



Info Seniores

Mai 2020, Ausgabe 24

Liebe Senioren!

Das Coronavirus bringt unser Tätigkeitsprogramm gänzlich durcheinander und es wird einige Veranstaltungen leider auch verhindern.

Wir hoffen, dass unser Informationsbrief INFO SENIORES Sie bei guter Gesundheit antrifft und wünschen Ihnen auch für die Zukunft Gesundheit und Wohlbefinden. Sollten Sie Fragen haben, Informationen brauchen oder auch nur das Bedürfnis verspüren, mit jemand zu sprechen, dann können Sie uns bis zum 30. Juni von Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr über die Telefon-Nummer der Gemeinde 0474-545454 erreichen.

In der nächsten Ausgabe des INFO SENIORES im September 2020 werden wir Ihnen hoffentlich genauere Auskunft geben können, was uns im heurigen Jahr für Sie noch zu organisieren erlaubt ist. Inzwischen genießen Sie die schönen Tage

im Frühjahr und Sommer bei einem Spaziergang in unserer schönen Natur, aber halten Sie dabei in Ihrem eigenen Interesse die Vorschriften (Schutzmaske und Abstand) ein.

Wir vertrauen weiterhin darauf, dass unsere Politiker und zuständigen Führungskräfte uns trotz einiger Fehler in der Vergangenheit gut durch die Schwierigkeiten, die der Ausnahmezustand mit sich gebracht hat, in eine sichere Zukunft führen werden.

Wir wünschen uns alle, dass wir die schwerste Zeit hinter

uns haben und wir mit Zuversicht in die Zukunft schauen können. Bleiben Sie gesund und verlieren Sie nicht die Freude am Leben.

Cristina Gianotti
Präsidentin des Senioren-
Gemeinderates Bruneck

Nelly Piol
Vizepräsidentin

In dieser Ausgabe:

Der medizinische Tipp: Parkinson Krankheit	2/3
Kochrezept Übungen für das Gedächtnis	4
Interview mit Dr. Siegfried Weger	5
Neues aus der Gemeindestube	6
Aus der Verbraucherzentrale	7
Krankenfürsorge und Seuchenmanagement im Mittelalter und in früher Neuzeit	8/9
Buchtipps	9
Tipp für eine Wanderung	10
Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging	11
Die Raiffeisenkasse informiert	12



Verlauf der Erkrankung an Schwere zunehmen.

• **Funktionsstörungen des autonomen Nervensystems**

- **Riechstörungen**

Bei 95 Prozent der Parkinson-Patienten treten diese Störungen auf, bei vielen lange vor den typischen motorischen Auffälligkeiten.

- **Gastrointestinale Störungen**

Durch verminderte Aktivität des Magens und des Darmes kann es dabei zu Völlegefühl, Aufstoßen, Verstopfung und Stuhlverhärtung kommen.

- **Störungen der Blasenfunktion**

z.B. häufiger Harndrang.

- **Erektile Dysfunktion / Sexuelle Störungen**

- **Störungen der Schweißsekretion**

Veränderte Wärme- oder Kälteempfindung, Schweißausbrüche vor allem in der Nacht.

- **Vermehrte Talgsekretion und Schuppenbildung (Salbengesicht)**

- **Blutdruckregulationsstörungen**

Blutdruckschwankungen mit hohen Werten im Liegen und niedrigen Werten im Stehen, Blutdruckabfall beim Aufstehen nach längerem Liegen oder Sitzen, Schwindelgefühle, „Schwarzwerden vor den Augen“ oder sogar Ohnmachtsanfälle.

• **Seelische und geistige Störungen**

- **Schlafstörungen**

Bei vielen Patienten treten die Schlafstörungen bereits zu Beginn der Parkinson-Erkrankung oder sogar schon Jahre vorher auf:

Schlaflosigkeit

REM-Schlaf-Störung (in der REM-Schlafphase heftige

Träume, die auch körperlich

durchlebt werden). Oft schreien die Betroffenen laut, treten oder schlagen unkontrolliert um sich.

Restless-Legs-Syndrom (unkontrollierbarer nächtlicher Bewegungsdrang in den Beinen).

- **Schmerzen**

Sensibilitätsstörungen äußern sich oft als Brennen oder „Ameisenlaufen“, als Taubheits- oder Kältegefühl, meist werden sie im Bereich der unteren Extremitäten oder am Achsenskelett (Wirbelsäule oder Schultern und Hüften) empfunden. Die Schmerzen können sowohl in der Frühphase der Erkrankung als auch in jedem späteren Stadium auftreten.

- **Fatigue-Syndrom (chronische Müdigkeit)**

Kann bereits im frühen Stadium der Krankheit auftreten.

- **Ängste und Depressionen**

Sie können einzeln oder auch gemeinsam und bereits im Vorfeld der Erkrankung auftreten. Eine Depression kann auch eine Reaktion auf die sich verändernde Lebensqualität sein, aber auch eine Folge der verabreichten Medikamente.

- **Psychosen**

Die Antiparkinson-Medikamente bewirken eine Verbesserung der motorischen Störungen, können aber psychische Störungen auslösen oder begünstigen. So können sie zum Beispiel zu plötzlichen Schlafattacken, Apathie, Trugwahrnehmungen (Halluzinationen), Wahnvorstellungen (z.B. Verfolgungsängste, Eifersuchtswahn) führen. Auch Verhaltensstörungen wie krankhaftes Kaufen, Spielen, Essen, übermäßig starkes sexuelles Verlangen können auftreten.

- **Demenz**

Ungefähr ein Drittel der Parkinson-Patienten entwickelt im Krankheitsverlauf zusätzlich eine Demenz. Während bei der Alzheimer-Demenz vor allem Gedächtnisstörungen auftreten, ist für die Parkinson-Demenz eine gestörte Aufmerksamkeit und ein verlangsamtes Denken kennzeichnend.

3) Diagnose

Eine frühzeitige zweifelsfreie Diagnose Parkinson zu stellen, ist nach wie vor oft schwierig, denn bei der Parkinson-Krankheit entwickeln sich viele Beschwerden erst im Laufe der Jahre. Zudem verläuft die Erkrankung individuell sehr unterschiedlich, Krankheitszeichen, die bei manchen Parkinson-Patienten auftreten, treten bei anderen Patienten überhaupt nicht oder erst deutlich später auf.

Frühsymptome wie schmerzhaftes Muskelverspannungen, große Ermüdbarkeit, feinmotorische Störungen der Hände, Riechstörungen, Verstopfung, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen können auch viele andere Ursachen haben (etwa das fortgeschrittene Alter). Deshalb werden sie oft nicht als frühe Anzeichen für Parkinson erkannt. Wenn die ersten Anzeichen der motorischen Symptome auftreten, so ist, wie bereits erwähnt wurde, meist fast mehr als die Hälfte der Nervenzellen in der substantia nigra bereits abgestorben.



Um eine eindeutige Diagnose Parkinson erstellen zu können, bedarf es einer Palette von Untersuchungen:

- Arzt-Patient-Gespräch (Anamnesegespräch)
- neurologische Untersuchung
- bildgebende Verfahren wie CT, MRT, nuklearmedizinische Untersuchungen (SPECT), transkranielle Sonografie, Ultraschalluntersuchungen
- neurologische Funktionstests: L-Dopa-Test, Apomorphin-Test
- Bluttest.

4) Therapie

Es gibt unterschiedliche Therapiemöglichkeiten, die nach Bedarf kombiniert werden, um die Symptome des Parkinson-Syndroms zu behandeln:

- die medikamentöse Therapie
- die Operation:
 - Stereotaxie: Eine Sonde wird

ins Gehirn eingeführt. Stark aktive Areale werden durch die Berührung mit der Sonde beruhigt oder sogar stillgelegt.

- Tiefe Hirnstimulation (THS) zur Verbesserung von Bewegungsstörungen: Dabei implantieren die Chirurgen Elektroden im Gehirn des Patienten und einen kleinen Schrittmacher in dessen Brust. Über diesen können die Elektroden von außen gesteuert werden, wenn sie Signale von Gehirnregionen blockieren sollen.

Ergänzt werden diese Therapien durch:

- Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie
- alternative Therapien wie

Kunsttherapien, Massage, Akupunktur

- Psychotherapie
- gesunde Lebensweise, viel Bewegung und viel Flüssigkeit.

Parkinson ist eine nicht heilbare, langsam voranschreitende Erkrankung. Die Medizin ist aber heute in der Lage, die Symptome über eine lange Zeit zu kontrollieren und ein nahezu unbehindertes Leben ohne wesentliche Einschränkungen zu ermöglichen. Therapie und Medikamente müssen im Fortschreiten der Krankheit immer wieder neu angepasst und eingestellt werden.

Anfang März hat Frau Dr. Siglinde Lanzinger im Michael Pacher Haus im Rahmen der Kulturrunde einen Vortrag zum Thema Parkinson gehalten. Aus der Mitschrift ist der vorliegende Artikel entstanden. Frau Dr. Siglinde Lanzinger hat dankenswerterweise der Veröffentlichung im Info Seniores zugestimmt.

Kochrezept

Gegrillte Polenta mit Cocktailtomaten und Fontina

Zutaten für 2 Personen

1/2 l Wasser
120 g Maisgries (Polenta)
1 EL Olivenöl
Salz
1 kleinen EL Butter
8 Cocktailtomaten
1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g Fontinakäse oder Parmesan-
käse

Zubereitung

Das Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen, 1 EL Olivenöl dazugeben und dann den Maisgries (Polenta) mit einem Kochlöffel einrühren und auf kleiner Hitze unter ständigem Rühren etwa 45 Minuten garen. Die fertige Polenta leicht salzen und in eine gebutterte Form füllen und auskühlen lassen. Die abgekühlte Polenta aus der Form stürzen und mit einem Messer in 2 cm breite Streifen schneiden. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter auspinseln

und die Polenta Scheiben dachziegelartig hineinschichten. Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren. Das Olivenöl erhitzen, die Tomaten darin kurz anbraten und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Tomaten gleichmäßig auf der Polenta verteilen und alles mit geriebenem Fontina Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten überbacken.

Guten Appetit!



Übungen für das Gedächtnis

Fünf Wörter, ein Buchstabe:

Es gilt, einen Satz zu bilden, der aus fünf Wörtern besteht, die alle mit dem gleichen Buchstaben beginnen. Beispiel: Buchstabe „F“ ergibt den Satz „Fridolin feiert freitags fröhliche Feste“. Man sollte versuchen, möglichst schnell den Satz zu bilden, um die

Konzentration noch mehr zu fördern.

Schnelle Antworten: Die Übung „Schnelle Antworten“ lässt sich leicht im Alltag einbauen. Man stellt sich selbst einfach verschiedene Fragen, die den eigenen Alltag und Situationen, die etwas zurückliegen, betreffen. Zu diesen

Fragen versucht man dann möglichst schnell eine Antwort zu finden. Zum Beispiel: „Was gab es vorgestern zu Mittag?“ oder auch „Welches Geschenk habe ich vor drei Jahren von meinem Ehemann/von meiner Frau bekommen?“ Hier werden das Erinnerungsvermögen und auch die Konzentration stark in Anspruch genommen.

