



Info Seniores

Mai 2017 - Ausgabe 15

Liebe Senioren!

Wenn man von Senioren spricht, denkt jeder sofort an die Vergangenheit; wir Senioren aber müssen auch an die Zukunft denken: an unsere Zukunft und an die der nächsten Generationen.

Schon heute wollen ältere Menschen ihr selbstbestimmtes Leben trotz Pflegebedürftigkeit möglichst lange weiterführen. Deshalb muss es gelingen, die individuelle Lebensqualität bis ins hohe Alter in der eigenen Wohnung oder im neuen selbstbestimmten Wohnumfeld zu erhalten. Dazu braucht es ein breites Angebot verschiedener Wohn- und Pflegeformen: Wohnen im eigenen Heim, betreutes Wohnen, Wohngemeinschaften, stationäre Pflege in Wohn- und Pflegeheimen usw., aber natürlich immer zu erschwinglichen Kosten.

Oft aber wird das Augenmerk nur auf die eigenen vier Wände gesetzt, ohne die Wohnumgebung genügend

zu berücksichtigen. Was nützen den älteren Menschen die schönsten vier Wände, wenn die Wohnumgebung nicht altersgerecht ist, d.h. wenn Freunde und Bekannte im neuen Umfeld fehlen, wenn die Wohnumgebung zu wenig alters- und pflegerecht ist, wenn öffentliche Verkehrsmittel, Arzt, Apotheke, Kirche, Einkaufsmöglichkeiten, Seniorenclubs, Veranstaltungsräume usw. nicht in erreichbarer Nähe sind?

Der ältere Mensch soll mit seinem gesamten Beziehungsnetz mitten im Leben bleiben und bedarfsgerecht die notwendigen Dienstleistungen beziehen können. Dies soll nicht nur das erklärte Ziel der Senioren für die Zukunft sein, sondern es muss auch von den zuständigen Behörden und Organisationen angestrebt und umgesetzt werden.

Es hat wohl keinen Sinn, dass ein älterer Mensch im Altersheim eine 24 Stunden Betreuung beansprucht, wenn er z.B. mit einer Hilfe von 1 Stunde

pro Tag gut und gerne auskommen könnte und es auch will. Die Plätze im Altersheim mit einer 24 Stunden Betreuung sollen hauptsächlich den Menschen vorbehalten bleiben, die sie wirklich brauchen.

Deshalb ist ein breitgefächertes Angebot äußerst wichtig. Gerade das Modell „betreutes Wohnen“ bietet den Senioren die größtmögliche Autonomie und trotzdem die Sicherheit einer geeigneten Hilfe im Bedarfsfall. Gleichzeitig aber bringt es auch für die öffentliche Hand große finanzielle Vorteile.

Wir werden uns deshalb in Zukunft noch mehr wie bisher im Interesse vieler Senioren um ein breiteres Angebot an Wohn- und Pflegeformen bemühen und hoffen dabei auf die Mithilfe der Behörden, aller an Seniorenarbeit beteiligten Organisationen und natürlich auf die Unterstützung der Senioren selbst.

Cristina Gianotti, Präsidentin
Nelly Piol, Vize-Präsidentin

Der medizinische Tipp

Alzheimer- und andere Demenz-Erkrankungen



Der Begriff „**Demenz**“ leitet sich vom lateinischen „de-mens“ (de= „weg von“, mens= „Geist“) ab und bedeutet sinngemäß „**weg vom Geist**“. Damit ist das wesentliche Merkmal von Demenzerkrankungen klargestellt, nämlich der Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit, so dass die Betroffenen zunehmend die während ihres Lebens erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten verlieren. Sie unterscheiden sich vom normalen Alternprozess geistiger Fähigkeiten durch das Muster der Defizite und durch eine schnelle Verschlechterung.

Millionen Menschen leiden an Demenz, ein heilendes Medikament gibt es bislang nicht. Alzheimer und andere Demenzerkrankungen gelten deshalb als eine der größten medizinischen und sozialen Herausforderungen unserer Zeit.

Eine Demenz ist mehr als eine „einfache“ Gedächtnisstörung. Sie zieht das ganze Sein des Menschen in Mitleidenschaft: seine Wahrnehmung, sein Verhalten und sein Erleben.



Was ist der Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer?

Alzheimer ist eine Demenz-

Unterform, die ca. 60% der Demenzen ausmacht. Pathologische Eiweißablagerungen (sogenannte Beta Amyloid Plaques und Tau-Fibrillen) im Gehirn führen bei dieser Demenzerkrankung dazu, dass Nervenzellen absterben.

Vaskuläre Demenz: In ca. 30% der Demenzerkrankungen liegt eine vaskuläre, arteriosklerotische Demenz vor. Hier sind Durchblutungsstörungen im Gehirn die Ursache der Erkrankung.

Sekundäre Demenzen: 10% der Demenzen werden durch nicht-hirnorganische Grunderkrankungen hervorgerufen. Bei erfolgreicher Behandlung der Grunderkrankungen können sich die Gedächtnisstörungen zurückbilden. Ursachen für eine sekundäre Demenz können z.B. Stoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen, ein Mangel an Vitamin B12, bestimmte Infektionskrankheiten und verschiedene andere Erkrankungen sein.

Wie häufig sind Demenzerkrankungen?

Bereits heute leiden laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit 47,5 Millionen Menschen an einer Form von Demenz. Rund zwei Drittel der Patienten haben Alzheimer. Die WHO schätzt, im Jahr 2030 könnten weltweit 76 Millionen Menschen an Demenz leiden, im Jahr 2050 sogar 135 Millionen. Doch zumindest in den wohlha-

benden Ländern gibt es hoffnungsvolle Zeichen.

Die Zahl der Neuerkrankungen scheint sich Studien zufolge zu stabilisieren oder sogar zurückzugehen.

Die Gründe für diese Entwicklung sind nicht klar. Allgemein werden ein gesünderer Lebenswandel und rege Hirnaktivität als positive Elemente aufgeführt. Wissenschaftler vermuten, dass ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen - durch weniger Rauchen, weniger Übergewicht, mehr Sport und eine bessere Ernährung - auch ein geringeres Alzheimer-Risiko bedeuten könnte. Auch eine Behandlung von Bluthochdruck und hohen Cholesterinwerten scheint das Demenzrisiko zu senken. In den Entwicklungs- und Schwellenländern hingegen dürfte es zu einem Anstieg der Alzheimer-Fälle kommen. Einer der Gründe ist die dort steigende Lebenserwartung.

