienische Verhältnisse und die schlechte Ernährungslage führten unter der Zivilbevölkerung zur Verbreitung von Ruhr, Cholera, Fleckfieber, Tuberkulose und Malaria; 1915 herrschte in Bruneck eine regelrechte Typhusepidemie. Durch die Truppeneinquartierungen verschlechterten sich die hygienischen Zustände weiter. Im

September 1915 wurde deshalb eine „Sanitätskommission“ gegründet, welche die Sauberkeit und sanitären Verhältnisse im Stadtgebiet überwachen sollte. Ein zunehmendes Auftreten von Geschlechtskrankheiten wurde in erster Linie dem Kontakt von Frauen und Mädchen mit Kriegsgefangenen angelastet. Als Gegenmaßnahme wurden Frauen, die vermeintlich mit Kriegsgefangenen verkehrt hatten, durch die Veröffentlichung ihrer Namen gebrandmarkt. Höchste Priorität aber hatte für die Militärverwaltung die Bekämpfung der Prostitution – auch in Bruneck.

Das Ende des Ersten Weltkrieges war in Tirol von Chaos und Anarchie geprägt: Soldaten strömten in Massen von der Front ins Hinterland zurück. Am 10. November 1918 erreich-

ten italienische Truppen den Brenner, ab dem 13. November amtierte in Bruneck ein italienisches Besatzungskommando. Nach dem Zusammenbruch der österreichisch-ungarischen Doppelmonarchie schlug auch für den Pustertaler Hauptort gewissermaßen eine „Stunde null“.

Literatur:

Matthias Santer/Oswald Überegger, „Totaler Krieg in der Kleinstadt. Bruneck im Ersten Weltkrieg“, in: Stefan Lechner (Hg.), Der lange Weg in die Moderne. Geschichte der Stadt Bruneck 1800-2006, Innsbruck 2006, 82-107.

Matthias Santer, Bruneck im Ersten Weltkrieg. Sozioökonomische Auswirkungen auf Stadt und Bevölkerung, Dipl. phil., Innsbruck 2005.



Andreas Oberhofer

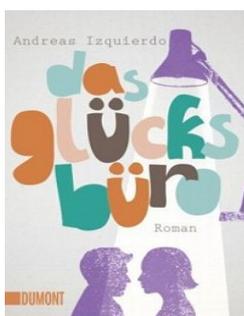
hat Geschichte und Kunstgeschichte in Innsbruck studiert und 2006 mit der Dissertation: „Weltbild eines Helden – Andreas Hofers schriftliche Hinterlassenschaft“ zum Dr.phil. promoviert. Er hat an verschiedenen wissenschaftlichen Projekten mitgearbeitet und ist seit November 2013 Stadtarchivar in Bruneck.

Am 10. Oktober 2014 wurde ihm der Förderpreis „**Walther von der Vogelweide**“ verliehen mit der Begründung, dass er „neue Perspektiven in der Landesgeschichtsschreibung eröffnet“ hat.

Buchtipp aus der Stadtbibliothek

Andreas Izquierdo: Das Glücksbüro. Dumont 2013, 269 Seiten

Herr Glück ist ein eigenartiger Mensch; er arbeitet in einem riesigen Amt, hat dort ein kleines Büro und bearbeitet



Akten. Er ist dabei sehr genau und gewissenhaft, ein vorbildhafter Beamter. Doch was nie-

mand weiß: Herr Glück wohnt im Amt. Im Archiv hat er sich ein Schlafzimmer eingerichtet, abends isst er in der Mensa, heimlich und seit mehr als dreißig Jahren unentdeckt. Die Welt draußen kennt er nur vom Hörensagen. Alles ist, wie es sein sollte. Doch dann erhält Herr Glück eines Tages einen Antrag, auf dem nur der Name der Antragstellerin steht. Sonst nichts. Herr Glück ist verwirrt. Er beschließt, den Antrag zu zerrei-

ßen, doch am nächsten Tag ist ein neuer da. Herr Glück sieht sich gezwungen, das Amt zu verlassen und die Antragstellerin aufzusuchen. Die Begegnung mit ihr verändert alles: seine Arbeit, sein Leben, seine Einstellung zum Leben. Nichts ist mehr wie zuvor. Doch Herrn Glücks Glück währt nicht lange ...