Interview mit dem ehemaligen Primar der Abteilung Innere Medizin Dr. Siegfried Weger zur Corona-Pandemie

Was hat Sie, Herr Dr. Weger, bewogen, wieder als Arzt ins Krankenhaus zurückzukehren?

Mitte März, zum Höhepunkt der Coronakrise hier im Pustertal, wurden Dr. Harald Steiner und ich gefragt, ob wir bereit wären, für einige Zeit aus der Pension zurückzukommen, um im Krankenhaus mitzuhelfen. Wie viele pensionierte Ärzte in ganz Italien und auch in anderen Ländern haben wir uns in den zugewiesenen Arbeitsbereichen eingebracht und unseren Beitrag als Internisten geleistet.

Was macht dieses Corona Virus so besonders gefährlich?

Das Virus ist hochansteckend und besonders für einige Bevölkerungsgruppen sehr gefährlich. Wer die Bilder aus Bergamo im Fernsehen mitverfolgt hat, wird sicher nicht mehr von einer harmlosen Grippe sprechen. Das Gesundheitssystem war extrem gefordert, weil in kurzer Zeit ein massiver Zustrom von Patienten erfolgte mit einer Krankheit, über die man noch nicht viel wusste und deren Verlauf im Einzelfall schwer abschätzbar ist. Ein Medikament mit eindeutig gesicherter Wirkung ist bis heute nicht bekannt.

Welche Personengruppen sind besonders gefährdet und warum?

Besonders gefährdet sind alte und gebrechliche Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen wie Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Übergewicht, chronischen Lungenkrankheiten,

geschwächtem Immunsystem und Patienten, die chronisch Medikamente einnehmen müssen, die das Immunsystem hemmen.

Der Großteil der Patienten mit schwerem Krankheitsverlauf gehört zwar zu diesen Risikogruppen; es gibt aber auch bei einigen jüngeren, offenbar gesunden Personen sehr schwere und selten sogar tödliche Verläufe.

Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

Am besten schützen kann man sich durch Meiden von Kontakten mit potentiell Infizierten, durch Abstand halten, hygienische Maßnahmen wie häufiges Händewaschen, Tragen der empfohlenen Masken; alles Dinge, die täglich in allen Medien ausführlich erklärt und empfohlen werden.

Die Anzahl der Infizierten ist leicht rückläufig. Bedeutet dies, dass das Virus in absehbarer Zeit völlig verschwinden wird?

Im Pustertal haben die Neuinfektionen in den letzten Wochen deutlich abgenommen und die Lage im Krankenhaus hat sich so stark beruhigt, dass man jetzt dabei ist, schrittweise den normalen Betrieb wieder aufzunehmen. Allerdings ist trotzdem weiter Vorsicht geboten und alle sind aufgerufen, sich an die weiterhin gültigen Verhaltensregeln und Schutzmaßnahmen zu halten, sonst könnte es zu der von vielen befürchteten zweiten Infektionswelle kommen.

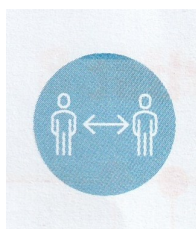
Solange es nicht eine wirksame Impfung gibt (und das wird sicher noch ein Jahr dauern) werden wir dieses Problem nicht loswerden und Vorsicht walten lassen müssen; ein „normales“ Leben wie vor der Coronakrise wird es wohl erst in 1-2 Jahren geben.

Wenn man mit einer endgültigen Entspannung erst dann rechnen kann, sobald ein Impfstoff oder ein Medikament gefunden werden und zum Einsatz kommen, wie müssen wir Senioren uns bis dahin verhalten, damit wir einigermaßen geschützt sind?

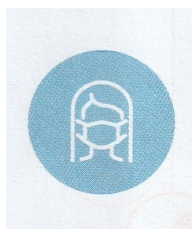
Nur wenn alle Bevölkerungsgruppen sich weiterhin an die inzwischen bereits etwas gelockerten Maßnahmen halten, wird es gelingen, das Virus soweit unter Kontrolle zu halten, dass das Gesundheitssystem imstande ist, für die Gesundheit aller, insbesondere der am meisten Gefährdeten, zu sorgen.

Auf der ganzen Welt wird fieberhaft nach einem sicheren und wirksamen Impfstoff gesucht, der dann hoffentlich diese Seuche endgültig aus der Welt schaffen kann.

Herzlichen Dank, Herr Dr. Siegfried Weger, für das Interview.



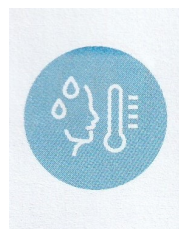
Halten Sie 2 Meter Abstand zu anderen.



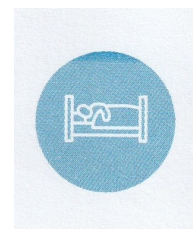
Bedecken Sie Mund und Nase mit einer Maske oder einem Schlauchtuch.



Desinfizieren Sie regelmäßig Ihre Hände.



Bleiben Sie zuhause bei 37,5 Grad Fieber.



Verlassen Sie nicht Ihr Zuhause, wenn Sie unter Quarantäne stehen oder krank sind.

Neues aus der Gemeindestube

Gelebte Solidarität in Krisenzeiten

Als wir das erste Mal vom Coronavirus hörten, dachte wohl jeder, das alles sei weit weg. Es passiert ja schließlich öfter etwas, irgendwo auf der Welt. Als sich das Virus aber auch in der Lombardei ausbreitete, wurde auch uns in Südtirol bewusst, dass es sich um eine ernste Gefahr auch für die Südtirolerinnen und Südtiroler handelt.

Es wurden sogleich konkrete Maßnahmen gesetzt. Zu allererst wurden das Gesundheitssystem in Alarmbereitschaft versetzt und Kapazitäten für Notfälle in Zusammenhang mit COVID-19. So heißt die Krankheit, die durch das leicht übertragbare Coronavirus hervorgerufen wird und die vor allem bei älteren und geschwächten Menschen einen schweren Verlauf nehmen kann. Das besonders tückische an dieser neuen Krankheit ist die Tatsache, dass jede und jeder Überträger sein kann, auch wenn sie/er nicht akut erkrankt ist. Die dann auf Staatsebene erlassenen Ausgangsbeschränkungen wurden immer weiter ausgedehnt und auf ihrem Höhepunkt kann man von einer regelrechten Ausgangssperre sprechen. Auch die Wirtschaft und das öffentliche Leben wurden heruntergefahren. Diese Maßnahmen waren zu diesem Zeitpunkt richtig und wichtig, denn nur so konnte die Ausbreitung des Coronavirus eingedämmt werden. Zu unserem großen Bedauern gibt es auch in unserer Gemeinde Menschen, die an COVID-19 erkrankt und daran verstorben sind. Ihnen und ihren Angehörigen gelten unsere Gedanken.

Mit der Ausbreitung der Pandemie begann für viele Menschen eine herausfordernde Zeit. Neben den Erkrankten, die in den Krankenhäusern professionell betreut wur-

den und noch werden, hatten es besonders jene sehr schwer, die auf Hilfe angewiesen sind. Um die Grundversorgung zu gewährleisten, haben wir in kürzester Zeit einen Einkaufsdienst für ältere und hilfsbedürftige Mitbürgerinnen und Mitbürger auf die Beine gestellt. Damit war dieses Grundbedürfnis gedeckt. Der Mensch braucht von Natur aus aber weit mehr als einmal in der Woche eine Tasche voll mit Lebensmitteln. Als soziale Wesen leben wir in einer Gemeinschaft, die aus Verwandten, Freunden und Bekannten besteht. Wir treffen uns untereinander, lachen und weinen gemeinsam. Wenn diese sozialen Beziehungen plötzlich fehlen und wir uns mit niemandem mehr treffen können, schmerzt dies in der Seele und wir sehnen uns nach Nähe und Geborgenheit.

Aus diesem Grund haben wir die Initiative „Daheim und doch nicht allein“ ins Leben gerufen, die aus zwei unterschiedlichen Aktionen besteht. Zum einen wurden gesammelte Laptops an Senioren verteilt, die dadurch mit ihren Lieben z.B. per Videochat in Verbindung treten oder erste Erfahrungen in der Welt des Internets sammeln konnten. Die Senioren wurden dabei auf den ersten Schritten in der digitalen Welt vom Jugenddienst des Dekanats Bruneck begleitet.

Zum anderen fand auch das Seniorentelefon, das vom Senioren-Gemeinderat organisiert und in diese Initiative mit aufgenommen wurde, großen Anklang. Egal ob zum Informationsaustausch, zum Klären von Fragen die aktuelle Situation betreffend oder einfach für einen „Ratscher“ zwischendurch – die Nummer des Seniorentelefons wurde oft gewählt. Diese und andere Initiativen hatten zum

Ziel, den Menschen zu helfen, diese herausfordernde Zeit gut zu meistern.

Jetzt scheint vorerst das Größte überwunden und wir sind auf dem langen Weg hin zur Normalität. Es gilt aber weiterhin vorsichtig zu sein und die Sicherheitsmaßnahmen einzuhalten. Nur so können wir die Zahl der Neuinfektionen möglichst gering halten. Speziell ältere Menschen zählen weiterhin zur Risikogruppe und sind eindringlich angehalten, die bekannten Regeln, vor allem das Abstandhalten und das Tragen des Mundschutzes, rigoros einzuhalten.

Das Coronavirus hat unser aller Leben auf den Kopf gestellt. Bei allen negativen Schlagzeilen, die diese Krise hervorgebracht hat, müssen wir aber auch das Gute sehen. Es hat sich gezeigt, welch hohen Stellenwert die Solidarität in unserer Gemeinde hat. Einmal mehr haben wir gesehen: Gemeinsam sind wir stark und durch die Mithilfe aller können wir diese Herausforderung bestmöglich meistern. Dafür gebührt allen, die dazu beigetragen haben, ein großer Dank.

Ich wünsche Ihnen allen, Ihren Familien und Freunden eine gute Zeit und bleiben Sie gesund.

Roland Griessmair, Bürgermeister



Der Mensch bedarf des Menschen, um ein Mensch zu werden.
Johannes R. Becher

Aus der Verbraucherzentrale



Coronavirus Onlinekäufe boomen:

Onlineschlichter.it: so kaufen VerbraucherInnen sicher!

Die aktuelle Notlage hat für einen wahren Boom bei den Onlinekäufen gesorgt: bei den Verbrauchsgütern gab es in den ersten Wochen der Quarantäne eine Zunahme von bis zu 80% (Quelle: Untersuchung Nielsen). Die Zunahme ist nachvollziehbar – die Onlinekäufe werden als praktisch und „sicherer“ empfunden. Jedoch steigen mit den Zahlen auch die Betrugsversuche, vor allem in Bezug auf sanitäre Produkte, aber nicht nur. Aus der Erfahrung des Onlineschlichter.it, der auf Onlinekäufe spezialisiert ist, einige Tipps zum sicheren Einkaufen.

Schutzmasken, Desinfektionsmittel und Medikamente: Vorsicht geboten!

Derzeit suchen viele von uns online nach ganz bestimmten Produkten, wie Schutzmasken, Desinfektionsmitteln oder gar Medikamenten, die – irreführend! – als Heilmittel gegen das Coronavirus vertrieben werden.

