



Info Seniores

gennaio 2017 - numero 14

Cari anziani!

Si è appena concluso un anno particolarmente interessante, sia dal punto di vista sociale che culturale e desidero ripercorrere brevemente con voi alcuni degli appuntamenti più significativi che abbiamo vissuto insieme.

Penso innanzitutto alla Giornata degli Anziani il 31 luglio al Parco Tschurtschenthaler. Nonostante il tempo incerto siamo intervenuti numerosi e abbiamo passato una bella giornata insieme. Particolarmente interessante è stata la visita alla nuova palestra di arrampicata nella zona scolastica di Via Ferrari, a detta di molti è una delle più belle della nostra provincia. Un particolare ringraziamento va a tutti coloro che hanno contribuito al successo di questa giornata.

Un altro appuntamento da ricordare è l'ormai tradizionale Festa dei Nonni alla Casa Michael Pacher. Anche nel 2016

la festa è stata allietata dal Coro Plurincanto ed è sempre bello festeggiare quest'occasione speciale di incontro fra generazioni.

Una novità assoluta è stato invece l'incontro con il dottor H. Aichner sul testamento biologico, un argomento di cui molti non erano al corrente e che ha riscosso un grande interesse. È infatti importante sapere che possiamo dare fin da ora istruzioni scritte riguardanti i trattamenti medici nella fase finale della nostra vita per il caso che in quel momento non fossimo più in grado di esprimere la nostra volontà. Tante altre iniziative sono state da noi intraprese, in parte iniziate e non ancora concluse, ma appena avremo degli accordi definiti, vi daremo le rispettive notizie.

Al termine di questa carrellata desidero ricordare una gradita

novità per l'anno appena incominciato: presso il bocciodromo, che verrà ristrutturato per ospitare numerose associazioni, saranno infatti realizzati degli orti per gli anziani.

All'inizio del nuovo anno desidero infine augurare a tutti noi, ai nostri cari e a tutte le persone che ci stanno a cuore un 2017 ricco di soddisfazioni, di salute e soprattutto di pace in questo nostro mondo martoriato.

Nelly Piol
Vicepresidente della
Consulta Comunale Anziani
di Brunico

La Consulta Comunale Anziani di Brunico Vi augura 12 mesi di felicità, 52 settimane di serenità, 365 giorni d'amore, 8760 ore di pace, 525600 minuti di salute, 31536000 secondi d'amicizia.

Consigli medici

Alimentazione sana nella terza età 2° parte

Nella nostra Pusteria i due fattori di rischio principali e cioè: iperalimentazione e mancata attività fisica hanno già causato gravi alterazioni. Tramite lo “Studio di Brunico“ abbiamo potuto accertare che nella popolazione Pusterese sono: 10.000 persone con sovrappeso, 2500 persone adipose, 7500 pazienti con ipertensione arteriosa, 17000 pazienti con ipercolesterolemia, 1800 diabetici.

Inoltre ogni anno abbiamo 50 morti improvvisi (all'età di 50 anni ca.) 150 infarti del cuore e 80 infarti cerebrali. Questi numeri sono molto preoccupanti e dobbiamo chiederci quali sono gli errori dietetici che facciamo.

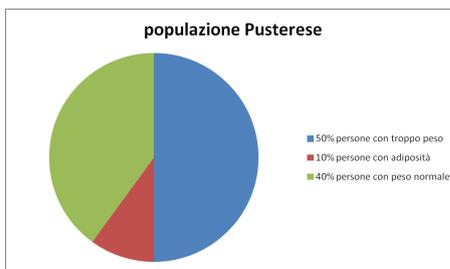
La DGE (Società Germanica dell'alimentazione), il massimo organo della Germania per la vigilanza ha affermato che attualmente facciamo 7 errori nell'alimentazione giornaliera: **troppe calorie, troppi grassi, troppi zuccheri, troppo sale, troppo colesterolo, troppi cibi raffinati, troppo poche fibre vegetali.**



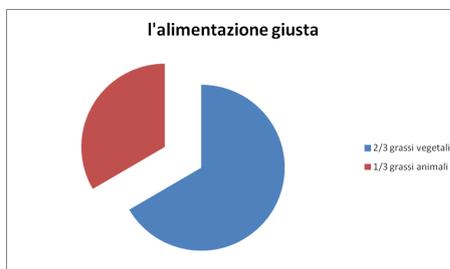
Vogliamo discutere di tutti questi errori alimentari cercando di correggerli.



Troppa energia = calorie: nella prima parte della nostra relazione abbiamo detto come si calcola il fabbisogno giornaliero di calorie. Secondo la DGE consumiamo 200 calorie in eccesso ed in più una composizione sbagliata. Quest'alimentazione porta al sovrappeso. Infatti, nella popolazione Pusterese, tra i 40 e 80 anni, esistono 50% di persone con troppo peso e 10% di persone con adiposità.



Troppi grassi: esistono, come già detto, grassi animali saturi e grassi vegetali insaturi. I primi fanno ingrassare, i secondi non fanno ingrassare. Infine esistono gli acidi grassi estremamente insaturi Omega 3. La giusta alimentazione dovrebbe contenere 2/3 di grassi vegetali e solo 1/3



di grassi animali. In realtà però la nostra dieta contiene purtroppo 40% di carboidrati, 40% di grassi e 20% di proteine. I grassi animali hanno un buonissimo sapore, i grassi vegetali sono piuttosto insipidi. Perciò nella nostra dieta si usano metà grassi animali e solo metà grassi

vegetali, il che porta all'adiposità, il grasso addominale è di gran lunga peggiore del grasso sui fianchi.