Der größte Risikofaktor für die Demenz-Erkrankungen ist das Alter.



In Südtirol leben zwischen 10.000 und 12.000 Demenzerkrankte. Jährlich kommen ca. 1000 Neuerkrankungen hinzu.

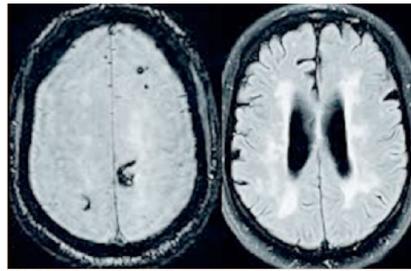
Wann soll man sich ärztlich untersuchen lassen?

Fallen Veränderungen der Gedächtnisleistung, der Urteils-kraft, der Bewältigung der täglich Aufgaben, Veränderungen des Verhaltens und der Stimmung auf, sollte auf jeden Fall eine genaue diagnostische Abklärung erfolgen.

Es stimmt nicht, dass sich eine genaue Untersuchung nicht lohnt, da „sowieso nichts gemacht“ werden kann. Es ist wichtig, so früh wie möglich eine genaue Diagnose zu stellen, weil dadurch einige sekundäre Demenzformen geheilt werden können. Es steigt die Chance von den vorhandenen Behandlungsmöglichkeiten frühzeitig Gebrauch zu machen und damit die Lebensqualität zu verbessern. Unsicherheiten können genommen werden und es ist mehr Zeit vorhanden, um die Zukunft besser planen zu können.

Wie diagnostiziert man Alzheimer?

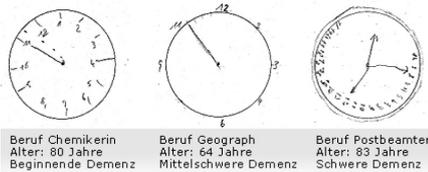
Es gibt keinen Blut-oder genetischen-Test. Die Diagnose Alzheimer setzt sich aus vielen Mosaiksteinchen zusammen: der neuropsychologischen Testung, der Einstufung der alltagspraktischen Fähigkeiten, einer Aufnahme des Gehirns in der "Röhre", also im Magnetresonanztomografen oder im Computertomografen oder der PET. Man kann mit Hilfe dieser Techniken Veränderungen des Hirngewebes oder der Durchblutung



MRT: Veränderungen bei Chronischer Durchblutungsstörung

oder des Stoffwechsels erkennen.

Wie verläuft die Erkrankung?



Das Erscheinungsbild der Demenz ändert sich während ihres Verlaufs und es unterscheidet sich auch zwischen einzelnen Patienten. Dennoch gibt es charakteristische Kennzeichen. Man unterscheidet dabei drei Stadien.

Frühes Stadium:

Störungen des Kurzzeitgedächtnisses stehen im Vordergrund: Fragen wiederholen sich, Vereinbarungen werden vergessen, der Herd bleibt eingeschaltet. Zugleich bestehen Schwierigkeiten des Denkens. Anspruchsvolle Tätigkeiten können nicht mehr ausgeübt werden. Das Nachlassen der Leistungsfähigkeit wird unter beruflichen Anforderungen früher bemerkbar als in häuslicher Umgebung.

Mittleres Stadium:

Allmählich erreichen die Einschränkungen des Gedächtnisses und des Denkvermögens einen Grad, der die Erkrankten von fremder Hilfe abhängig werden lässt. Zuerst finden sie sich in fremder und dann auch in vertrauter Umgebung nicht mehr zurecht. Unterstützung wird nötig im Bad, beim Aufsu-

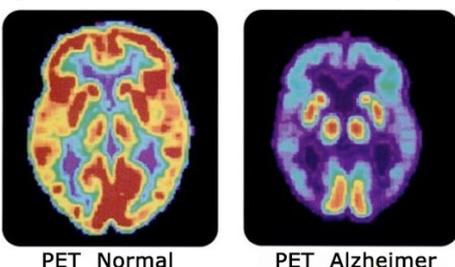
chen der Toilette, beim An- und Auskleiden und beim Essen. Häufige Begleitsymptome sind: wahnhaftige Befürchtungen, ziellose Unruhe, Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus, verminderte Beherrschung von Gefühlsreaktionen und unfreiwilliger Abgang von Harn.

Spätes Stadium:

Hilfe ist nun bei allen Verrichtungen des täglichen Lebens nötig. Der sprachliche Ausdruck ist meist erheblich reduziert. Die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und zu äußern, ist dagegen meist weitgehend erhalten. Erst jetzt treten ausgeprägte körperliche Symptome auf wie Schluckstörungen, Krampfanfälle, Verlust der Kontrolle über die Körperhaltung sowie über die Blasen- und Darmfunktion. Die Patienten werden anfälliger für Entzündungskrankheiten. Es kann zu gefährlichen Stürzen kommen. Häufigste Todesursache ist eine Lungenentzündung.

Was bedeutet die Diagnose Demenz für die Angehörigen?

Mit der Diagnose „Demenz“ kommen nicht nur auf die Betroffenen, sondern auch auf die Angehörigen große Belastungen zu. Nicht ohne Grund wird in Verbindung mit einer Demenz oft von einer „Familienkrankheit“ gesprochen, denn die gesamte Familie ist gefordert hinsichtlich des Verständnisses, des Einfühlungsvermögens und der pflegerischen Kompetenz. Die Angehörigen müssen nicht nur das Wissen um eine schwere, unheilbare Krankheit eines geliebten Menschen bewältigen, sondern auch Entschlüsse bezüglich zukünftiger Versorgung und Pflege des



betroffenen Familienmitgliedes treffen.

Welche Vorbeuge- und Therapiemöglichkeiten gibt es?

Vorbeugend hilft wahrscheinlich, wenn man im Alter möglichst geistig rege und auch sonst aktiv bleibt. Dann treten die Symptome einer beginnenden Demenz vermutlich etwas später auf, da man mehr Reserven besitzt, um leichte Beeinträchtigungen auszugleichen. Eine *Therapie*, die zur Heilung führt, ist derzeit nicht möglich. Deshalb ist das Hauptziel der Behandlung, die Lebensqualität der Kranken und ihrer Angehörigen zu verbessern.