Fangen wir bei diesen an: es gilt zu unterstreichen, dass es derzeit weder Heilmittel, noch Impfung, noch Vorbeugemedikamente gibt, die offiziell zugelassen sind. **Abgesehen davon sollte die Einnahme eines Medikaments immer nur auf ärztliche Verschreibung erfolgen**, weswegen wir vom Kauf solcher Präparate auch jenseits der aktuellen Ausnahmesituation abraten.

Schwierig gestaltet sich derzeit auch der Onlinekauf von Schutzmasken oder -Einrichtungen oder Desinfektionsmitteln. Es finden sich zwar viele Angebote, auch auf Plattformen wie Ebay oder in den sozialen Netzwerken, jedoch sollte man hier mit äußerster Vorsicht vorgehen. Die Angebote könnten sich nämlich als Reinfälle erweisen

– es gingen Beschwerden über nicht gelieferte Produkte ein, sowie auch über gelieferte Produkte, die nicht der Bestellung entsprachen. Sollten Sie nicht hundertprozentig sicher sein, dass der Händler zuverlässig ist, ist in einem solchen Fall der Kauf im Geschäft vorzuziehen.

Achtung, Online-Trading!

Viele verbringen derzeit viel Zeit vor dem Bildschirm; wenn dann auch noch Anfänge von wirtschaftlichen Schwierigkeiten dazukommen, können Online-Trading und die vorgegaukelten Renditemöglichkeiten verlockend erscheinen, und in der Tat gibt es viele Webseiten und Call-Center, die auf Kundenfang sind. Die Börsenaufsicht CONSOB warnt vor zahlreichen Betreibern, die ohne spezifische Genehmigung tätig sind. Daher der Rat, diese Angebote auszuschlagen: man riskiert, dass sich die gesamte investierte Summe in Rauch auflöst. Das Europäische Verbraucherzentrum Bozen (EVZ) hat weitere Tipps für Sie zusammengestellt:

www.euroconsumatori.org/wdb.php?lang=de&modul=new&action=v&b=0&folder_id=0&oid=541

Onlinekauf, gewusst wie

Onlineschlichter.it, die von der Verbraucherzentrale Südtirol ins Leben gerufene Schlichtungsstelle, bearbeitet tagtäglich Streitfälle aus dem Bereich des Onlinehandels – hier die Tipps für einen sicheren Onlinekauf.

Prüfen Sie immer, von wem Sie kaufen: auf der Website müssen der Firmenname, der Sitz, die Mehrwertsteuernummer, die Kontakte des Kundendienstes und die gesamten Verkaufsbedingungen zu finden sein. Diese Kontrolle sollte

auch erfolgen, wenn man über Plattformen wie Amazon oder Ebay kauft, da diese als “Marktplattformen” dienen, auf denen auch externe Anbieter tätig sind.



Immer häufiger finden sich auch in den sozialen Netzwerken Verkaufsangebote, jedoch ist von Käufen über Whatsapp und Messenger abzuraten, da man die Identität des Verkäufers nicht zweifelsfrei feststellen kann.

Bevor man kauft, kann es nicht schaden, den Preis zu überprüfen (z.B. über Preissuchmaschinen), und zu kontrollieren, was andere Kunden und Kundinnen über den Verkäufer sagen (über die Rezensionen). Ist der Preis „zu gut um wahr zu sein“, oder finden sich zahlreiche negative Rezensionen mit ähnlichen Problembeschreibungen, sind Zweifel angebracht. Schlussendlich sollte immer ein sicheres Zahlungsmittel gewählt werden, wie Kreditkarte oder PayPal.

Was tun, wenn trotzdem etwas schief läuft?

Auch wenn man alle Vorsichtsmaßnahmen ergriffen hatte, kann es dennoch passieren, dass beim Onlinekauf etwas schief läuft. Sollte der direkte Kontakt mit dem Verkäufer nicht die gewünschte Lösung gebracht haben, können sich VerbraucherInnen an die Schlichtungsstelle Onlineschlichter.it wenden. Über das Portal kann die Schlichtung eingereicht werden – ganz bequem von zu Hause aus. Das Verfahren ist für alle Beteiligten kostenlos. Der Schlichter versucht, nach eingehender Prüfung des Falls, eine einvernehmliche Lösung zu erzielen.

„In Zeith grassierender Pestilenz“: Krankenfürsorge und Seuchenmanagement in Bruneck in Mittelalter und früher Neuzeit

von Andreas Oberhofer



Abbildung 1: Das alte Spital in der Stuckstraße in Bruneck. Foto: Stadthiv Bruneck.

Im Jahr 1348, als in Europa die Pest wütete, stiftete eine Brunecker Bürgerin einer Bruderschaft, die sich um die Krankenpflege kümmerte, drei Mut Roggen und Gerste. In der entsprechenden Urkunde ist zum ersten Mal von einem Spital in Bruneck die Rede, das errichtet werden könnte. 1358 stiftete Heinrich der Stuck dieses Spital als Fürsorgeanstalt für Arme und Kranke. Diese fanden jetzt einen Ort vor, wo ihnen ein Schlafplatz, Verpflegung und auch medizinische Hilfe angeboten wurde. 1381 wurde die Kirche zum Hl. Geist geweiht, die den Bedürftigen auch einen seelsorgerischen Anlaufpunkt bot. In der Folge statten mehrere Personen durch Stiftungen Spital und Kirche finanziell aus. Es gab auch die Möglichkeit, sich in das Spital einzupfänden, das heißt, sich durch das Einbringen eines Legates dauerhaft Unterkunft und Pflege zu sichern. Ein mittelalterliches und frühneuzeitliches Spital entsprach also nicht unbedingt der Vorstellung, die wir heute von einem Krankenhaus haben. Vielmehr ging es um die Armenversorgung, die Absicherung im Alter, die Verköstigung und Betreuung alleinstehender Menschen.

In der Stadt waren im 15. und 16. Jahrhundert auch die sogenannten Beginen oder Begutten tätig, eine

Gruppe von Betschwestern, die sich der Krankenpflege verschrieben hatten. Darüber hinaus dienten die beiden Brunecker Bäder, das obere und das untere Bad, dem Wohlbefinden und der medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Hier konnte der Körper gereinigt werden, neben den Bädern wurden aber auch verschiedene Kuren angeboten. 1508 stiftete eine Witwe ein sogenanntes Seel-Bad, d.h. die Möglichkeit für arme Leute, jedes Jahr am Montag nach dem Palmsonntag kostenlos zu baden und sich mit drei Schröpfköpfen behandeln zu lassen.

Für Menschen, die schwer und unheilbar krank waren, gab es in mittelalterlichen Städten eigene Institutionen, die sogenannten Siechen- oder Leprosenhäuser. Man wusste, dass an ansteckenden Krankheiten – namentlich an der Lepra, dem sogenannten Aussatz – leidende Menschen möglichst von den Gesunden separiert werden mussten. Zwar waren die Wege der Ansteckung nicht bekannt, man glaubte an böse Dämpfe, Säfte und vielleicht sogar Geister. Aus Erfahrung wusste man aber, dass die Krankheiten bei engem Kontakt der Betroffenen stärker um sich griffen als bei Isolation der Patientinnen.

Wo genau sich das Brunecker Siechenhaus befand, ist nicht mit Sicherheit rekonstruierbar. In einem Kaufvertrag von 1698 ist die Rede von der Straße beim Siechenhaus, „da man nacher Sanct Georgen gehet zu Ausserragen“. Der Brunecker Bürger Hanns Toldt verordnete 1583 in seinem Testament, dass sein Krautgarten „den armen Siechen“ überlassen werden sollte. In einer Urkunde aus dem Jahr 1482 ist ebenfalls von einem Stück Garten unterhalb des Siechenhaus-

ses am „Rienzfeld“ zu Bruneck die Rede. Schließlich wissen wir auch, dass das Siechenhaus an einem Gewässer lag, da sich daneben eine Mühle befand.



Abbildung 2: „Bruneck im 13.ten Jahrhundert“. Kupferstich von Johann Nepomuk Tinkhauser. Dargestellt ist die Stadt nicht im 13., sondern eher im 14. Jahrhundert. Im Vordergrund könnte als eines der Gebäude an der Rienz das Siechenhaus dargestellt sein. Sammlung Johann Nepomuk Tinkhauser, Museumsverein Bruneck.

Als Standort kommt also am ehesten ein Grundstück an der Straße nach St. Georgen in der Nähe der Rienz in Frage. Prinzipiell befanden sich Siechenhäuser bevorzugt an den Ausfallstraßen außerhalb der Städte und auch an Brücken, wo die Insass/innen die Zölle einnehmen und auf diese Weise unkompliziert zu Geld kommen konnten. Durch den Garten konnten sie sich mit Gemüse, Kräutern und Obst versorgen und waren auch in dieser Hinsicht weitgehend autonom.

Mit dem Übergang in private Hände verlor das Brunecker „Siechenhaus“ seine ursprüngliche Bestimmung. Josef Weißensteiner kaufte es 1812 dem städtischen Spitalfonds ab, 1835 soll darin noch ein Tagwerker gewohnt haben.

Während das zum Spital gehörende Siechenhaus eine beständige Einrichtung für die Brunecker „Aussätzigen“ war, die dort ein Leben in Abgeschiedenheit führten, sah die Stadtregierung für Epidemien ein anderes Gebäude als

Notspital vor. 1700 verkauften Bürgermeister und Rat das Haus, das vorher als Messinghütte gedient hatte (den sogenannten Anstich Stegen), an Jakob Pock. Im Kaufvertrag ist ausdrücklich festgehalten, dass das Gebäude im Fall von „laidigen Suchten oder Contagionen“ bzw. einer „grasbrierenden Pestilenz“ der Stadt als Lazarethhaus zur Verfügung gestellt werden musste, damit die „presthaften“ (kranken) und „inficierten“ Personen von den Gesunden abgesondert werden könnten. 1829 ging das Haus an den Färber Josef Schwaighofer über, wobei sich auch dieser verpflichten musste, es im Fall einer „kontagiösen Seuche“ unentgeltlich als Lazarett oder Krankenhaus verwenden zu lassen, falls es „wegen Ansteckungsfahr nöthig fallen sollte die Kranken zu separieren“.

Die Idee, dieses Gebäude als Spital zu verwenden, dürfte erst im ausgehenden 17. Jahrhundert aufgekommen sein, da sich in Hinblick auf die Pestepidemie von 1636 noch keine Hinweise auf ein derartiges Vorgehen finden.

Johann Nepomuk Tinkhauser berichtet 1834 über andere Maßnah-

men zur Absonderung der ansteckenden Kranken in der Umgebung der Stadt:

„Zu Stegen und Greynwalden sünderte man die Kranken in dem Walde oder der Altung ab, und stellte ihnen auf einen großen Stein, der noch heute das Mitterkirchl genannt wird, die Lebensmittel hin; und noch soll man dort Grabhügel bemerken.“ Andernorts baute man ihnen – wie Tinkhauser ebenfalls schreibt – provisorische Hütten oder isolierte sie in ihren Häusern. Man versorgte sie zwar mit Speisen, brach ansonsten aber jeden Kontakt zu ihnen ab.

