



Info Seniores

September 2017 - Ausgabe 16

Liebe Seniores!

Am Sonntag, den 6. August 2017 haben wir zum 15. Mal gemeinsam den „Tag der Seniores“ gefeiert. Auch wenn dieses Mal der Wettergott nicht so recht mitgespielt hat, haben sich mehr als 700 Seniores im Tschurtschenthaler Park eingefunden; eine klare Bestätigung, dass diese Veranstaltung bei den Seniores im Laufe der Jahre ein beliebter Treffpunkt während der Sommermonate geworden ist.

Die hl. Messe in der Pfarrkirche wurde dieses Jahr vom Rainchor, dem MGV 1843, dem Corale Santo Spirito und dem Chor Acantis Stegen besonders feierlich gestaltet. Die Seniores waren begeistert.

Im Tschurtschenthaler Park gab es nach der musikalischen Eröffnung durch die Tanzmusik „Saitensprung“ Dietsheim und der Begrüßung aller Seniores und Ehrengäste durch die Präsidentin des Seniores-Gemeinderates ein Mittagessen, das hoffentlich auch gut geschmeckt hat.

Der Bürgermeister und der Vize-Bürgermeister dankten in ihren Reden den Seniores für ihre

wertvolle Mitarbeit in den Familien und Vereinen.

Das Nachmittagsprogramm wurde von der Jugend-Volkstanzgruppe Pfalzen unter der Leitung von Simon Mutschlechner gestaltet und von den Seniores mit viel Applaus bedacht.

Wir hoffen, dass auch der 15. Tag der Seniores für alle ein schöner Tag war, den sie in guter Erinnerung bewahren werden.

Im November 2003 haben wir Seniores uns zum ersten Mal zu einer gemeinsamen hl. Messe in der Kapuzinerkirche getroffen. Damals hatte der Rainchor die musikalische Begleitung übernommen und er hat unter der Führung von Prof. Paul Winkler jedes Jahr bis heute die Messe feierlich gestaltet. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken.

Nach einem kleinen Umtrunk waren die Seniores zum Konzert des bekannten Damensalonorchesters LA VALSE ins Michael Pacher Haus eingeladen.

Die Beteiligung der Seniores war schon damals groß und die Reaktion der Anwesenden äußerst positiv. Deshalb beschloss der Seniores-Gemeinderat, jedes Jahr ei-

nen „Tag der Seniores“ zu organisieren.

Die Veranstaltung wurde im Laufe der 15 Jahre an verschiedenen Orten abgehalten: im Volkskundemuseum Dietsheim, auf dem Festplatz in Reischach, im Park in Welsberg, im Grand Hotel Toblach und immer wieder in Bruneck selbst: im Ragenhaus, im Michael Pacher Haus, am Schlossberg vor der Rainkirche, im Schloss Bruneck und im Tschurtschenthaler Park.

Auch das Tagesprogramm versuchte man, vielseitig und interessant zu gestalten. Es gab Konzerte, Besichtigungen, Vorträge, geführte Spaziergänge, Ausstellungen ...

So hat der Seniores-Gemeinderat in den vergangenen 15 Jahren immer wieder versucht, den Seniores von Bruneck einen schönen und abwechslungsreichen Tag anzubieten, den Sie gemeinsam mit ihren Freunden und Bekannten hoffentlich auch genossen haben.

Cristina Gianotti-Präsidentin

Nelly Piol-Vizepräsidentin

Bruneck-Studie

Die „alte“ Bruneck-Studie (1990-2016)

Die Bruneck-Studie wurde 1990 von Prof. Friedrich Oberhollenzer und Prof. Johann Willeit begonnen. Damals wurden 1000 Brunecker-Bürger im Alter von 40 bis 80 Jahren per Zufallsprinzip ausgewählt und zu Untersuchungen eingeladen; Schwerpunkt waren Erkrankungen des Gefäßsystems von Herz (hoher Blutdruck, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche) und Gehirn (Schlaganfall, Parkinson) und Stoffwechselkrankheiten (Zuckerkrankheit, hohe Blutfette). Die Teilnahmequote lag bei

über 90%.

Die Untersuchung der Teilnehmer wurde dann alle 5 Jahre wiederholt. Im Jahre 2015, beim letzten Untersuchungstermin, haben noch circa 350 der Originalprobanden teilgenommen.

Wie bei den früheren Studien durchgängen umfasste das Untersuchungsprogramm Laborproben, ein EKG, eine internistische Visite, eine neurologische Visite, einen Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße und eine detaillierte Erhebung der Ernährungsgewohnheiten, erst-

mals auch eine Ultraschalluntersuchung auf Gallensteine und auf Leberverfettung bzw. -fibrose. Neu hinzugekommen ist auch eine rheumatologische Untersuchung, eine Messung der Körperzusammensetzung, eine gezielte Erhebung auf Tumoren in der Vorgeschichte (bei Probanden selbst und in der Familie) und Fragebögen zur Lebensqualität, zur psychosozialen Situation und dem Angebot bzw. dem Bedarf an sozialen Diensten durch die Gemeinde.

Die „neue“ Bruneck-Studie (2017-2020)

2016 wurde mit den Vorbereitungen für die „neue“ Bruneck-Studie begonnen und das diesbezügliche Ansuchen beim Ethikkomitee gestellt. Die „neue“ Studie ist praktisch eine Fortführung der Originalstudie, aber mit erweiterter Population und aktualisiertem Untersuchungsprogramm.

Mit der finanziellen Unterstützung von Seiten des Landes (Assessorat für Gesundheit), der Gemeinde Bruneck und der Raiffeisenkasse Bruneck möchten wir allen Bürgern der Gemeinde Bruneck im Alter von 65 Jahren und darüber die Teilnahme anbieten (das sind circa 3000 Personen).