Medikamentöse Behandlung:

Im Falle der Alzheimerdemenz gibt es die sogenannten Acetylcholin-Esterase-Hemmer und den Stoff Memantine. Der Verlauf der Krankheit kann durch diese Medikamente zwar nicht verhindert werden, aber die Patienten bleiben längere Zeit auf einem einigermaßen gleichen Level. Der vaskuläre Demenzpatient profitiert von einer bestmöglichen Behandlung der Gefäßrisikofaktoren wie Bluthochdruck, den erhöhten Blutfettwerten, dem Diabetes mellitus und dem Rauchen. Aggressivität

und Schlafstörungen können ebenso wie die Depression medikamentös gebessert werden.

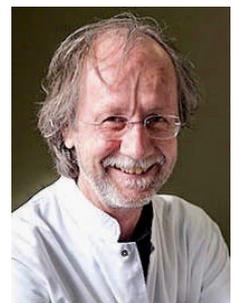
Durch **nichtmedikamentöse Therapien** kann sowohl die Stimmung als auch die Leistungsfähigkeit der Betroffenen verbessert werden. Da bei Demenzkranken das Neulernen und das Erinnern besonders in Mitleidenschaft gezogen sind, können sie durch ein zu ehrgeiziges Training überfordert werden! Therapeuten und Angehörige sollten versuchen, die begrenzten Bewältigungsmöglichkeiten der Betroffenen zu berücksichtigen, ohne sie dabei jedoch zu unterfordern. Praktische Tätigkeiten, gemeinsame Spaziergänge, oder Spielen und Basteln vermitteln Freude und lassen so den Betroffenen am Leben teilhaben. Durch **kognitives Training**, in dem Gedächtnisübungen, Sprachspiele und andere Übungen durchgeführt werden, wird versucht, diese Defizite zu verbessern. Es hat sich gezeigt, dass dieses Training zumindest die Lebenszufriedenheit und das Selbstwertgefühl verbessern kann. Der Aufbau befriedigender und als angenehm empfundener Fähigkeiten und Tätigkeiten ist das Prinzip der **Verhaltensthe-**

rapie bei Dementen. **Milieu-therapie** versucht, den Lebensraum der Erkrankten möglichst optimal zu gestalten. Beispielsweise sollte die Wohnung übersichtlich und gut beleuchtet sein, Hinweisschilder an den



Türen können die Orientierung erleichtern usw. Die Wertschätzung der erkrankten Person, die Annahme der Krankheit und die damit einhergehenden Veränderungen im Wesen des Menschen, die Unterstützung durch Orientierungshilfen und Rituale im Alltag oder das Anknüpfen an noch vorhandene Fähigkeiten sind wichtige Faktoren, die die Pflege und Betreuung der demenziell erkrankten Menschen positiv beeinflussen.

Primar Dr.
Arno Gasperi



Der Senioren-Gemeinderat Bruneck bietet allen Senioren der Gemeinde Bruneck eine kostenlose

Rechtsberatung

an. Es handelt sich um eine Erstberatung, die Orientierung geben soll. Die Beratung wird von **Dr. Friedrich P. Mair** durchgeführt.

Folgende Themen stehen häufig im Mittelpunkt: Testament und Erbrecht, Teilung des Vermögens, Schenkungen, Familien- und Vertragsrecht, Sachwalterschaft oder Patientenverfügung.

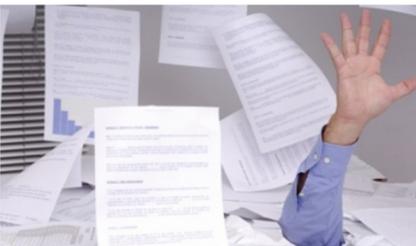
Anmeldung:

persönlich oder telefonisch Nr. 0474-530209

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

Dokumentenmappe für Senioren - Endlich Ordnung in den wichtigen Papieren!

Wichtige Dokumente und Unterlagen werden oft verstreut an mehreren Orten in der Wohnung aufbewahrt. Das Suchen von Dokumenten beansprucht viel Zeit und kann mitunter auch mit Aufregung verbunden sein. Gerade in oft unerwarteten



Situationen wie z.B. einer Notaufnahme ist es wichtig, die relevanten Dokumente griffbereit zu haben.

Eine Dokumentenmappe, wo die wichtigsten Dokumente aufbewahrt werden, ist daher nicht nur für die Person selber unent-

behrlich, sondern auch für deren Angehörige oder Betreuungspersonen. Alle notwendigen Unterlagen sind so an einem einzigen Ort gesammelt und es muss bei Bedarf nicht lange gesucht werden. Die Dokumentenmappe selbst sollte an einem Ort aufbewahrt werden, wo man sie schnell zur Hand hat.

Der Seniorengemeinderat stellt interessierten Senioren eine solche Dokumentenmappe zur Verfügung. Die Mappe hat zwölf Unterteilungen, die jeweils be-



schriftet sind. Anhand einer Vorlage erhalten Interessierte Anleitungen, wie sie zu Hause ihre Dokumente übersichtlich und griffbereit einordnen können.

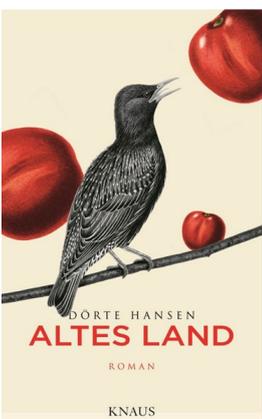
Da schwer voraussehbar ist, wie groß das Interesse an einer Dokumentenmappe sein wird, ist die Anzahl der zu vergebenden Mappen beschränkt. Bei viel Interesse werden mit Sicherheit weitere Mappen angekauft. Der Seniorengemeinderat wird interessierte Senioren darüber in Kenntnis setzen.

Die Ausgabe der Dokumentenmappe erfolgt bei den Sprechstunden des Seniorengemeinderates jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr und jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr ab dem Monat **Juni**.

