



# Info Seniores

Mai 2015

## Liebe Senioren!

Der Winter ist zu Ende und die Tage sind länger und wärmer; man spürt Freude ins Freie zu gehen. Es ist der richtige Zeitpunkt, um wieder Bewegung in unseren Alltag zu bringen.

Wir werden älter, aber die Bewegung hält uns fit. Die Medizin hat schon lange die überragende Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit im Alter entdeckt. Eine Studie aus dem Jahr 2012 sagt sogar, dass 30 Minuten Bewegung am Tag das Leben um 6 Jahre verlängert.

Aber wir wollen nicht nur länger leben, sondern auch besser und gesünder leben. Die Neurobiologie hat erforscht, dass Bewegung und Sport auch für die Leistungsfähigkeit des Gehirns von allergrößter Wichtigkeit sind. Körperliche Aktivität trainiert das Gehirn besser als geistige, heißt es.

In der Bild-Zeitung vom 18.08.2010 konnte man lesen:

„Jetzt ist es bewiesen: Bei Joggen setzt die Alzheimer-Krankheit 9 Jahre später ein als bei Nichtläufern.“

Ein gesunder Lebenswandel und Bewegung sind also die Herausforderungen zum Erhalten unserer Selbständigkeit. Und das ist doch unser aller Bestreben!

Sie können mit 60, 70 oder 80 Jahren gleich fit sein, wie Sie es mit 30 waren. Dazu müssen Sie nicht viel tun, aber das Richtige müssen Sie tun!

„Viele positive Effekte sind mit einer einzigen „Pille“ zu haben – diese heißt Bewegung und Sport“, sagt der Geriater Dr. Christian Wenter.

Ein weiterer Grund, uns im Freien aufzuhalten und zu bewegen, ist das lebensnotwendige Vitamin D. Es hat eine Schlüsselfunktion für unsere Gesundheit und wird zu ca. 90% in der Haut gebildet, jedoch nur unter dem Einfluss der Sonne. 20-30 Minuten Son-

nenlicht täglich auf unserer Haut bewirkt bei vielen Menschen eine ausreichende Vitamin D-Bildung. Damit verringert sich wesentlich das Risiko einer Abnahme der Knochenfestigkeit und in der Folge auch von Stürzen mit Frakturen.

Älterwerden ist keine Krankheit: Altern ist das, was wir daraus machen!

Wir wünschen Ihnen für Ihre Gesundheit „bewegte“ Sommertage bei viel Sonnenschein!

**Cristina Gianotti**  
Präsidentin

**Vincenzo Costetti**  
Vize-Präsident

„Ich mache täglich 30 Minuten Sport, trinke acht Gläser Wasser, esse viel Obst und Gemüse, laufe Treppen statt den Aufzug zu nehmen..... – und trotzdem werde ich immer älter!“



# Medizinische Ratschläge

## Was macht „Mann“ mit der Prostata?

Die Prostata liefert den größten Anteil am Volumen der Samenflüssigkeit. Ihr Sekret fungiert dabei als Nährlösung für Samenzellen und enthält alles, was diese auf ihrem beschwerlichen Weg zur Eizelle brauchen: Fructose zur Verpflegung, Wasser, um darin zu schwimmen, und Säure, welche die Spermien aus ihrer Hodenstarre erweckt. Dazu erhalten Samenzellen die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Zink und Magnesium. Nur wenn die Prostata für die richtige Mischung im Ejakulat sorgt, ist die Fruchtbarkeit des Mannes gewährleistet.

So weit, so gut. Die unangenehme Eigenschaft der Prostata ist leider die, sich mit der Zeit vom "Spermabeschleuniger" in eine "Urinbremse" zu verwandeln. Hat sie bei jungen Männern etwa die Größe einer Kastanie, leben die meisten älteren Herren schon eher mit einem Pflöckchen zwischen Penis und Blase. Bei über 90 Prozent der 80-Jährigen und der Hälfte aller 70-Jährigen hat die Prostata eine Größe erreicht, die Probleme macht: Ihr Wachstum verengt die mitten durch sie hindurchführende Harnröhre. In der Folge wird der Harnstrahl immer schwächer, schließlich lässt das angeschwollene Organ den Urin nur noch tröpfchenweise hinaus. Es droht der komplette Harnverhalt - nichts geht mehr. Den betroffenen Männern bleibt nichts anderes übrig, als sich mehrmals täglich mit Hilfe eines Katheters zu erleichtern oder operieren zu lassen. Darüber hinaus ist der Stau in Pros-

tata und Blase Ursache ständiger Entzündungen (Harnwegsinfektion, Prostatitis...).