Die Untersuchungen haben im April 2017 begonnen (15 Personen pro Woche) und werden sich voraussichtlich über 2-3 Jahre hinziehen, je nach Teilnahmequote der Bevölkerung.

Die neue erweiterte Studie verfolgt wie die Originalstudie im Wesentlichen 2 Ziele: Einerseits wird den Teilnehmern eine kostenlose Vorsorgeuntersuchung angeboten, die

Ergebnisse werden dem Teilnehmer selbst und dem Hausarzt mitgeteilt, der dann bei Bedarf Folgeuntersuchungen veranlasst bzw. eine Behandlung einleitet. Neben diesem persönlichen Nutzen für die eigene Gesundheit kann auch die Familie und das Umfeld des Studienteilnehmers von der Sensibilisierung für Gesundheitsthemen positiv beeinflusst werden.

Andererseits profitiert die Wissenschaft von der anonymen Ausarbeitung der erhobenen Daten. Das Krankenhaus Bruneck wird als Forschungsstandort aufgewertet, die Ergebnisse werden in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Innsbruck und anderen Partnern publiziert.

Die Studie wird getragen vom Krankenhaus Bruneck (Innere Medizin, Neurologie, Labor, Rheumatologie, Dienst für Diät und Ernährung) und dem Pustertaler Verein für die Vorbeugung und Behandlung der Herz- und Hirngefäßerkrankungen in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Innsbruck

(Neurologie, Innere Medizin).

Die Einladung erfolgt schriftlich, die Teilnehmer bekommen mit derselben Post eine ausführliche Information über Sinn und Zweck der Studie, eine Beschreibung des Ablaufs, die Einverständniserklärung und die Telefonnummer des Studiensekretariats. Vor Beginn der Untersuchungen hat der Bürger Gelegenheit mit einem Arzt in einem persönlichen Gespräch eventuell verbliebene Fragen und Zweifel zu besprechen oder Bedenken auszuräumen.

Wer teilnehmen möchte, kann nach Erhalt der schriftlichen Einladung telefonisch oder persönlich mit dem Studiensekretariat die 2 Termine ausmachen, an denen er zu den Untersuchungen in die „Villa Rosati“ (Ex-Krankenpflegeschule) unmittelbar neben dem Krankenhaus kommen kann (Dauer circa 1 Stunde am Tag 1 und circa 2,5-3 Stunden am Tag 2).

Für das Team der Bruneck-Studie Dr. Siegfried Weger

Der Tag der Senioren am 6. August 2017

Ein Fest der Begegnung und des fröhlichen Beisammenseins



Neues aus der Gemeindestube

Im August wurde unser Mitbürger Dante Pocchiesa mit der Medaille der Stadt Bruneck geehrt. Er erhielt diese Auszeichnung anlässlich der Vorstellung eines Buches, das auf den Tagebuchaufzeichnungen von Guerrino Armuzzi beruht, dem Pocchiesa 1943 im Arbeitslager von Ziegenhain in Deutschland das Leben rettete. Vorher hatte Pocchiesa an der russischen Front als Fahrer eines Rettungswagens zahlreichen Verwundeten die Heimreise ermöglicht, indem er sie zum letzten Zug nach Italien brachte. Der außergewöhnliche 97jährige Pocchiesa hat diese einschneidenden Erlebnisse in seinem Leben nie groß kundgetan, sie sind erst durch die Veröffentlichung des Buches bekannt geworden. Umso interessanter war es für die Teilnehmer an der Verleihung zu hören, was Pocchiesa alles zu erzählen hatte und wie sehr er, als Zeuge der dunkelsten Stunden unserer Geschichte, das friedliche Zusammenleben, den Wohlstand und die Lebensqualität, die wir erleben, zu schätzen weiß.

Lebensqualität in verschiedensten Bereichen

Die Gemeindeverwaltung ist stets bemüht, die Lebensqualität ihrer Bürgerinnen und Bürger zu erhalten und für die schwächeren Mitglieder unserer Gesellschaft zu verbessern. Die gelungene Sanierung des Hauses Jona, bei dem noch verschiedene Außengestaltungsarbeiten anstehen, die abgeschlossenen Arbeiten im Jugend- und Kulturzentrum UFO, in dem zahlreiche Kinder und Jugendliche, oft auch aus schwierigen familiären Situationen, einen festen

Bezugspunkt haben, die bevorstehende Sanierung der Bocciahalle, die zu einem gemeinsamen Vereinshaus für Bruneck wird – das alles trägt wesentlich zur Lebensqualität unserer Stadt bei.

Zur Lebensqualität gehört auch, dass wir uns sicher fühlen. Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr und eine Entlastung der Verkehrssituation sorgen beispielsweise die neuen Verkehrsregelungen im Bereich Reischacher Kreuzung/Graben. Intelligente Ampeln messen das Verkehrsaufkommen und bestimmen so die optimalen Grün- und Rotphasen für Fußgänger und Autofahrer. Die Übergänge sind nun ampelgeregelt. Der umstrittene Übergang beim Tschurtschenthalerpark ist zu Gunsten der weitaus sichereren Unterführung gestrichen worden. In Zusammenarbeit mit der Ortschaftspolizei werden diese Maßnahmen in Zukunft weiter optimiert.