Troppi zuccheri = troppo dolce: l'alimentazione odierna contiene mediamente 40 g di zuccheri al giorno pro persona, il che corrisponde a dieci chili l'anno. Lo zucchero è un monosaccaride e viene assorbito immediatamente dall'intestino senza bisogno di digestione, il livello di glucosio e di insulina si elevano, nasce una sensazione di fame ed a lungo andare porta al sovrappeso, alla ipertensione arteriosa, all'ipercolesterolemia ed infine al diabete tipo II. È stato calcolato che, se una persona beve due caffè al giorno con lo zucchero, vuol dire un aumento di peso di 1 chilo all'anno.



Troppo sale – troppo salato: la nostra alimentazione contiene giornalmente 17 g di sale da cucina. In tanti studi controllati sul sale, si poteva dimostrare che una diminuzione di soli 5 g al giorno, comporterebbe una riduzione della pressione sanguigna sistolica di 10 mmHg, diastolica 5 mmHg e questo potrebbe ridurre in Val Pusteria i colpi apoplettici del 40%. Nella nostra valle un consumo

giornaliero di soli 12 g invece di 17 g di sale vorrebbe dire 30 colpi apoplettici meno, cioè 45 invece di 80 all'anno. Questo dovrebbe farci pensare!

Solo 5 g di sale al giorno sono indispensabili, con 12 g il cibo è salato bene e abbastanza e si dovrebbe rinunciare di aggiungere del sale a tavola.



Ipercolesterolemia = colesterolo troppo alto:

secondo la DGE consumiamo oggi al giorno una media di ca. 400-500 mg di colesterolo. Fino a 300 mg al giorno non si alza il colesterolo nel sangue, però oltre i 300 mg si alza. Perciò è meglio rimanere sotto i 300 mg. Il colesterolo deriva dagli acidi grassi saturi, i grassi vegetali insaturi non producono colesterolo. 1 g di grasso animale contiene 3 mg di colesterolo. Elenchiamo il contenuto di colesterolo di alcuni alimenti per fare vedere che si fa presto superare la meta giusta di 300 mg: 20 g burro = 60 mg di colesterolo, 0,5 l latte = 60 mg di colesterolo, 1 uovo = 200 mg di colesterolo, 100 g formaggio grasso, 100 g di salami, 100 g di carne = ciascuno 100 mg. di colesterolo. P.e. una colazione con 1 uovo, ½ litro di latte, 20 g burro e 50 g di salame fanno un totale di 370 mg di colesterolo! Si vede che si fa presto a superare il famoso limite giornaliero di 300 mg di colesterolo nella dieta che fa aumentare il livello di colesterolo nel sangue. Non esiste un valore normale di colesterolo nel sangue, più basso è, meglio è. Con un peso normale ed il colesterolo totale di 160 mg non esiste arteriosclerosi. Dal famoso studio di Framingham in America si sa con sicurezza che



arteriosclerosi

l'arteriosclerosi è causata dall'eccesso di colesterolo. Nel sangue distinguiamo il colesterolo cattivo LHD che non dovrebbe superare i 160 mg ed il colesterolo buono HDL che non dovrebbe essere sotto i 50 mg perché protettivo.

Cibi raffinati o ghiottoneria: sono composti da zuccheri, cioccolato, paste deliziose,



grissini ecc. Queste ghiottonerie producono un aumento delle calorie, queste calorie sono senza valore nutritivo. Per lo zucchero provocano l'effusione di insulina pancreatica con conseguente sovrappeso e aumento della pressione sanguigna. Questi alimenti raffinati sono molto saporiti, sempre pronti ed invitano a uno spuntino in ogni occasione, possibilmente devono essere evitati.

Troppo poche fibre vegetali:

la dieta oggi contiene in tutti gli stati industrializzati, anche da noi in Val Pusteria, una media giornaliera di soli 17 g invece di 30 g di fibre vegetali, mancano invece quelle della scorza cereale che sono le più importanti perché sono insolubili. Nella produzione di farina bianca viene tolto il germoglio e la scorza del grano e viene macinata solo la farina. Proprio il germoglio e

la scorza contengono: le vitamine, i minerali, i grassi insaturi essenziali, i microelementi e in più le importanti fibre vegetali che sono sostanze attive e protettive per la nostra salute. Si chiamano fibre vegetali (Ballaststoffe) con le seguenti funzioni: riducono il tempo di passaggio dallo stomaco all'intestino, perciò l'assorbimento di zucchero e colesterolo che vengono legati ed in parte assorbiti e puliscono la mucosa gastrointestinale (funzione di spazzola), aumentano in proporzione il volume delle feci, cioè 10 g di fibre al giorno corrisponde a 100 g di feci. Importante: con un peso sotto i 150 g al giorno di feci si manifesta la stitichezza con emorroidi e lo sviluppo del cancro dell'intestino. In Africa centrale nelle zone agricole, si mangiano giornalmente 50 g di fibre vegetali e il volume delle feci è 400 g al giorno. Non è conosciuto il carcinoma del colon, mentre da noi diventa sempre più frequente. Quindi bisogna aumentare le fibre vegetali e non solo le solubili della frutta e verdura, ma anche le insolubili del grano, p.e. totale 25-30 g al giorno!