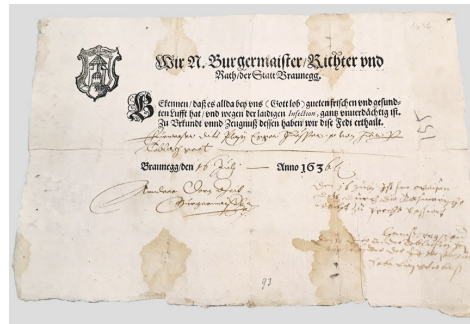


Abbildung 3: „Gesundheitspass“ für den Schuster Blasius Egger, 1636. Das Dokument bestätigt, dass in der Stadt Bruneck die „Infection“ nicht aufgetreten sei und der Vorwaiser des Passes somit ohne Einschränkung nach Toblach wandern könne. Foto: Stadtarchiv Bruneck.

In der Stadt Bruneck selbst wurden während dieser Pestepidemie von

1636 die Stadttore streng bewacht, das untere Tor geschlossen. Alle Menschen, die die Stadt betreten wollten, mussten sich in Quarantäne begeben. Die Gebäude wurden mit Wacholder geräuchert. Alles, was von außen in die Stadt kam, wurde ebenfalls geräuchert, das Geld mit Essig gewaschen, der Lorenzmarkt entfiel. Verblüffend ist die Ähnlichkeit dieser Maßnahmen mit jenen, die wir heute zur Eindämmung des Coronavirus anwenden: Man setzte auf Abstandhalten und Quarantäne, vermied große Menschenansammlungen, versuchte zu desinfizieren, obwohl man von Viren und Bakterien noch nichts wusste.

Daneben rief man die heiligen Nothelfer an, veranstaltete vermehrt Bittgänge, Betstunden und Prozessionen und stellte Denkmäler (Pestsäulen und Pestbildstöcke) auf. Auch die „Wetterglocken“ wurden geläutet – eine Tradition, die in der Brunecker Rainkirche heuer wieder aktiviert wurde. Die „Kathreineglocke“ wurde bis zu Ostern jeden Tag geläutet, um „zum Zusammenhalt aufzurufen und den Menschen Mut zu machen“, wie Bürgermeister Roland Griessmair betonte.

Buchtipps aus der Stadtbibliothek

Bienert, Magdalena: Ein Mann für Mama. Wie ich mit meiner Mutter loszog, um die Liebe zu finden. Knauer 2019, 251 Seiten.

Ein extravagantes Buch aus der



Reihe „Wahre Geschichten“ ist Magdalena Bienerts „Ein Mann für Mama“. Die Autorin macht sich zusammen

mit ihrer Mutter auf die Suche nach dem Mann fürs Leben – nicht für sich, sondern für ihre Mutter. Wenn es schon mit 20 nicht einfach ist, den „richtigen“ zu finden, wie schwierig muss das erst mit Anfang 70 sein? Beim Lesen hat man das Gefühl, sooo groß ist der Unterschied dann auch wieder nicht. 20? 70? Wie sich die Dinge gleichen. Magdalena Bienert und ihre Mutter suchen traditionell im Tanzcafé und mittels Zeitungsannonce oder ganz modern via

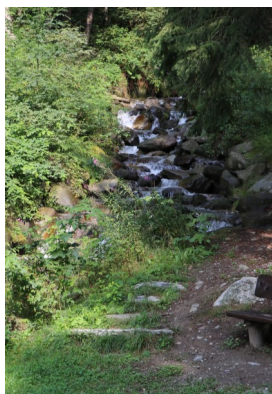
Tinder. Ob die Suche erfolgreich war? Das müssen Sie schon selber lesen. Das Buch macht nachdenklich, ist gleichzeitig aber auch witzig und humorvoll. Besonders gefallen hat mir, wie das „Experiment Liebe“ sich auf die Mutter-Tochter-Beziehung ausgewirkt hat.

Empfohlen von Michaela Grüner, Stadtbibliothek Bruneck

Tipp für eine Wanderung

Zu den Erdpyramiden in Terenten bzw. auf dem Mühlenlehrpfad

Mit dem Bus oder dem Auto zum Dorfzentrum von Terenten. Vom Hauptparkplatz in Terenten (1240 m) stets der Beschilderung



»Erdpyramiden« folgend zuerst auf einem Sträßchen und dann auf breitem Wanderweg zwischen Häusern und durch Wiesen nur leicht ansteigend zum Wald, durch diesen hinein zum Ternerbach und

ein Stück diesem entlang, schließlich über eine Brücke und kurz auf der Hofstraße zum Jenneweinhof (1330 m; Jausenstation) gegenüber den Erdpyramiden; ab Ausgangspunkt 0:30 Std. – Rückkehr zum Ausgangspunkt: Auf dem beschriebenen Weg.

Gehfreudige können den Spaziergang auch um etwa eine Gehstunde verlängern und auf dem Mühlenweg weiter zu einer Brücke ansteigen und dann auf der Ostseite des Terner Bachtals nach Terenten absteigen.



Aus dem Buch „Die schönsten Spazierwege und Promenaden“ von Hanspaul Menara



Die Erdpyramiden von Terenten

Ihr Entstehen geht auf ein gewaltiges Unwetter im Jahre 1837 zurück. Damals riss der Ternerbach die schützende Vegetationsdecke vom Steilhang und es begann die Erosion der Moräne. Abfließende Regengüsse haben tiefe Rinnen in den Moränenschutt eingeschnitten und es haben sich hangabwärts verlaufende Grate gebildet. Unter

Steinblöcken oder abgerundeten Steinen sind in deren Schutz Erdsäulen sog. Erdpyramiden entstanden. So entwickelte sich die „Erdpyramidenlandschaft“, wie sie sich uns heute präsentiert. Verliert eine Säule ihren Deckstein, dann erodiert sie relativ schnell und verschwindet, dafür können weiter oben am Hang neue entstehen. Das bedeu-



tet, dass sich die Erdpyramidenlandschaft ständig verändert.

Pfarrkirche St. Georg

Ein Gotteshaus in Terenten wird erstmals im Jahre 1362 erwähnt. Es



muss aber schon viel früher eine Kirche bestanden haben, denn bei Restaurierungsarbeiten wurden die Grundmauern eines romanischen Langhauses entdeckt und 1162 weihte Bischof Hartmann einen Altar. Von einem späteren gotischen Bau haben sich der dreiseitige abschließende Chor und der Spitzturm aus Quadern und spitzbogigen Schallmauern erhalten. In der zweiten Hälfte des 17. Jh. wurde ein neues Langhaus erbaut, das Mitte des 19. Jahrhunderts noch-

mals verlängert und im neuromanischen Stil mit Tonnengewölbe umgebaut wurde. Die Deckengemälde stammen von Christoph Brandstätter.

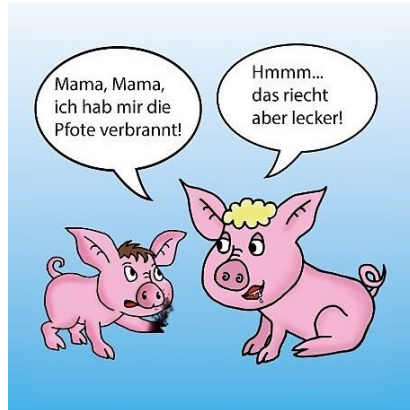
Der spätgotischen **Friedhofskapelle** zum Heiligen Kreuz (1520 geweiht) dient ein alter Kultstein mit Lebensbaum als Türschwelle. Die Kreuzigungsgruppe im Inneren stammt aus der Werkstatt des Meisters Leonhard von Brixen.

Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging

Lösungen S. 12

Eine reizende alte Dame macht ihre erste Seereise. Der Steuard erkundigt sich, ob sie zufrieden sei.

„Es ist alles wunderbar“, erklärt die alte Dame begeistert und zeigt dabei auf das Bullauge, „vor allem der Wand-schrank ist phantastisch – was da alles reingeht!“



Der Biologielehrer klärt Schüler darüber auf, dass es gefährlich sei, Tiere zu küssen: „Die Krankheiten können sich leicht übertragen!“ Sagt Paul: „Ja, das kenne ich! Meine Tante hat ihren Papagei geküsst!“ „Und ist ihr etwas passiert?“ „Nein. Aber der Papagei ist eingegangen!“

Der Verkehrspolizist stoppt eine Autofahrerin: „Was fällt Ihnen ein, mit 70 durch die Ortschaft zu rasen?“

„Herr Polizist, glauben Sie mir, es ist nur der Hut, der mich so alt macht!“

1) An welches Tier denken Sie jeweils, wenn Sie die drei Begriffe hören?

Beispiel: Hügel – Erde – Schaufel = Maulwurf

2) Bei dem vorliegenden spaßigen Gedicht von Joachim Ringelnatz stehen die einzelnen Wörter zwar am richtigen Platz, aber Wort für Wort ist rückwärts geschrieben. Lesen Sie das Gedicht.

Der Reihe nach von unten nach oben gelesen verraten Ihnen die roten Buchstaben den Titel des Gedichts.

fpuz rid ein nehcklöW sua med ssiewneklöW,
sad hcrud ned neginnos lemniH tetierhcs.
dnU ekcümhcs ned tuH, red hcid tetielgeb,
tim menie nenürg sieR.

ekcetsreV hcid luaf ni eid ellüF red resärG
s'lieW lhow tut, s'lieW tmmorf.
dnU tsib ud nie resälbakinomrahndnuM
dnu tsah enie ieb rid,nnad leips saw rid tmmok.

unD ssal enied neidoleM neknel
nov med nenebegegierf fpuzegneklöW
ssigreV hcid. se llos nied nekneD
thcin retiew nehcier sla nie fpuhrefpühsarG.

