



Info Seniores

Jänner 2020 - Ausgabe 23

Liebe Senioren!

Schon wieder ist ein Jahr vergangen. Wir hoffen, es war ein gutes Jahr für Sie.

Auch im vergangenen Jahr haben wir uns bemüht, Ihre Interessen überall und jederzeit gut zu vertreten, Ihnen wichtige Informationen zu geben und auch unterhaltsame Veranstaltungen für Sie zu organisieren.

Leider konnten wir nicht alles erreichen, was wir wollten, aber dort, wo der eigene Einsatz ausreichend war, ist es gelungen.

Bei den Behörden sind wir nicht immer auf Sympathie und Verständnis gestoßen. Manchmal aber braucht es zur Verwirklichung auch das Einverständnis der zuständigen Behörden.

So ist es bei der Schneeräumung auf den Spazierwegen. Um Ihre Sicherheit nicht zu gefährden, muss die Gemeinde oder die Fraktionsverwaltung diese Aufgaben übernehmen. Sie tun es aber nur entlang der Rienz, also am Rienzdam. Deshalb passen Sie bei allen

anderen Spazierwegen gut auf und vermeiden Sie das Risiko eines Sturzes.

Bewegung ist zwar sehr gesund, aber auf folgenden Spazierwegen kann es auch gefährlich sein: Sternwaldele, 2. Waldheimerweg, Rainkirche - Schloss, Kühbergl, Gallstöckl - Richtung Tunnel.

Die Seniorenmensa war auch heuer gut besucht. Da der bisherige Koch in Pension ist, konnten wir einen neuen, jungen Koch finden. Die Mensa-Besucher sind begeistert von seinen „Kochkünsten“ und wir freuen uns darüber sehr.

Das Josefsheim muss in nächster Zeit abgerissen werden. Was dort entstehen wird, ist noch nicht entschieden. Die Absicht ist, ein Mehrgenerationenhaus zu errichten.

Die Seniorenmensa wird deshalb im Sommer dieses Jahres in die „alte Gemeinde“ übersiedeln. Wir freuen uns, wenn wir Sie dort weiterhin als unsere Gäste begrüßen können.

Wir wünschen allen Senioren ein

gutes, gesundes und frohes Jahr 2020! Passen Sie gut auf sich auf und nützen Sie bei Bedarf ohne Bedenken unsere kostenlosen Beratungen und Veranstaltungen.

Cristina Gianotti
Präsidentin des Senioren-
Gemeinderates Bruneck

Nelly Piol
Vizepräsidentin

In dieser Ausgabe:

Seniorenzahnmedizin	2
Hinweise für Aufnahme in Wohn- und Pflegeheim	3
Angebote und Termine	4
Neues aus der Gemeindestube	5
Blick in das Innere des Menschen - Buchtipp	6/7
Die Bildstöckl auf dem Stadtgebiet Bruneck - Kochrezept	8/9
Aus der Verbraucherzentrale	10
Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging	11
Die Raika informiert	12

Der medizinische Tipp

Seniorenzahnmedizin

Das Thema Mundgesundheit beeinflusst die Gesundheit und die Lebensqualität älterer und teils pflegebedürftiger Menschen enorm. In einer immer älter werdenden Gesellschaft behalten die Menschen ihre eigenen Zähne immer länger, weshalb der Anspruch an Pflege und Hygiene steigt.

Gepflegte und gesunde Zähne sind eine wichtige Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Wichtig dabei ist die Mundhygiene und Zahnpflege dem Alter anzupassen, um erheblichen Gesundheitsrisiken vorzubeugen. Für Senioren ist es manchmal schwierig, die Mundpflege richtig umzusetzen, dies kann durch körperliche und geistige Einschränkung der Fall sein. Ein weiteres Thema ist die Mobilität, über welche ältere Menschen oft nicht mehr so gut verfügen. Es gibt Menschen die eigenverantwortlich leben und sich um den Erhalt ihrer Gesundheit selber kümmern können. Diese Menschen sind bei ihrem Zahnarzt in guten Händen. Anders ist es jedoch bei pflegebedürftigen Menschen. Hier müssen Verwandte oder das Pflegepersonal auch in die Mundhygiene und Zahnpflege eingebunden werden, was oft nicht einfach handzuhaben ist. In solchen Fällen wäre es ratsam, sich Tipps bei einem Zahnarzt zu holen.