Sonja Hartner, Leiterin der Stadtbibliothek Bruneck

Es ist nicht schwer, Menschen zu finden, die mit 60 Jahren zehnmal so reich sind, als sie es mit 20 waren. Aber nicht einer von ihnen behauptet, er sei zehnmal so glücklich.

George Bernard Shaw

„Älter werden zu Hause, möglichst selbstständig und selbstbestimmt!“

Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung!

Die Küche

- Ein **Rauchmelder** in der Küche bzw. im Vorraum montiert, warnt rechtzeitig durch Tonsignal; dies kann Leben retten und Schäden verhindern.
- Ein **Küchenwecker** kann Anbrennen oder noch Schlimmeres vermeiden.
- Bei **Bodenbelag** oder **Vorleger** auf Rutschfestigkeit achten.
- **Ausreichende Beleuchtung** des Arbeitsplatzes.
- **Geräte**, die im Haushalt häufig verwendet werden, in **Griffweite** aufbewahren.
- **Ausziehbare Laden** erleichtern das Herausnehmen von Lebensmitteln und Geschirr.
- **Pfannenstiele nach hinten** gerichtet, verhindert Hängenbleiben.
- Blick auf **Herd und weitere Elektrogeräte** bei Verlassen der Wohnung: Sind sie **ausgeschaltet**?



Das Schlafzimmer

- **Zusätzlicher Telefonanschluss** neben dem Bett oder ein Handy erleichtern im Notfall das Herbeirufen von Hilfe.
- **Notrufnummern** und Telefonnummern der nächsten Angehörigen neben dem Telefon bereitlegen!
- **Ausreichende Beleuchtung** ist auch im Schlafzimmer wichtig.
- **Kein Rauchen** im Bett!
- Bettvorleger rutschfest sichern: Besondere Gefahr beim Aufstehen!



Notrufe Bruneck

Feuerwehr	115
Rettung	118
Carabinieri	112
Pflege zu Hause	0474-537870

Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe!

Kochrezept

Baccalà (Stockfisch) alla "vicentina"

Zutaten:

- 200 g Zwiebel
- 200 ml Milch
- Pfeffer
- Salz
- ½ l Öl
- 100 g Mehl
- 400 g Stockfisch
- 3 eingelegte Sardellen
- 50 g Parmesan
- 3 Löffel fein gehackte Petersilie

Der Stockfisch wird zunächst in reichlich kaltem Wasser 2 Tage gewässert und dabei stets nach ungefähr vier Stunden das Wasser gewechselt. Nun wird die Haut abgezogen, der Fisch der

Länge nach aufgeschnitten, entgrätet und in ungefähr gleich große Würfel geschnitten.

Die fein gehackte Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl anbräunen, die zerkleinerten Sardellen dazugeben. Abschalten und die fein gehackte Petersilie dazugeben.

Etwas Zwiebel/Sardellensoße auf die Fischstücke geben und sie dann im Mehl wenden. Auf den Boden eines feuerfesten Gefäßes auch etwas von der Soße geben, dann die Fischstücke darauflegen und mit der restlichen Soße bedecken.



Nun werden die Milch, Salz, Pfeffer, Parmesan und das restliche Öl hinzugefügt. Der Stockfisch soll gut bedeckt sein.

Er wird nun bei niedriger Hitze 4 Stunden gekocht. Immer wieder wird das Gefäß im Kreis gedreht, der Stockfisch darf jedoch nicht mit einem Kochgerät gewendet werden.

Der Stockfisch wird kalt oder warm mit guter Polenta gegessen.

Guten Appetit!

Tipp für einen Spaziergang Von Pfalzen nach St. Georgen

Für eine kurze Wanderung in den Wintermonaten schlagen wir die Straße von Pfalzen nach St. Georgen vor. Sie liegt an der Sonne und wegen der Schneeräumung hier kann sie auch im Winter mit gutem Schuhwerk leicht begangen werden. Wir fahren mit dem Bus in das Zentrum von Pfalzen. Von dort gehen wir auf dem Gehsteig zur Handwerkerzone im Osten.