Riesenzähne – Rüssel – Gedächtnis
Pullover – Gras – Hund
Frack – Antarktis – Fische
Nacht – Kopflastigkeit – Radar
Chef – Harem – Bananen
Tinte – Arme – Wasser
Übersicht – Flecken – Pflanzen
Wasser – Schnurbart – Heulen

3) Die Rechnungen sind nicht ganz vollständig. Tragen Sie die fehlenden Ziffern so in die leeren Kästchen ein, dass die Rechnungen stimmen.

$$\begin{array}{r} 8 \quad \square \quad 1 \quad \square \quad 3 \quad 6 = 9 \quad 5 \quad \square \\ - \quad \quad \quad + \quad \quad \quad - \quad \quad \quad \\ \square \quad 7 \quad 0 - 1 \quad 4 \quad \square = 3 \quad \square \quad 1 \\ \hline 3 \quad 5 \quad \square + 2 \quad \square \quad 5 = \square \quad 3 \quad 6 \end{array}$$



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

4) In diesem Quadrat sind die folgenden 10 Wörter versteckt:

1. Thermoskanne
2. Staubsauger
3. Salzstreuer
4. Herdplatte
5. Brotkorb
6. Backofen
7. Kochtopf
8. Besteck
9. Quirl
10. Eimer

T	H	E	R	D	P	L	A	T	T	E	R
S	H	Y	N	C	T	K	M	M	F	E	B
K	I	E	B	C	P	E	Y	C	U	L	A
Q	O	H	R	R	W	T	H	E	E	R	C
U	G	C	B	M	O	C	R	A	I	I	K
I	U	H	H	E	O	T	G	M	M	G	O
R	I	B	M	T	S	S	K	F	E	W	F
L	P	T	Y	Z	O	T	K	O	R	I	E
O	C	Q	L	K	Y	P	E	A	R	C	N
Y	Q	A	J	D	M	F	F	C	N	B	Z
D	S	A	I	O	X	N	K	W	K	N	V
S	T	A	U	B	S	A	U	G	E	R	E

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

- 1)
1. Elefant
2. Schaf
3. Pinguin
4. Fledermaus
5. Affe
6. Tintenfisch
7. Giraffe
8. Robbe

3)

8	2	1	+	1	3	6	=	9	5	7
4	7	0	-	1	4	9	=	3	2	1
3	5	1	+	2	8	5	=	6	3	6

2) Sommerfrische
Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiss dich. Es soll dein Denken
nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz

4)

T	H	E	R	D	P	L	A	T	T	E	R
S	H	Y	N	C	T	K	M	M	F	E	B
K	I	E	B	C	P	E	Y	C	U	L	A
Q	O	H	R	R	W	T	H	E	E	R	C
U	G	C	B	M	O	C	R	A	I	K	
I	U	H	H	E	O		G	M	M	G	O
R	I	B	M	T	E	S	K	F	E	W	F
L	P	T	Y	Z	O	T	K	O	R	I	E
O	C	Q	L	K	Y	P	E	A	R	C	N
Y	Q	A	J	D	M	F	F	C	N	B	Z
D	S	A	I	O	X	N	K	W	K	N	V
S	T	A	U	B	S	A	U	G	E	R	E

Schweige und höre

Vielleicht geht dir
in der Mitte der Nacht ein Licht auf
vielleicht ahnst du plötzlich
dass Frieden auf Erden denkbar ist
vielleicht erfährst du schmerzhaft
dass du Altes zurücklassen musst
vielleicht spürst du
dass sich etwas verändern wird
vielleicht wirst du aufgefordert
aufzustehen und aufzubrechen
schweige und höre
sammle Kräfte und brich auf
damit du den Ort findest
wo neues Leben möglich ist.

Max Feigenwinter



Foto: Norbert Scantamburlo



Raiffeisenkasse Bruneck

Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Raiffeisenkasse Bruneck spendet eine halbe Million Euro

In Anbetracht der andauernden Coronavirus-Pandemie ist es unsere Aufgabe als lokale Genossenschaftsbank unsere Kunden und Mitglieder im mittleren Pustertal zu unterstützen. Durch die Zurverfügungstellung des Notstand-Fonds kann der Ankauf von medizinischem Equipment für das Krankenhaus, das Weiße Kreuz oder auch die Feuerwehr erfolgen. Auch für Institutionen wie dem Hauspflegedienst, die Altersheime oder die Bezirksgemeinschaft Pustertal steht der Notstand-Fonds zur Erleichterung ihrer aufopferungsvollen Arbeit zur Verfügung. Es ist uns bereits gelungen mehr als 300.000 Euro für das Krankenhaus einzusetzen, um wichtige medizinische Geräte anzuschaffen. Die

Intensivmediziner haben sich ausdrücklich bei der Raiffeisenkasse Bruneck bedankt und betonten, dass eine so schnelle und unbürokratische Beschaffung des Equipments in dieser akuten Phase ohne unsere Hilfe nicht so einfach gewesen wäre.

Nach diesen ersten Maßnahmen wie Notstand-Fonds, Stundungen von Krediten und Stützungs- und Überbrückungsfinanzierungen für Familien und Unternehmen, denken wir aber auch schon an die Zukunft. Kürzlich sind wir mit dem Projekt „NEULAND Pustertal“ gestartet: Gemeinsam mit den klügsten Köpfen aus unserem Tätigkeitsgebiet und begleitet durch renommierte Netzwerkpartner, dem Südtiroler Beratungsunterneh-

men rcm-solutions und dem Deutschen Zukunftsinstitut erarbeiten wir ein Arbeitsbuch, das für die Pustertaler Familienunternehmen eine weitere Grundlage schaffen soll, um mit den wirtschaftlichen Folgen der Krise vorausschauend umzugehen. Wir sind überzeugt, dass wir mit geballter Kraft und voller Zuversicht gemeinsam diese Krisensituation meistern werden.

Dr. Georg Oberhollenzer
Geschäftsführer



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

3) 1. MORAVIA – 2. AN-
TONIO – 3. ELISA-
BETTA – 4. SOLDATI
– 5. ADIGE – 6. ARTI-
COLI – 7. UROGALLO
Morante: L'isola di
Arturo

1	A	S	S	E	N	T	E
2	A	L	F	I	E	R	E
3	R	O	B	I	N	I	A
4	V	E	N	E	Z	I	A
5	R	I	S	E	R	V	A
6	A	T	T	E	N	T	O
7	O	R	A	C	O	L	O

2)

115
49 66
25 24 42
15 10 14 28
9 6 4 10 18
5 4 2 2 8 10
2 3 1 1 1 7 3

1)

Magia della vita

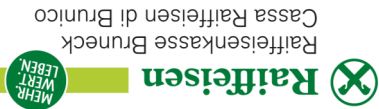
In un campo ho veduto una ghianda:
sembrava così morta, inutile.
E in primavera ho visto quella ghianda
mettere radici e innalzarsi,
giovane quercia verso il sole.
Un miracolo, potresti dire:
eppure questo miracolo si produce
mille migliaia di volte
nel sonno di ogni autunno
e nella passione di ogni primavera.
Perché non dovrebbe prodursi
nel cuore dell'uomo?

Kahlil Gibran

Foto: Norbert Scantamburlo



La Cassa Raiffeisen di Brunico informa



Cassa Raiffeisen di Brunico: donato mezzo milione di euro

A fronte della persistente pande-
mia di coronavirus è nostro compi-
to, in veste di locale banca coope-
rativa, supportare i nostri clienti e
soci della Media Pusteria. Il fondo
d'emergenza appositamente istitu-
to consente l'acquisto di equipag-
giamento medico per l'ospedale, la
Croce Bianca e i Vigili del Fuoco,
ma è anche a disposizione di istitu-
zioni quali il servizio di assistenza
domiciliare, le case di riposo o la
Comunità comprensoriale della
Val Pusteria allo scopo di agevola-
re la loro attività, svolta sempre
con abnegazione. Ad oggi è stato
possibile impiegare già 300.000
euro per l'acquisto di importanti
dispositivi medici necessari per
l'ospedale. I sanitari del reparto di
terapia intensiva hanno ringraziato

espressamente la Cassa Raiffeisen
di Brunico, sottolineando che la
messa a disposizione rapida e sen-
za lungaggini burocratiche di tale
equipaggiamento, in una fase acuta
come questa, non sarebbe stata
possibile senza il nostro aiuto.
Dopo queste prime misure a favore
di famiglie e imprese, come il fon-
do d'emergenza, la moratoria sui
crediti e i finanziamenti per supe-
rare questa difficile fase, stiamo
già pensando al futuro. Recente-
mente abbiamo avviato il progetto
“La Pusteria RIPARTE”: insieme
alle menti più “smart” del nostro
territorio, coadiuvati da rinomati
partner, dall'azienda altoatesina di
consulenza rcem-solutions e dal
Zukunftsinstitut germanico, abbia-



Dott. Georg Oberhollenzer
Direttore

mo elaborato un vademecum per le
imprese familiari pusteresi, quale
ulteriore base per gestire con lungi-
mitanza le conseguenze economi-
che della crisi. Siamo infatti con-
vinti che, unendo le forze e guar-
dando con fiducia al futuro, riusci-
remo a superare insieme anche
quest'emergenza.

La nostra proposta per una passeggiata

Alle piramidi di terra di Terento, rispettivamente il “Sentiero dei mulini”

Arriviamo al centro di Terento in



auto o in bus. Già nel parcheggio principale del paese (1240 m) troviamo il “Sentiero dei mulini”. Ci incamminiamo in leggera salita verso il bosco per una stradina che successivamente si amplia in un bel sentiero fra case e prati. Arrivati al torrente Terento, lo seguiamo per

un tratto, attraversiamo un ponte, percorriamo la “Via dei Masti” fino allo Jenneweinhof (1330 m; punto di ristoro) di fronte alle piramidi di terra. Dalla partenza circa 30 min. di fare qualche passo in più può attraversare poi un ponte e ritornare a



mo. Dal libro “Die schönsten Spazierwege und Promenaden” di Hanspaul Menara



Le piramidi di terra di Terento: Le piramidi sono “nate” in seguito a un fortissimo temporale nel lontano 1837. In quell’occasione il torrente Terento ha decorcato completamente lo strato vegetativo e dato inizio all’erosione della morena. Le piogge successive l’hanno poi incisa profondamente e creato delle “colonne di terra” che reggono

no in equilibrio massi arrotondati: Il paesaggio che si presenta oggi ai nostri occhi. Quando una piramide perde la propria copertura, viene erosa velocemente. Il processo erosivo ne forma però sempre di nuove. Un processo che quindi muta continuamente.



La chiesa parrocchiale San Giorio venne edificata prima del 1162, in quanto risulta che in quell’anno

il vescovo Hartmann di Bressanone consacrò l’altare. Ulteriori tracce dell’esistenza di questa chiesa sono riscontrabili in un documento del 1362, nel quale la parrocchia è citata per la prima volta. Tra il 1683 e il 1684 fu costruita una nuova navata. Tra il 1848 ed il 1850 la chiesa venne allungata e rinnovata secondo i dettami dello stile neoromanico, mantenendo il coro e la torre con le finestre ogi-

vali in stile tardo gotico. I dipinti del soffitto sono attribuiti a Christoph Brandstätter. Nei pressi della parrocchia si trova la **cappella neogotica Heiligkreuz/Santa Croce**, che fu consacrata nel 1520. La Crocifissione al suo interno è opera del laboratorio del Maestro Leonhard von Brixen.

La vera felicità costa poco; se è cara, non è di buona qualità.
François-René De Chateaubriand

anche in questo punto erano ampiamente autonomi. Con il passaggio in mano privata, il piccolo lazaretto di Brunico ("Siechenhaus") veniva a perdere la sua destinazione originaria. Nel 1812 lo acquistava Josef Weißensteiner e nel 1835 pare vi abitasse un unico lavoratore giornaliero.

Mentre il lazaretto appartenente all'ospedale ne era parte integrante e gli ammalati vi conducevano un'esistenza in isolamento, l'ammnistrazione cittadina per le epidemie prevedeva, come ospedale d'emergenza, un edificio separato.

Nel 1700, il Sindaco ed il Consiglio Comunale vendevano a Jakob Pock un edificio che fino ad allora era servito come fonderia (il cosiddetto "Ansitz - Stegen"). Nel relativo contratto d'acquisto si stabilisce espressamente che - in caso di epidemie contagiose o di pestilenza - l'edificio doveva essere messo a disposizione della città come lazaretto per isolare le persone contagiate da quelle sane.