Diese Zahnerkrankungen treten speziell im Alter auf: Wurzelkaries, Zahnhalbsdefekte, Erosionen, Zahnfrakturen, Parodontitis - Zahnfleischerkrankungen.



Zahnhalbsdefekte



Erosionen



Parodontitis

Menschen mit Pflegebedarf haben häufiger Karies, tragen öfter herausnehmbaren Zahnersatz und besitzen weniger eigene Zähne als Senioren, die nicht pflegebedürftig sind. Fast die Hälfte der betroffenen Pflegebedürftigen ist außerdem zahnlos. Die Mundhygiene gehört nicht immer zu den Prioritäten der älteren Menschen und wird durch das Nachlassen der Sehkraft, der Tastempfindlichkeit und der manuellen Geschicklichkeit erschwert. Ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem bei älteren Menschen ist die Mangelernährung. Diese Menschen müssen zwar weniger Energie aufwenden und benötigen daher auch weniger Kalorien, aber ihr Bedarf an Vitaminen ist unverändert. Es ist äußerst wichtig, dass Menschen ordentlich kauen können. Entweder mit den eigenen Zähnen oder einem Zahnersatz. Werden Teilprothesen oder Totalprothesen getragen, ist es entscheidend, dass diese keine Schmerzen verursachen, dass das Kauen problemlos möglich ist und der Zahnersatz gut sitzt. Wenn Zähne fehlen, jedoch genügend Knochen vorhanden ist, ist es auch möglich diese durch Implantate, also künstliche Zahnwurzeln zu ersetzen. Diese

Implantate übernehmen dann die Aufgabe fehlender Zähne. Totalprothesen können durch Implantate eine viel bessere Verankerung, sprich besseren Halt bekommen.

Diese drei Fotos zeigen wie eine verankerte Prothese im Unterkiefer aussehen könnte.

Beim ersten Bild sind die zwei Implantate zu sehen, welche im Unterkiefer eingesetzt wurden.

Im zweiten Bild ist die Zahnprothese zu sehen und im letzten Bild die verankerte Prothese.



Implantate im Unterkiefer



Prothese verankert im Unterkiefer

Dr. Martin Tschurtschenthaler
Zahnarzt

Gesundheit ist nichts für nachlässige Menschen. Man muss sich darum kümmern und braucht eine Menge Disziplin.

Patricia Pragg

Hinweise für die Aufnahme in die Strukturen des Konsortium-Betriebes Wohn- und Pflegeheime Mittleres Pustertal (Bruneck – Olang)

Die unbefristete Aufnahme in die Strukturen des Konsortium-Betriebes Wohn- und Pflegeheime Mittleres Pustertal erfolgt auf der Grundlage von Rangordnungen; die Reihenfolge in der Rangordnung ergibt sich aus einer Punktezahl, die aus der Bewertung der Pflegesituation und der sozialen Situation errechnet wird. Wir weisen darauf hin, dass der Zeitpunkt der Abgabe des Antrags nur bedingt in die Punktbewertung mitaufgenommen wird und kein Anrecht auf einen Vorrang in der Warteliste inkludiert. Die Bewertung erfolgt anhand von zwei Fragebögen, die der Anmeldung beigelegt werden.

Aus der Bewertung des Fragebogens für die ärztliche Beurteilung (Pflegebedürftigkeit) wird ersichtlich, in welche der für die folgenden Betreuungsformen erstellten Wartelisten der Antragsteller gereiht wird:

- Betreuungsform für Personen mit „normalem“ Betreuungs- und Pflegebedarf
- Besondere Betreuungsform für Personen mit einem intensiven Betreuungs- und Pflegebedarf
- Besondere Betreuungsform für Personen mit einem extensiven Betreuungs- und Pflegebedarf
- Besondere Betreuungsform für an Demenz erkrankte Personen

Ihre Anmeldung erfolgt mit folgenden Unterlagen:

1. Anmeldung/Antrag um Aufnahme: bitte füllen Sie den Vordruck aus – dabei sind Ihnen unsere Mitarbeiterin im Büro für

Heimaufnahme des Wohn- und Pflegeheimes Bruneck, Frau Kircher Karin, Tel. 0474 412 663, sowie Frau Gruber Martha, Mitarbeiterin der Anlaufstelle für Pflege und Betreuung, Paternsteig 3, 2. Stock, Tel. 0474 537 870, gerne behilflich;