Welche Behandlung solche Folgeschäden am besten verhindert, ist unter Experten noch umstritten. Zur Verfügung stehen pflanzliche Präparate (Extrakte aus Sabalfrucht mit den besten Studien, aber auch Brennnesselwurzel, Roggenpollen, Kürbissamen sowie Beta-Sitosterin) und chemisch hergestellte Medikamente (Alpha-Rezeptorenblocker, 5a-Reduktasehemmer, PDE 5-Hemmer). Metaanalysen bescheinigen beiden Ansätzen Wirksamkeit, in Europa scheinen aber von Land zu Land besondere Vorlieben zu bestehen. Während österreichische und deutsche Männer zunächst auf pflanzliche Wirkstoffe vertrauen, setzen vor allem die Engländer gleich auf Chemie.

Vielleicht der wichtigste Grund dafür, seine Prostata nicht zu ignorieren, ist die Krebsgefahr, die von ihr ausgeht. Die bösartige Form der Prostatavergrößerung, das Prostatakarzinom, ist der häufigste Krebs beim starken Geschlecht und mit 40 Neuerkrankungen pro 100.000 Männern und Jahr alles andere als selten. Jeder zehnte Mann wird in seinem Leben mit der Diagnose "Prostatakrebs" konfrontiert, bei einem Drittel davon führt die Erkrankung zum Tode. Erschreckende Zahlen - trotzdem ist das Prostatakarzinom noch einer der „angenehmsten“ Vertreter seiner Art. Es wächst im Allgemeinen so langsam, dass

Betroffene auch ohne Behandlung noch durchschnittlich 15 Jahre mit dem Tumor leben können. Zudem ist die Krebstherapie aufgrund der Häufigkeit des Tumors schon sehr weit fortgeschritten, zahlreiche wirksame Behandlungen stehen zur Verfügung.

Solange noch keine Nachbarorgane befallen sind, betragen die Heilungschancen durch eine Operation bis zu 90 Prozent. Den anderen zehn Prozent hilft die Therapie auch ohne völliges Verschwinden des Tumors zu einer annähernd normalen Lebensspanne. Unter den prominenten Opfern eines Prostatakarzinoms befinden sich so vitale Menschen wie James Bond-Darsteller Roger Moore und Oscar-Preisträger Sidney Poitier und Robert De Niro. Solch gute Karten im Kampf gegen den Krebs haben aber nur jene Männer, die rechtzeitig von ihrer Krankheit erfahren. Jährliche Vorsorgeuntersuchungen beim Urologen sollten daher für jeden Mann ab 50 so selbstverständlich sein wie Service-Checks beim Auto - damit der Turbo nicht zur Bremse oder gar zum Kolbenfresser wird.

**Primar Dr. Lukas Lusuardi**  
Urologie  
Krankenhaus Brixen



# Spartipps der Verbraucherzentrale Südtirol



## Gewährleistung: was man darüber wissen sollte

### Die Gewährleistung von Konsumgütern

Wird ein Produkt von einem Verkäufer erworben, muss dieses frei von Mängeln und genau so sein, wie es im Vertrag beschrieben ist. Der Konsumentenschutzkodex behandelt die Materie der Gewährleistung und räumt dem Konsumenten das Recht ein, einwandfreie Produkte zu erhalten. Man spricht hierbei von der Vertragskonformität, was bedeutet, dass die Ware dem entsprechen muss, was der Verkäufer versprochen oder illustriert hat (auch in der Werbung). Die Vorschriften über die Gewährleistung gelten auch für Tauschverträge, Bezugsverträge, Unternehmerwerkverträge, einfache Werkverträge und alle anderen Verträge über die Lieferung herzustellender oder zu erzeugender Verbrauchsgüter.

### Mängel am erworbenen Produkt

Neben der Vertragskonformität haftet der Verkäufer ferner für jegliche Mängel, die zum Zeitpunkt der Übergabe an der Ware bestehen. Ein Mangel ist

dann gegeben, wenn die Ware nicht mehr für den ursprünglichen Zweck zu gebrauchen ist und den Wert dieser wesentlich mindert. Der Konsument kann somit die Reparatur bzw. den Austausch der Ware fordern; sollte dies nicht möglich sein oder nicht innerhalb einer angemessenen Frist geschehen, kann er die Vertragsauflösung fordern oder einen Preisnachlass erwirken.

### Fristen

Die Gewährleistungsfrist besteht zwei Jahre ab Übergabe der Ware. Die KonsumentInnen haben 60 Tage ab Feststellung des Mangels Zeit, den Mangel beim Händler oder Handwerker anzuzeigen, mittels eines Einschreibebriefs mit Rückantwort. Die Möglichkeit einer Klage verjährt 26 Monate nach dem Kauf.

### Gewährleistung bei gebrauchten Waren

Die Bestimmungen über die gesetzliche Gewährleistung gelten auch für gebrauchte Waren. Bei diesen kann die 2-jährige Gewährleistungsfrist vertraglich auf mindestens 1 Jahr verkürzt

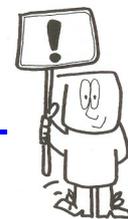
werden. Die Beurteilung des Schadens wird unter Berücksichtigung der Wertminderung durch den bisherigen Gebrauch vorgenommen.

