



# Info Seniores

September 2016 – Ausgabe 13

## Liebe Senioren!

Neulich hat ein Artikel mit der Überschrift „Freut Euch – aufs Älterwerden“ in der Zeitschrift „Eres“ mein Interesse geweckt, denn - wer freut sich schon aufs Älterwerden?

Die Verfasserin des Artikels schreibt, dass die Generation 50 plus weit glücklicher lebt als ihr Image es vermuten lässt. Besonders Frauen im sogenannten dritten Lebensabschnitt werden immer aktiver und immer selbstbewusster.

Von ihrem Lebensstil her haben sie meist weit mehr Gemeinsamkeiten mit ihren Kindern als mit ihren eigenen Eltern. Dank moderner Medizin und Wohlstand bleiben sie in der Regel viel länger fit als vorherige Generationen, ebenso sind die Kinder des Wiederaufbaues und des Wirtschaftswunders im Schnitt weit weltoffener als die Kriegsgeneration davor. Aktive Seniorinnen und Senioren sind heute omnipräsent.

Das Alter wird ähnlich dem Geschlecht nicht nur von biologischen Kriterien bestimmt, sondern wesentlich auch von der

Gesellschaft. So wird das Bild vom Altern stark von Zuschreibungen beeinflusst, die angesichts der immer schon praktizierten Verherrlichung der Jugend generell nicht besonders positiv sind.

Ob das ökonomische Interesse an einer kaufkräftigen Bevölkerungsgruppe wesentlich dazu beitragen wird, solche Ungleichheiten auf die Dauer zu beseitigen, werden wohl erst die Enkel der heutigen Senioren beurteilen können. Die größere Sichtbarkeit älterer Menschen kann dagegen bereits heute genutzt werden, um endlich ihre gesellschaftliche Rolle stärker anzuerkennen.

Dazu gehört in Italien vor allem die Rolle als Großeltern. Ohne sie haben Familien heute keine Chance, die Anforderungen der Kinderbetreuung und des Arbeitslebens unter einen Hut zu bringen. Doch auch über die eigene Familie hinaus ist der gesellschaftliche Beitrag älterer Frauen und Männer extrem hoch. So wie die Kirche seit jeher von ihrem Einsatz profitiert, sind sie auch im restlichen Ehrenamt ein unersetzlicher Pfeiler. Nicht zu vergessen ist dabei aber die Frage, wie lange dies angesichts des steigen-

den Pensionsalters, Abstrichen bei Mindestrenten und einer vor allem Frauen drohenden Altersarmut noch so sein wird.

Doch zumindest jene Gruppe, die sowohl finanziell als auch gesundheitlich keine größeren Probleme hat, erlebt die Jahre ab 60 vielfach als einen der unbeschwertesten Lebensabschnitte, unterstreichen mehrere Studien und Befragungen zum Thema. Die Lebenserwartung verspricht noch ein Vierteljahrhundert Zeit, die großen familiären und beruflichen Belastungen sind geschafft, eine reiche Lebenserfahrung und ein breites soziales Netzwerk bereichern den Alltag. Wer das Glück hat, eine solche Zeit zu erleben, hat auch die Chance, den Alterungsprozess weit positiver zu erleben als es der Botox-Wahn vorgibt. Diese Frauen und Männer sagen: Ich altere und mir geht es gut damit. Ich muss nicht versuchen, künstlich jung zu sein.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie zu denen gehören, die sich aufs Älterwerden freuen können.

Cristina Gianotti – Präsidentin des Senioren-Gemeinderates Bruneck

# Der medizinische Tipp

## DIE GESUNDE ERNÄHRUNG IM DRITTEN LEBENSALTER

Die gesunde Ernährung ist in allen Lebensabschnitten unseres Daseins wichtig, besonders aber im Seniorenalter, denn sie ist die Voraussetzung zum Erhalt der Gesundheit. Laut Definition der WHO ist Gesundheit das vollkommene Wohlbefinden des Menschen körperlich, geistig, seelisch, sozial und spirituell. Diese Gesundheit müssen wir heute im Senium mit besonderer Sorgfalt erhalten, damit wir bei der verlängerten Lebensdauer bis zum Ende autonom und fit bleiben.

Die Ernährung hat die Aufgabe, alle Zellen, Gewebe und Organe unseres Organismus mit lebenswichtigen Nährstoffen und Mineralen, mit Vitaminen und bioaktiven Schutz- und Wirkstoffen zu versorgen. Die richtige Ernährung ist die Garantie für unsere Gesundheit, die falsche Ernährung stellt dagegen den größten Risikofaktor dar. Die richtige Ernährung muss Kalorien- und Nährstoff gerecht sein. Kalorien gerecht heißt, dass wir so viele Kalorien zu uns nehmen sollen, wie wir verbrauchen. Man berechnet den Kalorienverbrauch, indem man bei der Frau das Sollgewicht mit 30 und beim Mann das Sollgewicht mit 35 multipliziert. Nährstoff gerecht heißt, dass wir unsere Hauptnahrungsmittel Kohlehydrate, Fette und Eiweiß im richtigen Verhältnis zusammenmischen: Kohlehydrate 55%, Fette 30%, Eiweiß 15%.

Ein wunderbarer Messwert zur Ermittlung der gesunden Ernährung ist der BMI (Körper-Masse-Index): von 20-24 ist der BMI normal, in diesem Bereich fühlen wir uns gesund, arbeits- und leistungsfähig, wir haben eine gute Durchhaltekraft, wir

haben Normalgewicht und eine gute immunologische Abwehr. Wenn der BMI 27 und mehr beträgt, dann haben wir Übergewicht, dann ist die Ernährung nicht gesund und dann kommt es zu schweren Stoffwechselerkrankungen, wie wir sehen werden.

Die wichtigsten Nährstoffe unserer Ernährung sind: die Kohlehydrate (Brennstoffe): 4,1 Kalorien pro Gramm, die Fette (Reservestoffe): 9,1 Kalorien pro Gramm und die Eiweiße (Baustoffe): 4,1 Kalorien pro Gramm.

Die KOHLEHYDRATE werden eingeteilt in: Monosaccharide (Einfachzucker zum Süßen) - sie werden direkt aufgenommen und erhöhen den Blutzucker und den Insulinspiegel -, die Disaccharide (Zweifachzucker besonders die Laktose der Milch), die Polysaccharide oder komplexe Kohlehydrate (Getreide - Obst und Gemüse - Kartoffeln - Reis usw.). Diese bedürfen



der Verdauungsfermente, damit sie aufgenommen werden können. Ihre Aufnahme ins Blut ist dadurch sehr langsam und Insulin und Blutzucker werden nicht erhöht.

**FETTE:** Es gibt gesättigte Fette bzw. Fettsäuren, sie sind tierischer Herkunft, sie schmecken vortrefflich, aber sie machen fett und fettstüchtig. Sie sind bei

Zimmertemperatur fest und eignen sich gut als Brotaufstrich, sie sind aber gefährlich, weil sie Cholesterin produzieren! Daher Vorsicht!

Dann gibt es die ungesättigten Fette bzw. Fettsäuren. Diese sind pflanzlicher Herkunft, sie machen nicht fett, machen kein Cholesterin, schmecken aber nicht so gut und bei Zimmertem-



peratur sind sie als Öle flüssig (Olivenöl einfach ungesättigt, Sonnenblumenöl mehrfach ungesättigt und andere). Dann gibt es noch die extrem ungesättigten Omega3 Fettsäuren. Sie finden sich nur in Lebewesen wie Fischen, Algen, Krebsen, die



ihren festen Wohnsitz im Meerwasser haben. Sie haben gesundheitsfördernde Eigenschaften und sie werden in der Therapie gegen Allergie, gegen gewisse Formen von Herzrhythmie, gegen rheumatoide

Arthritis, gegen Morbus Chron, gegen die chronische obstruktive Lungenerkrankung und sogar allgemein zur Immunstärkung und in der Onkologie verwendet.

Die Fette sollen 30% des täglichen Kalorienverbrauches abdecken und zwar 2/3 pflanzliche und nur 1/3 tierische Fette.