Nelle fibre vegetali solubili di frutta e verdura e frutti di bosco è contenuto un principio terapeutico del tutto nuovo, cioè gli "antiossidanti". Durante l'attività di tutti i giorni si formano radicali di ossigeno tossici liberi che possono danneggiare la

nostra salute ed il nostro benessere. Anche malattie relative possono verificarsi con un eccesso di radicali di ossigeno, dovuti a flogosi, sforzi eccessivi, abuso di alcool o nicotina ed anche traumi psichici con un'alimentazione errata. I radicali tossici di ossigeno causano la formazione di rughe, la perdita di capelli, la cataratta, il diabete tipo II, un indebolimento delle difese immunitarie, addirittura fenomeni di trombo embolia ecc. Per fortuna la natura ci ha regalato un sistema terapeutico contro lo stress dei radicali tossici e precisamente un principio terapeutico contenuto nella frutta e verdura. Questo principio si trova nei coloranti e pigmenti (rosso - blu - verde - giallo) e in più nelle sostanze aromatiche (cipolla - aglio - rucola - asparagi). La DGE consiglia di mangiare quattro volte al giorno una porzione



di frutta o verdura per avere sempre a disposizione una quantità sufficiente di antiossidanti. Gli antiossidanti non vengono distrutti con la cottura o conservazione basta che rimanga intatto il colore e il sapore.

Abbiamo quindi parlato di sette errori che, secondo la DGE, facciamo tutti i giorni nell'alimentazione. Ripetiamo: non dobbiamo fare digiuno, ma dobbiamo osservare certi limiti. Con ciò siamo in grado di **diminuire le calorie, di ridurre i grassi animali, i zuccheri, il sale, il colesterolo, gli alimenti raffinati e consumare più fibre**

vegetali insolubili e solubili.

Il grande filosofo Nietzsche ci insegna che possiamo non solo acquisire la salute che è la nostra maggiore fortuna, ma possiamo addirittura migliorarla praticando uno stile di vita sano ed un'alimentazione corretta.

La WHO, in occasione della giornata mondiale della salute ha detto:

„Your health in your hands“
che vuol dire: **la tua salute è nelle tue mani !!**



Dott. F. Oberhollenzer

Non ti auguro un dono qualsiasi, ti auguro soltanto quello che i più non hanno. Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere, se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa. Ti auguro tempo per il tuo fare e il tuo pensare, non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri. Ti auguro tempo, non per affrettarti e correre, ma tempo per essere contento. Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo, ti auguro tempo perché te ne resti:

tempo per stupirti e tempo per fidarti e non soltanto per guardarlo sull'orologio. Ti auguro tempo per toccare le stelle e tempo per crescere, per maturare. Ti auguro tempo, per sperare nuovamente e per amare. Ti auguro tempo per trovare te stesso, per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono. Ti auguro tempo anche per perdonare. Ti auguro di aver tempo, tempo per la vita.

La festa dei nonni l'otto ottobre



E' bello vivere perché vivere è cominciare, sempre ad ogni istante.
Cesare Pavese

Consigli di tutela consumatori Provincia di Bolzano

Ora la bolletta dell'energia va conservata per 10 anni! Il Centro Tutela Consumatori Utenti fornisce consigli sui tempi di conservazione dei documenti



Attenzione! Con il pagamento della bolletta elettrica dello scorso luglio (o agosto), si è raddoppiato il periodo “consigliato” di conservazione delle bollette elettriche. Ciò in quanto con il pagamento nella stessa anche del canone TV (novità di quest'anno), il tempo di conservazione ordinario della documentazione relativa ad imposte e tributi è di 10 anni.

Dichiarazioni dei redditi, contratti, bollette e fatture, ricevute di pagamento, estratti conto: quali i tempi della loro conservazione e che significato ha la parola

“prescrizione”. Sono queste le domande tipiche che si pongono i consumatori quando la montagna di carte nel proprio studio di casa

lievita come il pane. Il problema assume una sua rilevanza, quando, ad esempio, senza originali non si è in grado di provare l'avvenuto pagamento di una somma in occasione del ricevimento di un sollecito o di una richiesta da parte di qualche ente o società. Perciò, di regola, è molto importante conservare in un luogo sicuro la versione cartacea (questa è sempre da preferire) oppure una digitale della documentazione che si de-



ve conservare. I termini di prescrizione – e quindi di conservazione minima – variano da caso a caso, mentre il termine di prescrizione ordinario è di 10 anni. Prescrizione significa in poche parole che è scaduto il termine per far valere un proprio diritto.

In caso di acquisto di prodotti nuovi, come mobili, scarpe, vestiti, oggetti elettronici per casa o per lo svago (prodotti di consumo in genere) il termine per far valere la garanzia legale è di 2 anni dall'acquisto / consegna. Nel caso si dovessero manifestare dei difetti occulti (di conformità) entro tale termine, per poter fare un reclamo fondato bisognerà disporre di una prova certa di “quando” e “dove” è stata acquistata la merce, in genere basta anche lo scontrino. In tali casi le pezze d'appoggio (scontrino, fattura, ricevuta) sono da conservare pertanto almeno 2 anni dall'acquisto.

Spesso le ricevute di acquisto vengono stampate su carta termica, che scolora in breve tempo: “Meglio dunque procurarsi una copia della ricevuta che si mantenga nel tempo” consiglia Walther Andreaus, direttore del CTCU. Anche nel caso di acquisti via internet è utile archiviare (digitalmente) molto bene le fatture ricevute e i pagamenti effettuati oppure provvedere a stamparle e tenerle da parte in forma cartacea.