### Die Beweislast

Die Beweislast besteht in der Pflicht, den Schaden nachzuweisen. Tritt ein Mangel innerhalb von 6 Monaten ab Lieferung / Leistung auf, so wird vermutet, dass dieser bereits zum Zeitpunkt der Übergabe vorhanden war. Nachher müssen die KonsumentInnen den Nachweis erbringen, dass die Sache / Leistung bei der Übergabe mangelhaft war.

### Unterschied Gewährleistung und Garantie

Die Gewährleistung ist die vom Gesetz vorgeschriebene; diese kann von den Vertragsparteien nicht umgangen werden. Die vertragliche Garantie ist jene, die die Vertragsparteien, zusätzlich zu der gesetzlichen, vereinbaren. Diese kann sowohl mit dem Verkäufer als auch mit dem Hersteller (gängig in der Praxis) vereinbart werden.



Anwendungsbereich	Ein Konsument erwirbt ein Produkt von einem Unternehmer
Dauer der Gewährleistung	2 Jahre
Welche Abhilfe ist vorgesehen?	Reparatur und der Produkt-Austausch sowie der Preisnachlass und die Vertragsauflösung
Geltendmachung	Innerhalb 60 Tagen ab Kenntnis der Mangelercheinung
Verjährung des Klageanspruchs	Nach 26 Monaten
Beweislast innerhalb 6 Monaten	Liegt beim Verkäufer
Form der Geltendmachung	Einschreiben mit Rückantwort
Dauer für gebrauchte Waren	Mindestens 1 Jahr

# Tagessatz 2015 im Wohn- und Pflegeheim Mittleres Pustertal



## Daueraufnahme

<b>Grundtarif</b> <i>(selbst zu finanzieren evtl. Ansuchen um Tarifbegünstigung)</i>	<b>Pflegestufe 0</b>	<b>Pflegestufe 1</b>	<b>Pflegestufe 2</b>	<b>Pflegestufe 3</b>	<b>Pflegestufe 4</b>
<b>Einbettzimmer</b>	53,60	53,60	53,60	53,60	53,60
<b>Zweibettzimmer</b>	50,92	50,92	50,92	50,92	50,92



## Kurzzeitpflege-Übergangspflege

<b>Einbettzimmer</b>	<b>Pflegestufe 0</b>	<b>Pflegestufe 1</b>	<b>Pflegestufe 2</b>	<b>Pflegestufe 3</b>	<b>Pflegestufe 4</b>
<b>Grundtarif</b> <i>(selbst zu finanzieren, evtl. Ansuchen um Tarifbegünstigung)</i>	53,60	53,60	53,60	53,60	53,60
<b>Pflegegeld</b>	0,00	17,98	29,59	44,38	59,18
<b>Tagessatz</b>	<b>53,60</b>	<b>71,58</b>	<b>83,19</b>	<b>97,98</b>	<b>112,78</b>

<b>Zweibettzimmer</b>	<b>Pflegestufe 0</b>	<b>Pflegestufe 1</b>	<b>Pflegestufe 2</b>	<b>Pflegestufe 3</b>	<b>Pflegestufe 4</b>
<b>Grundtarif</b> <i>(selbst zu finanzieren, evtl. Ansuchen um Tarifbegünstigung)</i>	50,92	50,92	50,92	50,92	50,92
<b>Pflegegeld</b>	0,00	17,98	29,59	44,38	59,18
<b>Tagessatz</b>	<b>50,92</b>	<b>68,90</b>	<b>80,51</b>	<b>95,30</b>	<b>110,10</b>

## Tagesbetreuung Tagesstarif (8 Stunden):

(wird von der Bezirksgemeinschaft Pustertal verrechnet)

Kategorie Heimgäste	Tarif
selbständige Personen (Mitbeteiligung je nach wirtschaftlicher Lage)	11,00 €
Personen mit Begleitgeld oder Pflegestufe 1	14,50 €
Pflegestufe 2	22,50 €
Pflegestufe 3	32,50 €
Pflegestufe 4	42,00 €
+ pro Mahlzeit	3,60 €

Bei verlängerter bzw. verkürzter Tagesbetreuung, nach den vorgegebenen Anwesenheitsturnussen, wird der Tarif proportional berechnet.

## Kochrezept

### Kartoffel-Spinat-Rolle

Zutaten für 4 – 6 Personen

#### Teig

500 g Kartoffeln

80 g Weizen fein gemahlen

80 g Hartweizen fein gemahlen

Vollmeersalz Muskatnuss gerieben

1 Ei

1 Eigelb

#### Füllung

1 Zwiebel

1 EL Öl

300 g Spinat

1 Knoblauchzehe, gepresst

Kräutersalz

Pfeffer aus der Mühle

150 g Ricotta

#### Weiteres

50 g zerlassene Butter

4 – EL Parmesan gerieben

#### Zubereitung

##### Teig

\* Kartoffeln schälen, klein schneiden, dämpfen und sofort passieren.

\* Etwas auskühlen lassen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten.