Buchtipp aus der Stadtbibliothek

Dörte Hansen: Altes Land, Knaus 2015, 288 Seiten

Das „Alte Land“ ist ein Gebiet an der Niederelbe, nahe bei



Hamburg, auf der orographisch linken Seite des Flusses. Der Name ist fast schon Programm: Hier leben die Nachfahren jener Bau-

ern, die der Elbe Land abrangen, es mit Deichen schützten, Äcker und Felder anlegten und stattliche Häuser aus Backsteinen bauten. Es ist – immer noch

– ein Land der Bauern, ein traditionsreiches Land. Hierher verschlägt es Hildegard von Kamincke mit ihrer Tochter Vera. Sie sind Flüchtlinge, „Polacken“ nennt sie Ida Eckhoff, auf deren Hof sie 1945 in der Knechtengkammer Unterkunft finden. Vera bleibt hier; sie erbt sogar den Hof. Doch Dorf und Menschen bleiben ihr zeitlebens fremd. Sie ist die herrische Einzelgängerin mit den Hunden und Pferden, die ihr Haus verkommen lässt. Einzig ihr Nachbar findet Zugang zu ihr. Eines Tages steht Anne mit ihrem kleinen Sohn an der Tür. Sie hat eine gescheiterte Beziehung hinter sich und fühlt sich – wie Vera – nirgendwo zugehörig. Anne bleibt auf

dem Hof. Es gerät einiges in Bewegung im Leben der beiden Frauen: Die Vergangenheit, im Haus auf Schritt und Tritt spürbar, holt sie ein.

Ein liebenswertes Buch, das in leisen Tönen, manchmal etwas melancholisch, mit Witz und Herz zwei Einzelgängerinnen in den Mittelpunkt stellt und das „Alte Land“ an der Elbe in all seinen Widersprüchen beschreibt.

Sonja Hartner,
Stadtbibliothek Bruneck

Man weiß selten, was Glück ist, aber man weiß meistens, was Glück war.

Françoise Sagan

Neues aus der Gemeindestube



Stadtgemeinde Bruneck
Città di Brunico

Verkehrsflüsse verbessern, die Lebensqualität in Bruneck steigern

Mit diesem Motto lassen sich die zahlreichen Maßnahmen im Bereich Mobilität und Verkehr zusammenfassen, die in Bruneck in Zukunft geplant bzw. bereits im Gange sind.

Derzeit wird an der Neugestaltung des Kreisverkehrs in der Ahrntaler Straße gearbeitet mit dem Ziel, vor allem zu Stoßzeiten die Verkehrsflüsse in diesem Bereich zu optimieren und den Rückstau auf ein Minimum zu reduzieren. Unmittelbar nach Abschluss dieser Arbeiten wird der Auffangparkplatz in diesem Bereich in Angriff genommen, der sich in einem sehr schlechten Zustand befindet. Er wird mit einem Drainagesystem ausgestattet, der Bodenbelag wird erneuert und er bekommt eine Led-Beleuchtung.

Das bedeutendste Projekt für den öffentlichen Verkehr in Bruneck ist zweifelsohne das Mobilitätszentrum, wobei hier der erste Schritt die bereits heuer geplante Sanierung des Bahnhofsgebäudes sein wird. Dieser so wichtige und zentrale Bahnhof mit über 40.000 Fahr- gästen pro Jahr ist derzeit leider

alles andere als die Visitenkarte unserer Stadt. Ebenfalls 2017 wird die Planung für die neue Zufahrtsstraße zum Mobilitätszentrum ausgeschrieben, deren Baubeginn 2019 angesetzt ist. Durch die Verlegung der Straße über den Stegener Marktplatz ergeben sich auch für den Marktplatz selbst neue Gestaltungsmöglichkeiten. Er soll zu einer kleinen, leicht erreichbaren Naherholungszone werden, in die der Fluss als zentrales Element eingebaut wird.

In den Bauleitplan eingetragen werden die Verlegung des Nordringes hinter die Industriezone sowie die Umfahrung St. Georgen. Die Verlegung des Nordringes beinhaltet auch Lärmschutzmaßnahmen entlang der Pfalzner Straße, die für die Anrainer besonders bedeutend sind.

Auf der Zielgeraden befinden sich die Arbeiten an der Ausfahrt Bruneck Mitte aus der Südumfahrung, die voraussichtlich im Sommer in Betrieb gehen wird. Parallel dazu laufen die Planungen für die Umgestaltung der Reischacher Kreuzung.

Für den Bereich Bruneck Ost/Zentrum ist derzeit eine Verkehrsanalyse in Ausarbeitung. Im entsprechenden Verkehrskonzept wird auch die Tiefgarage eingebunden.

Die Nutznießer von innovativen Verkehrsprojekten sind nicht ausschließlich die Auto-, Bus- und Bahnfahrer sondern immer auch die Fußgänger und Radfahrer. Mit neuen Mobilitätslösungen bemühen wir uns um eine Verbesserung der Verkehrsflüsse, die eine Beruhigung des Zentrums und der Wohngebiete mit sich bringt. Neutrassierungen von bestehenden Straßen schaffen Raum für Rückzugsorte und Naherholungszone in unmittelbarer Stadtnähe, die besonders auch für unsere Seniorinnen und Senioren bedeutend sind.



Ihr Bürgermeister
Roland Griessmair

Kochrezept

Scheiterhaufen

Zutaten

5 altbackene Semmeln
3/8 l Milch
2 Eier
1/2 kg Äpfel
Zitronenschalen
Zimt
8 dkg Zucker
4 dkg Butter
Butter für die Auflaufform



Die Semmeln blättrig schneiden. Die Milch etwas erwärmen, mit den Eiern, etwas Zucker und der Butter versprudeln. Die Äpfel schälen und blättrig schneiden und mit dem restlichen Zucker, den Sultaninen, Zitronenschalen und Zimt vermischen. Die Auflauffschüssel mit Butter austreichen und lagenweise die

Brot- und Apfelmasse einfüllen, mit Brot abschließen, die Eiermilch übergießen. und eine halbe Stunde im Rohr backen. *Varianten:* Zu den Äpfeln kann man auch Marillen in Scheiben geschnitten geben oder grundsätzlich statt der Äpfel Rhabarber oder anderes Obst verwenden.

Guten Appetit!

Im Gedenken an Hermann Demichiel



Am 15. März ist Herr Hermann Demichiel verstorben.

Seit dem Jahr 2000, als erstmals ein Senioren-Gemeinderat in Bruneck gewählt wurde, war

er bis zu seinem Tod als Vertreter der Fraktionen im Ausschuss tätig.