Anche per le fatture di artigiani vale il termine di prescrizione decennale; esse sono quindi da conservare per almeno 10 anni. Polizze assicurative ancora in

corso sono senz'altro da conservare. La conferma dei pagamenti pregressi non va conservata. Importante è conservare le condizioni di polizza ed eventuali comunicazioni successivamente ricevute dalla compagnia come le ultime conferme di pagamento effettuate.

In ogni caso si consiglia di trattenere copia delle ricevute per almeno altri 2-3 anni oltre le scadenze indicate; questo in quanto rispetto a certi termini di prescrizione possono esserci ancora incertezze interpretative. Nel caso in cui i pagamenti vengano eseguiti tramite banca, è consigliabile conservare anche gli estratti conto in cui si attesti l'avvenuto pagamento. Da non dimenticare che in caso di solleciti notificati regolarmente, il termine di prescrizione ricomincia a decorrere dal momento del sollecito.

NB: le informazioni contenute in questo documento sono aggiornate alla data di pubblicazione dello stesso.

*Comunicato stampa
Bolzano, 27/09/2016*



Verso la fine della vita avviene come verso la fine di un ballo mascherato, quando tutti si tolgono la maschera. Allora si vede chi erano veramente coloro coi quali si è venuti in contatto durante la vita.

Arthur Schopenhauer

Di seguito un elenco dei termini di prescrizione riferiti alla documentazione di casa più importante:

Abbonamento TV (bollette dell'energia elettrica) (relative ricevute di pagamento)	10 anni
Affitto (relative ricevute di pagamento)	5 anni
Assicurazioni (ricevute pagamento premi)	per 1 anno dalla scadenza, nel caso in cui le quietanze (es. polizze vita) siano state utilizzate a fini fiscali, si devono conservare per 5 anni
Atti di compravendita casa, atti di proprietà della casa...	per sempre
Atti di matrimonio, separazione...	per sempre
Atti giudiziari	per sempre
Atti notarili in genere	per sempre
Bollette e fatture energia elettrica, gas, rifiuti	5 anni è la prescrizione prevista per legge, consigliamo però di conservarle per almeno 10 anni, da luglio 2016 con l'addebito del canone Rai per 10 anni
Bollette telefono fisso e mobile	5 anni è la prescrizione prevista per legge, consigliamo però di conservarle per almeno 10 anni
Bollettini e ricevute pagamento IMU (ICI)	5 anni dall'anno successivo a quello di pagamento
Bollo auto (relative ricevute di pagamento)	3 anni oltre l'anno cui si riferisce il pagamento, consigliamo però di conservare le ricevute per almeno 5 anni
Cedolini paga	per sempre
Contributi previdenziali (INPS, buste paga...)	per sempre
Contratti di affitto	per sempre
Denunce di smarrimento	per sempre
Documentazione relativa a dichiarazioni dei redditi	fino alla scadenza del quinto anno successivo a quello di presentazione della dichiarazione. Per coloro che hanno usufruito di agevolazioni fiscali per lavori di ristrutturazione, di risparmio energetico e bonus mobili, tutta la documentazione relativa a detti costi va conservata fino a 15 anni, dato che la detrazione d'imposta va ripartita in 10 anni in parti uguali.
Estratti conto bancari	10 anni
Fatture di alberghi e ristoranti	6 mesi
Fatture di artigiani	consigliamo la conservazione per almeno 10 anni
Licenze edili	per sempre
Multe stradali	5 anni
Mutui (ricevute di pagamento delle rate)	per sempre (ai fini fiscali il termine è fino alla fine del quinto anno successivo a quello dell'ultima detrazione)
Pagamenti rateali	5 anni
Pagelle scolastiche	per sempre
Parcelle e fatture di liberi professionisti (avvocati, notai...)	3 anni dalla conclusione della prestazione
Rette scolastiche ed abbonamenti a palestre	1 anno, si consigliano 5 anni
Referti medici (ricoveri, analisi, lastre...)	per sempre
Scontrini di acquisto merce	per 26 mesi (sia ai fini della prova di acquisto, sia per esercitare i diritti di garanzia, attenzione a quelli in carta termica)
Spese condominiali	per 5 anni

Novità dall'amministrazione



Stadtgemeinde Bruneck
Città di Brunico

Brunico sta rinnovando l'illuminazione pubblica. Per ragioni di risparmio energetico si passa alla tecnologia LED e dal punto di vista estetico ci saranno diverse novità. Ricorderete sicuramente l'estate del 2015, che a Brunico era particolarmente variopinta, non solo per il ricco programma delle manifestazioni, ma soprattutto per la presenza dei numerosi artisti e giocolieri in occasione del raduno europeo European Juggling Convention, che hanno entusiasmato i cittadini brunicensi con la loro straordinaria destrezza. Loro erano la fonte di ispirazione per i nuovi corpi illuminanti sui Bastioni, che avranno infatti la forma di piatti da giocoliere applicati su pali simili a quelli che dal 2004 illuminano Piazza Municipio. L'illuminazione sui Bastioni potrà essere variata a seconda della stagione.

Il nuovo progetto luce mette in risalto le quattro porte di Brunico, che oltre all'illuminazione "standard" si presenteranno con una colorazione variabile in caso di occasioni particolari o manifestazioni. Non sarà però creato un "effetto circo", ma lo scopo della colorazione sarà quello di valorizzare con la luce determinati eventi al centro storico.

Spesso passeggiando per la città nelle ore serali abbiamo l'impressione che finisca presso Palazzo Sternbach. Per tale motivo la strada che conduce alla chiesa parrocchiale è stata inserita come parte prioritaria nel nuovo concetto d'illuminazione. E non sarà solo la via alla chiesa a ricevere nuovi punti luce, lo stesso vale anche per il piazzale e per gli ingressi alla chiesa.