Lebensqualität betrifft auch die Entsorgungsdienste und hier insbesondere die Müllsammmlung. Nachdem die Stadtverwaltung in letzter Zeit eine große Offensive gegen die Müllsünder gestartet hatte, im Zuge derer zahlreiche Strafen verhängt worden sind, hat sich die Situation etwas beruhigt. Nach wie vor nicht zufriedenstellend ist sie jedoch im Brunecker Friedhof, wo in den Müllcontainern häufig alles andere als „Friedhofsmüll“ zu finden ist. Deutlich gebessert hat sich die Situation bei der Biomüllentsorgung. Die Informationskampagne von Stadtgemeinde und Be-

zirksgemeinschaft hat den gewünschten Erfolg gebracht. Der gesammelte Biomüll wird auf der Kompostieranlage in wertvollen Dünger umgewandelt. Die ideale Dauer des Kompostierungsprozesses beträgt zwölf Wochen. Dafür ist es aber notwendig, dass der Biomüll so rein wie möglich angeliefert wird. Wird er beispielsweise in den handelsüblichen Säcken mit der Aufschrift: *100% biodegradabile e compostabili – UNI EN 13432 – ideali per la raccolta differenziata ed il compostaggio dei rifiuti umidi ed organici* entsorgt, dauert der Prozess um ein Vielfaches länger und wird teilweise unmöglich. Aus diesem Grund hat die Gemeindeverwaltung die Bürgerinnen und Bürger aufgefordert, ihre organischen Abfälle entweder lose in die Tonne zu geben oder in Papiersäcken. Ein Großteil der Bürgerinnen und Bürger hat dem Aufruf Folge geleistet – dafür ein herzliches Dankeschön. Dieser wertvolle Beitrag für die Umwelt kommt uns allen zu Gute!

Ihr Bürgermeister
Roland Griessmair



Der Kluge lernt aus allem und von jedem, der Normale aus seinen Erfahrungen und der Dumme weiß alles besser.
Sokrates



Aus der Verbraucherzentrale

Auf gute Küchen- und Arbeitsmittelhygiene achten!

Keimschleuder Küchenschwamm: Studienautoren empfehlen häufige Entsorgung

Forscher der Hochschule Furtwangen (HFU), der Justus Liebig-Universität Gießen und dem Helmholtz Zentrum München haben in einer Studie 14 gebrauchte Küchenschwämme untersucht. Diese wurde in Scientific Reports veröffentlicht (2017; doi: 10.1038/s41598-017-06055-91). Demnach beherbergen Küchenschwämme ein Mikrobiom bestehend aus mehr als 360 verschiedenen Arten von Bakterien. Die Bakterien-Dichten erreichten Konzentrationen, wie man sie sonst nur noch in Fäkalproben findet. Unter den häufigsten Erregern fanden sich auch solche, die potenziell pathogen sind.

Den Schwamm heiß auszuwaschen oder in der Mikrowelle zu behandeln, sei keine langfristige Lösung, sagen die Autoren. Sie

empfehlen, vor allem in Krankenhäusern und Altenheimen Küchenschwämme einmal wöchentlich zu entsorgen. Besonders bedenklich: In Schwämmen, die laut ihrer Nutzer regelmäßig gereinigt wurden, etwa in der Mikrowelle oder durch Auswaschen, zeigten sich deutlich höhere Anteile der potenziell pathogenen Bakterien.

Insbesondere bei immungeschwächten Menschen, wie Kranken und Alten, können die nachgewiesenen Bakterien zu Infektionen führen. Die Übertragbarkeit vom Schwamm auf den Menschen wurde jedoch nicht untersucht.

In der Verbraucherzentrale Südtirol rät man auf eine gute Küchen- und Arbeitsmittelhygiene zu achten. Grundsätzlich, aber



vor allem beim Hantieren mit rohem Fleisch oder Geflügel ist Händewaschen – auch zwischen einzelnen Arbeitsgängen – oberstes Gebot! Arbeitsflächen und alle Utensilien, die mit Geflügel, Fleisch, Fisch und rohen Eiern in Berührung waren, am besten sofort nach dem Benutzen mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen. Außerdem sollten Lappen, Spülbürste und Küchenschwamm regelmäßig gewechselt und Putzhilfen gekauft werden, die sich bei 60 Grad waschen lassen.

Kochrezept



Kartoffelgulasch

Zutaten für 2 Personen

- ½ kg fest kochende Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Teelöffel Kümmel
- ½ Esslöffel Mehl

Die Zwiebel klein schneiden, die Kartoffeln schälen und in größere Stücke schneiden. Die Zwiebel in Fett anbraten, die Kartoffeln dazugeben, den Knoblauch

zerkleinern und mit dem Lorbeerblatt, der Hälfte des Kümmels und mit dem Tomatenmark gut unterrühren. Alles mit Mehl anstauben und noch etwas abrösten. Mit Wasser aufgießen und mit wenig Knoblauchsatz oder Salz und Pfeffer würzen. Zudeckt garen lassen und gelegentlich umrühren, bis die Kartoffeln gekocht sind. Den restlichen Kümmel dazugeben und servieren.



Dazu passen ein Krautsalat und ein Stück Weißbrot:

Guten Appetit!

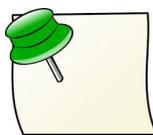
Aus: Di Teldra Köscht von Anton Eder und Anna Eder-Ferdigg, dipdruck Bruneck

Freundschaft ist eine Tür zwischen zwei Menschen. Sie kann manchmal knarren, sie kann klemmen, aber sie ist nie verschlossen.

Baltasar Gracián

Termine, die man sich vormerken soll!

Die Seniorenmesse 2017



Bestätigt und ermutigt durch den großen Erfolg 2013 und 2015 haben sich der Seniorengemeinderat und der KVW Bezirk Pustertal in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Bruneck, der Bezirksgemeinschaft Pustertal und dem Gesundheitsbezirk Bruneck entschlossen, am **25. November 2017 die dritte Seniorenmesse im Michael Pacher Haus** folgen zu lassen.