#### Füllung

- \* Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl kurz andünsten.
- \* Spinat waschen, in dünne Streifen schneiden und hinzugeben. Knoblauch zufügen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und dünsten.
- \* Den ausgekühlten Spinat mit Ricotta vermischen und nochmals abschmecken.

#### Fertigstellen

- \* Den Kartoffelteig in vier Teile teilen, je einen Teil auf einer Stoffserviette 1 cm dick ausrollen, mit Spinatfüllung bestreichen und aufrollen.
- \* Mit der Stoffserviette umwickeln und an beiden Enden zubinden.
- \* In einem großen Topf im Salzwasser etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- \* Aus der Serviette nehmen. In Scheiben schneiden und mit zerlassener Butter und Parmesan servieren.

#### Guten Appetit!



Schaden. Vier Personen, von denen drei dem Militär angehörten, starben, etwa 15 Personen wurden verwundet. 133 Zivilisten verloren ihr Obdach, da zahlreiche Gebäude, darunter auch der Kindergarten in der Bahnhofstraße, beschädigt und vorübergehend unbewohnbar wurden. Schäden trugen die Ortskommandatur in der Villa Harpf, das Hotel Bruneck, der Gasthof Blitzburg, die Gebäude und Magazine der Firma Webhofer, Villa Kostner, Villa Maria und Villa Pasquazzi davon.

Den Bruneckern blieb indes wenig Zeit zum Durchatmen, bereits am 5. März fielen weitere Bomben auf die Bahnhofsgegend. Der kommissarische Bürgermeister in Bruneck Ernst Lüfter berichtete an den Präfekten, dass der Angriff ohne Warnung erfolgt sei: „Drei Villen sind [...] wegen Beschädigung

der Türen und Fenster unbewohnbar geworden. Die Wechsel zum Abstellgeleise der Wehrmacht weisen starke Beschädigungen auf.[...] Tote und Verletzte sind nicht zu beklagen.“

Am 13. März 1945 wurde die Eisenbahnbrücke von Percha zerstört. Am 19. März schossen niedrig fliegende Jagdbomber zwischen Sonnenburg und Bruneck drei fahrende Autos in Brand. Am 8. April, einem Sonntag, fielen zu Mittag etwa 20 Sprengbomben auf das Gebiet von St. Georgen und Stegenerberg, wobei tiefe Trichter im Boden zurückblieben. Luftdruck und Splitterwirkung richteten Schäden an Dächern und Fenstern an, das Auenfischer-Anwesen wurde vorübergehend unbewohnbar. Etwa 20 Personen verloren ihr Obdach, die Tauferer Straße wurde beschädigt, eine Person erlitt

schwere Verletzungen. In der Stadt Bruneck, aber auch in Dietenheim und Aufhofen, gingen einmal mehr Glasscheiben zu Bruch.

Mit einem tragischen Ereignis endete am 20. April 1945 die Geschichte der Bombardierungen des mittleren Pustertals: Zwei Brüder verloren beim Versuch, einen Blindgänger zu entschärfen, der beim Rückflug einiger Bomber gefallen war, ihr Leben.

#### Quellen:

Stadtarchiv Bruneck, Karton 480: Kriegsschäden 1945, Schätzungen, Baumaterialien für Bombenschäden, Luftschutzmaßnahmen und Bauten im Allgemeinen.

#### Literatur:

Thomas Albrich, Luftkrieg über der Alpenfestung 1943-1945. Der Gau Tirol-Vorarlberg und die Operationszone Alpenvorland, Universitätsverlag Wagner Innsbruck 2014.

## Buchtipp aus der Stadtbibliothek

**Commissario Pavarotti trifft keinen Ton** von Elisabeth Florin März 2013 (Emons), 384 Seiten

Lissie wurde in ihrer Frankfurter Heimat gerade aus ihrem gutbezahlten Job gefeuert und hat Streit mit ihrem Freund, weshalb sie entnervt ihre Zelte ab-



bricht und für einen Kurzurlaub nach Meran kommt. Hier war sie bereits als Jugendliche mit ihrem Vater, der seitdem jedoch vermisst ist. Nun hilft sie, die normalerweise ihre Zeit eigentlich mit Extremshopping verbringt, dem Bozner Kommissar Pavarotti, der widerwillig in Meran die Ermittlung des Mordes an einem der reichsten Meraner Bürger übernimmt, bei der Aufklärung des Falles. Sie

schnüffelt in der Meraner High Society herum, kann aber nicht verhindern, dass es zu einem weiteren Mord kommt. Diesmal stirbt der Vater des vorherigen Opfers... Ermorden in Meran die Geschäftsleute ihre Konkurrenten aus Missgunst und Neid, oder ist es doch eine späte Rache aus den Bombenjahren, wie Lissie vermutet?

Evi Weissteiner, Bibliothekarin

Bankier: ein Mensch, der seinen Schirm verleiht, wenn die Sonne scheint, und ihn sofort zurückhaben will, wenn es zu regnen beginnt.