**EIWEISS-PROTEINE:** Über Eiweiß wird unser Organismus mit Aminosäuren versorgt und zwar mit 9 essentiellen und 11 nicht essentiellen Aminosäuren. Je mehr ein Nahrungsprodukt essentielle Aminosäuren enthält, desto höher ist seine biologische Wertigkeit z.B. Ei und Milchprodukte 95, Fleisch Eiweiß 80, Getreide, Gemüse, besonders Hülsenfrüchte und Soja nur 40. Je höher die biologische Wertigkeit, desto geringer das notwendige Eiweißgewicht. Laut allgemeiner Regel werden die Energieträger folgendermaßen am täglichen Energiebedarf eingesetzt: Kohlehydrate 55%, Fette 30%, Eiweiße 15%. Kohlehydrate und Fette bestehen aus Kohlestoff-Wasserstoff und Sauerstoff also CHO genauso die Proteine. Diese enthalten aber zusätzlich Stickstoff (CHON), der von der Leber zu Ammonium (NH<sub>4</sub>) entgiftet werden

muss, und dieses Ammonium muss von der Niere ausgeschieden werden. Deswegen erfordert die Eiweißverdauung eine intakte Leber- und Nierenfunktion.

In den letzten 4-5 Jahrzehnten haben wir in allen Wohlstandsländern, in allen Industriestaaten, so auch im Pustertal eine gewaltige Änderung der Ernährung der Bevölkerung erlebt, leider zum Nachteil für die Volksgesundheit. Weltweite Studien und auch die Bruneck-Studie für das Pustertal beweisen, dass der Wohlstand neben seinen guten Seiten auch die Ursache für die gefürchtete Epidemie ganz neuer Krankheiten ist, die die Volksgesundheit zerstören. Diese Krankheiten sind Übergewicht/Fettsucht, Bluthochdruck, Zucker und Insulin-erhöhung, Diabetes, Cholesterin, Arteriosklerose mit Herzinfarkt und Schlaganfall, um nur die wichtigsten aufzuzählen. Diese Krankheiten werden, da sie durch Wohlstand und Lebensweise bedingt sind, auch Wohlstandskrankheiten oder Lebensstilkrankheiten genannt. Wohlgerneht der Wohlstand ist an sich gut, er hat uns viel Gesundheit und Wohlbefinden gebracht. Wir haben ja selbst an seiner Entstehung fleißig mitge-

arbeitet, wir sollen seine guten Seiten genießen, aber wir sollen mäßig bleiben. Nach den Tugenden, die der große Philosoph Platon um 400 Jahre vor Christi Geburt verkündet hat, ist neben Weisheit, Tapferkeit und Gerechtigkeit besonders die Mäßigung hervorzuheben. Mäßigung ist der Schlüssel für eine gesunde Ernährung! Wir müssen nicht fasten oder hungern, sondern wir sollen Maß halten. Mäßigung kann nicht oft genug empfohlen werden.

### Mäßigung ist eine Tugend!

Der zweite Teil dieser Abhandlung über eine gesunde und korrekte Ernährung wird in der nächsten Ausgabe von Info Seniores abgedruckt.



Dr. F. Oberhollenzer

Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.  
Oscar Wilde



Der Senioren-Gemeinderat und die Stadtgemeinde Bruneck laden alle **Großeltern** am Samstag, den 08. Oktober 2016 um 16.00 Uhr ins Michael Pacher Haus zu einem bunten Nachmittag. Bitte merken Sie sich diesen Termin vor!



## Übung zum Stärken der Merkfähigkeit

**Das Rückwärtssprechen** fordert das Gehirn auf ganz besondere Art und Weise. Das Sprachzentrum sowie die Konzentrationsfähigkeit werden hier auf die Probe gestellt, indem man sich einen beliebigen Satz ausdenkt und diesen dann rückwärts zu sprechen versucht. Man beginnt hier

beim letzten Wort und endet beim ersten. Im Laufe der Zeit wird es möglich sein, immer schneller rückwärts sprechen zu können. Eine weitere Herausforderung liegt darin, nicht nur den Satz rückwärts zu sprechen, sondern jedes einzelne Wort.

# Die Patientenverfügung

## 1. Warum Patientenverfügung?

Die moderne Medizin hat in den letzten Jahrzehnten Fortschritte gemacht, die bis dahin teilweise unvorstellbar waren. Viele Menschen wurden geheilt oder die Auswirkungen einer schlimmen Erkrankung konnten gelindert werden, oft gelingt es, das Leben selbst bei schwersten Erkrankungen zu erhalten.

Solche Fortschritte bringen aber mitunter auch Schattenseiten mit sich: häufig bewirken lebensverlängernde Maßnahmen lediglich eine Verlängerung des Leidens und des Sterbens. In manchen Fällen wird dann zu Recht die Frage gestellt, ob das medizinisch Mögliche wirklich immer im Interesse des Patienten liegt.

Viele Menschen haben vor solchen Situationen Angst; insbesondere befürchten sie, in einen Zustand der Fremdbestimmung und Entmündigung zu geraten. Mancher fragt sich daher zu Recht, ob er für Situationen, in denen er bewusstlos ist oder keine selbständige Entscheidung mehr treffen kann, ausreichend vorgesorgt hat.

Das Thema Patientenverfügung wird aufgrund des medizinischen Fortschritts immer aktueller. Für manchen ist dies kein angenehmes Thema, weil es dazu zwingt, sich mit der eigenen Vergänglichkeit zu befassen. Und doch kann es auch erleichternd sein, sich mit der Möglichkeit und mit möglichen Umständen des eigenen Sterbens auseinander zu setzen – ist das doch die Voraussetzung dafür, aktiv

sein eigenes Schicksal mitzubestimmen.

## 2. Die Patientenverfügung und die rechtliche Situation in Italien

Mit einer Patientenverfügung wird festgelegt, ob und welche Behandlungsmaßnahmen ein Arzt vornehmen darf. Sie wird für den Fall verfasst, dass der Patient sich aller Wahrscheinlichkeit nach in einem unabwendbaren Sterbeprozess befindet und nicht mehr selbständig Verfügungen treffen kann. In der Regel besteht eine Patientenverfügung in der Untersagung einer Behandlung.

In Italien gibt es bis heute, trotz mehrerer Anläufe, kein Gesetz zur Patientenverfügung. Dies bedeutet aber keineswegs, dass eine Patientenverfügung heute in Italien nicht möglich ist. Die fehlende gesetzliche Grundlage führt jedoch dazu, dass erhebliche Unsicherheiten zu den Inhalten und Grenzen der Patientenverfügung bestehen.

In vielen italienischen Gemeinden, darunter fast allen italienischen Großstädten, wurde inzwischen ein Register für Patientenverfügungen eingerichtet: interessierte Personen können dort ihre Patientenverfügung sicher hinterlegen und die von ihnen gewünschte Vertrauensperson namhaft machen.

Das Land Südtirol hat etwas andere Schwerpunkte gesetzt. Auf Initiative der Südtiroler Landesregierung hat das Landesethikkomitee eine sehr informative Broschüre zur Patientenverfügung erarbeitet. Bei uns

können Sie diese über den Senioren-Gemeinderat unentgeltlich beziehen. Auch ein Herunterladen über das Internet ist problemlos möglich.



Es ist empfehlenswert, die Patientenverfügung nach den auf den Seiten 19 bis 27 vorgegebenen Textbausteinen zu formulieren. Wenn Sie das nicht möchten, können Sie z.B. dieses vorliegende Modell verwenden und auch eigene Änderungen anbringen.

### Patientenverfügung

Ich, Unterfertigte/r

geboren in \_\_\_\_\_ (Prov.)  
am \_\_\_\_\_

wohnhaft in \_\_\_\_\_  
Straße, Platz \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_

wünsche im Vollbesitz meiner geistigen Fähigkeiten, in vollkommener Entscheidungsfreiheit und nach eingehender Überlegung, mit dem vorliegenden Dokument im Voraus meinen Willen kundzutun.