Unter dem Motto „**wir 60+ gesund und aktiv**“ werden erneut zahlreiche Aussteller ihre neuesten Produkte zeigen, mit denen man möglichst lange körperlich und geistig gesund, fit und attraktiv bleiben und die zweite Lebenshälfte auch genießen kann. Sie werden zudem Produkte vorstellen, mit Hilfe derer man auch bei altersbe-

dingten Gebrechen möglichst lange unabhängig und selbstbestimmt leben kann. Der Gesundheitsbezirk wird wiederum verschiedene Messungen zum Ermitteln des Gesundheitsstandes anbieten. Interessante Fachvorträge runden das Angebot ab. Bäuerinnen aus Toblach halten Köstlichkeiten aus ihren Hofküchen bereit. Wie bei den vergangenen Veranstaltungen gibt es auch heuer wieder einige Überraschungen.

Marcus Tullius Cicero hat schon vor etwas mehr als 2000 Jahren gesagt: „Vor nichts muss sich das Alter eher hüten, als sich der Lässigkeit und Untätigkeit zu ergeben.“ Merken Sie sich daher den Termin **25. November** vor, die Seniorenmesse wird Ihnen Anregungen zu vielen Aktivitäten, zur Pflege der eige-

nen Person und nicht zuletzt die Möglichkeit zum Austausch und Plausch mit anderen Senioren geben.

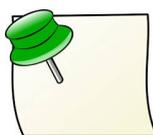


Seniorenmesse 2013



Seniorenmesse 2015

Rechtsberatung / Patientenverfügung



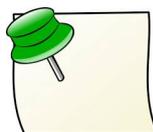
Ab September bietet der Seniorengemeinderat Bruneck allen Senioren der Gemeinde Bruneck wieder die kostenlose **Rechtsberatung** (Testament und Erbrecht, Teilung des Ver-

mögens, Schenkungen, Familien- und Vertragsrecht, Sachwaltschaft...) von **Dr. Friedrich P. Mair** und die kostenlose Beratung und Hilfe bei der Erstellung einer **Patientenverfügung** mit dem Arzt **Dr. Hartmann Aichner** an.

Anmeldung: persönlich oder telefonisch Nr. 0474-530209

Mittwoch von 10 – 12 Uhr / Donnerstag von 15 – 17 Uhr im Büro des Seniorengemeinderates, Rathaus 3. Stock

Dokumentenmappe



Es wurden weitere Dokumentenmappen angekauft und aufbereitet, da das Interesse und der Bedarf unsere

Erwartungen übertroffen haben. Wer eine Mappe benötigt, weil er Ordnung in seine Dokumente bringen will, kann sie am **Mittwoch von 10 – 12 Uhr /**

Donnerstag von 15 – 17 Uhr im Büro des Seniorengemeinderates, Rathaus 3. Stock abholen.



Am Tag der Senioren (06. August) wurde im Zelt im Tschurtschenthaler Park eine Sehbrille gefunden. Diese kann im Büro des Seniorengemeinderates, Rathaus 3. Stock zu den oben genannten Bürozeiten abgeholt werden.

*Oma und Opa...
ihr habt so viel für mich getan.
Ich finde keine Worte,
mit denen ich euch danken
kann...*

*Wohin auch immer mich mein Le-
ben führt,
die Erinnerung an euch wird mich
begleiten.
Ich hoffe, dass ihr meine Liebe
spürt,
ich schick sie zu euch...
aus unendlichen Weiten.*

*Eure Enkelin
Barbara*



Der Senioren-Gemeinderat und die Stadtgemeinde Bruneck

laden

alle Großeltern

jung und alt

am Samstag, den 07. Oktober 2017

um 16,00 Uhr

ins Michael Pacher Haus

zu einem bunten Nachmittag.

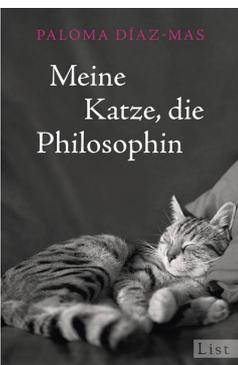
Es wirken mit:

- Der Kinderchor „Plurincanto“ der ital. Grund- und Mittelschule Bruneck unter der Leitung von Prof. Marcello Murtas
- Die Oriental-Kindertanzgruppe „Arabesque dancers“
- Franca Bertolani mit einer Erzählung
- Elisabeth Gasteiger mit einem Gedicht von norbert c. kaser

Buchtipps aus der Stadtbibliothek

Paloma Diaz-Mas: Meine Katze – die Philosophin. List 2016, 128 Seiten

Der Tod von Tris-Tras, Palomas geliebter Katze, veranlasst die



Autorin, über das Wesen von Katzen nachzudenken. Was dabei herauskam, ist ein kleines Büchlein, das Katzenliebhaber und alle, die es noch werden wollen, sofort ins Herz schließen werden. Der Autorin gelingt es in außerordentlich exakter und treffender Weise die Eigenarten, das Verhalten, ja sogar die Be-

wegungen ihrer Katze zu beschreiben. Beholfen hat sie sich dabei, so schreibt sie, mit photographischen Aufnahmen des Tieres, von denen sie mehr als 1.000 zur Verfügung hatte. Wer selbst eine Katze zu Hause hat, wird sie in den Beschreibungen und Aussagen der Autorin auf jeden Fall wiederfinden.