In via Centrale saranno invece installati nuovi lampioni pendenti, che illumineranno special-

mente le facciate ed il pavimento creando un'atmosfera accogliente.

Altri nuovi punti luce saranno realizzati nella zona intorno al castello e presso il cimitero di guerra. I lavori saranno eseguiti in varie fasi, l'inizio è in programma in primavera del 2017.

Per restare in tema, colgo l'occasione per augurare a voi tutti un anno nuovo pieno di luce!



Il vostro sindaco
Roland Griessmair

La vita è come un ferro; se lo uso, si logora, e se non lo usi, si arrugginisce.

Catone

La ricetta:



Minestra di orzo

Gli ingredienti per quattro persone:

100 g di orzo (se volete diminuire i tempi di cottura, mettete l'orzo in ammollo in acqua fredda per circa 3-4 ore prima della cottura)

una carota

1 piccola patata

sedano a piacere

1 piccola cipolla

1 litro e mezzo di brodo (di carne o fatto con il dado)

1 fetta di carne di maiale affumicata o 1 fetta (circa 1 cm) di prosciutto di Praga

1 pezzetto di burro

sale e pepe

Scaldare un litro e mezzo di brodo e portatelo a bollire. Nel frattempo, tagliate a tocchetti la carota, il sedano e la cipolla.

Mettete il burro in una pentola e aggiungete la cipolla. Quando è dorata, aggiungete la carota e il sedano e lasciate appassire la verdura. Risciacquate l'orzo sotto acqua fredda e mettetelo in padella. Aggiungete quindi il brodo e la carne affumicata.

Coprite e lasciate cuocere. Se avevate messo l'orzo a bagno, basterà poco meno di un'ora.

Invece, se l'orzo non è stato a bagno, servirà almeno un'ora e mezza. Quando siete vicini al



tempo limite, tagliate anche la patata a tocchetti, assaggiate l'orzo e, se vi sembra, quasi cotto (se mancano circa 10-15 minuti) mettete anche la patata nella minestra. A termine cottura, tirate fuori la carne affumicata, tagliatela a tocchetti e rimettetela in pentola. Aggiustate sale e pepe e servite la minestra fumante.

Buon appetito!

Un medico di campagna nella Val di Tures del 19. Secolo: Dott. Franz von Ottenthal (1819-1899)

Nell'ambito del „Laboratorio di storia/ Geschichtswerkstatt 2016“, Andreas Oberhofer ha presentato la figura del medico di campagna Franz von Ottenthal. Ciò che rende particolare e forse unica la sua vicenda è che questo “camice bianco”, tra il 1847 e il 1899, nel suo studio medico di Campo Tures, ha stilato più di 87.000 “storie mediche” dei suoi pazienti, storie da lui definite „Historiae Morborum“ (letteralmente: storie delle malattie). Questa enorme documentazione è stata conservata nell' Ansitz Neumelans di Campo Tures ed è stata oggetto di studi approfonditi da parte dei ricercatori dell'Università di Innsbruck nell'ambito di un progetto che si è sviluppato fra il 2002 e il 2007.

Franz von Ottenthal si era laureato in medicina e ginecologia a Vienna nel 1843 e un anno dopo in chirurgia. Dopo un breve periodo di lavoro a Windisch-Matrei, ha aperto un suo studio medico privato a Campo Tures con annessa farmacia. Dal 1861 al 1888 ha ricoperto anche la funzione di medico legale, dispensava vaccinazioni e stilava certificati di morte; controllava l'attività delle ostetriche, scriveva pareri in ambito del diritto civile o in casi di disturbi psichici.

Nel corso della sua attività, il dott. Ottenthal si è occupato di circa 10.000 pazienti di ogni età che vivevano in Val di Tures o in Val Aurina ma anche di pazienti di altre zone del Tirolo. Le sue osservazioni scritte ci permettono di conoscere le malattie, gli

incidenti e molti aspetti dell'attività sanitaria di una valle alpina del XIX secolo, ma anche la vita quotidiana, i rapporti sociali, la situazione economica, la grandezza e la composizione delle famiglie, i ruoli sociali degli uomini, delle donne, dei bambini e degli anziani.

E' interessante notare che Ottenthal aveva volutamente scelto di vivere non in una città ma in un piccolo paese. Ai suoi tempi la Val di Tures e Aurina era una zona di emigrazione, soprattutto i giovani la lasciavano nella speranza di un lavoro altrove. Le miniere di Prettau stavano attraversando nel XIX secolo una grande crisi e molti posti di lavoro andarono così persi. La popolazione viveva quasi esclusivamente di agricoltura e di silvicoltura. Per raggiungere Brunico da Campo Tures a cavallo o in carrozza si impiegavano due ore e mezzo, nei mesi invernali la neve impediva di raggiungere molti abitati. Per arrivare ai paesi e ai masi delle valli laterali ci si inerpitava per sentieri stretti e ripidi. La visita del medico prevedeva quindi lunghe camminate di ore e interventi che duravano l'intera giornata. Franz von Ottenthal ha visitato la gran parte dei suoi pazienti nel suo ambulatorio di Campo Tures ma ha anche effettuato molte visite a domicilio. Qualche volta gli venivano recapitate delle lettere che lo informavano sullo stato di salute del paziente e lui, utilizzando la stessa forma postale, dava consigli sulla cura, i rimedi casalinghi e le medicine da utilizzare.