#### Allgemeine Verfügungen

Für den Fall, dass ich meinen Willen aufgrund einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls nicht mehr bilden oder verständlich äußern kann, bestimme ich Folgendes:

Wenn das Ergebnis der Fortsetzung der eingeleiteten Behandlungen die Verlängerung meines Sterbeprozesses oder die Erhaltung eines Zustands dauerhafter Bewusstlosigkeit oder eines fortgeschrittenen Hirnabbauprozesses (z.B. Demenz) wäre, der als irreversibel anzusehen ist,

wünsche ich,  wünsche ich nicht,  
dass medizinische Behandlungen mit dem Ziel, mein Leben zu verlängern, durchgeführt werden.

wünsche ich,  wünsche ich nicht,  
dass alle medizinischen und pflegerischen Maßnahmen durchgeführt werden, die geeignet sind, meine Leiden zu lindern, wie opiatthaltige Arzneimittel, und zwar auch dann, wenn diese lebensverlängernde Wirkung

Besonders erwähnenswert erscheint ein Pilotprojekt zum Thema Patientenverfügung, das die Hausärzte des mittleren und oberen Vinschgaus in Zusammenarbeit mit der Landesregierung gestartet haben. An dieser Informationskampagne haben sich 15 Hausärzte aus dieser

Region beteiligt; allein im mittleren und oberen Vinschgau wurden 110 Patientenverfügungen ausgefüllt. Im Pustertal sind Bemühungen im Gange, demnächst zusätzliche Angebote zu diesem Punkt zu entwickeln.

### 3. Die Zustimmung des aufgeklärten Patienten

Für jede ärztliche Behandlung gilt folgendes rechtliche Grundprinzip: der Arzt darf niemals eine Behandlung ohne Zustimmung des Patienten vornehmen. Mit anderen Worten: der Patient hat, nach vorheriger ärztlicher Aufklärung über die möglichen Folgen der Behandlung bzw. Nichtbehandlung, die Möglichkeit, die Behandlung zu verweigern, auch wenn dies sein Leben gefährden sollte.

Zwei klassische Schulbeispiele werden häufig erwähnt: ein Angehöriger der Gemeinschaft der Zeugen Jehovas hat also das Recht, eine Bluttransfusion zu verweigern; eine magersüchtige Person hat das Recht, die Zwangsernährung zu verweigern, auch wenn diese Verweigerung in beiden Schulbeispielen den Tod des Patienten bedeuten kann.

Eine gültige Patientenverfügung setzt eine ausführliche ärztliche Aufklärung voraus. Ohne vorherige ärztliche Aufklärung ist eine Patientenverfügung ungültig, weil sich der Patient über die Folgen seiner Verfügung nicht im Klaren ist oder es nicht sein könnte.

Im Zusammenhang mit dieser ärztlichen Aufklärung stellt sich daher die Frage, ob eine Patientenverfügung, die vor mehreren Jahren erstellt wurde, noch als aktuell angesehen werden kann. Dies gilt besonders dann, wenn

mittlerweile schwere Krankheiten ausgebrochen sind und der Betreffende seine Verfügung in einem Zustand der völligen Gesundheit verfasst hatte. In diesen Situationen muss Fall für Fall eine Antwort gefunden werden.

### 4. Wie verhält sich der Arzt bei einer Patientenverfügung?

Laut der internationalen Konvention von Oviedo, die von Italien jedoch noch nicht ratifiziert, aber als Leitlinie für die Rechtsprechung verwendet wird, muss der Arzt, wenn eine Patientenverfügung vorhanden ist, die dort niedergelegten Wünsche berücksichtigen.

Was bedeutet berücksichtigen? Berücksichtigen bedeutet, dass einerseits die Nichtbeachtung des Willens des Patienten ausgeschlossen ist. Andererseits sind die in der Patientenverfügung enthaltenen Verfügungen nicht zwingende, unverrückbare Vorschriften; vielmehr bleibt dem Arzt ein Handlungsspielraum, der tendenziell darauf gerichtet sein muss, die Wünsche des Patienten zu berücksichtigen. Falls der Wille ausnahmsweise nicht berücksichtigt wird, so kann dies keineswegs eine willkürliche Entscheidung sein, sondern sie bedarf einer geeigneten Begründung.

Der Arzt könnte sich beispielsweise folgende Fragen stellen: Ist die Patientenverfügung konkret genug und damit auf die Behandlungssituation überhaupt anwendbar? Ist die Patientenverfügung aktuell oder schon vor längerer Zeit verfasst worden, in der die gesundheitliche Situation eine ganz andere war?

### 5. Zum Inhalt der Patientenverfügung

Wer sich näher mit dem Inhalt einer Patientenverfügung auseinandersetzen will, dem wird geraten, sich die von der Südtiroler Landesverwaltung in Auftrag gegebene Broschüre zu besorgen und aufmerksam durchzulesen. Diese Broschüre enthält auch wertvolle Textbausteine für eine Patientenverfügung.

Wer sich mit der Patientenverfügung beschäftigt, wird bald merken, dass diese Verfügung nur in absoluten Grenzsituationen des menschlichen Lebens zur Anwendung kommen wird. Die Ernennung einer Vertrauensperson sollte in keiner Patientenverfügung fehlen, da Sie jemanden brauchen, der in Zusammenarbeit mit dem Arzt die anstehenden Entscheidungen treffen kann. Zum einen kann nicht jede erdenkliche Situation durch eine Patientenverfügung erfasst sein; es wird immer wieder Situationen geben, die sich nicht exakt vorhersagen lassen. Zum anderen sind vielleicht Formulierungen unklar, sodass wiederum die Vertrauensperson aufgrund der näheren Kenntnis des Patienten weiterhelfen kann. Außerdem kann es darum gehen, für die Umsetzung des Patientenwillens, z.B. bei der Therapieplanung in der Intensivstation, zu sorgen.

Die Vertrauensperson muss die Ernennung akzeptieren.

### 6. Wann ist eine Patientenverfügung rechtlich verbindlich?

Eine Patientenverfügung muss von einer volljährigen Person verfasst sein, ansonsten kann diese Verfügung aufgrund der gesetzlichen Vorschriften über die Handlungsfähigkeit nicht als

gültig angesehen werden.

Die Person, welche eine Patientenverfügung verfasst, muss diese Verfügungen verstehen und den Inhalt geistig erfassen. Eine Patientenverfügung muss konkret sein, sie darf daher keine allgemein gehaltenen Bestimmungen enthalten. Eine Verfügung wie zum Beispiel: „ich möchte menschenwürdig sterben“ ist viel zu allgemein und für die ärztliche Behandlungssituation im Grunde unbrauchbar.

Schließlich darf eine Patientenverfügung vom Arzt keine strafbaren Handlungen verlangen.

Die aktive Sterbehilfe, die Tötung auf Verlangen, ist auf jeden Fall strafbar. Hierunter fällt zum Beispiel die Verabreichung von lebensbeendenden Medikamenten durch den Arzt. Es liegt in der Natur der Sache, dass der Arzt bei Unfällen und anderen akuten Notsituationen sofort handeln muss. In solchen Ausnahmefällen muss er zunächst Leben retten und kann nicht vorher Patientenverfügungen studieren.

### 7. Einige Anforderungen an die Patientenverfügung

Es ist nicht erforderlich, dass eine Patientenverfügung, im

Unterschied zum Testament, zur Gänze eigenhändig verfasst wird; sie kann durchaus maschinengeschrieben und lediglich mit der eigenen Unterschrift versehen sein. Andererseits darf die Bestätigung des Arztes über die erfolgte Aufklärung und über die Zurechnungsfähigkeit des Patienten auf keinen Fall fehlen.

Natürlich sollten in jeder Patientenverfügung die persönlichen Daten umfassend und genau angegeben sein.

Solange in Südtirol bei den Gemeinden keine eigenen Register der Patientenverfügung eingerichtet sind, erscheint eine Hinterlegung der Patientenverfügung in der Krankenakte, in naher Zukunft auch digital, als sinnvoller pragmatischer Weg. Eine Kopie der Patientenverfügung sollte auch zu Hause und zusätzlich bei der Vertrauensperson aufbewahrt werden.

Ein Widerruf der Patientenverfügung ist jederzeit möglich, sollte allerdings angesichts der bestehenden rechtlichen Unsicherheit unbedingt schriftlich erfolgen.