Nicht umsonst bezeichnet Paloma Diaz-Mas ihre Katze als Philosophin, ist sie doch die Gelassenheit in Person: Weder lässt sie sich von den Menschen, die mit ihr in der Wohnung leben, beirren in dem, was sie vorhat, noch lässt sie sich bestechen. Sie hat ihren eigenen Willen und

zelebriert ihre Unabhängigkeit. Für die Autorin wird sie zum Ruhepol, zur Philosophin eben, die Lektionen für das Leben erteilt. Was Paloma Diaz-Mas in diesem schmalen, aber äußerst unterhaltsamen und aufschlussreichen Band, literarisch über die eigene Katze im Besonderen und über Katzen im Allgemeinen schreibt, ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt: Eine Katze als Haustier bewirkt bei Personen mit hohem Blutdruck eine Senkung des Blutdruckes, vor allem aber: Katzen machen glücklich!

Sonja Hartner,
Stadtbibliothek Bruneck

Für das Gedächtnis

Fingerübung: Diese Gedächtnisübung ist schnell, einfach und überall durchführbar. Hierbei werden die Koordination und die Konzentration gefördert. Man tippt mit der Spitze des Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger

der jeweiligen Hand. Hier beginnt man mit dem Zeigefinger, geht die Reihe bis zum kleinen Finger durch und tippt dann den gesamten Rückweg bis zum Zeigefinger erneut. Dies führt man mit der linken und rechten Hand nacheinander durch.

Richtig schwierig wird es dann, wenn man diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführt und das auch noch in verschiedenen Richtungen oder jeweils auf verschiedenen Fingern der Hand.

Krapfenteller und Knödelschüsseln – Hafnergeschirr aus dem Pustertal

Dorothea von Miller

Im Volkskundemuseum Dietersheim wird mit der Sonderausstellung „Krapfenteller und Knödelschüsseln – Hafnergeschirr aus dem Pustertal“ ein mehrjähriges Forschungsprojekt abgeschlossen.

In Tirol sind seit dem Mittelalter Hafner in vielen Orten schriftlich belegt. Aus Ton fertigten sie irdenes Geschirr und Ofenkacheln, aber auch kleinere und größere, im Haushalt und für den privaten Gebrauch benötigte Gegenstände: Kerzenleuchter, Weihwasserbehälter, Tintengeschirre, Tabakspfeifen und vieles mehr.

Der dazu benötigte Rohstoff wurde in der näheren Umgebung abgebaut.

Was die Hafner nicht selber herstellen konnten, wurde zugekauft.

Anzeige.

Gefertigter empfiehlt sein neu eingerichtetes Lager von **bairischen Küchengeschirren** in großer Auswahl; dergleichen sind **Cement-Dachziegel** eigenen Fabrikates von bester Qualität stets vorrätig.

Franz Kuntner,
Hafnermeister in Bruneck.

Abbildung 1: Anzeige im Pustertaler Boten vom 19.05.1871.

Im Pustertal wurde in St. Lorenzen, Bruneck, Niederdorf, Abfaltersbach und Lienz Keramik hergestellt. Vom 18. bis Anfang des 20. Jahrhunderts waren in St. Lorenzen und Lienz zeitweise zwei, in Bruneck sogar drei Hafnereien gleichzeitig tätig. Drei davon arbeiten heute noch: Die Hafnerei Kuntner in Bruneck, die auf den 1741 aus Graz zugewanderten Franz Win-

terleitner zurückgeht, fertigt Kachelöfen, Geschirr und Kunstkeramik. Die Hafnerei Kawrza in Lienz (gegr. Mitte des 19. Jh.) stellt Kachelöfen her. Karl Heinz Malfertheiner in Bruneck, dessen Betrieb Ende des 19. Jh. von Gottfried Eliskases errichtet wurde, hat sich auf Geschirr und Kunstkeramik spezialisiert.

Der letzte Hafner in St. Lorenzen, Karl Sießl, gab die Werkstatt in den 1930er-Jahren wegen technischer Probleme auf. Johann Steger in Abfaltersbach schloss 1996 aus Altersgründen den Betrieb, ohne einen Nachfolger gefunden zu haben.

Die Lehmgruben der Brunecker und Hafner liegen in den Äckern zwischen Bruneck und St. Lorenzen. Bei zwei Grund-

parzellen beim „Stöcklstein“ ist im Grundbuch seit 1897 die „Dienstbarkeit Lehm zu graben und zwar bis zur gänzlichen Erschöpfung des Vorrats gegen Bezahlung von zwei Kronen für

jedes gewonnene und fortgeschaffte einspännige Fuder“ zugunsten der Hafnerei Eliskases (später Malfertheiner) vermerkt. Hier wurde noch in den 1980er-Jahren Ton abgebaut.

Eine wichtige Quelle zum Geschirr, seiner Menge, der Art und Anzahl der Gefäße in einem Haushalt sind Vermögensinventare, die zumeist nach dem Tod des Haus- oder Hofbesitzers erstellt wurden.

Vom 17. Jh. bis zum Ende des 19. Jh. war auf einem Bauernhof im Vergleich zu heute wenig Kochgeschirr vorhanden. Tischgeschirr – Teller, Schüsseln, Tassen und Krüge – gab es noch weniger. Viele Speisen wurden aus einer gemeinsamen Schüssel oder Pfanne gegessen. Das Geschirr bestand zumeist aus Holz und Irdenware, seit Ende des 19. Jh. zunehmend aus emailliertem Blech. In bürgerlichen Haushalten und den ländlichen Gastwirtschaften gab es mehr Tischgeschirr, auch aus Steingut, Porzellan und Zinn.