2. Fragebogen für die ärztliche Beurteilung:
(Pflegebedürftigkeit)
dieser muss von Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin bzw. Facharzt/Fachärztin ausgefüllt werden;
3. Fragebogen für die soziale Beurteilung: dieser muss von der Anlaufstelle für Pflege und Betreuung ausgefüllt werden: wenden Sie sich bitte – möglichst nach Voranmeldung – an Frau Gruber Martha, Sozialsprengel Bruneck, Paternsteig 3, 2. Stock, Tel. 0474 537 870.

Die ausgefüllten Unterlagen geben Sie im Büro für Heimaufnahmen im Wohn- und Pflegeheim Bruneck oder Olang ab. Dieselben können auch bei der Anlaufstelle des obengenannten Sozialsprengels abgegeben werden, welche sie dem Wohn- und Pflegeheim übermittelt. Nach der Auswertung der Fragebögen haben die in der Rangliste eingetragene Person und die Angehörigen jederzeit Anrecht über die jeweilige Position in der Rangliste informiert zu werden. In der Rangordnung wird nicht nach Geschlecht oder Bevorzugung Einbett- oder Zweibettzimmer unterschieden.

Die Rangordnung wird monatlich aktualisiert. Sie können jederzeit

einen neuen Fragebogen hinsichtlich ärztlicher oder sozialer Beurteilung vorlegen, wenn sich Änderungen der Situation ergeben haben.

Wir verständigen Sie, sobald ein Heimplatz verfügbar wird und Sie an die Reihe kommen. Im Normalfall müssen Sie sich innerhalb von zwei Tagen entscheiden, ob Sie den Platz annehmen. Wenn Sie verzichten – gleich aus welchem Grund – ruht das Gesuch bis zur 3. Aktualisierung der Rangliste nach Verzichtsdatum. Erhält das Wohn- und Pflegeheim innerhalb der genannten Frist keine Antwort oder sind Sie nicht auffindbar, erfolgt die Streichung aus der Rangliste. Wer aus der Rangliste gestrichen worden ist, kann nach 60 Tagen der Streichung ein neues Gesuch um Wiederaufnahme in die Rangliste stellen.

Wenn Sie oder Ihre Familienangehörigen nicht in der Lage sind, selbst die gesamten Unterbringungskosten zu tragen, können Sie eine Tarifbegünstigung beantragen. Wenden Sie sich bitte mit Terminvereinbarung an den Sozialsprengel Bruneck, Tel. 0474 555 548. Dort erhalten Sie das entsprechende Formular und die notwendigen Hinweise.

Die außerhalb des Einzugsgebietes des Konsortium-Betriebes Wohn- und Pflegeheime Mittleres Pustertal angehörigen Antragsteller wenden sich an den für sie zuständigen Sozialsprengel oder Gemeinde.

Der Direktor Werner Müller

Im Altersheim feiert eine rüstige 100-Jährige ihren Geburtstag.

„Worauf führen Sie Ihr gesegnetes Alter von 100 Jahren zurück?“ fragt ein Reporter von der Zeitung, der über die Feier berichten soll.

„Wahrscheinlich“, antwortet die Jubilarin, „weil ich 1920 geboren bin.“



Angebote und Termine

Natürlich spreche ich mit mir selbst.

Manchmal brauche ich aber kompetente Beratung.

(Autor unbekannt)

Jeden **Mittwoch von 10.00 - 12.00** und jeden **Donnerstag von 15.00 - 17.00 Uhr** können Sie sich im **Büro des Seniorengemeinderates**, Rathaus 3. Stock, Beratung und Hilfe in persönlichen Angelegenheiten holen oder Beschwerden und Verbesserungsvorschläge in Seniorenbelangen vorbringen.