Mit aller Kraft setzte er sich für die Sorgen und Nöte der älteren Menschen ein.

Seine vielseitigen Kenntnisse, seine große Erfahrung und nicht zuletzt seine ruhige und besonnene Art haben oft zu richtigen Entscheidungen geführt und haben wesentlich zum Erfolg von Aktivitäten des Seniorengemeinderates beigetragen.

Bei den Veranstaltungen hat er immer den passenden musikalischen

Rahmen organisiert.

Der Seniorengemeinderat und mit ihm die Senioren der Stadtgemeinde Bruneck sind ihm zu großem Dank verpflichtet und werden ihn in dankbarer Erinnerung behalten.



Ein kleiner Strauß mit großer Wirkung

Auch heuer, wie schon in den vergangenen Jahren, habe ich anlässlich des Weihnachtsmarktes im Stadtzentrum von Bruneck den Passanten gegen eine freiwillige Spende ein Sträußchen Misteln für einen wohlthätigen Zweck angeboten. Die Aktion ist wieder bei Freunden, Bekannten und Touristen gut angekommen.

Die Mistel ist eine Schmarotzerpflanze der Kiefern und gilt seit jeher als Glücksbringer. Man sagt sogar, dass das Küssen unter einem Mistelstrauch am Neujahrstag Glück bringt. Bei

uns pflückt man die Misteln in der Gegend von Natz-Schabs bei Brixen. Das Verpacken ist einfach: Man gibt einen Zweig in eine durchsichtige Tüte und bindet eine rote Band mit einer Masche herum.

Von dem heuer gesammelten Geld wurden 350 € der Vereinigung „Nazionale Alpini Onlus“ überlassen, die sie zu Gunsten der Erdbebenopfer in Mittelitalien eingesetzt hat. Weitere 350 € wurden an die Missionsstätten von Ansaldo und Cochabamba in Bolivien, die die „Padri Scolopi“ leiten, entsendet. Ein Mit-

bruder stammt aus meinem Heimatdorf in Umbrien. Das gespendete Geld wird für den Unterricht von Kindern, die zu den ärmsten in Amerika zählen, in der Grund- und Oberschule verwendet. Man wird sich beispielsweise um die Führung einer Mensa, um den Ankauf von Schulbänken, um Schulmaterial, um Fensterarmaturen kümmern.

Ein herzlicher Dank ergeht an alle Personen, die durch einen Beitrag dieser Initiative Vertrauen geschenkt haben.
Alessandro Stoppacciaro

Die Verbraucherzentrale erklärt, was das Besondere an Heumilch ist?



Verbraucherzentrale Südtirol

Heumilch stammt von Kühen, die ausschließlich mit Gras, Hülsenfrüchten, Getreide und Heu gefüttert werden. Sie erhalten keinerlei Silage, also vergorenes Futter aus Gras oder Getreide, und auch keine gentechnisch veränderten Futtermittel. Heumilch gilt als besonders hochwertig, was Geschmack und Inhaltsstoffe betrifft. Unter anderem hat Heumilch einen höheren Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren

als herkömmliche Milch.

Eine wichtige Rolle spielt Heumilch bei der Herstellung von Rohmilchkäse. Heumilch enthält kaum unerwünschte Bakterien (Clostridien), welche die Käsereifung stören können. Dadurch sinkt die Gefahr für Geschmacks- und Lochfehler im Käse.

Seit März 2016 darf für Heumilch und die daraus hergestellten Heu-

milchprodukte das Gütesiegel „garantierte traditionelle Spezialität“ (g.t.S.) verwendet werden, sofern die Erzeugnisse dem Heumilchregulativ gemäß EU-Verordnung entsprechen. Das Gütesiegel gewährleistet eine traditionelle Zusammensetzung bzw. ein traditionelles Herstellungsverfahren eines Lebensmittels. Mittlerweile bieten auch einige Südtiroler Milchhöfe Heumilch an.

Johann Joseph von Tschusy (1665-1744): Ein Brunecker Stadtschreiber und Chronist

Andreas Oberhofer, Stadtarchivar von Bruneck

Der gebürtige Brunecker Johann Joseph von Tschusy (Tschusi) ist heute ziemlich in Vergessenheit geraten, obwohl er die Erforschung der Geschichte der Stadt nachhaltig geprägt hat. Er war nämlich der Verfasser einer Brunecker Chronik, in der er alle seiner Meinung nach wichtigen Ereignisse zwischen den Jahren 1723 und 1743 festhielt. Diese Chronik ist weniger bekannt als die sogenannte „Brunecker Chronik“ des Johann Nepomuk Tinkhauser (1834), da sie nie als Buch herausgegeben, sondern nur einmal, 1913/14, in der Zeitschrift „Die Heimat“ in Auszügen gedruckt wurde. Der Brunecker Jurist, Heimatforscher und Mitbegründer des Heimatmuseums, Paul Tschurtschenthaler, beschäftigte sich damals mit dem Text und wollte ihn einer breiten Öffentlichkeit bekannt machen.



Abbildung 1: Aufsatz von Paul Tschurtschenthaler über Tschusys Aufzeichnungen in der Zeitschrift „Die Heimat“, 1913/1914, Titelseite.

Tschusy gehörte einer regelrechten Dynastie von Schreibern an, deren Männer immer wieder für die Stadt und das Gericht Bruneck tätig waren und auch ein gewisses Prestige genossen. Über Johann Joseph von Tschusy wissen wir allerdings nur die wichtigsten Lebensdaten: 1665 wurde er in Bruneck geboren, heiratete hier Anna Steger (†1750), aus der Ehe gingen zehn Kinder hervor. In den Matrikenbüchern der Pfarrei Bruneck wird Tschusy als „Archigramaticus“ betitelt, wir können also davon ausgehen, dass er eine gewisse höhere Schulbildung genossen hat. Ab 1690 war er als Stadt- und Gerichtsschreiber tätig. Die beiden Gerichte Bruneck und Antholz gehörten administrativ zusammen und ein Brunecker Gerichtsschreiber musste sich regelmäßig auch in Antholz einfinden, um dort Rechtshandel und Rechtsstreitigkeiten zu Protokoll zu nehmen.