### 8. Was passiert, wenn keine Patientenverfügung vorhanden ist?

Bei fehlender Patientenverfü-

gung wird es für die engen Angehörigen sehr schwer bis unmöglich, einen Verzicht auf lebensverlängernde Maßnahmen von Ärzten einzufordern. Die Rechtsprechung des Obersten Gerichtshofes ist bisher zu diesem Punkt, bezogen auf künstliche Flüssigkeitszufuhr und künstliche Ernährung, sehr restriktiv.

### 9. Schlussbemerkung

Medizinische Kunst und ihre Apparate machen das Immer-und-Immerweiter möglich. Am Ende des Lebens hilflos an Schläuchen und Pumpen zu hängen - diese Vorstellung provoziert Ängste, weil viele nicht wollen, dass der Sterbeprozess in ein langes aussichtsloses Siechtum einmündet.

Neben der Hospizbewegung und der Palliativmedizin kann auch die Patientenverfügung ein Instrument sein, wenn es darum geht, menschliche Würde auch in diesen schwersten Momenten des Lebens zu gewährleisten.



RA Dr. Friedrich P. Mair

Herr Dr. Hartmann Aichner - vor der Pensionierung Primar an der Gynäkologischen Abteilung Innichen - bietet für den Senioren-Gemeinderat Bruneck ab September den Senioren der Gemeinde Bruneck eine kostenlose Beratung zur Patientenverfügung an und hilft bei der Erstellung derselben.

Die Anmeldung kann persönlich oder telefonisch unter der Tel.Nr. 0474-530209 zu den Bürozeiten:

**Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr**

**Donnerstag von 15.00 – 17.00 Uhr**

**im Büro des Seniorengemeinderates im Rathaus 3. Stock**

erfolgen.

Wir vermitteln dann einen Termin mit Dr. Hartmann Aichner.

## Der Seniorenclub Bruneck stellt sich vor

Die Gründung des Seniorenclubs Bruneck erfolgte im Jahr 1972.

Die erforderliche „notarielle Gründung“ wurde 1990 durchgeführt.

Seit dieser Zeit ist es unser Bestreben ein vielfältiges Angebot in den Bereichen: Gesundheit, Begegnung, Kultur, Soziales, Weiterbildung anzubieten und so die Aktivität in der 3. Lebensphase zu fördern.

Der Club zählt heute 805 Mit-

glieder und wir können mit Befriedigung feststellen, dass die Angebote in allen Bereichen gerne angenommen werden.

Wer genauere Auskünfte über das Programm erhalten oder in unserer Clubchronik blättern möchte, kann dies ab 03. Oktober 2016 tun.

Bürozeiten am Clubsitz in der Stuckstraße Nr. 3 Montag – Mittwoch - Freitag jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Tel. und Fax: 0474 – 556041

07. August  
2016



Margot Toniatti

## 20 Jahre „Volontariat-Freiwilligenhilfe Pustertal“

Gegründet am 13. März 1996 kann der Verein auf 20 Jahre reger Tätigkeit zurückblicken. Um die enormen Leistungen der Freiwilligen zu verdeutlichen hier ein kurzer Rückblick: Im Gründungsjahr 1996 waren es 150 Stunden, die an Freiwilligendienst geleistet wurden; im Jahr darauf waren es schon 2.340 Stunden und es gab eine ständige Steigerung bis zum Jahr 2001 mit 11.566 Stunden. Derzeit werden jährlich weit über 20.000 Stunden erbracht. Insgesamt wurde in diesen 20 Jahren die unvorstellbare Anzahl von 220.321 Stunden an Freiwilligenarbeit geleistet. Außerdem haben wir 16.014 Stunden in gemeinsamer Geselligkeit verbracht!

Die Tatsache, dass den Freiwilligen kontinuierliche Aus- und Weiterbildung sowie Versicherungsschutz geboten wird, erleichtert ihnen die Tätigkeit. Kostenlos, unermüdlich, liebevoll und diszipliniert sind die Freiwilligen tätig, weshalb der Verein einen ausgezeichneten Ruf genießt.

Wie wertvoll die Tätigkeit der Freiwilligen ist, zeigt sich an der ständig steigenden Nachfrage.

Leider haben wir zurzeit 20 offene Anfragen, die wir nicht abdecken können!

Deshalb sind wir stets auf der Suche nach Menschen, die etwas Zeit schenken wollen. Wieviel Freude das bereiten kann,

war bei der 20 Jahresfeier in den Gesichtern der Freiwilligen deutlich zu sehen!

Interessierte mögen sich bitte an uns wenden. Wir freuen uns!

Thea Renzler Tel. 342 0829800



Der neue Vereinsausschuss

## Wissen Sie, warum ältere Menschen es manchmal nicht hören, wenn jemand an der Haustür klingelt?

Eine Türklingel erzeugt oft sehr hohe Töne. Junge Menschen können Töne bis zu einer Frequenz von etwa 20 000 Hertz hören. Bei älteren Menschen kann diese obere Hörgrenze bis auf etwa 5000 Hertz absinken. Wenn also die Türklingel Töne oberhalb dieser Hörgrenze erzeugt, dann wird sie nicht mehr gehört.

# Tag der Senioren, Sonntag 31. Juli 2016



## Seniorenlied

(Melodie: Wenn wir erklimmen...)

Wir sind Senioren, wir sind zufrieden,  
fühlen uns immer noch jung.  
Ist uns noch manches Jahrlein beschie-  
den,  
halten wir uns noch im Schwung.

Refrain:

Schön ist das Alter, wenn wir genießen  
Stunden in fröhlicher Rund, ja Rund.  
Lassen das Leben uns nicht verdrießen,  
Freude erhält uns gesund.

Arbeit begleitet stets unser Leben,  
wir sind auch jetzt noch bereit.  
Was wir noch können, wollen wir geben,  
helfen zu jeglicher Zeit.

Refrain:





## Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol

### Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

#### Ist Fruchtzucker der gesündere Zucker?

In Früchten und Gemüsesorten sorgt Fruchtzucker für eine angenehme Süße. Viele verbinden mit ihm Gesundheit und Natürlichkeit. In der Lebensmittelherstellung kommt Fruchtzucker oder Fruchtzuckersirup häufig anstelle von Haushaltszucker zum Einsatz. Man findet Fruktose (so der wissenschaftliche Name) zum Beispiel in Produkten wie Soft- und Wellnessdrinks, Fitnessriegeln oder Milcherzeugnissen. Viele Gesundheitsbewusste ahnen jedoch nicht, dass ein hoher Konsum von Fruchtzucker Fettstoffwech-



selstörungen, Insulinresistenzen und Fettleibigkeit begünstigen kann. Bereits 35 Gramm Fruchtzucker pro Mahlzeit gelten als bedenklich.

Einigen Getränken wird bis zu 40 Gramm Fruchtzucker pro Liter zugesetzt. Selbst ein Becher Joghurt mit geringem Zuckeranteil kann bereits 15 Gramm Fruktose enthalten. Verpackungshinweise wie „weniger süß“, „weniger Zucker“ oder „mit Traubenfruchtsüße“ deuten häufig auf einen hohen Fruktoseanteil hin.

#### Welche Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank?

Obst und Gemüse aus warmen Ländern vertragen keine Kälte. Sie verlieren ihr Aroma oder werden sogar bitter. Avocados, Aprikosen, Ananas, Bananen, Kiwis, Mangos und Zitrusfrüch-



te gehören deshalb nicht in den Kühlschrank. Im Gegensatz da-

zu fühlen sich Tomaten, Gurken und Auberginen in einem kühlen Raum oder im Gemüsefach bei acht bis zehn Grad Celsius am wohlsten. Dies gilt auch für Zucchini, Paprika und grüne Bohnen.

Kartoffeln mögen es kühl, aber nicht kalt. Werden sie im Kühl-



schränk bei fünf bis sieben Grad Celsius gelagert, wandelt sich ein Teil ihrer Stärke in Zucker um. Die Knollen schmecken dann untypisch süß.

Brot wird am besten im Brotkasten oder Steinguttopf aufbewahrt. Weißbrot hält sich dort zwei Tage, Sauerteigbrot bis zu zehn Tage.