Nel 1829 l'edificio veniva ceduto al tintore Josef Schweighofer. Anche quest'ultimo doveva sottostare alla condizione che, in caso di epidemie contagiose in cui si rendesse necessaria la separazione tra sani e malati, avrebbe dovuto acconsentire, senza compenso alcuno, all'utilizzo dell'edificio come ospedale o lazaretto.

La ricetta

Sogliole al burro



Ingredienti

sogliole da porzione 2
latte ¼ litro

farina

burro

sale

Preparazione

Le sogliole, per questa preparazione

L'idea di utilizzare questo edificio come ospedale, potrebbe essere nata solo alla fine del diciassettesimo secolo, perché ai tempi della peste del 1636 non si trovano tracce di questo procedimento.

Johann Nepomuk Tinkhauser nel 1834 riferisce di altre misure di isolamento dei malati contagiosi nei dintorni della città. A Stegona e a Grimaldo si erano isolati i malati nel bosco e su una grande pietra che ancora nell'ottocento si chiamava "Mitterkirch" si erano depositi generi alimentari. Lì intorno si avessero notati ancora dei tumuli tombali. Altrove - sempre secondo Tinkhauser - si costruivano apposite capanne provvisorie oppure i contagiatidovevano isolarsi nelle proprie abitazioni. Venivano rifiorniti di generi alimentari, ma con oro si troncava qualsiasi tipo di contatto.

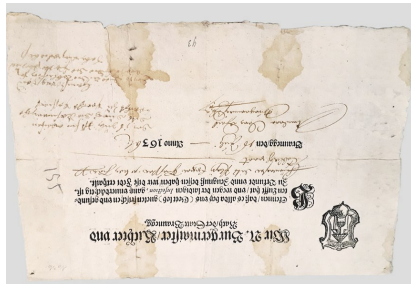


Illustrazione n. 3: Attestato di salute per il calzolaio Blasius Egger, 1636. Il documento certifica che l'infezione non ha fatto la sua comparsa nella città di Brunico ed il titolare di questo lasciappassare poteva recarsi a Dobbiaco senza restrizione alcuna.
Foto: Archivio della città di Brunico

Nella città di Brunico, durante l'epidemia di peste del 1636 le porte della città erano rigorosamente sorvegliate, quella inferiore sbarrata. Chi voleva entrare in città si doveva sottoporre a quarantena. Gli edifici venivano esposti a suffumigi di ginepro. Tutto quello che proveniva dall'esterno, veniva disinfettato con suffumigi, il denaro lavato con l'aceto, la fiera di San Lorenzo non aveva luogo.

E sorprendente la somiglianza di queste misure con quelle che applichiamo oggi al tempo del Coronavirus, già allora si puntava sul disinfezione sociale e sulla quarantena, si evitavano grandi assembramenti e si cercava in qualche modo di disinfettare nonostante non si sapesse ancor nulla né di virus, né di batteri. Parallelemente si invocava l'aiuto dei Santi Protettori, si tenevano preghiere, processioni e rosari e si erigevano colonne a ricordo della peste.

Si suonavano le campane a martello, tradizione che è stata riattivata quest'anno nella chiesa di Santa Caterina ("Rainkirche"). Tutti i giorni fino a Pasqua, si è suonata alla "Kathreineglocke" per invitare alla solidarietà e per fare coraggio alla gente, come ha sottolineato il Sindaco, Roland Griesmayr.



burro
spumante
e legger-

mente colorito.

La preparazione più semplice e più delicata per questo pesce.

Tratto da "Cucchiato d'Argento", Editore Domus, pag. 526

Assistenza agli ammalati e gestione delle epidemie a Brunico nel medioevo e nella prima età moderna

Andreas Oberhofer



*Illustrazione n. 1: il vecchio ospedale nella Via Stuck a Brunico
Foto dell'Archivio della città di Brunico*

Nell'anno 1348, quando in Europa imperversava la peste, una cittadina di Brunico donava ad una confraternita che si prendeva cura dei malati, tre moggia di orzo e di segale. Nel relativo atto di donazione per la prima volta si fa menzione di un ospedale che si sarebbe potuto costruire a Brunico.

Nell'anno 1358 Heinrich der Stuck fondava questo ospedale come istituto assistenziale per i poveri e gli ammalati. Questi ultimi avevano così finalmente un luogo in cui ricevere vitto, alloggio e cure mediche. Nel 1381 veniva consacrata la Chiesa del Santo Spirito che offriva agli indigenti anche un punto di riferimento spirituale. In seguito molte persone sostennero finanziariamente con donazioni sia la Chiesa che l'ospedale. A quel tempo, tramite prebenda ecclesiastica, era possibile assicurarsi stabilmente alloggio e assistenza nell'ospizio. Quindi un ospedale in epoca medievale non corrispondeva esattamente al concetto che ne abbiamo oggi. Infatti, si trattava soprattutto di assicurare, anche nella vecchiaia, vitto e alloggio ai meno abbienti e a coloro che non avevano famiglia.

Nel quindicesimo e sedicesimo secolo erano attive in città anche le

cosiddette Beghine dedite alla cura dei malati.
(Nota: Beghine: religiose di antico che congregazioni cattoliche che pronunciavano i voti di castità e ubbidienza).

Inoltre c'erano due Bagni (pubblici): lo stabilimento superiore e quello inferiore, che servivano al benessere e all'assistenza medica della popolazione. Qui si poteva provvedere alla pulizia del corpo, ma venivano offerte anche diverse cure. Nel 1508 una vedova del luogo fece donazione di un cosiddetto "Seel-Bad" che offriva ai poveri l'opportunità di fare ogni anno - il lunedì dopo la Domenica delle Palme - un bagno gratuito e di ricevere un trattamento gratuito a base di salassi.

Per chi era gravemente ammalato o era affetto da malattie incurabili o contagiose, nelle città medievali esistevano istituzioni apposite, i cosiddetti lazzaretti o lebbrosari. (Nota: Lazzaretto: da San Lazzaro, protettore dei lebbrosi. Ospedale per malattie infettive e contagiose per la segregazione di persone infette, il primo lazzaretto fu istituito dalla Serenissima su un'isola della Laguna, l'Isola del Lazzaretto Vecchio).

Si sapeva che le persone infette dovevano essere isolate da quelle sane. Non si conoscevano però ancora le vie attraverso cui si propagava l'infezione. Si credeva ancora che fossero causate da vapori cora che fossero ventiche o persino da sostanze ventiche. Ma per esperienza si sapeva che le malattie infettive, come per esempio la peste, si diffondevano con più rapidità e virulenza in situazioni di stretto contatto fisico tra le persone colpite, che non nell'isolamento dei pazienti.

Non si può ricostruire con certezza l'ubicazione del lazzaretto di Brunico. In un contratto d'acquisto del 1698, si parla di una via presso il lazzaretto "a Aussertraggen dove si va verso S. Giorgio". Il cittadino brunicense Hanns Toldt nel suo testamento datato 1583, disponeva che il suo orto venisse donato ai poveri affetti da malattie contagiose. Anche in un altro documento del 1482 si fa cenno ad un appezzamento di giardino al di sotto del lazzaretto vicino alla Rienza. Infine sappiamo anche che il lazzaretto si trovava nei pressi di un corso d'acqua perché lì vicino c'era un mulino.

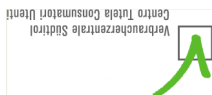


*Illustrazione n. 2: Brunico nel tredicesimo secolo. Incisione su rame di Johann Nepomuk Tinkhauser. La città vi è raffigurata non nel tredicesimo bensì piuttosto nel quattordicesimo secolo. L'edificio in primo piano potrebbe essere il lazzaretto nei pressi della Rienza.
Museo cittadino di Brunico - collezione Tinkhauser*

Come ubicazione si potrebbe ipotizzare piuttosto un terreno lungo la strada che conduce a San Giorgio, vicino alla Rienza. Di solito i lazzaretti erano ubicati lungo le strade di uscita dalle città e lontani dalle città stesse o anche nei pressi di un ponte, dove i suoi abitanti potevano riscuotere il dazio e procurarsi senza complicazioni del denaro. Grazie agli orti potevano rifornirsi di verdure, erbe medicinali ed aromatiche e frutta e quindi

La Tutela Consumatori consiglia

E-Commerce e Coronavirus: è corsa agli acquisti online i consigli degli esperti di Conciliareonline.it



L'emergenza sanitaria ha determinato un grande aumento negli acquisti online, con un'impennata fino al 80% per prodotti di largo consumo nelle prime settimane di applicazione delle misure restrittive (fonte: indagine Nielsen). Un'esigenza comprensibile quella di fare ricorso maggiormente all'e-commerce, sia per maggiore sicurezza personale che per le restrizioni in vigore. In questo momento delicato rimane però necessario fare attenzione quando si compra online. Con il moltiplicarsi della richiesta aumentano infatti anche i tentativi di frode, specialmente per i prodotti legati all'emergenza sanitaria, ma non solo. Dall'esperienza dell'organismo di conciliazione specializzato nell'e-commerce Conciliareonline.it, ecco allora alcuni consigli per acquisti più sicuri.

Mascherine, disinfettanti e medicinali: estrema prudenza!

Tra i prodotti più cercati e richiesti ci sono sicuramente quelli legati alla situazione di emergenza, quali mascherine, disinfettanti o addirittura medicinali spacciati falsamente come efficaci contro il Coronavirus. Partendo proprio da questi ultimi, è importante precisare che al momento non vi è alcuna cura, vaccino o profilassi confermata come efficace contro il coronavirus. Premettendo che l'assunzione di medicinali va sempre effettuata esclusivamente su consiglio del proprio medico curante, evitate qualsiasi acquisto online di presunti medicinali asseritamente efficaci per la cura del coronavirus. Di difficile reperimento in questo periodo sono anche mascherine, dispositivi di protezione personale e disinfettanti. Molte sono le offerte che si trovano online di questo tipo di prodotti, anche su piattaforme come Ebay o attraverso annunci su social network, ma prima di procedere all'acquisto bisogna ricordarsi di adottare estrema prudenza. Molte delle offerte si possono infatti rivelare vere e proprie fregature, con prodotti che non arrivano o che non sono

assolutamente conformi a quanto promesso e per di più con prezzi gonfiati. Meglio allora rinunciare del tutto all'acquisto, a meno di non essere sicuri al 100% dell'affidabilità e della provenienza del prodotto, e attendere il rifornimento presso venditori fisici con sede vicino a casa.

Attenzione alle offerte di trading o di acquisto di criptovalute online!

Durante il periodo di isolamento forzato e magari di qualche difficoltà economica legata all'emergenza, a qualcuno può balenare la tentazione di addentrarsi nel mondo del trading online, complici le ammalianti promesse di guadagni di molti siti o di contatti da parte di call center. E tuttavia importante ricordare che in merito sono sempre più numerosi gli interventi anche da parte della Commissione Nazionale per la Società e la Borsa (CONSOB), con provvedimenti volti a sanzionare la proposta di questo tipo di prodotti finanziati da parte di soggetti non autorizzati. Anche qui il consiglio è di evitare del tutto questo tipo di offerte: il rischio è quello di vedere andare in fumo velocemente ingenti somme o anche i risparmi di tutta una vita! Maggiori dettagli sono offerti anche dal Centro Europeo Consumatori (CEC) a questo link: http://www.euroconsumatori.org/wdb.php?lang=it&modul=new&action=v&b=0&foilder_id=0&oid=542

Per tutti i tipi di acquisti online valgono sempre i consigli fondamenteali!