Johann Joseph von Tschusys historisches Werk, die wahrscheinlich von Johann Nepomuk Tinkhauser so betitelten „Merkwürdigkeiten von Brunegg vom Jahr 1723 bis 1743“, ist als Handschrift im Stadtarchiv Bruneck überliefert. Auf 64 Seiten hat der Chronist darin verschiedene Episoden festgehalten, die sich in der Stadt ereignet haben. Zugleich ist diese Chronik aber auch ein Handbuch, also eine Erinnerungshilfe und praktische Anleitung für die Stadtverwaltung, die auch für den täglichen Gebrauch gedacht war.

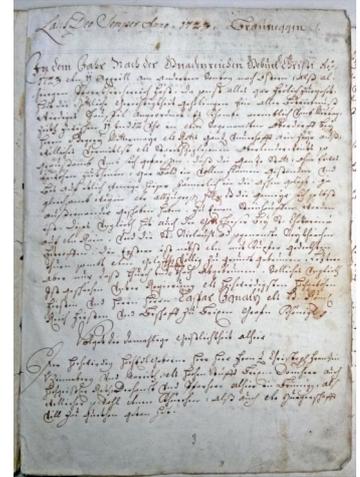


Abbildung 2: Erste Seite von Tschusys Chronik der Stadt Bruneck mit der Beschreibung des Stadtbrandes 1723.

Die Aufzeichnungen beginnen mit der wohl größten Katastrophe, die die Stadt bis dahin erlebt hat, nämlich mit dem Stadtbrand von 1723, dem zahlreiche Gebäude vor allem im „Oberdorf“ (Oberragen) ganz oder teilweise zum Opfer fielen.

In den „Merkwürdigkeiten von Brunegg“ geht Tschusy streng chronologisch vor, wenn er das Zeitgeschehen beschreibt. Auf die Schilderung der Brandkatastrophe am Sonntag nach Ostern folgt ein Bericht über den Wiederaufbau der Rainkirche am Schlossberg. 1728 beschreibt er Verwüstungen, die der Eisack in den Orten südlich von Brixen angerichtet hatte.

Auffallend an Tschusys Chronik ist das besonders häufige Thematisieren kirchlicher Ereignisse, kirchlicher Infrastruktur und geistlichen Personals, was sich wohl vor allem aus der Tatsache erklärt, dass größere und chronikwürdige Ereignisse in der Kleinstadt Bruneck selten

waren. Der Schreiber thematisierte sich selbst, sein „Weltbild“, seine Qualifikation und Bildung zwar nicht explizit, immer wieder aber fallen Schlaglichter auf sein Denken, etwa wenn er 1732 die Entstehung einer Pferde- und Rinderseuche „durch die Luft“ erklärt. Es war in der damaligen medizinischen Forschung durchaus üblich, die Verbreitung von Krankheiten schlechter Luft oder schlechten Dämpfen, den sogenannten Miasmen, anzulasten.

Von besonderem Interesse für Tschusy war der Aufenthalt Franz Stephans von Lothringen und Maria Theresias in Bruneck (vom 23. bis 24. Dezember 1738 befand sich das prominente Paar in der Stadt), der den Schreiber dazu veranlasste, die gesamte Quartierliste festzuhalten. Maria Theresia und ihr Mann wurden für eine Nacht im Ansitz Sternbach untergebracht, die übrigen Mitglieder des reisenden Hofstaates fanden in den übrigen Ansitzen, in einigen Bürgerhäusern und Wirtshäusern in der Stadt Unterkunft.

1741 berichtete Tschusy über den kalten und langen Winter, der die gesamte Herbstsaat verdorben habe. Da auch 1740 die Ernte „zimblich mager“ gewesen sei, wären die Getreidepreise erheblich angestiegen, und die Brunecker wären genötigt, in Venedig Getreide einzukaufen. Um derartige Geschäfte in Zukunft zu erleichtern, fügte der Stadtschreiber in seine Chronik

Informationen über die gängigen Getreidemaße, Weggelder und Zölle ein, aber auch einen Reiseplan mit der Angabe der Länge der einzelnen Wegetappen. Damit betätigte er sich nicht nur als Chronist, sondern auch als Verfasser einer praktischen Handreichung, die etwa dem nach Venedig entsandten Bürgermeister von Nutzen sein konnte.

1741 ist unter anderem auch die Ankunft zweier Innsbrucker Ursulinen in Bruneck ein Thema. Der Stadtrat und die Bürgerschaft kamen bald zur Resolution, dass „alle mitl und mühe anzuwenden [seien], daß diese Frauen nit nur zu khainen Closterpau gelangen sollen, sondern es möchten auch diese wenige ihren Weg wider nacher In-sprugg zurugg zu nemben angewiesen werden.“ An dieser Szene ist natürlich interessant, dass die Ursulinen am Anfang ihrer Anwesenheit in der Stadt überhaupt nicht gern gesehen waren. Erst nach schwierigen Verhandlungen und nachdem sie provisorisch im Ansitz der Familie Sternbach einquartiert worden waren, durften sie mit dem Klosterbau beginnen.

Als Anhang zur eigentlichen Chronik folgen von Tschusy angefangene tabellarische Auflistungen der Brunecker Pfarrherren und Dekane, Schlosshauptmänner und Verwalter, der Stadtrichter und Richter in Antholz, der Stadt- und Ratsschreiber, der Bürgermeister, Amtleu- te im Spital, Kirchpöpste der

Pfarrkirche, Wassermairen und Stadträte. Anschließend an die Listen findet sich eine Tabelle der aktuellen Getreidepreise in den Jahren 1723 bis 1741.

Tschusys Aufzeichnungen waren niemals für die Veröffentlichung vorgesehen. Sie schlummerten 170 Jahre im Stadtarchiv, bis sie durch Paul Tschurtschenthaler bearbeitet wurden. Dessen Teiledition ist allerdings wenig bekannt geworden, da sie vor allem für ein wissenschaftliches Publikum gedacht war. Als Brunecker „Chronist“ wurde danach Johann Nepomuk Tinkhauser berühmt, dessen „Geschichtliche Nachrichten von der k.k. Kreisstadt Bruneck und derselben Umgebung“ durch Hubert Stemberger 1981 als Buch herausgegeben wurden. Mit diesem kleinen Beitrag soll deshalb eines zweiten wichtigen Bruneckers gedacht werden, dem wir unser Wissen über die Geschichte der Stadt verdanken.