#### Warum eine Obstschale besser ohne Bananen drapieren?

Wenn Äpfel, Birnen, Bananen oder Orangen gemeinsam in einer Obstschale liegen, sieht das schön aus. Das Arrangement hat allerdings einen Nachteil. Bei der Lagerung geben einige Obstsorten das natürliche Reifegas Ethylen ab. Liegen empfindliche Obstsorten in der Nachbarschaft, bewirkt dieses Gas einen schnelleren Reifungsprozess. Ethylen verströmt beispielsweise ausgereiftes Obst wie Äpfel,

Birnen, Mangos und Kiwis. Besonders viel davon geben reife Bananen ab. Sie sollten möglichst getrennt gelagert werden. Auch die Nähe zu Grünpflanzen und eine wohlige warme Zimmertemperatur tragen dazu bei, dass Obst vorzeitig welkt, fault oder austrocknet.

Wer unreifes Obst wie Kiwis oder Mangos nachreifen lassen möchte, kann dagegen das Rei-

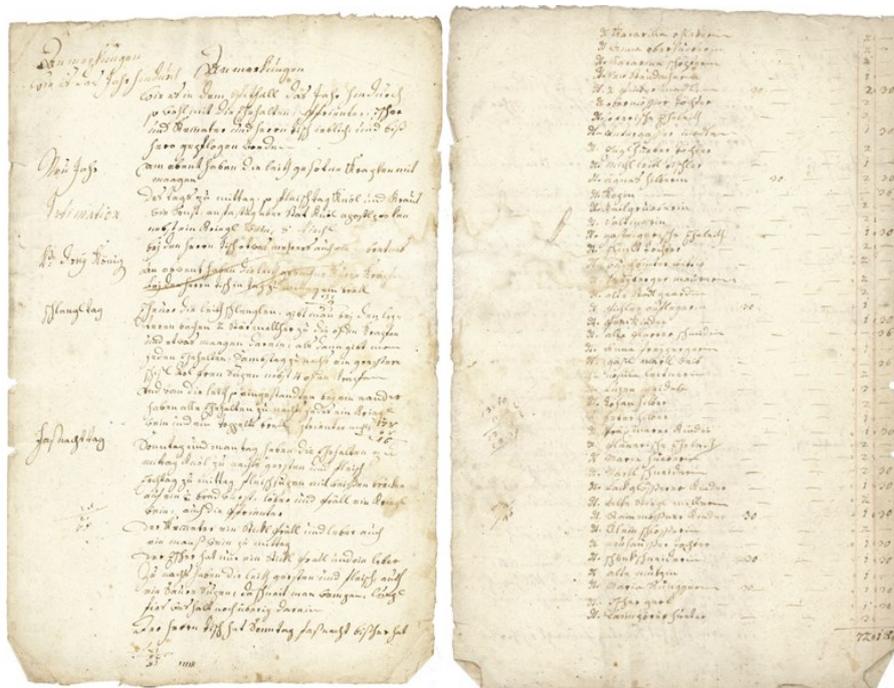
fegas Ethylen nutzen. In diesem Fall lagert man solche Früchte beispielsweise zusammen mit reifen Bananen.



## Brunecker Essgewohnheiten vor 200 Jahren: Die „Speisepläne“ des Stadtspitals

Im Brunecker Stadtarchiv werden einige auf den ersten Blick recht unscheinbare, abgegriffene und nur mehr schwer lesbare Blätter verwahrt, die gerade in Hinblick auf die Sozialgeschichte des ausgehenden 18. oder beginnenden 19. Jahrhunderts sehr interessant sind. Die Blätter listen nämlich für jeden Tag im Jahr auf, welches Essen den Insassinnen und Insassen des Stadtspitals ausgegeben wurde.

Das Brunecker Stadtspital ist eine Stiftung aus dem 14. Jahrhundert, die zu dem Zweck eingerichtet wurde, alte und kranke Menschen zu versorgen. 1358 stiftete Heinrich von Stuck mehrere Höfe und Güter in der Umgebung von Bruneck, womit die Existenz des Spitals gesichert wurde. Als auch Konrad von Stuck dem Beispiel folgte, errichtete die Stadt das Spital. Die Gründungsurkunde stammt aus dem Jahr 1375, im gleichen Jahr wurde auch die Spitalkirche erstmals erwähnt. Die größten Wohltäter wurden in der Folge die Angehörigen der Familie Söll, die 1450 ein eigenes Benefizium stifteten. 1611 kam noch das sogenannte Kempfer'sche Benefizium dazu. Das Spital, das in der heutigen Stuckstraße beinahe 600 Jahre (bis 1943) seinen Dienst erfüllte, unterlag seit seiner Gründung der Aufsicht des Stadtrates, der den Kirchpropst und den Spitalamtman, später Spitalmeister genannt, stellte. Die Auflistungen im Stadtarchiv sind besonders wertvoll, da sie



Stadtarchiv Bruneck, Serie V (Magistratsakten), Nr. 5 lit. J, fol. 1r-v. © Stadtarchiv

abseits von Finanzierung und Leitung einen Einblick in das alltägliche Funktionieren des Spitals bieten: So erfahren wir etwa, dass am Abend vor dem Neujahrstag gesottene Krapfen mit Mohn gereicht wurden, und am Neujahrstag Knödel mit Kraut. Am Vorabend des Dreikönigtages gab es gebackene Krapfen und am Feiertag selbst einen Braten. Vor dem „Schlenggltag“, dem Tag, an dem die Dienstbotinnen und Dienstboten ihre Dienstgeber wechselten, wurden offene Krapfen mit etwas Mohn und jeweils eine Schüssel Brennsuppe ausgegeben. Nach dem „Schlenggln“ hingegen erhielten die Knechte und Dirnen Wein und Brot. Im Fasching gab es am Sonntag und Montag zu Mittag Knödel, am Abend Gerstensuppe und Fleisch. Am Faschingsdienstag wurde zu Mittag Fleischsuppe mit weißen Brocken, pro Kopf eine halbe

Bratwurst, Leber und Brot sowie ein Krug Wein verteilt. Am Ostersonntag gab es zu Mittag „Geweichts“, Fleischsuppe mit „weißen Brocken“ und vier Stücken Fleisch in jedem Teller. Die Spitalsinsassinnen und -insassen erhielten jeweils ein „Trinkl“ Wein und zwei große Krapfen, sowie ein Stück Brot. Am Vorabend des Brunecker Kirchtages gab es kurze gebackene Krapfen mit Honig, und den Armen wurde Milch ausgegeben.

Diese Beispiele illustrieren eine breite Palette von Speisen und zeigen, dass die Ernährung in früheren Zeiten – zumindest in der Stadt – keineswegs eintönig war. Wir erhalten aus den Dokumenten einen detaillierten Einblick in die Geschichte des Kochens und Essens, wenn etwa von „Zettelkraut“, „Saurer Suppe“, „gesottenen Krapfen“, „Apostelbrocken“, „Wampe“ und

„Lungl“ die Rede ist. Neben den Speisen werden aber auch die Menschen genannt, die im Spital lebten: Katharina „Ohlakerin“, Anna „Oberhueberin“, Katharina Schöpferin, Veit Staudacher, die zwei „Pinter Madlen“, die „Obermösser Töchter“, die „Hoferischen“ Eheleute, die „Untergasser Madlen“, die „alte Plarrer Schmidin“ und die „Rainmösßner Kinder“ fanden sich neben zahlreichen anderen beim Essen ein. Es gab den Bereich der „normalen“ Verpflegung der sogenannten Pfründner, welche die Leistungen der milden Stiftung in Anspruch nahmen, aber auch einen Herrentisch, an dem die „Besseren“ saßen; hier wurde öfter Fleisch serviert. Es finden sich zahlreiche dialektale bzw. umgangssprachliche

Ausdrucksweisen, welche die frühere Sprache lebendig werden lassen. So steht etwa explizit „Henig“ und nicht „Honig“, „Ertag“ und nicht „Dienstag“, „Pfungstag“ und nicht „Donnerstag“. Schließlich erfahren wir einiges über den Aufbau eines Kalenderjahres, das – im Gegensatz zu unserer heutigen Wahrnehmung – vor allem nach den Feiertagen und wichtigen Daten des Arbeitsablaufes gegliedert war. Am Aschermittwoch, so lesen wir, gingen die Diensthilfen am Vormittag zur Kirche und mussten nicht arbeiten. Am Mittfast-Sonntag gingen sie mit den Pfründnern zur Osterbeichte und erhielten jeweils etwas Geld für die Opfersammlung. Zum Holzschlagen ging man in der Woche vor

Pfingsten, und beim „Schääb machen“ kam man erst am Abend nach Hause. Als Marend für die Holzarbeiter wurde jeweils ein Stück Weißbrot und ein Stück Käse mitgegeben.