Auf den Bauernhöfen wurden vor allem Mus, Suppen und Knödel gekocht, aus dem, was der Hof hergab: Milch, Schmalz, Käse, Getreide (Roggen, Weizen, Hafer, Gerste, Buchweizen und Mais), Kartoffeln (nach 1800), Rüben, Kobis, Erbsen, Bohnen und Eier. Im Pustertal, besonders im Ahrntal, wurde sehr viel Butter und daraus Schmalz hergestellt. Deshalb gab es einmal in der Woche Schmalzgebackenes. Auch bei den zahlreichen Fest- und Feiertagen und bei Bräuchen gehörten Krapfen dazu.

Die Haushalte waren groß. Neben der Großfamilie des Bauern waren mehrere Dienstboten zu verköstigen, an Festtagen kamen dazu Gäste und Nachbarn. Schüsseln und sogenannte Krapfenteller mit einem Durchmesser von 40–60 cm sind häufig.

Das meiste Geschirr auf einem Bauernhof bestand jedoch aus Milchschüsseln. Auf einigen

Höfen gab es bis zu 90 Stück davon. In ihnen wurde die Milch zum Abrahmen aufgestellt, häufig in der Stube.

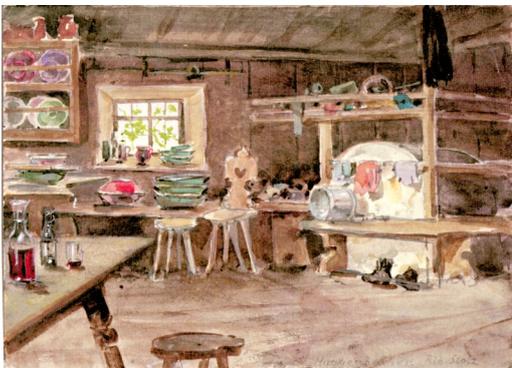


Abbildung 2: Stube beim Hagganbacher in Afling vor 1944. Auf dem Tisch und am Fensterbrett stapeln sich die Milchschüsseln, an der Wand der Schüsselrahmen. Lithografie nach einem Druck von Albert Stolz 1875–1947). Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde Inv.-Nr. U/5412.

Um 1900 entstanden europaweit zahlreiche Sammlungen für Handwerk und Volkskunst. Die Keramik aus dem Pustertal, besonders die Krapfenteller, war dabei sehr beliebt: einerseits wegen ihrer bunten Bemalung, andererseits wegen ihrer Größe. Der größte bekannte Teller (Ø 73 cm) befindet sich im Tiroler Volkskunstmuseum in Innsbruck. Er war wahrscheinlich nie in Gebrauch. Bei den meisten Tellern und Schüsseln im Volkskundemuseum Dietenheim zeu-

gen Schnitte, ein weißer Fettfilm und ranziger Geruch von ihrer Verwendung.



Abb. 3: Krapfenteller mit Fischwirbel. Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde, Inv.-Nr. SVM 1480.

Gymnastik: Übungen für den Rücken

Sportwissenschaftlerin Carolin Heilmann zeigt, wie Sie Ihren Rücken beweglich halten.

1. Aufwärmen

Katzenbuckel – Schweinebauch



Sie stehen hüftbreit mit leicht gebeugten Knien. Nun machen Sie einen Buckel: Stützen Sie sich dabei mit beiden Händen auf den Knien ab. Der Kopf ist nach unten gerichtet. Gehen Sie danach ins Hohlkreuz und ziehen den Kopf langsam in den Nacken. Vorsicht: Kopf nicht nach hinten strecken. Im Wechsel 10-mal wiederholen. Zwei Durchgänge.

ten Armen etwa schulterbreit auf Schulterhöhe von sich entfernt. Nun ziehen Sie das Band auf beiden Seiten so weit wie möglich nach außen. Sie verlängern es damit um etwa das Doppelte. 10-mal wiederholen. Zwei Durchgänge.

ten Armen etwa schulterbreit auf Schulterhöhe von sich entfernt. Nun ziehen Sie das Band auf beiden Seiten so weit wie möglich nach außen. Sie verlängern es damit um etwa das Doppelte. 10-mal wiederholen. Zwei Durchgänge.



Absprung

Sie stehen hüftbreit mit gebeugten Knien. Ihr Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt, der Rücken bleibt gerade. Nicht ins Hohlkreuz fallen! Nun die Arme abwechselnd nach vorn oben strecken und wieder anwinkeln. Dabei auch die Hände abwechselnd strecken und ballen. Ihr Blick ist immer nach vorn gerichtet. 10-mal wiederholen.

2. Kräftigen

Expander



Halten Sie ein Gymnastikband mit beiden Händen und gestreck-

Schere



Gleiche Position, die Arme bleiben aber gestreckt oben. Nun führen Sie kleine Scherenbewegungen aus. 10-mal wiederholen.

10-mal wiederholen.

3. Dehnen

Nackenrolle



Neigen Sie den Kopf nach unten, das Kinn auf die Brust. Nehmen Sie beide Hände in den Nacken, und unterstützen Sie sanft die Abwärtsbewegung.

Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.