Weiters können Sie sich im Büro

des Seniorengemeinderates zu denselben Zeiten telefonisch Nr. 0474 530209 (Geben Sie bitte Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an, damit wir Sie zurückrufen können.) oder persönlich vormerken:

⇒ für eine kostenlose Beratung und Hilfe beim Erstellen einer **Patientenverfügung** durch Dr. Hartmann Aichner,



⇒ für eine kostenlose **psychologische Erstberatung**

durch Dr. Paul Hofer,

⇒ für eine kostenlose **Rechtsberatung** durch Dr. Friedrich P. Mair.



Sie können im Büro aber auch eine **Dokumentenmappe** abholen, wenn Sie Ordnung



in Ihre wichtigen Papiere bringen wollen.

Seniorenmesse 2020

Am **14. März 2020** ist es wieder so weit. Das Michael Pacher Haus wird zum vierten Mal seine Tore für die **Seniorenmesse**

60+ gesund und aktiv

öffnen. Die Messe wird die Senioren darüber informieren, wie sie den dritten Lebensabschnitt bei guter Gesundheit, selbstbestimmt und mit großer Schaffenskraft gestalten und genießen können. Sie wird aber auch Behelfsmittel für altersbedingte Gebrechen zur Schau stellen.



Zahlreiche Aussteller, Experten und Vereine werden innovative Produkte, umfangreiche Dienstleistungen und fachgerechte Informationen zu den Themen Gesundheit und Vorsorge, Finanzen und Versicherungen, Weiterbildung, seniorengerechtes Wohnen, Reisen und soziale Kontakte anbieten.

Begleitet wird das Angebot von



einem Rahmenprogramm mit Tanzeinlagen von Senioren, einer Modenschau von Senioren für Senioren, Vorträgen, zwei Verlosun-



gen von Gutscheinen.

Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Der Eintritt ist frei und alle Dienstleistungen sind kostenlos.

Veranstaltet wird die Messe vom Seniorengemeinderat und dem KVV Bezirk Pustertal in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Bruneck, der Bezirksgemeinschaft Pustertal, dem Gesundheitsbezirk Bruneck, zahlreichen Ausstellern und anderen Mitgestaltern.

Diggy

diggy“ ist Ihre Anlaufstelle für Digitales.

In den diggy-Treffs bauen die BesucherInnen ihre digitalen Kompetenzen aus, erhalten Antworten auf ihre Fragen oder surfen ganz einfach im Internet, wann, wie lange und wofür sie den diggy-Treff nut-

zen.

Sind Sie neugierig geworden? Haben Sie Fragen zu Ihrem PC, einem Computerprogramm oder brauchen Sie Hilfe bei der Installation einer Software? Nehmen Sie Handy, Tablet oder Laptop und kommen Sie immer **dienstags von**

15.00 – 18.00 Uhr in die Stadtbibliothek von Bruneck.

Die Hilfestellung erfolgt ohne Anmeldung und kostenlos. Caroline Renzler (Fotografin, EDV Coach) und David Kammerer (Webdesigner, EDV Coach) freuen sich auf Sie!

Neues aus der Gemeindestube

Für den Ernstfall gerüstet – wichtige Tipps!

Die starken Schneefälle im November haben zu zahlreichen Problemen geführt. Umgestürzte Bäume, Muren, gesperrte Straßen und lange Stromausfälle waren die Folge. Die Feuerwehren und Rettungskräfte unseres Gemeindegebietes waren pausenlos im Einsatz. Vor allem die langen Stromausfälle haben zu erheblichen Einschränkungen und Problemen für die Bevölkerung geführt. Das Alltagsleben stand praktisch für mehrere Tage still.

Um für solche Ausnahmefälle gerüstet zu sein, sollte jeder Haushalt über eine bestimmte Notausstattung verfügen. Dazu gehören:

- ⇒ Telefonnummern von Angehörigen, Freunden und Personen, die im Notfall helfen können

Wichtig: fordern Sie Hilfe an, so lange das Handynetz noch funktioniert!

- ⇒ Kerzen, Feuerzeuge und/oder Streichhölzer
- ⇒ Taschenlampen mit genügend Reservebatterien
- ⇒ Brennholz zum Heizen, sofern ein Ofen/Herd vorhanden ist
- ⇒ Gaskocher
- ⇒ Essensvorrat für mehrere Tage, vor allem nicht verderbliche Lebensmittel (Wasser, Nudeln, Reis, Konserven und Speisen, die auch in rohem Zustand genießbar sind)
- ⇒ batteriebetriebenes Radiogerät.