Rechterhand sehen wir das spätgotische Kirchlein St. Valentin mit wunderschönen Fresken an der Außenfassade. Es geht nun leicht abwärts nach Greinwalden, von hier über den Weg 64 zum Talackerer und nach Gissbach. So wird nämlich der Ortsteil von St. Georgen auf der rechten Seite der Ahr genannt. Immer wieder hat nämlich der Hirschbrunnbach mit

seiner „Gisse“ Felder und Häuser vermurt. In einem großen Garten sehen wir hier zur Linken die Ansitze Gissbach und Gremsen mit Bauelementen aus der Renaissance (16. Jh.). Auf der rechten Seite kommen wir am Ansitz Mörl oder Freyenstein vorbei. Über die Ahrbrücke gelangen wir zum Kirchplatz mit einer Bushaltestelle.

Gerichtsstein:

Auf dem Kirchplatz liegt ein flacher Stein in der Form eines lang gezogenen unregelmäßigen Vierecks (3 m x 1,5 m) mit fünf Schalen an der Oberfläche. Er könnte bereits in vorchristlicher Zeit eine kultische Verwendung gehabt haben. Die Bajuwaren haben nach ihrer friedlichen Landnahme ab 590 hier eine Gerichtsstätte errichtet, deren Zentrum der Stein war. Daher die Bezeichnung Gerichtsstein oder Palmstein.

Die alte Kirche:

Die spätgotische Gestalt mit spitzbogigen Portalen und Fenstern, Strebepfeilern, Netzgewölbe mit Rippen aus Wandpfeilern, dreiseitigem Chor und dem oberen Teil des Turmes mit Wasserspeiern aus Marmor hat die Kirche bei einer Neugestaltung und Vergrößerung einer älteren romanischen Kirche zwischen 1475 und 1483 erhalten. Neben dem Haupteingang befindet sich links ein Fresko mit einer Kreuzigungsgruppe und der hl. Katharina und dem hl. Georg wahr-



scheinlich von Hans von Bruneck (Ende 15. Jh.). Rechts ein stark verwitterter Christophorus. Über dem Fenster im Fassadengiebel ein barockes Fresko (18. Jh.): Maria mit dem Kind auf einer Wolke, zu ihren Füßen die hl. Katharina und der hl. Georg, Engel streuen Rosen. Im Inneren steht im Gesprenge des neugotischen Hauptaltars eine spätgotische Muttergottes von Michael Parth (um 1520). Links über dem Kanzelzugang ein sehr schönes spätgotisches Freskenfragment mit Maria und Magdalena. Es wird Friedrich Pacher zugeschrieben. Im Rippengewölbe des Presbyteriums Maria mit Kind, die Evangelistensymbole, die Kirchenlehrer Papst Gregor und Hieronymus. Rechts vom Altar hängt das Tafelbild des ehemaligen barocken Hochaltars: Der hl. Georg, als Ritter dargestellt, stößt seine Lanze in den Drachen, dem Symbol für das Böse. Ein kleiner Engel bringt ihm den Siegeskranz.

Die neue Kirche

Nach dem Zweiten Weltkrieg ließen sich viele Arbeiter in St. Georgen nieder, weshalb die Pfarrkirche die Gläubigen nicht mehr fassen konnte. Nach den Plänen der Architekten Kerschbaumer und Pichler wurde ein Neubau in Zeltform neben der alten Kirche erstellt und 1989 vom Bischof Wilhelm Egger ge-

weiht. Über einen Vorhof mit einem Reinigungsbrunnen und über eine Freitreppe gelangt man zum Kircheneingang. Man betritt zunächst den Taufraum mit einem blütenförmigen Taufbecken von Franz Kehrner, die Wandmalerei hat Albert Melauner geschaffen. Links gelangt man in den Versammlungsraum der Gläubigen, der spitz zuläuft. An der Spitze steht der Altar, auf den helles Licht von oben herabströmt. Franz Kehrner hat ihn aus weißem Laaser Marmor geschaffen. Hinter dem Altar erhebt sich auf zwei Trägern aus Edelstahl ein Medaillon mit der Dreifaltigkeit von Martin



Rainer: Aus einem Kreis, der die Unendlichkeit/Ewigkeit versinnbildlicht, erhebt Gott Vater seine schützende Hand über seinen Sohn mit der Dornenkrone und durchbohrt von einer Lanze und über die Sünder zu dessen Füßen. Am Rande des Dreiecks fliegt der Geist Gottes den Hilfe suchenden Menschen zu. In einer Nische rechts vom Altar hält die schmerzhaft Mutter Gottes ihren Sohn nach der Kreuzabnahme im Schoß (Beginn des 15. Jh.).

Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging ...

Lösung S. 12

Der Landeshauptmann befindet sich auf einem Lokalaugenschein im Passeiertal, wo ein Unwetter großen Schaden angerichtet hat. Am Rande einer Mure hockt barfuß ein Bub. Der Landeshauptmann nähert sich und fragt ihn, ob er denn keine Schuhe habe. Als der Bub verneint, fragt ihn der Landes-

hauptmann nach seiner Schuhgröße, um ihm ein Paar Schuhe zukommen zu lassen. Der Bub gibt die Schuhgröße 52 an. Worauf der Landeshauptmann meint, diese würden ihm sicherlich zu groß sein. Der Bub schüttelt den Kopf und sagt: „Bis ich sie vom Land zugestellt bekomme, passen sie sicher!“



1. Verändern Sie in jeder Leerzeile einen Buchstaben des darüberstehenden Wortes und bilden Sie so ein sinnvolles neues Wort. Am Ende muss MESSEN zu LASTER geworden sein.

M	E	S	S	E	N
L	A	S	T	E	R

3. Ich gebe Ihnen ein Glas - dann habe ich halb so viele Gläser wie Sie. Oder: Sie geben mir ein Glas - dann haben wir gleich viele. Wie viele Gläser haben wir jeweils?

5. Wer verursachte den Untergang der Titanic?

- a) Eisberg
- b) Baufehler
- c) Kollision mit einem anderen Schiff
- d) Rakete

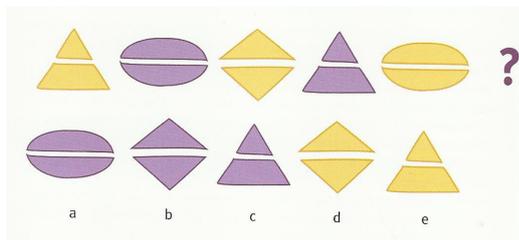
6. Wann begann der Bau der Euro-pabrücke?

- a) 1986
- b) 1970
- c) 1940
- d) 1957

7. Wer war Pablo Picasso?

- a) Sänger
- b) Schriftsteller
- c) Maler, Bildhauer, Graphiker
- d) Schauspieler

2. Welche der Formen a bis e setzt die obere Reihe folgerichtig fort?



Warum nehmen die Gsieser immer eine Schere mit, wenn sie auf Verbrecherjagd gehen? Damit sie den Verbrechern den Weg abschneiden können!

4. Über einen 50 m breiten Fluss wird eine Fußgängerbrücke gebaut.

Um die Stabilität der Brücke zu gewährleisten, soll auf jeder Uferseite ein Viertel der Gesamtlänge der Brücke stehen. Wie lang ist die Brücke insgesamt, wenn sie fertig ist?

- a) 60 m
- b) 75 m
- c) 100 m
- d) 125 m

8. In welchem Gebirge liegt die Eiger Nordwand?

- a) Berner Alpen
- b) Südliches Karwendel
- c) Ötztaler Alpen
- d) Anden

9. Was ist ein Skuller?

- a) Langläufer
- b) Surfer
- c) Sporttruderer
- d) Wellenreiter

10. Wo fanden 1980 die Olympischen Spiele statt?

- a) Berlin
- b) Athen
- c) Moskau
- d) Rom

11. Wie viel größer ist der Umfang der Sonne zur Erde?

- a) 53 mal größer
- b) 5 mal größer
- c) 160 mal größer

- d) 109 mal größer

12. Wie heißt die kleinste Schwalbenart Europas?

- a) Mehlschwalbe
- b) Uferschwalbe
- c) Seeschwalbe
- d) Rauchschwalbe

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

Lösungen

1.

M	E	S	S	E	N
M	A	S	S	E	N
L	A	S	S	E	N
L	A	S	T	E	N
L	A	S	T	E	R

2. b: Farbe und Form wechseln durch. Nach den Kreissegmenten folgen die Dreiecke – nun in violett.