Die Blätter im Stadtarchiv erlauben einen spannenden Einblick in das Alltagsleben unserer Vorfahren, eine Momentaufnahme scheinbar nebensächlicher Gewohnheiten in einer sozialen Einrichtung im alten Bruneck. „Der Mensch ist, was er isst“, lautet eine bekannte Aussage des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach (1804–1872), und gerade deshalb lohnt es sich besonders, sich mit derartigen Aufzeichnungen zu beschäftigen.

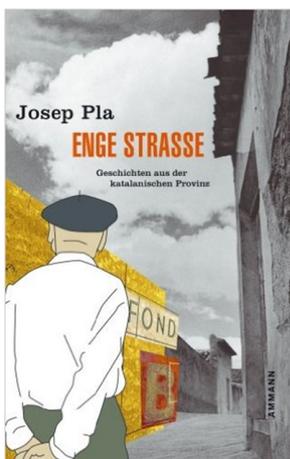
*Andreas Oberhofer*  
Stadtarchivar von Bruneck

## Buchtipp aus der Stadtbibliothek

**Josep Pla:** Enge Straße. Geschichten aus der katalanischen Provinz.  
Ammann 2007 283 Seiten

Josep Pla, Journalist und Schriftsteller aus Katalonien, zeichnet in diesem Werk, das 1951 in katalanischer Sprache erschienen ist, ein überaus sympathisches Bild von den Menschen, die die „Enge Straße“ in Torrelles bewohnen, einem kleinen, 4.000 Seelen zählenden Ort in Katalonien, unweit vom Meer.

Der neue Tierarzt zieht aus Barcelona hierher und mietet



eine Wohnung in ebendieser Straße. Schnell lernt er die Menschen des Dorfes kennen, vor allem seine Nachbarn und Nachbarinnen. Sehr hilfreich dabei ist seine neue Haushälterin, die er auf Empfehlung der Frau des verstorbenen Tierarztes als Haushaltsgehilfin für seinen Junggesellenhaushalt beschäftigt. Sie ist eine gute Köchin; sehr neugierig und immer bestens informiert. So erfährt der junge Tierarzt fast alles aus dem Leben seiner Mitbürger: Wunderliches, Skurriles, mehr oder weniger Geheimes, das hinter vorgehaltener Hand dann doch die Runde macht. Pla erzählt von alldem auf sehr amüsante und unaufdringliche Weise. Er zeichnet dabei das Bild dieser kleinen Dorfgemeinschaft, der Lebensschicksale der

einzelnen Figuren sehr plastisch, so dass die Leserin das Gefühl hat, mitten unter ihnen zu sein.

Ein leichtes, aber nicht anspruchsloses Buch, das sich gerade für laue Sommerabende bestens eignet.



Stadtbibliothek Bruneck  
Biblioteca civica di Brunico

*Sonja*

*Hartner*

Leiterin der  
Stadtbibliothek  
Bruneck

So, wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das still stehende Wasser verdirbt, oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung.

*Leonardo da Vinci*

## Neues aus der Gemeindestube



Stadtgemeinde Bruneck  
Città di Brunico

### Schülerlotsen. Ein wichtiger Beitrag für die Sicherheit unserer Kinder

Mit Schulbeginn sind auch sie wieder zweimal täglich im Einsatz, die Schülerlotsen der Stadtgemeinde Bruneck. Von September bis Juni sorgen sie für die Sicherheit der Grundschüler in Bruneck und den Fraktionen zu Schulbeginn und Schulende, vor allem an gefährlichen Kreuzungen und Straßenübergängen.

„Für unsere Kinder ist es ein großes Glück, dass sie die Möglichkeit haben, ihren Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu bewältigen. Sie sind in Bewegung und in Gesellschaft und dank der Schülerlotsen an gefährlichen Stellen auch gut betreut“, betonen Stadträtin Ursula Steinkasserer Goldwurm und Bürgermeister Roland Griessmair.

Einen Wermutstropfen gibt es jedoch in Bezug auf den Lotsendienst: Es wird von Jahr zu Jahr schwieriger Personen zu finden, die diese Aufgabe übernehmen. Für die Fraktion Dietenheim konnte bisher leider noch kein Schülerlotse gefunden werden. Interessierte können sich jederzeit bei der Ortschaftspolizei Bruneck melden. Sie werden dort entsprechend eingeschult und ausgerüstet. Für die Ausübung ihres Dienstes erhalten sie eine Vergütung von 11 Euro brutto je Anwesenheit. Zudem schließt die Gemeinde für die Schülerlotsen eine Versicherung ab.

Johann Astner, Carlo Bovenzi, Michele Cilli, Ivan De Nardi, Johann Gartner, Astrit Gjini, Karl Lahner, Pasquale Maccariello, Erich Mairhofer, Josef Nierdkofler, Giuseppe Occhi, Johann Plankensteiner, Josef Priller, Josef Huber und Cirino Narzisi sind Schülerlotsen im Schuljahr 2016/17.

### Haus Jona bekommt ein neues Gesicht

Als das „traurigste Haus der Stadt“ hatte Gemeinderätin Johanna Schmiedhofer Ganthaler das Obdachlosenhaus im Bierkellerweg in Bruneck unlängst bezeichnet. Nun bekommt es ein neues Gesicht.

„Haus Jona“ heißt das Obdachlosenhaus seit 2012, benannt nach dem Propheten aus der Bibel. Das Bild von Jona, der aus dem Bauch des Fisches gerettet wird, macht Hoffnung und steht für die Hoffnung der Bewohner auf ein besseres Leben nach dem Überwinden persönlicher und wirtschaftlicher Notlagen. Im Herbst 1995 sind die ersten Personen in das Haus eingezogen, seit 2012 wird es von der Caritas geführt. Somit ist gewährleistet, dass die Bewohner in ihrer schwierigen Übergangssituation von Fachleuten betreut werden. „Jeder Mensch hat ein Recht auf eine neue Chance und das Haus Jona ist ein Ort, von wo aus dieser Neustart möglich ist“, betonte der damalige Direktor der Caritas, Heiner Schweigkofler, bei der Übernahme des Hauses. Mitarbeiter der Caritas unter-

stützen die Bewohner dabei, ihr Ziel zu erreichen, wieder eigenständig zu wohnen und zu leben.

Im Sommer hat die Sanierung und Erweiterung des Hauses begonnen. Das Dach wurde abgetragen und durch die Aufstockung konnten neue, helle Wohneinheiten geschaffen werden. Die zusätzlichen fünf Einheiten bestehen aus Zimmer, Vorraum mit kleiner Küche und Bad. Im Dachgeschoss wurden auch ein Mehrzweckraum mit WC, ein Abstellraum sowie zwei Lagerräume errichtet. Besonders geachtet wurde auf guten Schallschutz der Trennwände zwischen den Wohneinheiten, um den Bewohnern die nötige Privatsphäre zu gewährleisten.

Alle Wohneinheiten, auch die bereits bestehenden haben neue Eingangstüren bekommen. Die Heizanlage ist optimiert worden und kann somit in Zukunft energiesparender betrieben werden. Das gesamte Gebäude wurde an die Brandschutzbestimmungen angepasst und die Fluchtwege werden erneuert. Im Erdgeschoss wurde ein Schlafsaal zum Büro umfunktionierte. Die Holzverschalung des Dachgeschosses und der warme Farbton machen das Gebäude einladend und freundlich und nehmen ihm seinen traurigen Charakter.