<http://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Gymnastik-Uebungen-fuer-den-Ruecken>

Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.
Mark Twain

Tipp für einen Spaziergang

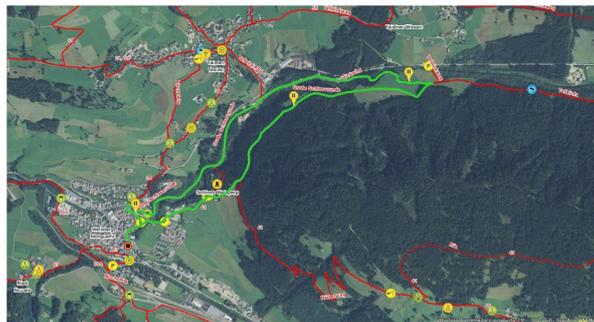
Die große Schlossrunde in Welsberg

Mit dem Zug nach Welsberg und zu Fuß zur Dorfmitte (Musikpavillon). Am Ende des Platzes geht man die Straße links entlang bis zum Pidigbach (Gsieser Bach) und überquert diesen auf einer der beiden Brücken. Auf der alten Gsieser Straße (Rad- und Fußweg) geht es nun leicht ansteigend am Schloss Welsberg auf dem einen Felshügel und an der Ruine Thurn auf dem gegenüberliegenden Hügel vorbei. Kurz vor der Staumauer wechselt man auf die andere Seite des Baches. Dort wo der Weg und ein höher gelegener Weg in den Weg, der

zur Brücke nach Wiesen führt, einmünden, muss man eine Kehrtwendung machen und den oberen Weg (Kennzeichnung: Große Schlossrunde) nehmen. Dieser führt zunächst über Wiesen leicht ansteigend mit herrlichem Blick auf das Dorf Taisten, seinen Weilern Mahrberg, Mitterberg und Guggenberg und dem Rudlhorn. Dann geht es durch den Wald leicht abwärts bis zur Straße. Dieser folgt man bis zur Abzweigung zum

Schloss Welsberg und dann mit Blick zur Rechten auf den Dürrenstein, Herrnstein und dem Großen Apostel nach Welsberg hinab.

Zeit: 1,30 bis 2 Stunden
Höhenunterschied: 180 m
Länge: ungefähr 6 km



In der Pfarrkirche **St. Margareth von Welsberg** kann man drei Altarbilder des bedeutendsten Barockmalers des süddeutschen Raumes **Paul Troger** - hat er doch die monumentalen Freskenzyklen in den Barockklöstern Melk, Zwettl, Gottweig, Altenburg, Seitenstetten geschaffen sowie das Riesenfresko „Die Anbetung des Lammes“ im Dom zu Brixen - bewundern. Der 1698 in Welsberg geborene Maler hat die Bilder 1737 seiner Heimatgemeinde für die soeben im Barockstil ausgebaute Pfarrkirche geschenkt.

Das Ölgemälde am Hauptaltar stellt die hl. Margareth mit den Heiligen Georg, Ulrich, Petrus



und Paulus dar. Am linken Seitenaltar verteilt der hl. Nepomuk Almosen und auf dem rechten huldigen die drei Könige dem Jesuskind. Fachleute rühmen besonders das wirkungsvolle Halbdunkel und die Komposition der Bilder.

Ruine Thurn

Sie wurde vom Görzer Ministerialen Geschlecht Fülleln zur Sicherung der westlichen Talseite des Gsieserbaches erbaut und 1369 an die Welsperger verkauft. Die Anlage wurde 1765 gleichzeitig mit der Burg Welsberg ein Raub der Flammen. Sie wurde nicht mehr aufgebaut.

Schloss Welsberg

Auf einem Felsen, der nach drei Seiten zur Schlucht des Gsieserbaches abfällt, haben die Brüder Schwikher und Otto von Welsberg zwischen 1126 und 1140 eine Burg erbaut. Den Kern der Anlage bildet der ungewöhnlich hohe Bergfried, an den Kapelle und

Wohnräume angelehnt wurden. Die Herren (ab 1693 Grafen) von Welsberg, eines der bedeutendsten und einflussreichsten Adelsgeschlechter in Tirol, bewohnten ihre Stammburg bis zum Großbrand 1765. In der Folge wurden zunächst zwar Renovierungsarbeiten durchgeführt, die Burg wurde aber dann ihrem Schicksal überlassen. Der heutige Besitzer Georg Graf Thun Hohenstein Welsberg hat sie dem Kuratorium Schloss Welsberg zur Verfügung gestellt, das sich um seinen Erhalt und die Revitalisierung kümmert.



Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging ...

Lösung S. 12

Urlaub auf dem Bauernhof mit Kindern, Pferden, Schafen und einem Streichelzoo. Nur das Frühstück ist etwas spartanisch, besonders die Honigportion fällt mickrig aus. Der Gast bemerkt spitz: „Ach, eine Honigbiene halten Sie auch?“

Ein Wanderer am Berg wird von einem Rudel Wölfe verfolgt. Er beginnt inbrünstig zu beten: „Lieber Gott mach, dass diese Bestien eine christliche Gesinnung annehmen.“ Und tatsächlich, als er sich umdreht, sitzen die Wölfe um ihn herum auf den Hinterbeinen und mit gefalteten Pfoten beten sie laut: „Großer Gott, sei unser Gast beim Mahl, das du uns bereitet hast!“



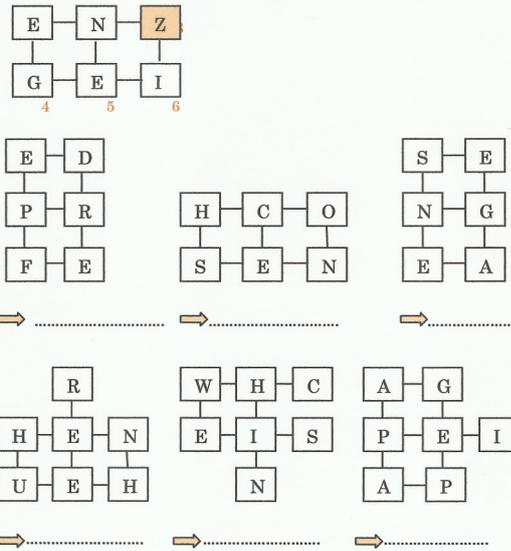
1. Die folgenden Buchstabenreihen sollen ergänzt werden.
Beispiel:

ABC – DEF – GHI – JKL – MNO

Finden Sie nun die nächste Kombination!