Oltre a Ottenthal, erano attivi in quel tempo in Val di Tures e in Val Aurina un altro medico laureato, il dott. Josef Daimer, un operatore sanitario senza laurea, 12 ostetriche diplomate, due veterinari e alcuni “curatori”. Il dott. Daimer era il medico condotto di Campo Tures e responsabile anche per la Valle Aurina. Intorno al 1850, grazie a una fondazione, fu deposta a Campo Tures la prima pietra di un ospizio per poveri con dei locali destinati a medicazione con annessa scuola per infermiere. A S. Giovanni fu aperto un ulteriore ospizio per poveri. Oltre a queste strutture, nel XIX secolo la valle non disponeva di ospedali e i malati, per essere operati, venivano inviati a quello di Brunico.

Approssimativamente Ottenthal, ogni anno, ha visitato in media circa 1540 persone, circa 8 visite al giorno. Nel corso degli anni, il numero dei suoi pazienti aumentò continuamente e ciò documenta il suo essere ben voluto dalla popolazione e una sempre maggiore fiducia nella medicina “accademica” ufficiale rispetto a quella praticata dai veterinari e dai “curatori.” La precisione con cui il dott. Ottenthal registra i suoi contatti con i pazienti ci permette anche di conoscere le loro abitudini: la sua attività si intensificava, per esempio, la domenica, l'afflusso era anche massiccio nei giorni di mercato, occasione nelle quali le persone affluivano dai masi e dai paesi verso Campo Tures e combinavano gli acquisti, la visita ai conoscenti con una visita

medica oppure sfruttavano questa possibilità per farsi estrarre dal medico un dente dolente. Oltre che nell'arte medica, Ottenenthal si impegnò anche nella vita politica locale. Nel 1861 fu eletto alla Dieta tirolese dove rappresentava, con diritto di parola e di voto, i medici di campagna e i nobili terrieri. Nel 1888, all'età di 69 anni, pose fine alla sua attività di medico condotto provvisorio. Nell'anno 1899 smise di esercitare la sua attività di medico privato e morì il 29 gennaio dello stesso anno.

Andreas Oberhofer

responsabile dell'archivio storico della città di Brunico



Libro di ricette di un medico della Foresta Nera del XIX secolo. Alla differenza delle "Historie Morborum" di Franz von Ottenenthal, il ricettario è redatto in lingua tedesca, alcune espressioni specialistiche sono però comunque in latino.

Tra le ricette si trovano per esempio quelle per favorire i conati di vomito; per preparare dei medicinali "contro il gonfiore del collo o gozzo", "il mal di testa", "l'insonnia" come pure "un prodotto che promuove la purificazione mensile". Foto: A. Oberhofer

La biblioteca civica consiglia

Anne Tyler, Una ragazza intrattabile. Rizzoli 2009, 2016 – 205 p.

Anne Tyler ha accettato la sfida di riscrivere "La bisbetica domata" di Shakespeare e l'ha vinta. La bisbetica è Kate, 29 anni e una vita in trappola: ha un lavoro alla scuola materna, le piacciono i bambini ma non i genitori, manda avanti la casa, con un padre scienziato egoista e assen-



te e una sorella quindicenne sempre attorniata da ragazzi con gli ormoni in subbuglio. Kate mette sempre al primo posto i bisogni della sua strana famiglia, ma questa volta suo padre le chiede davvero tanto: dovrebbe sposare il suo assistente, Pëtr, un ragazzo russo a cui sta per scadere il visto, e che in questo modo otterrebbe la green card e non dovrebbe ritornare al suo paese. Riuscirà questo ragazzo biondo, dai modi diretti e l'accento straniero, a domare Kate, ragazza ribelle e intrattabile?

Perché mi è piaciuto:

Ognuno di noi è fatto a modo suo, ma ciò che per l'uno può essere un difetto, per l'altro diventa una caratteristica da amare. I motivi per cui siamo attratti da una persona sono i più diversi, e così è stato per Kate e Pëtr, che alla fine troveranno un loro equilibrio.

A chi lo consiglio:

A chi ha voglia di leggere una commedia incantevole, scritta con maestria e leggerezza. ©



Biblioteca civica di Brunico,
Patrizia Moroni

Ecco tre esercizi di ginnastica mentale:

1. Scrivere tutte le parole che vengono in mente che iniziano con una lettera dell'alfabeto.
2. Ogni sera scrivere gli oggetti

- di un determinato colore visti nel corso della giornata.
3. Scrivere SMS è divertente e utile per comunicare con i figli e i nipoti. Imparare a

scriverli, leggerli e riceverli non è poi così difficile e capire come funzionano aiuta a tenere la mente fresca e impegnata.

La nostra proposta per una passeggiata

La proposta di una passeggiata: dalla fermata Gisse a S. Sigismondo

Utilizziamo il Bus 401 diretto a Bressanone e scendiamo alla fermata Gisse. Da qui, tenendo la nostra destra, ci incamminiamo in direzione S. Sigismondo. Il nostro percorso segue inizialmente il torrente per piegare poi verso il centro del paese e la chiesa. Da qui, prendiamo il sentiero n. 9, verso la cappella mariana. Percorreremo la stessa strada a ritroso per ritornare alla chiesa e, sul sentiero n. 10, attraverso i campi, alla fermata Gisse.