Mark Twain

## Tipp für einen Spaziergang

### Kasern - Jagerhütte/Adleralm - Kehreralm

Mit dem Bus erreicht man in einer ungefähr einstündigen Fahrt die Ortschaft Kasern (1595 m) am Ende des Ahrntales, den Ausgangspunkt der Wanderung. Das Privatauto kann man hier auf dem gebührenpflichtigen Parkplatz abstellen. Vom Parkplatz folgt man zunächst der Asphaltstraße talwärts bis zum Weiler Prasstmann. Hier zweigt rechts der Weg ab zur Heilig-Geist-Kirche auf der anderen Seite der Ahr (20 Minuten Gehzeit). Man kann auch den parallel verlaufenden alten Kreuzweg zur Kirche nehmen. Von einer steilen Wiese blicken zur Rechten Almhöfen vom Eingang des Wind-

tales herab.

Vom Weiler steigt eine Forststraße durch Almwiesen sanft zur Jagerhütte und zur Adleralm an (1680 m). Hier gibt es Sommer wie Winter Einkehrmöglichkeit. Zur Rechten springen die Wasser der jungen Ahr über Steine. Von den Berghängen zu beiden Seiten fließen reichlich neue Wasser zu. In der Ferne hoch über dem Talschluss kann das Schutzhaus Birnlücke ausgemacht werden.

Etwas steiler geht es zur Kehrerhütte (1842 m), dem Endziel unserer eineinhalbstündigen Wanderung, hinauf. Gehtüchtige können noch den Wanderweg

auf der rechten Seite der Ahr hinauf zur Lahneralm nehmen.

Nach Kasern zurückgekehrt kann in einem schlichten Holzbau die Infostelle „Naturpark Rieserferner“ besichtigt werden. Im Erdgeschoß beschäftigt sich eine Ausstellung mit dem Kunsthandwerk und der Landwirtschaft des hinteren Ahrntales. Daneben werden die sieben Südtiroler Naturparks vorgestellt. Im Untergeschoß wird an den vier grenzüberschreitenden Wegen (Krimmler Tauern, Heilig-Geist-Joch, Birnlücke, Hundskelchloch) die Vielfalt der Natur und der Geschichte dieser Region gezeigt.

## Die Wallfahrtskirche Heilig-Geist

Die kleine gotische Kirche mit dem leuchtend roten Turmdach wurde im Schutz eines gewaltigen Felsbrockens errichtet. Nur eine schmale Kluft trennt Fels und Kirche. In früheren Zeiten krochen die Pilger durch diese Kluft, um die begangenen Sünden am „Schlifstoan“ abzustreifen.



Um das Entstehen der Kirche rankt sich eine Legende: An der Stelle der Kirche vernahmen Bauern einst Glockenläuten aus der Erde. Als man an der Stelle zu graben begann, fand man ein Bild des Heiligen Geistes, das, auch wenn man es wegbrachte,

immer wieder an derselben Stelle vor dem Felsbrocken auftauchte. So beschloss man, an dieser Stelle eine Kirche zu erbauen.

1455 weihte der damalige Fürstbischof von Brixen Nikolaus Cusanus das Kirchlein. Über Jahrhunderte diente es den Knappen des Prettaufer Kupferbergwerks als Kirche. Auch den über die Krimmler Tauern Reisenden bot es Schutz.

In der Kirche steht neben dem Altar ein Kreuz mit einem von drei Schüssen durchbohrten Christus. Die Legende erzählt wiederum, dass einst ein Jäger auf dem



Weg zu einem Schützenwettbewerb in Pinzgau seine Treffsicherheit an dem Wegkreuz geübt hat. Er gewann tatsächlich beim Preisschießen den Stier. Auf dem Rückweg aber wurde er an der Stelle, wo das Kreuz stand, vom Stier aufgespießt. Das Kreuz brachte man in die Kirche und die Ahrner tragen es noch heute auf ihrem jährlichen Bittgang zur Kornmutter nach Ehrenburg.

Auf der inneren Rückwand der Kirche hängt eine Darstellung der Heiligen Dreifaltigkeit. Neben Gottvater und Gottsohn ist auch der Heilige Geist als Person dargestellt.

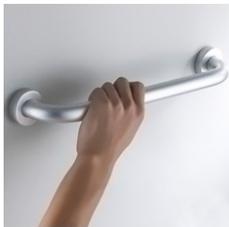


# „Älter werden zu Hause, möglichst selbstständig und selbstbestimmt!“

## Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung!