Die Stadträtin  
Ursula Steinkasserer Goldwurm

Der Bürgermeister  
Roland Griessmair

stegener markt  
ausgabe 77

weinen will ich weinen um den groeßten markt tirols.  
leute zuhauf menschen auch ... nix weiter.  
der markt aber schreit nicht mehr.  
kinderaugen verlaufen sich nicht am tuerkischen honig.  
automatisierte schausteller.  
wo? wo die schwerversehrten bettler  
die gaukler schwindler feuerfresser  
die heiligenbildchen wundermittel  
die tiger panther rotarschaffen  
die dickste ziehorglerin der welt  
koeschnbrater bauernfänger riesenschlange  
steilwandfahrer tanzbaer akrobat

fade sind die waren ohne salz daß sich die plastikblumen schaemen.  
die tupfer fehlen im gewog gewurrle &geschehen.  
doch ueber allem schweben vom bierzelt aus die schwaden massenhaft  
massakrierter huehner dem dorfe stegen zu.  
weinen will ich weinen & find das schneuztuchmanndl nimmer  
mit seinem song:

eins fiers moidile nannile joggile seppile tresile  
moidile nannile joggile seppile  
moidile nannile joggile  
moidile nannile  
moidile

plaerren kannt'i!  
norbert c. kaser (1947-1978)  
281077

## Kochrezept

### Melanzane alla parmigiana



#### Zutaten für 2 Personen:

3 mittlere Melanzane (ca. 400 g)  
200 g Tomatensauce: (½ kleine  
Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, eine  
kleine Dose Pelati oder frische  
Pelati, Salz, Pfeffer)  
1 Mozzarella  
1 Bund Basilikum  
4 El frisch geriebenen Parmesan-  
Käse  
Olivenöl  
grobes Salz

#### Zubereitung:

Melanzane waschen, in zirka  
einen halben Zentimeter dicke  
Scheiben schneiden und mit gro-

bem Salz bestreuen. Eine halbe  
Stunde ziehen lassen, dann die  
Scheiben abtupfen.

Ofen auf 180 Grad, Ober- und  
Unterhitze, vorheizen.

In einer Pfanne reichlich Öl er-  
hitzen und die Melanzaneschei-  
ben anbraten. Die angebratenen  
Scheiben auf Küchenpapier le-  
gen, so dass das Öl aufgesaugt  
wird.

Für die Tomatensauce die Zwie-  
bel und die Knoblauchzehe klein  
aufschneiden und in Öl andüns-  
ten, Pelati dazugeben, mit Salz  
und Pfeffer würzen.

Mozzarella in kleine Stücke

schneiden. Basilikumblätter  
kurz abspülen. Geriebenen Par-  
mesan bereitstellen.

Eine Schicht gebratener Melan-  
zanescheiben in eine feuerfeste  
Form geben. Darauf etwas To-  
matensauce, ein paar Basili-  
kumblätter, etwas Mozzarella  
und Parmesan geben. So fort-  
fahren, bis alle Zutaten aufge-  
braucht sind. Auf die letzte  
Schicht Melanzane Tomatensau-  
ce geben und Parmesan streuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180  
Grad ca. 40 bis 45 Minuten ba-  
cken. In den ersten 20 Minuten  
die Form mit Alufolie abdecken.  
*Guten Appetit!*

# Tipp für einen Spaziergang

## Von Brixen nach Neustift

Vom Domplatz in Brixen (561 m) über die unteren Lauben und die Adlerbrückengasse zum Eisackufer. Über eine etwas steilere kurze Rampe erreichen wir den schattigen Von-Kempter-Weg (auch Radweg) an der orographisch rechten Uferseite. Wir gehen auf dem Fußweg flussaufwärts, überqueren eine Straße, die in einen Kreisverkehr einmündet. Nach dem Milchhof Brimi begeben wir uns auf der Fußgängerbrücke auf die orographisch linke Seite des Eisacks. Hier wird der Asphaltweg von einem Feldweg mit Kies Belag abgelöst, der sich am Fluss entlang an einem kleinen Kinderspielplatz vorbei durch Weinberge und Apfelwiesen schlängelt. An der Abzweigung

unterhalb der Pustertaler Straße folgen wir rechts dem Wegweiser nach Kloster Neustift und gelangen nach einer Unterführung der Pustertaler Straße von einem Bächlein begleitet zu einem weiteren Spielplatz. Nach einer kurzen Steigung auf Asphalt gehen wir auf dem Gehsteig die Zufahrtsstraße hinunter zur Klosteranlage (595m).  
Gehzeit: 1 Stunde



Wir können auf demselben Weg

nach Brixen zurückkehren oder auf dem Gehsteig der Straße entlang hinauf bis zum Kindergarten gehen. Hier dem Wegweiser Elvas folgend gelangen wir auf einer Unterführung für Fußgänger zur anderen Seite der Straße (Hotel Pacher) in die unmittelbare Nähe der Bushaltestelle. Die dritte Möglichkeit führt uns ebenfalls bis zum Kindergarten. Wir biegen nach rechts ein und folgen dem Wegweiser Brixen. Durch Obstwiesen und Weinberge führt der Weg eben auf einer Anhöhe bis zu den ersten Häusern von Brixen. Nun geht es die Straße hinab zum Eisack, über die Brücke und am Flusslauf entlang bis zur Adlerbrücke.

Das **Augustiner Chorherrenstift** wurde 1142 an der Schnittstelle der alten Straße über den Brenner und der ins Pustertal, zweier wichtiger Verkehrs- und Pilgerwege, gegründet. Das Stift ist heute die größte Klosteranlage Tirols.

Zu den Hauptaufgaben der Chorherren gehören bis zum heutigen Tag die Pflege der Liturgie, die Tätigkeit in der Pfarrseelsorge, die Förderung von Bildung und Kunst, der Obst- und Weinbau sowie der Kräuteraanbau, früher auch der Unterhalt eines Hospizes für Pilger, heute der eines Bildungshauses.

Die gesamte Anlage ist von einer Befestigungsmauer, die zur Zeit der Türkengefahr errichtet wurde, umgeben. Durch einen Torbogen gelangt man in den äußeren Hof. Zur Linken steht hier die **Michaelskirche**, allgemein Engelsburg genannt. Die zweigeschossige Rundkirche ist im 12. Jh. entstanden und eine Nachahmung der Heilig-Grab-Kirche in Jerusalem und des Mausoleums von Kaiser Hadrian in Rom. Als Andachtsstätte blieb sie für die vorbeiziehenden Pilger stets offen.

Durch einen weiteren Torbogen

gelangt man in den Stiftshof, in dessen Mitte sich ein Ziehbrunnen, auch **Wunderbrunnen** genannt, befindet. Im Fries des achteckigen Pagodendaches sind die sieben Weltwunder dargestellt, im achten als achttes Weltwunder das Kloster Neustift. Der Innenhof ist von Gebäuden umgeben, denen im Barock ein einheitliches Aussehen gegeben wurde.

Durch ein Tor rechts gelangt man zum **Kreuzgang**. Der Bogen der Wandmalereien spannt sich zeitlich vom beginnenden 14. Jh. bis zur Spätgotik. So zeigen Erasmus von



Bruneck, Friedrich Pacher, die Werkstatt von Leonhard von Brixen, der Meister von Uttenheim unter anderen ihr Können.

Ein weiterer Torbogen führt in den dritten Hof mit der **Stiftskirche Mariä Himmelfahrt** und der Pfarrkirche von Neustift St. Margareth. Der wuchtige Westturm und das dreischiffige Langhaus der Stiftskirche gehen auf den romanischen Kirchenbau 1190 zurück. Im 15. Jh. wurde der gotische Chor angebaut, sein Dach überragt mit seinen farbig glasierten Ziegeln das Dach des Langhauses. Dem Baumeister Josef Delai ist es mit seiner barocken Umgestaltung des Innenraumes gelungen, eine „Harmonie von sieben Jahrhunderten und drei Baustilen“ (Max Schrott) herzustellen und ein „Juwel des Südtiroler Rokoko“ (Leo Andergassen) zu schaffen. Die Fresken stammen von Matthäus Günther.

Sehenswert sind auch die **Bibliothek** im Rokokostil mit einzigartigen Handschriften sowie die gotischen Tafelbilder in der **Pinakothek**.

# Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging ...