Abbildung 3: Grabstein des Johann Joseph von Tschusy, „gebester Statthreiber Alda und gerichtshreiber in Andtholtz“, und seiner Frau Anna Steger im Brunecker Friedhof. Foto: Stadtarchiv Bruneck

Übung zum Stärken des Konzentrationsvermögens

Buchstabieren ist eine einfache Gedächtnisübung mit der Möglichkeit, den Schwierigkeitsgrad zu

steigern. Zunächst denkt man sich ein langes Wort aus und buchstabiert dieses von vorne nach hinten möglichst schnell. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, nimmt man das gleiche Wort und buchstabiert es rückwärts.

Tipp für einen Spaziergang

Eine Wanderung auf der Rodenecker Alm

Mit der Bahn nach Mühlbach. In den Sommermonaten wartet auf der anderen Straßenseite ab 8.30 Uhr zu jeder Stunde ein Bus, der bis zum Parkplatz Zumis (1725 m) fährt.

Hier geht man auf einem Forstweg ca. 350 m, dann biegt man links ab und gelangt auf dem Confinweg Nr. 4 in leichter Steigung zunächst durch lichten Wald dann durch Almwiesen



zur Ronerhütte. In ca. einer Dreiviertelstunde erreicht man diese Einkehrmöglichkeit.

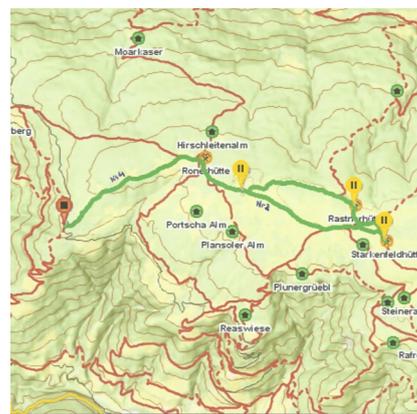
Auf dem mit N. 2 gekennzeichneten Weg wandert man nun, von Almwiesen und einem überwältigenden Panorama beglei-



tet, zunächst zum sogenannten Pianerkreuz und in ca. einer Stunde ab Ronerhütte gelangt man zu einer Weggabelung, wo man sich zwischen der Rastner-

(1931) und der Starkenfeldhütte (1930) entscheiden muss, die man beide in ca. 5 Minuten erreicht. Die Rückkehr erfolgt auf demselben Weg.

Gesamtdauer: 3:00 h – Strecke: 11 km – Höhenmeter: 230 hm - Max. Höhe: 1935 m



Schloss Rodenegg



Auf einer langgestreckten Felsnase hoch über der Rienzschlucht wurde von Friedrich I von Rodank, einem Ministerialen des Bischofs von Brixen, in der ersten Hälfte des 12. Jahrhunderts eine Burg errichtet.

Nach dem Aussterben des Geschlechts der Rodank blieb die Burg für fast 200 Jahre unter landesfürstlicher Verwaltung. 1491 übergab Kaiser Maximilian sie dem Veit Freiherr von Wolkenstein. Seine Nachkommen, die Grafen von Wolkenstein, sind noch heute in ihrem

Besitz und bewohnen sie auch.

Die Burg wurde im Laufe der Zeit zu einer der größten und stärksten Wehrburgen im Land ausgebaut und im 16. Jahr-

hundert wurde die Anlage zu einem prächtigen Renaissance-Schloss erweitert und umgestaltet.

Besonders sehenswert im Schloss ist ein Zyklus von Fresken zum Iwein-Epos des Hart-



mann von Aue. Die erst 1972 entdeckten und in der Folge freigelegten Wandmalereien, gelten als die ältesten profanen Gemälde im deutschen Sprachraum. In elf Bildern wurde zwischen 1200 - 1230, nur wenige Jahre nach dem Entstehen des Epos, in einem „expressiven und dramatischen Malstil“ (Sebastian Marsailer) der erste Teil des Epos illustriert.



Öffnungszeiten:

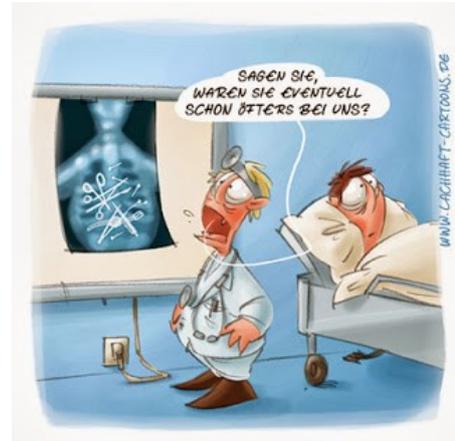
Vom 1. Mai bis 15. Oktober Führungen von Sonntag bis Freitag um 11.30 und 14.30 Uhr

Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging ...

Lösung S. 12

Eine alte Dame trinkt zum ersten Mal Whisky. Sie denkt eine Weile nach und meint dann: „Merkwürdig, das Zeug schmeckt genau wie die Medizin, die mein seliger Mann 20 Jahre lang nehmen musste.“

Eine alte Frau steht an einer stark befahrenen Straße. Sie spricht einen Passanten an: „Junger Mann, wären Sie wohl so freundlich, mir über die Straße zu helfen?“ Der erwidert: „Aber selbstverständlich. Wir müssen nur noch warten, bis die Ampel grün ist.“ Darauf die alte Frau: „Also bei Grün komme ich auch allein rüber.“



1. Können Sie erkennen, welche Logik hinter den Zahlen steht, denn dann ergibt sich auch die Zahl, die fehlt.

1	4	2	9	0
4	6	2	2	?
6	0	5	1	5

2. Füllen Sie in jedes Feld eine der Ziffern von 1 bis 6 so ein, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem fett umrandeten Gebiet jede der Ziffern von 1 bis 6 genau einmal vorkommt.

				6	3
	4				
					2
					4
		3	1		
		5	2		

3. Stimmt es, dass ...

- a) der höchste bekannte Berg unseres Sonnensystems mit über 26 km Gipfelhöhe der Olympus Mons auf dem Mond ist?
- b) Europa der einzige Kontinent ohne Wüste ist?
- c) sich im Bleistift gar kein Blei, sondern ein Grafit-Tongemisch befindet?
- d) bei der US-Präsidentenwahl 1992 mit Bill Clinton, George H. W. Bush und Ross Perot drei Linkshänder gegeneinander antraten?