3. Ich habe 5 und Sie haben 7 Gläser!

4. Antwort c) ist richtig. Auf jeder Uferseite soll ein Viertel der Gesamtlänge der Brücke stehen, also befindet sich insgesamt die Hälfte (zwei Viertel) auf dem Ufer. Der Teil der Brücke über dem Fluss ist so lang wie der Fluss selbst, nämlich 50 m. Entsprechend hat die Brücke insgesamt eine Länge von $2 \times 50 \text{ m} = 100$

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

5. a) Eisberg

8. a) Berner Alpen

11. d) 109 mal

6. d) 1957

9. c) Sportrunderer

12. b) Uferschwalbe

7. c) Maler, Bildhauer, Graphi-

10. c) Moskau

Begleitete Gruppe „Pflegerische Angehörige begegnen sich“

Oftmals stoßen die Angehörigen im Pflegealltag an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Um möglichst positive Erfahrungen machen zu können und um einen Ausgleich in der Pflegesituation positiv zu gestalten, trifft sich die Gruppe „Pflegerische Angehörige begegnen sich“ monatlich im Sozialzentrum Trayah. Jeden letzten Montag im Monat von 15.00 – 17.00 werden dort Erfahrungen ausgetauscht, Kraft aufge tankt, sowie Kontakte geknüpft mit Angehörigen, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Neben Fachreferaten werden auch gesellige Aktivitäten angeboten. Den TeilnehmerInnen wird regelmäßig das Programm zugeschickt. Die Gruppe wird von Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich organisiert und inhaltlich begleitet.

Interessierte, die die Gruppe besuchen möchten, sind herzlich willkommen. Nähere Infos erhalten Sie bei der INFOSTELLE PFLEGE ZU HAUSE unter der Nummer 0474/537870.



Raiffeisen



Raiffeisenkasse Bruneck
Cassa Raiffeisen di Brunico

Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Zukunft schenken

Wenn es um die Rente geht, dann reagieren unsere Seniorinnen und Senioren äußerst sensibel. Kein Wunder, befinden sie sich doch in einer Lebensphase, wo sie die Auswirkungen der verschiedenen Reformen am eigenen Leib verspüren.

Ganz im Gegensatz zu unserer jüngsten Generation. Mit dem Begriff Altersvorsorge können Kinder und Jugendliche noch recht wenig anfangen. Dies ist ein abstraktes Thema, welches sie unmittelbar nicht berührt. Und dennoch: So manch einer würde sich wünschen, schon in jungen Jahren für seine Zukunft besser vorgesorgt zu haben. Hier kommen die Großeltern ins Spiel. Denn sie sind es, die etwas besorgt an die ferne Zukunft ihrer Enkelkinder denken. Sie sind sich durchaus bewusst, dass die gesetzliche Rente in

Zukunft nicht mehr finanzielle Unabhängigkeit bedeuten wird. Es liegt meist im Selbstverständnis der Großeltern zumindest den Grundstein für eine gesicherte Altersvorsorge ihrer Kleinen zu legen.

Gerade jetzt in der Weihnachtszeit drehen sich die Gedanken um Geschenke, die man seinen Liebsten machen möchte. Wir geben einen etwas anderen Geschenkstipp: Wie wär's mit einem Paket voll Zukunft? Durch den Beitritt in den Raiffeisen Pensionsfonds kann das Fundament der Altersvorsorge gelegt werden. Anfangs noch recht bescheiden, wird dieses Paket von Jahr zu Jahr voller und kann schlussendlich in die Hände des Enkelkinds gegeben werden, sobald es ins Arbeitsleben eintritt. Großeltern können so bereits mit kleinen Beiträgen die

finanzielle Zukunft ihrer Enkel deutlich aufwerten. Nicht nur, auch das Thema Bausparen hat das Land Südtirol an den Pensionsfonds gekoppelt. Somit investiert man nicht nur in die Altersvorsorge, sondern man setzt im wahrsten Sinne des Wortes auch den Grundstein für das erste eigene Zuhause unserer Enkelkinder. Für mehr Informationen wenden Sie sich gerne an unsere Berater der Raiffeisenkasse.

Peter Feichter
Ansprechpartner für Senioren
Raiffeisenkasse Bruneck