### Das Bad

- **Platz schaffen:** Je mehr Platz, desto mehr Bewegungsfreiheit. Das ist besonders bei kleinen Bädern wichtig. Wer nicht viel Platz hat, kann Platz schaffen, indem er eine nicht genutzte Badewanne entfernt oder die Waschmaschine in die Küche umsiedelt.
- **Badezimmer- und WC-Türen** sollen nach außen aufgehen und auch von außen aufsperrbar sein!
- **Bahn frei:** Gerade im Badezimmer, das immer gut gelüftet werden muss, sollte das Fenster gut erreichbar sein. Vor den Fenstern sollte sich also nichts Sperriges befinden, auch keine Badewanne.
- **Rutschfeste Matte** in Dusche oder Badewanne schützt vor gefährlichen Stürzen.
- **Haltegriffe** in Wanne oder Dusche bieten die nötige Sicherheit.
- **Duschhocker** erleichtern das Duschen bei Gebrechen.
- **Heizstrahler** muss fachmännisch an der Wand montiert werden, um vor Stromschlägen zu schützen.
- **Elektrogeräte** niemals mit Wasser in Berührung bringen!
- **Rutschfester Badezimmer-Vorleger** guter Qualität verhindert Ausrutschen mit nassen Füßen.



### Das Wohnzimmer

- **Teppiche und Vorleger** müssen rutschsicher sein.
- **Kindersicherung** bei Balkontüren sowie Fenstern (z.B. absperrbare Fenstergriffe)
- **Schutzschalter** (FI-Schalter) verhindern bei defekten Elektrogeräten das Entstehen von Kabelbränden.
- **Stolperfalle**  
„Kabelsalat“: für ordnungsgemäße Verlegung der Kabel sorgen!
- **Vorhangstangen oder Liftkarniesen** erleichtern das Abnehmen und Aufhängen der Vorhänge und Gardinen. Einzelne Reinigungsfirmen übernehmen neben der Reinigung auch das Abnehmen und Aufhängen der Vorhänge.



## 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 Bürozeiten:

**Mittwoch von 10 – 12 Uhr**  
**Donnerstag von 15 – 17 Uhr**  
**in unserem Büro im Rathaus 3. Stock.**

Wenn Sie zu anderen Zeiten anrufen, müssen Sie Ihren Namen und Ihre genaue Telefon Nummer. angeben. Wir rufen Sie dann sicher zurück und vereinbaren mit Ihnen einen Termin.

## Neues aus der Gemeindestube

Liebe Seniorinnen und Senioren, es freut mich, Ihnen wieder einige der letzten Ereignisse aus unserer Stadtgemeinde zu berichten.

Am 8. März fanden die mittlerweile traditionellen Frauengespräche in der Alten Turnhalle statt. Träger der Veranstaltung waren: Raiffeisenkasse Bruneck, Verein der Soroptimistinnen Pustertal, Bibliothek, Cron4 und die Stadtgemeinde Bruneck. Das diesjährige Thema stellte den Sport in den Mittelpunkt. Titel des Abends war „Wie viel Sport verträgt die Frau? und Wie viel Frau verträgt der Sport?“. Geladene Gäste der Veranstaltung und Teilnehmerinnen der Podiumsdiskussion waren Professor Gertrud Ursula Pfister, Claudia Schuler, Barbara Bachlechner, Maria Canins, Barbara Zwerger, Sarah Polli.

Professor Pfister nahm uns in ihrem Referat mit auf eine Zeitreise in die Geschichte des Frauensports von seinen Anfängen bis zum heutigen Tag. In der darauf folgenden Podiumsdiskussion, geleitet von Judith Steinmair, wurden verschiedene

Aspekte nochmals beleuchtet und vertieft. Die Spitzensportlerinnen erzählten sehr eindrucksvoll und lebensnah über ihre Erlebnisse, ihre Leistungen und ihre großen Erfolge.

Den krönenden Abschluss bildete die Übergabe des Schecks über 4735,50 € an die Sozialgenossenschaft Co-Opera, gesponsert von der Raiffeisenkasse Bruneck für die Finanzierung eines Arbeitsintegrationsprojektes für benachteiligte Frauen. Die gesponserte Summe wurde im Rahmen einer Benefizaktion innerhalb nur einer Woche im Hallenbad Cron4 erschwommen. Es wurden sage und schreibe 19.000 Längen zurückgelegt.

Im März 2015 fuhren Studenten und Studentinnen aus den deutschen und italienischen Oberschulen zur berühmten Leipziger Buchmesse. Am 16. April 2015 fand die Präsentation von Büchern, frisch vom Messegelände, statt. An diesem Abend gelang es ihnen, Begeisterung und Neugier zu wecken. Die Neuerscheinungen, die uns aus der sächsischen Großstadt mitgebracht wurden, stehen in der Bibliothek für alle bereit.

Unserem Gemeinderatspräsidenten und Tourismusvereinspräsidenten Huber Martin ist es auch dieses Jahr wieder gelungen, eine der bekanntesten italienischen Fußballmannschaften zum Trainingslager nach Bruneck zu bringen. Die Mannschaft Inter Mailand wird vom 5. Juli bis 15. Juli ihr Training in Reischach absolvieren.

Zum Abschluss noch ein wichtiger Termin zum Vormerken:



Am Dienstag, 26. Mai um 20.00 Uhr findet im Michael Pacher Haus eine **Bürgerversammlung** mit Landeshauptmann Arno Kompatscher und mit Bürgermeister Roland Griessmair statt. Nach kurzen Einführungen und Berichten über Initiativen und Vorhaben auf Gemeinde- und Landesebene vonseiten des Bürgermeisters Roland Griessmair und des Landeshauptmannes Arno Kompatscher soll der restliche Abend vor allem viel Raum und Zeit für Diskussionen und Fragen bieten.