4. Der Chefkoch des Restaurants „Silberner Löffel“ hat sich ein außergewöhnliches Menü einfallen lassen. Sein Lehrling hat leider die Buchstaben der Gerichte ein wenig durcheinandergebracht. Finden Sie heraus, was es wirklich gibt!

- Vorspeise:** Malentatoast
- Suppe:** Nietpof
- Zwischengericht:** Oelmette
- Hauptspeise:** Fitfleisch
- Vegetarisches Gericht:** Ohrenklos
- Nachspeise:** Schleimir

5. In den folgenden vier Wörtergruppen hat sich jeweils ein Begriff eingeschlichen, der nicht zu den anderen passt, obwohl es auf den ersten Blick so aussieht. Finden Sie das Kuckucksei?

- a) Steinadler – Kondor – Geier – Strauß
- b) Springkraut – Venusfliegenfalle – Fettkraut – Sonnentau
- c) Klafter – Gallone – Liter – Seidel
- d) Knurrhahn – Auerhahn – Birkhahn – Haushahn

6. In diesem Zahlenblock wiederholen sich die vier Ziffern 4692 in unregelmäßigen Abständen. Wie oft finden Sie die Zahl in den folgenden fünf Zahlenreihen?

3469316743091145982839346922237861982536901209
 123675889046925469288746954694887002245611234
 8724350934109834267026752309887012376574692467
 5230988776574469242833946922237819825369012091
 3167430911489046925309887765746924283776123564

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

1. Wenn man die obere zur mittleren Reihe hinzu addiert, so ergibt sich die untere Reihe als Summe.

3. Alle genannten Fakten entsprechen der Wahrheit mit einer Ausnahme: 2. Es gibt eine natürliche Wüste in Europa. Es ist die Wüste von Tabernas. Sie befindet sich im spanischen Andalusien nahe Almeria.

6.
3469316743091145982839346922237861984536901209
123675889046925469288746954694887002245611234
8724350934109834267026752309887012376574692467
5230988776574469242833946922237819825369012091
3167430911489046925309887765746924283776123564
Die gesuchte Zahl taucht achtmal auf.

7. Putin, Trump, Erdogan und einige Moslemführer treffen sich auf einem Schiff mitten auf dem Ozean. Ein Sturm kommt auf und das Schiff geht unter. Wer kann gerettet werden?
7. Die Demokratie

2.

5	1	2	4	6	3
2	4	6	3	5	1
3	5	4	6	1	2
6	2	1	5	3	4
4	6	3	1	2	5
1	3	5	2	4	6

5. a) Der Strauß ist der einzige der genannten großen Vögel, der nicht fliegen kann.
b) Springkaut gehört nicht – wie alle anderen – zu den fleischfressenden Pflanzen.
c) Klafter ist ein Längenmaß, alle anderen sind Hohlmaße.
d) Der Knurrhahn ist ein Fisch, alle anderen sind Vögel.

4. Diese Gerichte gibt es:
Vorspeise: Tomatensalat
Suppe: Eintopf
Zwischengericht: Omelette
Hauptspeise: Fischfilet
Vegetarisches Gericht: Rosenkohl
Nachspeise: Milchreis

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

Mai
Mit *Maiglöckchen*
läutet das junge Jahr
seinen Duft
Der *Flieder* erwacht
aus Liebe zur Sonne
Bäume erfinden wieder ihr Laub

und führen Gespräche
Wolken umarmen die Erde
mit silbernem Wasser
da wächst alles besser
Schön ist's im Heu zu träumen
dem Glück der Vögel zu lauschen
zu trauen dem blühenden Wunder

Es ist Zeit sich zu freuen
an atmenden Farben
Ja es ist Zeit
sich zu öffnen
allen ein Freund zu sein
das Leben zu rühmen
Rose Ausländer (1901-1988)



Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Wieviel Papier braucht der Mensch?

Kontoauszug da und Buchungsbelege dort. Dazwischen noch der eine oder andere Bankvertrag. Wieviel Bankunterlagen türmen sich bei Ihnen? Und vor allem: Haben Sie noch den Überblick?

Viele Menschen behalten lieber jeden Zettel auf, denn man könnte ihn ja nochmal gebrauchen. Und war da nicht auch noch eine Frist zur Aufbewahrung von Bankdokumenten? Stimmt: Verträge, die Sie mit Ihrer Bank abschließen, sollen tatsächlich ein Leben lang aufbewahrt werden, wohingegen die Dauer der Aufbewahrung für Kontoauszüge 10 Jahre beträgt. Buchungsbelege, die Sie bei Behebungen oder Einlagen erhalten, vergleichen Sie am besten mit dem Kontoauszug und, wenn alles in Ordnung ist, können dann auch mit ruhigem Gewissen entsorgt werden. Handelt es sich allerdings um spezielle Be-

lege, wie beispielsweise in Zusammenhang mit einer Sanierung, dann sollten Sie diese ebenfalls aufbewahren.

Ein bisschen kompliziert ist es immer noch. Doch nur für den, der noch immer „analog“ unterwegs ist. Die Möglichkeiten der digitalen Welt sind einfach flexibler, schneller und unabhängiger – auch für Sie!

Immer mehr händische Prozesse werden digitalisiert. Dienstleistungen wie Überweisungen und Daueraufträge können bequem online durchgeführt und angepasst werden, Verträge werden am Tablet unterzeichnet, Einladungen kommen ins E-Mail-Postfach. In den letzten Jahren wurden unsere Mitglieder und Kunden sehr gefordert, was das Erlernen neuer Funktionen und technischer Möglichkeiten betrifft. Doch wer einmal „graphometrisch“ unterschrieben

oder selbständig eine Überweisung durchgeführt hat, der versteht die Vorzüge der digitalen Welt. Vor allem: Man behält den Überblick, denn alles, was digital geschieht, wird auch digital archiviert.

Wenn Sie das nächste Mal eine Behebung am Schalter machen, dann werden Sie höchstwahrscheinlich am Tablet unterschreiben. Und keine Sorge, unsere Berater werden Ihnen alles zeigen und erklären und Sie werden merken, wie einfach der Schritt ins digitale Zeitalter ist!



Peter Feichter
Ansprechpartner für Senioren
Raiffeisenkasse Bruneck