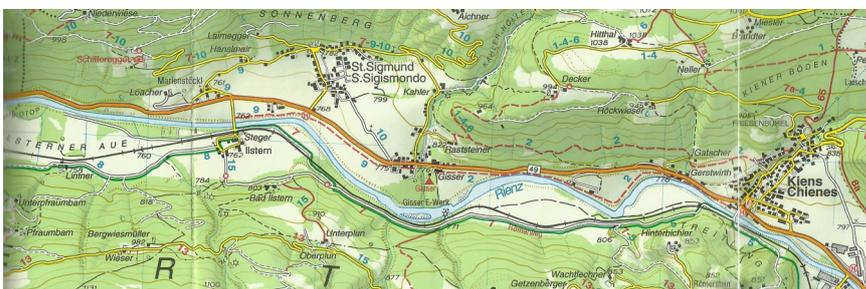
Durata dell'escursione: un'ora

Chi intende allungare la passeggiata può, dalla chiesa, raggiun-

gere la fermata dell'autobus di S. Sigismondo sulla strada provinciale della Pusteria (un sottopassaggio pedonale ne consente un facile attraversamento), proseguire per qualche decina di metri sul percorso pedonale a fianco della strada in direzione Ovest e, piegando a sinistra, imboccare la strada verso Ili-

stra/ Ilstern, un piccolo Weiler sull'altra sponda della Rienza. Immediatamente dopo il ponte sulla Rienza si segue la vecchia strada romana n.7 (oggi pista ciclabile) in direzione Chienes che porta direttamente alla fermata del bus.

Da Ilistra: un'ora e venti minuti.



La chiesa parrocchiale di S. Sigismondo

Già nel 1363 troviamo citazioni del santuario di S. Sigismondo. La chiesa come si presenta oggi ai nostri occhi è stata edificata nella seconda metà del XV secolo da Friedrich von Pfalzen e da Valentin Winkler. Le facciate sono ornate da affreschi veramente degni di nota.

Sulla parete sud giganteggia l'immagine di S. Cristoforo inserita in un paesaggio fantastico. Leo Andergassen lo ha definito "il più bell'affresco del Rinascimento locale".

L'interno della chiesa racchiude un'altra meraviglia: un polittico



di straordinaria importanza. Dopo

quella dell'altare di Castel Tirolo - conservata oggi nel Museo Ferdinandeum a Innsbruck - la pala d'altare a portelle della chiesa di S. Sigismondo è la più antica e completa e costituisce il primo trittico in Tirolo. Il capolavoro fu realizzato nel 1435 in occasione della nascita di Sigmund il Münzreichen ed è quindi più antico della chiesa stessa, tardo gotico.

Al centro di questo gioiello artistico Maria intronata con il Bambino, accanto a lei è il patrono della chiesa, l'apostolo Giacomo Vecchio e il re Sigismondo, nel fastigio una crocifissione e sulla predella l'adorazione dei Re Magi.

Le portelle sono decorate all'esterno con immagini di santi e all'interno con scene della vita della Madonna e storie dell'infanzia di Gesù.

La nostra Signora/Unsere Liebe Frau im Stöckl

La chiesa è già citata nel XV secolo, più volte ampliata viene

infine rifatta con un tetto a cupola e piccole torri e decorata nel 1765 da Anton Zoller. Ne è risultato "uno dei più invitanti luoghi di raccoglimento del barocco locale" (Leo Andergassen).

Nelle volte del coro sono rappresentate le tre virtù divine e la religione, dietro la balaustra, sulla cupola, la storia di Ester e gli Evangelisti.

La chiesa è stata sottoposta recentemente a degli importanti interventi di risanamento.

Il Weiler Ilistra/ Ilstern era in tempi passati un rinomato bagno d'acqua solfurea, su un rilievo la chiesa tardo gotico di S.



Ulrico di Valentin Winkler.



Indovinare, ridere, allenare la mente ...

Le soluzioni a pagina 12

Due amici si incontrano dopo tanti anni e decidono di festeggiare l'evento in un bar. "Ah Mario, che piacere rivederti! Bevi qualcosa?" chiede il primo. "Volentieri, un bel bicchiere di vino" risponde il secondo. Stupito, Francesco gli si rivolge dicendo: "Vino? Io preferisco l'acqua. Sai, mio cugino è morto qualche settimana fa per colpa del vino..." "Se è per questo" replica con decisione Mario "mio cognato è annegato proprio ieri..."

Dopo una serie di sedute, il dentista presenta al cliente un conto veramente esorbitante. "Ma è pazzesco!" sbotta il paziente. "È una cifra esagerata!" Il dentista abituato, replica: "Caro signore, evidentemente lei non ha idea di quali possono essere i reali costi per un ponte, tra materiale e tutto ..." "Eh, no, guardi, lo so benissimo: faccio l'ingegnere!"



1. Il contrario si nasconde nelle lettere in disordine.

1. denigrare	raledo
2. immigrare	ripamarirte
3. monumentale	toridot
4. scaldarsi	malcarsi
5. rizzare	bebassara
6. stendere	gerepia
7. puzza	moforup
8. bisbiglio	gorid
9. città	pamagnac
10. dettagliato	regenico

Un comico sta raccontando al suo pubblico una barzelletta sui carabinieri. Improvvisamente un tizio tra la folla si alza e grida: "Guardi che io sono un carabiniere!" e il comico: "Non si preoccupi, a lei la spiego dopo."