Mit den besten Wünschen  
Ursula Goldwurm

Die Strafe des Lügners ist nicht, dass ihm niemand mehr glaubt, sondern dass er selbst niemandem mehr glauben kann.

*George Bernard Shaw*

### Wichtige Mitteilung an alle Senioren!

**Der Tag der Senioren wird heuer am Sonntag, den 12. Juli 2015 im Grand Hotel Toblach stattfinden.**

Bitte merken Sie sich den Termin heute schon vor, genaue Angaben über Zeit und Programm werden wir Ihnen rechtzeitig bekannt geben. Wir freuen uns, wie jedes Jahr, auf Ihr zahlreiches Erscheinen.

# Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging ...

Lösung S. 12

„Ich vermute, die Schmerzen in Ihrem linken Bein sind altersbedingt.“  
 „Aber, Herr Doktor! Mein rechtes Bein ist genauso alt und schmerzt nicht!“

„Gegen Ihre Korpulenz, gnädige Frau,“ sagt der Arzt, „hilft nur viel Bewegung.“

„Kniebeugen und so, Herr Doktor?“ – „Nein. Kopfschütteln, immer wenn Ihnen etwas zu essen angeboten wird.“

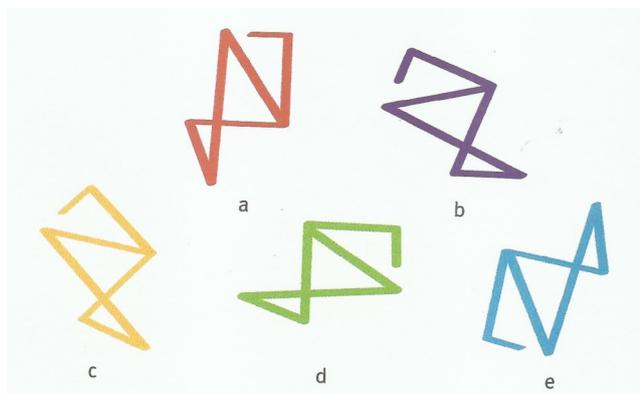


1) Suchen Sie das fehlende Wort, das sowohl am Ende des ersten als auch am Anfang des folgenden steht, so dass daraus zwei neue Wörter entstehen!

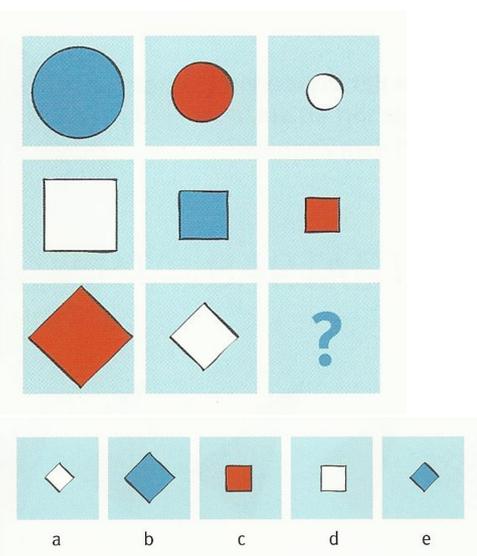
Beispiel: LEICHT .....VOLL –  
 LEICHT - SINN - VOLL

- 1) PROBE ..... RICHTUNG
- 2) KARTEN ..... HÄUSCHEN
- 3) TISCH ..... BRUCH
- 4) MALER ..... SCHAFT
- 5) NEST ..... STELLE

2) Welche Figur a bis e fällt aus dem Rahmen?



3) Welches der Quadrate a bis e muss folgerichtig an der Stelle des Fragezeichens stehen?



4) Achtung, hier ist ein Veranstaltungskalender durcheinandergeraten.

Bringen Sie die Buchstabenteile in die richtige Reihenfolge, dann wissen Sie, was hier so alles geboten wird. Schreiben Sie die Wörter richtig daneben.

- 1. LL-EN-SK-MA-BA .....
- 2. EM-IE-FI-PR-RE-LM .....
- 3. ERT-GE-LK-OR-ONZ .....
- 4. ER-ENA-DE-EN-DS-AB .....
- 5. DIE-IM-KO-IN-AL-KR-MÖ .....
- 6. ON-RI-SPI-ET-TEN-MA-EL .....
- 7. ER-SP-ER-LE-TH-KA-EAT .....
- 8. NF-LE-PIE-ER-ES-TS-OP .....
- 9. LD-TEL-AU-LU-BI-ER-SS-NG .....
- 10. FO-ABE-IN-RM-AT-IO-NS-ND .....