A Conciliareonline.it, l'Organismo di conciliazione istituito dal Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU), ogni giorno vengono affrontate le problematiche legate agli acquisti online e da questa preziosa esperienza è stata stilata una lista di consigli per acquisti online più sicuri. E innanzitutto molto importante, **controllare sempre l'identità del venditore da cui stiamo facendo il nostro acquisto online**: il sito deve mostrare la denominazione, la sede legale, la partita IVA, i contatti del servizio

clienti e condizioni d'acquisto complete. Il controllo va fatto anche quando si compra da piattaforme come le famose Amazon o Ebay perché questi siti sono del cd. Market-place, nei quali operano anche venditori esterni.

Sono sempre più diffuse inoltre pagane sui social network che propongono articoli in vendita: è assolutamente evitare la conclusione di acquisti mediante messenger o whatsapp, che non garantiscono l'identità del venditore.

E sempre utile inoltre, prima di concludere un acquisto, fare una verifica del prezzo proposto, attraverso comparatori di prezzo presenti online, **nonché sfruttare le esperienze di altri consumatori, cercando recensioni del venditore**. Se il prezzo sembra troppo bello per essere vero o vi sono diverse recensioni negative che riportano esperienze simili, è legittimo porsi seri dubbi sull'affidabilità del venditore e rinunciare all'acquisto.

E infine fondamentale utilizzare sempre metodi di pagamento tracciabili e sicuri. In questo senso i metodi più sicuri per gli acquisti online sono le carte di credito e servizi come Paypal.

Cosa fare se siamo incappati in problemi con acquisti online?

Anche adottando le opportune precauzioni, può comunque capitare che non tutto fili liscio con i propri acquisti online. Molte sono infatti le problematiche che possono presentarsi per il consumatore.

Una possibilità in più in questo caso è offerta appunto dal CTCU e dal suo Organismo di conciliazione Conciliareonline.it. Per far valere i propri diritti come consumatore ed acquistare basta connettersi al portale Conciliareonline.it per accedere alla procedura di risoluzione extragiudiziale delle controversie di consumo derivanti da vendite di beni e servizi online. La procedura, oltre a poter essere condotta interamente online, è **totalmente gratuita**.

Novità dal municipio Solidarietà vissuta in tempi di crisi

Quando abbiamo sentito parlare per la prima volta del coronavirus, credo che tutti pensavamo che fosse un fenomeno lontano. Del resto, da qualche parte del mondo succedeva sempre qualcosa. Ma quando il virus si è diffuso anche in Lombardia, anche noi dell'Alto Adige ci siamo resi conto che si tratta di un grave pericolo anche per gli altoatesini.

Le persone hanno bisogno anche di aiuto, non basta una borsa piena di cibo una volta alla settimana. Siamo esseri sociali e viviamo in una comunità di parenti, amici e conoscenti. Ci incontriamo, ridiamo e pianchiamo insieme. La mancanza improvvisa dei contatti sociali causa sofferenza ed il desiderio di vicinanza aumenta sempre di più.

Per questo motivo abbiamo lanciato "Iniziativa A" casa, ma non solo, che consiste in due azioni diverse. Computer portatili raccolti sono stati distribuiti agli anziani, che hanno così potuto entrare in contatto con i loro cari ad esempio tramite video chat, o fare le prime esperienze nel mondo dell'Internet. Gli anziani sono stati accompagnati nei loro primi passi nel mondo digitale dal servizio giovani del decanato di Brunico.

Inoltre è stato istituito una specie di telefono amico per anziani, organizzato dalla Consulta degli anziani e incluso in questa iniziativa. Uno scambio di informazioni, chiarimenti sulla situazione attuale o semplicemente una chiacchierata - l'affluenza al servizio era notevole. Queste e altre iniziative erano volte ad aiutare le persone ad affrontare bene questo periodo difficile.

Curiosità: Il ranuncolo è un fiore che simboleggia il fascino malinconico. Il nome deriva dal latino e significa piccola rana, probabilmente perché spesso i ranuncoli crescono in luoghi paludosi e umidi. Si regala per esprimere un amore triste e languido.

Ora il peggio sembra essere passato e siamo sulla lunga strada del ritorno alla normalità. Tuttavia, dobbiamo continuare ad essere prudenti e ad osservare le misure di sicurezza. Questo è l'unico modo per mantenere il numero di nuove infezioni il più basso possibile. Gli anziani in particolare continuano ad essere a rischio e sono fortemente invitati a rispettare rigorosamente le regole ormai ben conosciute, soprattutto quelle relative al mantenimento della distanza e all'uso delle mascherine.

Il coronavirus ha messo sottosopra tutte le nostre vite. Ma con tutti i titoli negativi che questa crisi ha prodotto, dobbiamo anche considerare il lato positivo. Abbiamo visto quanto importante sia la solidarietà nella nostra comunità in situazioni come questa. Abbiamo visto che insieme siamo forti e che, con l'aiuto di tutti, possiamo affrontare la sfida nel migliore dei modi. Per questo dobbiamo un grande ringraziamento a tutti coloro che vi hanno contribuito.

Auguro a tutti voi, alle vostre famiglie e ai vostri amici di passare bene questo periodo e di stare in salute.

Roland Griessemair, Sindaco



Intervista con il Dott. Siegfried Weger ex Primario del reparto di Medicina sulla pandemia di COVID-19

Finché non ci sarà una vaccinazione efficace (e questo richiederà certamente un altro anno) non riusciremo a liberarci di questo problema e dovremo stare attenti; una vita normale come prima della crisi coronavirus sarà probabilmente possibile solo fra 1-2 anni.

Se possiamo aspettarci un rilassamento finale solo quando il vaccino o il farmaco viene trovato e utilizzato, come dovremmo comportarci noi anziani fino ad allora, in modo da essere ragionevolmente protetti?

Dott. Weger: Solo se tutti i gruppi di popolazione continuano ad attendersi alle misure già allentate, sarà possibile tener sotto controllo il virus in modo tale che il sistema sanitario sia in grado di prendersi cura della salute di tutti, soprattutto dei più vulnerabili.

In tutto il mondo c'è una febbre che si spera possa finalmente eradicare questa malattia.

Grazie Dott. Weger per il suo contributo!



che, sistema immunitario indebolito e pazienti che devono assumere cronicamente farmaci che inibiscono il sistema immunitario.

Sebbene la maggior parte dei pazienti con progressione grave della malattia appartenga a questi gruppi di rischio, alcune persone più giovani e apparentemente sane hanno progressioni molto gravi e raramente sono anche morte.

Come si può proteggere dalla infezione?
Dott. Weger: Il modo migliore per proteggersi è evitare il contatto con persone potenzialmente infette, mantenere le distanze, rispettare le misure igieniche come lavarsi le mani frequentemente, indossare le maschere consigliate, tutte cose che vengono spiegate e raccomandate in dettaglio ogni giorno in tutti i media.

Il numero di persone infette sta diminuendo. Questo significa che il virus scomparirà completamente nel prossimo futuro?
Dott. Weger: In Val Pusteria il numero di nuove infezioni è diminuito notevolmente e la situazione nell'ospedale si è talmente calmata che l'ospedale sta gradualmente riprendendo le normali operazioni. Tuttavia, la prudenza è ancora necessaria e tutti sono chiamati a rispettare le regole di condotta e le misure di protezione ancora valide, altrimenti potrebbe verificarsi la seconda ondata

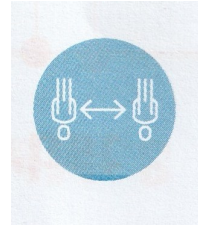
Cosa l'ha spinto, Dott. Weger, a decidere di tornare alla sua professione all'ospedale?

Dott. Weger: A metà marzo, al culmine della crisi coronavirus qui in Val Pusteria, al Dott. Harald Steiner ed a me è stato chiesto se saremmo stati disposti a tornare dalla pensione per un po' di tempo per dare una mano all'ospedale. Come molti medici in pensione in tutta Italia ed in altri paesi, siamo stati coinvolti nelle aree di lavoro assegnate e abbiamo dato il nostro contributo come internisti.

Cosa rende questo coronavirus così pericoloso?

Dott. Weger: Il virus è altamente contagioso e soprattutto per alcuni gruppi della popolazione molto pericoloso. Chi ha visto le immagini di Bergamo in televisione non parlerà certo più di un'innocua influenza. Il sistema sanitario è stato veramente sfidato perché in breve tempo si è verificato un massiccio afflusso di pazienti con una malattia di cui non si sapeva molto e il cui decorso è difficile da stimare nei singoli casi. Un farmaco con un effetto chiaramente provato non è noto fino ad oggi.

Quali gruppi di persone sono particolarmente vulnerabili e perché?
Dott. Weger: Gli anziani e gli infermi sono particolarmente a rischio. Persone in condizioni preesistenti come diabete, ipertensione arteriosa, sovrappeso, malattie polmonari croniche



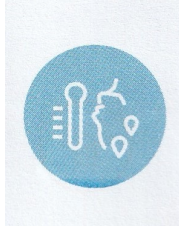
Mantenete una distanza di 2 metri da altre persone.



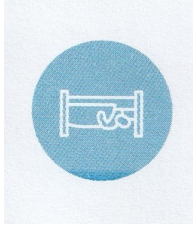
Tenete coperti bocca e naso con la mascherina o un tessuto tubolare.



Lavate e disinfettate spesso le mani.



Restate a casa con 37,5 di febbre.



Non uscite di casa se siete sotto quarantena o se siete malati.

che poi viene riassorbito e rego-

la i movimenti.

Queste terapie possono essere inte-
grate oltre alla fisioterapia, l'ergo-
terapia, la logopedia da:

- terapie alternative come quella
artistica, i massaggi e l'agopun-
tura
- la terapia psicologica
- una vita sana, molto movimento
e bere molto.

Il Parkinson è una malattia non

curabile che progredisce lentamen-
te. La medicina, oggi, è, però in
grado di tenere sotto controllo i
sintomi e rendere possibile un'es-
stenza quasi senza limitazioni es-
senziali per lungo tempo. La tera-
pia e le medicine devono però co-
stantemente tener conto del progre-

dire della malattia.

All'inizio di marzo la Dott.ssa Siglinde
Lanzinger ha tenuto una conferenza sul
morbo Parkinson presso la Casa Michael
Pacher nell'ambito del circolo culturale.
Questo articolo è stato creato dalla tra-
scrizione. La Dott.ssa Siglinde Lanzinger
ha gentilmente acconsentito alla sua
pubblicazione nell'Info Seniores.