Lösung S. 12

Eine Frau begibt sich zum Bürgermeister und will von ihm den Unterschied zwischen dem Kapitalismus und dem Sozialismus erfahren. Der Bürgermeister antwortet, er kenne ihn nicht genau, er werde aber den Abgeordneten Helmut Renzler, den Chef der Arbeitnehmer, fragen, da er diesen demnächst treffe. Er trifft den Abgeordneten Renzler und fragt ihn. Dieser führt ihn zum Fenster: „Siehst du die vielen Autos auf dem Parkplatz. Kapitalismus ist, wenn sie einem oder zwei gehören, Sozialismus, wenn jeder ein Auto hat.“

Nach einiger Zeit fragt die Frau den Bürgermeister, ob mit dem Abgeordneten Renzler ihre Frage geklärt worden sei. Der Bürgermeister führt sie auf den Balkon. Auf dem Parkplatz sieht er aber keine Autos, dafür aber einen Schwarm Vögel. Er wendet sich an die Frau: „Wenn alle Vögel einem oder zwei gehören, dann ist es Kapitalismus, wenn jedoch jeder einen Vogel hat, dann ist es Sozialismus.“

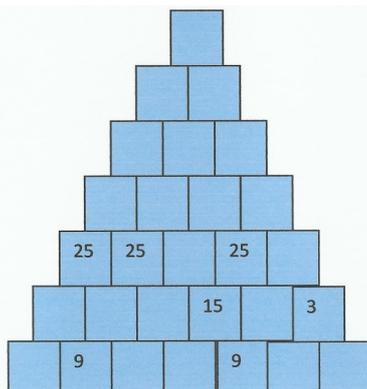


Grabinschrift

Ein Gast im Lokal: „Herr Ober, auf der Karte steht Touristenkaviar. Was ist denn das?“

Ober: „Eine Schüssel Reis und eine schwarze Sonnenbrille.“

1. Ergänzen Sie die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden beiden Zahlen.



2. Erweitern Sie das linke und das rechte Wort einer Zeile um jeweils einen Begriff aus der Liste der Brückenwörter, so dass neue sinnvolle Begriffe entstehen z.B. Kopf – BALL – Saal. Bei richtiger Zuordnung ergibt sich auf der Mittelachse der Name eines deutschen Dichters (+ 1914).

- Brückenwörter:  
 BIER – DORN  
 FOTO – GUMMI  
 NEST – ORGAN  
 SCHREI  
 STREIK  
 TALENT – TANZ  
 UNTER

HART												BÄRCHEN
SAND												RÖSCHEN
AUF												HALS
PARTEI												SPENDE
NATUR												SUCHE
EICHEL												HALT
VOGEL												HOCKER
PASS												GRAF
STARK												FASS
BUMMEL												BRECHER
EIS												SCHULE

3. Pfadfinder

Beginnen Sie mit dem rot markierten Buchstaben und finden Sie den Weg durch das Gitter. Sie können waagrecht oder senkrecht gehen, aber nicht diagonal. Der richtige Weg nennt Ihnen sechs Wörter zum Thema Herbst.

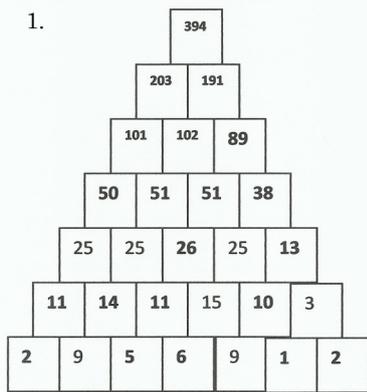
D	E	T	N	A	L
A	N	K	R	U	M
I	E	W	E	B	R
N	M	A	S	T	U
O	T	R	G	A	T
B	S	T	I	N	S

4. Richtig oder falsch?

	r	f
A) Der Wüstenstaat Saudi-Arabien importiert Sand aus anderen Ländern.		
B) Kamele speichern Wasser in ihren Höckern.		
C) Ausgewachsene Eintagsfliegen ernähren sich von feinsten Staubpartikeln.		
D) Der Daumnagel eines Menschen wächst von allen Nägeln am schnellsten.		
E) Die Höhe des Eiffelturms variiert je nach Wetterlage um bis zu einem Meter.		

F) Die berühmte Mona Lisa hat keine sichtbaren Augenbrauen und Wimpern.		
G) Die Azteken benutzen Kakaofrüchte als Zahlungsmittel.		

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



2. Brückenrätsel: Gummi, Dorn, Schrei, Organ, Talent, Unter, Nest, Foto, Bier, Streik, Tanz - **Morgenstern**

3.

D	E	T	N	A	L
A	N	K	R	U	M
I	E	W	L	B	E
N	M	A	S	T	U
O	T	E	G	A	T
B	S	T	I	N	S

- 4.
- A) Richtig! Aufgrund des immer mehr steigenden Bau-booms benötigt das arabische Land Sand anderer Zu-sammensetzung. Wüstensand erfüllt die baulichen An-forderungen nicht.
  - B) Falsch! Die Höcker dienen als Fettspeicher.
  - C) Stimmt nicht! Sie ernähren sich gar nicht mehr.
  - D) Falsch! Er wächst am langsamsten.
  - E) Falsch! Allerdings kann der Turm bei Kälte bis zu 15 cm kürzer werden.
  - F) Richtig!
  - G) Richtig! In der Blütezeit der Azteken wurden diese kostbaren Früchte als Geldwert gehandelt.



**Verklärter Herbst**

Gewaltig endet so das Jahr:  
 Mit goldnem Wein und Frucht der Garten.  
 Rund schweigen Wälder wunderbar  
 Und sind des Einsamen Gefährten.  
 Da sagt der Landmann: Es ist gut.  
 Ihr Abendglocken lang und leise  
 Gebt noch zum Ende frohen Mut.  
 Ein Vogelzug grüßt auf der Reise.



Es ist der Liebe milde Zeit.  
 Im Kahn den blauen Fluss hinunter  
 Wie schön sich Bild an Bildchen reiht -  
 Das geht in Ruh und Schweigen unter.  
 Georg Trakl  
 (1887 - 1914)



**Raiffeisen**

Raiffeisenkasse Bruneck  
 Cassa Raiffeisen di Brunico

**Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert**

**Neue Konten in der Raiffeisenkasse Bruneck - Auch für Sie!**

Wenn es um Bankkonten geht, dann haben unsere Kunden ganz unterschiedliche Anforderungen und Bedürfnisse: Der eine kommt gerne zum Schalter, der andere ist mobil und erledigt seine Bankgeschäfte lieber über das Internet. Das eine muss das andere allerdings nicht ausschließen. Es gibt aber immer mehr Kunden, die je nach Situation, den für sie bequemsten Weg zur Bank wählen.

Diesem Trend entsprechend gibt es in der Raiffeisenkasse Bruneck seit kurzem neue Kontomodelle, die den verschiedensten Ansprüchen gerecht werden. Je nach Bedürfnis können unsere Kunden zwischen vier Kontopaketen wählen: Platin, Gold, Silber oder Bronze.

Beispielsweise eignet sich das Konto „Platin“ für Viel-Reisende oder das Konto „Gold“ für jene, die sehr viele Buchungen erledigen und sich über Buchungsspesen keine Gedanken mehr machen wollen. Wer das Online Banking nutzt, entscheidet sich am besten für das Konto „Silber“ und wer selten zum Schalter kommt oder wenig Buchungen macht, nimmt das Konto „Bronze“.

Das Besondere an diesen Kontopaketen ist der Preis, denn die jährlichen Kosten können ganz einfach auf Null reduziert bzw. in ein Guthaben umgewandelt werden, wenn entsprechende Treue-Punkte gesammelt werden! Treue-Punkte bekommt jeder Kunde, der eine Versiche- rung, eine Vermögensanlage,

einen Sparplan oder einen Kredi- tit bei der Raiffeisenkasse Bruneck unterhält bzw. ab- schließt.

Das Beste kommt zum Schluss: Für Senioren gibt es das Konto „Gold“ zum vergünstigten Preis! Kommen Sie in Ihre Raiffeisen- kasse und lassen Sie sich bera- ten!



Peter Feichter  
 Ansprechpartner für Senioren  
 Raiffeisenkasse Bruneck