5) Wie lautet die fünfte Zahl?  
 Die Zahlenreihe beginnt mit einer 3.  
 Jede Zahl der Folge ist um 1 größer als die Hälfte der nächsten Zahl.  
 3 X X X X

„Was haben Sie gemacht, dass Sie dieses biblische Alter erreicht haben?“ fragt der Zeitungsreporter den alten Meier an seinem 100. Geburtstag. „Gonz ounfach“, sagt der trocken, „i bin net gstorbn.“

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

## Lösungen

- 1)
- 1) PROBE – FAHRT - RICHTUNG
- 2) KARTEN – TELEFON - HÄUSCHEN
- 3) TISCH – BEIN - BRUCH
- 4) MALER - MEISTER - SCHAFT
- 5) NEST – BAU - STELLE

4) Lösung: 1) Maskenball; 2) Filmpremiere; 3) Orgelkonzert; 4) Abendserenade; 5) Kriminalkomödie; 6) Marionettenspiel; 7) Kasperletheater; 8) Opernfestspiele; 9) Bilderausstellung; 10) Informationsabend

5) Lösung: Wie lautet die fünfte Zahl? 18 - Die Zahlenreihe lautet 3, 4, 6, 10, 18

2) D: Erkennbar an dem L förmigen Haken, der nur in d nach rechts zeigt. D ist spiegelverkehrt, während sich alle anderen Figuren durch Drehung ineinander überführen lassen. Die Farben spielen keine Rolle.

3) E: Jede Farbe tritt pro Reihe einmal auf, also fehlt in der dritten Reihe die Farbe Blau. Die Formen im Inneren werden von links nach rechts kleiner.

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

## Versäumte Gelegenheiten

Ein Mensch, der von der Welt bekäme,  
Was er ersehnt - wenn er's nur nähme,  
Bedenkt die Kosten und sagt nein.  
Frau Welt packt also wieder ein.  
Der Mensch - nie kriegt er's mehr so billig! -  
Nachträglich wär er zahlungswillig.  
Frau Welt, noch immer bei Humor,  
Legt ihm sogleich was andres vor:  
Der Preis ist freilich arg gestiegen;  
Der Mensch besinnt sich und lässt's liegen.

Das alte Spiel von Wahl und Qual  
Spielt er ein drittes, viertes Mal.  
Dann endlich ist er alt und weise  
Und böte gerne höchste Preise.  
Jedoch, sein Anspruch ist vertan,  
Frau Welt, sie bietet nichts mehr an  
Und wenn, dann lauter dumme Sachen,  
Die nur der Jugend Freude machen,  
Wie Liebe und dergleichen Plunder,  
Statt Seelenfrieden mit Burgunder . . .  
*Eugen Roth*



Raiffeisenkasse Bruneck  
Cassa Raiffeisen di Brunico

## Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

### Bankmodell mit vielen Facetten: Wie Raiffeisen Tradition und Zukunft vereint

Die Grundidee der Genossenschaftsbank hat sich seit ihrer Gründung nicht geändert. Ihr Geschäftsmodell ist mehr als ein Modell, es ist eine Denkhaltung, die in Südtirol tief verwurzelt ist. Genossenschaft heißt Mitsprache, Demokratie und Solidarität. Ein Bankmodell, das sich bereits seit 125 Jahren bewährt. Natürlich hat sich im Laufe der Zeit das Bankenwesen geändert und die Raiffeisenkassen haben dieser Veränderung folgen müssen. Mehr noch: Wir haben die Veränderung mit vorangetrieben und mitgestaltet und gleichzeitig die Ideen F.W. Raiffeisens als Grundlage unseres Handelns gesehen. Die Zeit hat Raiffeisen zu modernen, offenen und lebendigen Banken gemacht.

### Tiefe Wurzeln

Das Erfolgsrezept dabei ist sicher die tiefe Verwurzelung. Wir wissen, für was und für wen wir arbeiten. Wir arbeiten für unsere Mitglieder, unsere Kunden und unser Gebiet, wir gestalten die Entwicklung vor Ort aktiv mit. Nicht nur: Unsere Kunden und Mitglieder haben ebenfalls ein Mitspracherecht, was die Entwicklung unseres Tätigkeitsgebietes betrifft. Sie werden stark miteingebunden und nach ihrer Meinung gefragt. Wir wissen auch, was mit den uns anvertrauten Geldern passiert. Wir arbeiten nicht für unbekannte Aktionäre, für die maximale Gewinne wichtig sind. Unsere Entscheidungen werden vor Ort für die Menschen vor Ort getroffen.

Die Genossenschaftsbank verbindet Tradition mit der Moder-

ne und weist dabei ein wesentliches Merkmal auf: Im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns steht der Mensch, nicht etwa Gewinne. Dieses Alleinstellungsmerkmal wird auch in Zukunft eine entscheidende Rolle spielen. Für alle Banken stehen in den nächsten Jahren große Herausforderungen an, das gesamte System ist in Veränderung. Auf diesem ungewissen Weg ist das Genossenschaftsmodell ein wohltuender fester Anker.

Anton Josef Kosta  
Geschäftsführer  
Raiffeisenkasse  
Bruneck