5. Si inserisca la parola che completa la prima e sia l'inizio della seconda:
es (...) nito

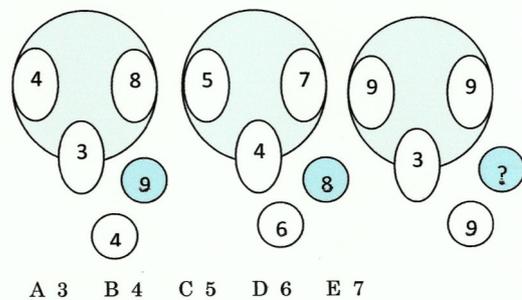
- A aperto
- B atto
- C da
- D auto

2. Scegliere il termine che abbia lo stesso significato delle due parole proposte:

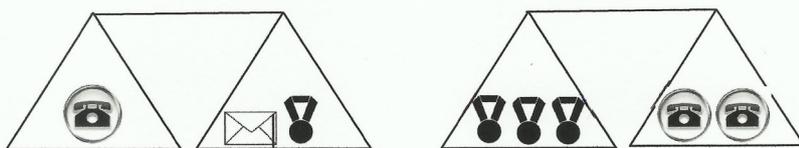
plausibile - edificato

- A applauso
- B edificio
- C fondato
- D infausto

3. Individuare il numero mancante:



4. Come mostra la figura, un telefono pesa quanto una busta da lettere più una medaglia, mentre tre medaglie pesano quanto due telefoni. Quante buste da lettere pesano quanto un telefono?



6. Si anagrammino le seguenti parole e si individui quale di esse non indica un avverbio:

- A SEASOD
- B QETUFENER
- C ERMEPS
- D SAEOTLAMSTUNE

7. Ci sono tre errori in questo frase. Quali sono?

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

1. denigrare	lodare
2. immigrare	rimpatriare
3. monumentale	ridotto
4. scaldarsi	calmarsi
5. rizzare	abbassare
6. stendere	piegare
7. puzza	profumo
8. bisbiglio	grido
9. città	campagna
10. dettagliato	generico

2. Un ragionamento (o un' affermazione) è detto plausibile quando è fondato, quando si basa su un fatto attendibile. Facendo riferimento all'ambito delle costruzioni, fondato è anche sinonimo di edificato. La soluzione è quindi, fornita dall'alternativa C.

3. Nel primo gruppo il numero 9 è ottenuto sommando 4 a 8, moltiplicando il risultato (12) per 3 (36) e dividendo quanto ottenuto per 4. Nello stesso modo, nel secondo gruppo, si ottiene 8. Nel terzo gruppo, quindi, se si moltiplica 18 (9+9) per 3 (54) e si divide per 9, si ottiene 6 (D soluzione del quesito).

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

4. Se tre medaglie pesano quanto 2 telefoni (seconda bilancia), significa che ogni medaglia pesa quanto i 2/3 di un telefono. Se questo è vero, guardando la prima bilancia i 2/3 del peso del telefono sono dati dalla medaglia e il restante 1/3 dalla busta da lettere. Un telefono pesa quindi 3 buste da lettere.

5. B: atto forma esatto completando la prima parola e attonito se posto all'inizio della seconda parola.

6. Le alternative A, C e D sono gli anagrammi rispettivamente di *adesso*, *sempre* e *assolutamente*: tre avverbi. L'alternativa B (soluzione del quesito) è, invece, anagramma della parola *frequente*, che è aggettivo.

7. 1) errEri 2) questO 3) la frase contiene solo due errori e non tre.

Facciamo in modo che la nostra vita, come tutte le cose preziose, non conti per la sua estensione, ma per il suo peso; misuriamola dalle azioni, non dal tempo.

Seneca



La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

Riflettori puntati sulle banche

Sui media si sta parlando molto delle banche italiane e degli interventi per il loro salvataggio. Con questo breve articolo cerchiamo di fare luce sulla situazione attuale.

Come tutti sappiamo, l'Italia si trova nella crisi economica più lunga dal dopoguerra ad oggi. Molte aziende si erano accollate finanziamenti che non sono state in grado di ripagare, essendo così costrette a dichiarare bancarotta. L'elevato numero dei cosiddetti "crediti deteriorati" ha messo in serie difficoltà alcune banche, pesando sull'intero sistema creditizio italiano e trasformando il problema economico in una crisi delle banche. Fino ad oggi, lo Stato è potuto intervenire per salvare dal fallimento gli istituti più grossi, evitando così perdite ad azionisti e risparmiatori, ma oggi tutto questo è

possibile solo in misura limitata, a causa di una nuova direttiva europea. Il cosiddetto "bail in" prevede, infatti, che le perdite della banca da risanare siano coperte da azionisti e creditori, mentre gli importi fino a 100.000 euro per cliente, presenti su conti correnti, depositi a risparmio e certificati di deposito, sono garantiti dal Fondo di garanzia dei depositanti.

La Cassa Raiffeisen di Brunico aderisce alla rete di banche cooperative, un sistema collaudato e solido: se uno dei suoi membri è in difficoltà, intervengono a sostegno tutte le altre Casse Raiffeisen. Inoltre, sono stati istituiti idonei sistemi di controllo a tutela di soci e clienti.

Quali sono i vantaggi per voi? Essendo clienti della Cassa Raiffeisen, potete contare su una

duplice tutela del vostro patrimonio.

Da un lato, grazie all'accordo provinciale di mutua assistenza sancito per contratto tra le Casse Raiffeisen dell'Alto Adige, che evita le perdite a un cliente nel caso in cui la sua Cassa Raiffeisen si trovi in difficoltà finanziarie. Dall'altro, attraverso il Fondo di garanzia dei depositanti citato in precedenza. Se nei prossimi anni nascerà il gruppo bancario delle Casse Raiffeisen altoatesine, questo sistema di protezione sarà ulteriormente rafforzato e disciplinato per legge.

Peter Feichter
Consulente per
gli Anziani
Cassa Raiffeisen
di Brunico