1. ABD – BCE – CDF - ???
2. ACE – BDF – CEG - ???
3. NML – MLK – LKJ - ???
4. OOQ – PPR – QQS - ???

2. Wie an einem Faden sind die Buchstaben der einzelnen Wörter aneinandergereiht. Versuchen Sie den Anfang zu finden, dann können Sie dem unsichtbaren Faden folgen. Es sind nur Tiere versteckt, das erleichtert die Aufgabe.
Der erste Buchstabe ist das **Z**. In der Reihenfolge von 1 bis 6 gelesen steht das Wort **ZIEGEN**



3. Sehen Sie das Fragezeichen zwischen all den Zahlen? Sie sollen herausfinden, welche Zahl an dieser Stelle fehlt.

Lassen Sie sich nicht verwirren: Die Lösung herauszufinden, sieht schwerer aus, als es ist.

4	0	1	5
9	4	3	8
5	5	0	0
7	5	4	6
2	1	0	1
6	1	2	7
9	5	4	8
5	2	1	4
4	4	?	3
3	2	8	9



4. Was verbindet folgende Begriffe, die sonst nichts gemeinsam haben?

- a) Computer, Katzen, Walt Disney und eine beliebte Kindersendung
- b) Landwirt, Strom, Mannschaftssport und Krieg
- c) Bergwerk, Kugelschreiber und Sprengkörper
- d) Auslandsreise, Gebirgsüberquerung, gotische Kreisbögen und Aktionen von Fußballspielern

5. Bakterien vermehren sich durch Zellteilung. Aus einer Bakterie entstehen in einer Minute zwei der gleichen Größe. Nach 60 Minuten füllen die Bakterien den gesamten Behälter aus.
Wie lange dauert es, bis die Bakterien die Hälfte des Behälters ausfüllen?

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

6. Dieses Rätsel stellte die Sphinx an Ödipus:
„Am Morgen geht es auf vier Beinen, am Tag auf zwei Beinen und am Abend auf drei Beinen.“
Was ist das?

Lösungen:

- 1.: 1. DEG, 2. DFH, 3. KJI, 4. RRT
- 2. Pferde, Ochsen, Gaense, Huehner, Schwein, Papagei
- 3. Die gesuchte Zahl ist 3
Die zweite Zahl wird von der ersten abgezogen, die dritte addiert und die vierte Zahl ist die Summe.
- 4. a) Die Maus, b) Das Feld, c) Die Mine, d) Der Pass
- 5. Nach 59 Minuten füllen die Bakterien die Hälfte des Behälters aus.
- 6. Der Mensch
Am Morgen seines Lebens, wenn er jung ist, krabbelt er als Baby auf allen vieren, am Tag – als Erwachsener – geht er auf zwei Beinen und am Abend seines Lebens geht er mit einem Krückstock auf drei Beinen.

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



klärung
des gartens

herbst

Elfriede Kehrer

Elfriede Kehrer stammt aus Linz und lebt heute in Enneberg/Südtirol. Von ihrer Ausbildung her ist sie Bildhauerin. Sie hat sich aber für das Wort entschieden, mit dem sie sich ihrer Meinung nach am besten ausdrücken kann. Sie schafft in ihren Gedichten konzentrierte Wortbilder von großer Kraft, die sich im Leser entfalten können.



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Bruneck
Cassa Raiffeisen di Brunico

Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Unabhängig, bequem und sicher: Unser Service für Sie!
„Senioren werden immer jünger“, heißt es. Das bedeutet unter anderem, dass sie körperlich und geistig lang fit sind und sich auch dementsprechend verhalten. Eine deutsche Studie hat sechs Seniorentypen identifiziert, die vom „anspruchsvollen Konsumfreudigen“ bis zum „sparsamen Zurückgezogenen“ reichen. Die Pensionisten lassen sich also nicht mehr über einen Kamm scheren, sondern wollen individuell behandelt werden. Egal zu welchem Typ Sie zählen, die Raiffeisenkasse Bruneck unterstützt, berät und betreut Sie in allen Bankfragen, hört zu, überrascht und schenkt Zeit. Wir haben ein interessantes Servicepaket geschnürt, aus dem Menschen über 65 das Passende auswählen können.

Unabhängigkeit durch eine

unbegrenzte Zahl von Schaltertransaktionen wie Überweisungen, Behebungen, Einlagen, Gutschriften, Daueraufträgen für Miete o.ä. sowie Dauerabbuchungsaufträgen für Strom, Wasser und Telefon.

Bequemlichkeit durch eine Bankomat- und Kreditkarte für Zahlungen in Geschäften im In- und Ausland sowie für den Ausdruck der Monats- bzw. Trimesterauszüge am Kontoauszugsdrucker.

Sicherheit durch Beratung in Bezug auf die Absicherung persönlicher und dinglicher Risiken, Familienrechts- und Erbschaftsberatung sowie Anlageberatung und Vermögenssicherung.

Für Senioren da sein, heißt für uns, Ihnen als Dienstleister und Partner zu begegnen. Wir beantworten nicht nur alle Fragen im

Bankenbereich, sondern erklären z.B. auch unverständliche Briefe von Ämtern und suchen nach Lösungen für Ihre Anliegen. Darüber hinaus finden Sie bei uns ein vielfältiges Angebot an Vorträgen, die wir in Zusammenarbeit mit den lokalen Seniorenvereinigungen und den entsprechenden Experten ausarbeiten. Dabei werden unter anderem Themen wie Gesundheit, Ernährung, positives Altern, Sport und Technik behandelt.



Peter Feichter
Ansprechpartner für Senioren
Raiffeisenkasse Bruneck