4) Terapia

- Visita neurologica
- Indagini diagnostiche per imma-
gini come la tomografia compu-
terizzata (CT), la risonanza ma-
gnetica (MRT), visite di medici
na nucleare (SPECT), la sono-
grafia transcranica, l'ecografia.
- Test della funzione neurologica
- Analisi del sangue

Per trattare la Sindrome di Parkin-
son ci sono possibilità terapeutiche
che devono essere combinate fra
loro:

- la terapia farmacologica
 - la terapia chirurgica:
- La terapia farmacologica deve
essere integrata da fisioterapia/
ergoterapia/logopedia – e gene-
ralmente i pazienti che si muo-
vono regolarmente (ginnastica,
deambulazione etc.) hanno una
buona qualità di vita per lungo
tempo.

- la terapia chirurgica:
- “stimolazione cerebrale profon-
da” – viene introdotto un elettro-
do in ciascun emisfero in una
certa regione bassa del cervello
 (“regione subtalamica”). Gli

La biblioteca civica consiglia

Fredrik Backman: Dove i pensieri non fanno rumore. Mondadori 2018, 77 pagine



Il nonno di Noah, ex matematico, è
malato. Il suo cervello è una piazza che si riempie di rimpicciolisce ogni notte: le idee volano via come foglietti e i ricordi spariscono uno dopo l'altro. Noah e il nonno volano insieme nel mondo parallelo

creato dalla mente del nonno. Si
siedono su una panchina dove par-
lano delle loro avventure e dove
osservano i cambiamenti nella
mente dell'anziano. Un posto dove
ancora tutto è possibile, ci sono per
esempio un drago volante, un pin-
guino addormentato e un gufo con
un occhio solo. Ma soprattutto l'u-
nico posto dove il nonno può in-
contrare una persona che ama tan-
tissimo, una persona che è morta
alcuni anni fa...
Questa storia parla di malattia, del
tempo che abbiamo, ma soprattutto
di amore. Un libro per nonni e ni-

poti, per genitori e figli, e per ogni
persona che ama la matematica.
Consigliato da Silvia Griessemaier,
biblioteca civica di Brunico

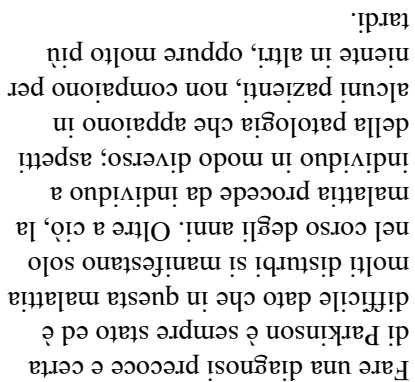
Ci sono volte in cui vivere la vita
è come entrare a mani tese in un
cespuglio spinoso di fiori. Dopo ti
senti tremendamente graffiato ma
pieno di luce.
Fabrizio Caramagna

- **Disturbi psicologici**
 - **Disturbi del sonno**
 - In molti pazienti si manifesta no disturbi del sonno all'insorgere della malattia o addirittura anni prima:
 - Insomnia
 - Disturbo della fase REM (nella fase REM sogni violenti, vis-suti anche fisicamente). Spesso i pazienti gridano ad alta voce, si muovono in maniera incontrollata.
 - Sindrome delle gambe senza riposo (desiderio incontrollabile del movimento delle gambe).
- **Dolori**
 - I disturbi della sensibilità si manifestano spesso come bruciori o come sensazione di sordità o di freddo; di solito sono percepiti nella estremità e nelle ossa (spina dorsale o spalle e anche). I dolori possono cominciare sia nella fase iniziale della malattia ma anche in uno stadio successivo.
- **Sindrome Fatigue** (stanchezza cronica)
 - Può manifestarsi nei primi stadi della malattia.
- **Paure e depressioni**
 - Possono manifestarsi singolarmente o insieme e anche prima che la malattia venga diagnosticata. Una depressione può essere anche una reazione alla peggiorata qualità della vita ma anche la conseguenza dell'assunzione dei farmaci.
- **Psicosi**
 - I farmaci antipsicotici attenuano i disturbi motori, ma possono provocare o favorire dei disturbi psichici, come per esempio attacchi di sonno, apatia, allucinazioni, mania di persecuzione, gelosie. Possono comparire anche disturbi comportamentali come l'acquistare in modo anomalo, il gioco, nel

- Demenza

Circa un terzo dei pazienti Parkinson sviluppa, nel corso della malattia, anche una demenza. Mentre nel caso di una demenza Alzheimer insorgono disturbi della memoria, la demenza Parkinson è caratterizzata da un disturbo dell'attenzione e da un pensiero lento.

mangiare e disturbare nei comportamenti sessuali.



- Colloquio medico-paziente (colloquio di anamnesi)
- visite:
- Per diagnosticare in modo certo il Parkinson sono necessarie diverse visite:
- nigra”.
- cellule nervose nella “substantia
- sono già morte più della metà delle
- abbiamo già accennato – spesso
- tomini nella motricità allora - come
- Quando si manifestano i primi sin-
- come segni precoci del Parkinson.
- sto, spesso, non sono riconosciute
- esempio l’età avanzata). Per que-
- avere anche molte altre cause (per
- tendenza alla depressione possono
- to, stitichezza, disturbi del sonno,
- torie delle mani, disturbi nell’olfat-
- chezza, disturbi delle capacità mo-
- dolorosa muscolare, grande stan-
- Sintomi precoci come una tensione

Consigli medici

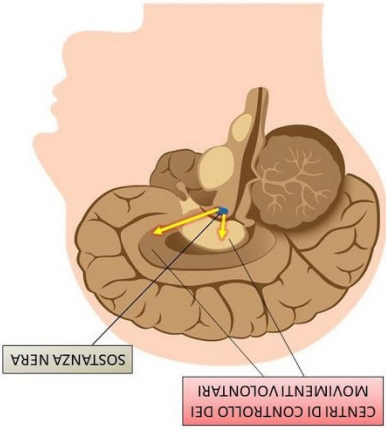
La malattia Parkinson

Cos'è il Parkinson e quali sono le sue cause? Quali sintomi si manifestano all'insorgere della malattia? In che modo viene diagnosticata? Quali le terapie?

1) Definizione di Parkinson

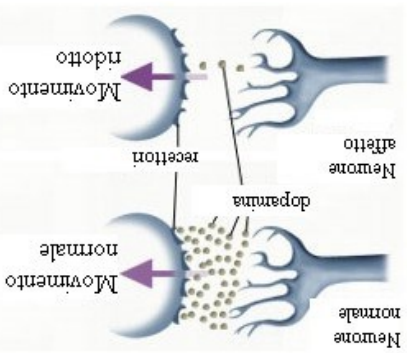
Il Morbo di Parkinson (la malattia Parkinson, la sindrome Parkinson o semplicemente Parkinson) è una malattia neurodegenerativa, più frequente fra gli uomini che fra le donne e di cui ci si può ammalare con l'aumento degli anni. Si manifesta di solito fra i 55 e gli 80 anni. Il suo nome deriva da quello del medico inglese James Parkinson che nel 1817 descrisse per la prima volta i sintomi tipici della malattia. La medicina distingue diversi gruppi (malattie) della sindrome di Parkinson. Tra questi, la **Sindrome di Parkinson Idiopatica (IPS)** circa il 75-80% dei casi, è la forma più diffusa (in questo caso vengono anche raggruppate le forme genetiche ereditarie). La percentuale rimanente si suddivide in forme che hanno origine da un influo ambientale, oppure il Parkinson si sviluppa in seguito ad altre malattie, o dopo assunzione prolungata di certi farmaci, poi vi sono forme che insorgono nell'ambito di altre patologie del sistema nervoso. L'analisi che segue si riferisce alla **Sindrome di Parkinson Idiopatica (IPS)** perché è la più frequente.

Nel caso del Parkinson le cellule nervose in una certa regione del cervello muoiono progressivamente, la regione descritta si presenta (nel preparato autotico) come una regione scura (substantia nigra), la melania – un neurotrasmettore – è la ragione per il colore scuro in questa regione cerebrale. La mel-



ina viene poi metabolizzata nella sostanza attiva neuro trasmettente – Dopamina – importante per un corretto funzionamento dei movimenti. La causa della morte cellulare non è stata ancora chiarita.

„Idiopatico“ significa „che si manifesta senza una causa riconosciibile“. Siccome il neurotrasmettitore Dopamina è importante per il perfetto funzionamento e la coordinazione dei movimenti, una riduzione della concentrazione di Dopamina, a causa di morte cellulare, significa movimenti s coordinati, irregolari, lenti e rigidità muscolare.



Quando più della metà delle cellule nervose nella substantia nigra sono morte, si manifestano i tipici sintomi della malattia che però possono essere molto diversi da persona a persona. Fondamentali-

a) Sintomi motori
mente si distinguono:

- **Rallentamento di movimenti (bradi ipocinesia) e immobilità** (acinesia). Un esempio tipico del rallentamento dei movimenti è una micrografia (scrittura rimpicciolita), l'andatura lenta a passi corti e anche la diminuzione della mimica facciale. Le persone colpite parlano di solito con voce rauca - a bassa voce - e in modo molto monotono.
- **Tremore**
Il tremore si manifesta soprattutto quando le estremità sono rilassate e meno quando afferrano o si muovono.
- **Rigidità muscolare**



- **Instabilità posturale e riflessi**
Questo sintomo, all'inizio della malattia, interessa soprattutto la nuca, le spalle o la parte superiore delle braccia.



Info Seniores

maggio 2020 - numero 24

Cari anziani,

il Coronavirus sta interrompendo completamente il nostro programma di attività e purtroppo impedirà il verificarsi di alcuni eventi.

Ci auguriamo che la nostra lettera informativa INFO SENIORES vi trovi in buona salute e vi auguriamo salute e benessere anche per il futuro.

Se avete domande, se avete bisogno di informazioni o se sentite solo il bisogno di parlare con qualcuno, potete raggiungereci fino al 30 giugno dalle ore 9.00 alle 12.00 al numero telefonico del comune 0474-545454.

Nel prossimo INFO SENIORES di settembre 2020 speriamo di potervi dare informazioni più dettagliate su ciò che ci è ancora permesso di organizzare per voi quest'anno. Nel frattempo, gode-

tevi le belle giornate di primavera ed estate facendo delle passeggiate nella nostra bella natura, ma nel vostro interesse, rispettabile le regole (maschera protettiva e distanza).

Continuiamo a confidare che i nostri politici e i nostri dirigenti responsabili, nonostante alcuni errori del passato, ci guideranno bene attraverso le difficoltà che lo stato di emergenza ha portato con sé, in un futuro sicuro.

Tutti noi ci auguriamo di avere il tempo più difficile alle spalle e di poter guardare al futuro con



fiducia. Rimanete in salute e non perdetevi la gioia di vivere.

Cristina Gianotti
Presidente della Consulta Comunale Anziani

Nelly Pìol
Vicepresidente

In questa edizione

- 2/3 Consigli medici: La malattia Parkinson
- 4 La biblioteca civica consiglia
- 5 Intervista con il Dott. Siegfried Weger
- 6 Novità dal municipio
- 7 La Tutela Consumatori consiglia: Acquisti online
- 8/9 Assistenza agli ammalati e gestione delle epidemie
- 9 La ricetta
- 10 La nostra proposta per una passeggiata
- 11 Indovinare, ridere, allenare la mente
- 12 La Cassa Raiffeisen di Brunico informa