Die Einsatzkräfte raten in derartigen Ausnahmesituationen zudem:

- ⇒ Verhalten Sie sich immer vor-

sichtig und gehen Sie keine unnötigen Risiken ein.

- ⇒ Befolgen Sie die Anweisungen der Einsatzkräfte (Feuerwehr, Rettung, Polizei).
- ⇒ Verlassen Sie bei starkem Schneefall, Unwetter, Wind usw. die Wohnung nur, falls dies unbedingt erforderlich ist.
- ⇒ Schalten Sie das Radiogerät ein und beachten Sie die Anweisungen des Zivilschutzes.
- ⇒ Beachten Sie die Beschilderung auf gesperrten Gehsteigen, Radwegen oder Straßen.
- ⇒ Achten Sie auf Sirensensignale und öffentliche Durchsagen.
- ⇒ Bleiben Sie wenn möglich nicht alleine. Begeben Sie sich zu Angehörigen und bleiben Sie in Kontakt mit den Nachbarn.

Auf sicheren Wegen

Ausgedehnte Spaziergänge, Zeit an der frischen Luft und in netter Gesellschaft. All das ist vielen Senioren sehr wichtig. Damit das auch im Winter möglich ist, arbeitet die Stadtgemeinde Bruneck daran, dass auch im Winter einige Spazierwege vom Schnee geräumt werden.

Selbstverständlich kann die Stadtgemeinde die Schneeräumung nur auf jenen Wegen durchführen, welche sich in deren Eigentum befinden oder in ihren Zuständigkeitsbereich fallen. Viele Wege, vor allem im Bereich des Schlossberges aber auch anderswo, befinden sich im Eigentum der Fraktion Bruneck Ort. Andere Wege wiederum befinden sich in privatem Eigentum.

An dieser Stelle muss aber auch angemerkt werden, dass es nicht überall möglich oder sinnvoll ist, eine Schneeräumung durchzuführen. Es gilt in erster Linie, Gefah-

ren für Mensch und Natur zu vermeiden. So ist das Begehen speziell von Waldspazierwegen im Winter gefährlich, da der Untergrund eisig ist und Bäume unter der Schneelast umstürzen können. Der Einsatz von Salz auf den Waldspazierwegen kommt aus ökologischen Gründen nicht in Frage, da dies der Natur einen großen Schaden zufügen würde.

„Es ist uns ein großes Anliegen, auch im Winter Spaziermöglichkeiten in Stadtnähe zu gewährleisten. Wo die Sicherheit gewährleistet ist und es die Umstände zulassen, werden Wege vom Schnee geräumt“, erklärt Bürgermeister Roland Griessmair.

Zusätzlich zu den innerstädtischen Gehwegen wird auf folgenden Spazierwegen in Stadtnähe die Schneeräumung durchgeführt:

- ⇒ Oberer Rienzdamm orogra-

phisch links ab dem Eisstadion

- ⇒ Tielt-Promenade
- ⇒ Groß-Gerau-Promenade
- ⇒ Alte Straße Dietenheim - Luns
- ⇒ Spazierweg ab Kuntnerbrücke bis Bruder-Wilram-Straße
- ⇒ Spazierweg ab Waldebrücke – Brignoles-Promenade – Stegener Marktplatz bis zur Pfalznerstraße

Der Bürgermeister bedankt sich bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Stadtbauhofes für deren Einsatz und wünscht allen Senioren viele schöne und vor allem sichere und erholsame Spaziergänge in der winterlichen Natur.

Bürgermeister
Roland Griessmair



Ein Blick ins Innere des Menschen– bildgebende Verfahren

Sie sind gestürzt und können vor Schmerzen nicht mehr auftreten. Starke, pulsierende Zahnschmerzen rauben Ihnen den Schlaf. Übelkeit, Erbrechen und krampfartige Schmerzen im Rücken und im seitlichen Unterbauch zwingen Sie, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei allen drei Fällen wird die erste Maßnahme des Facharztes sein: „Wir machen eine Aufnahme!“

Viele Verletzungen und Erkrankungen werden für den Arzt erst sichtbar, wenn er mit Röntgenstrahlen, Radiowellen oder Ultraschallwellen den Körper durchleuchtet. Diese bildgebenden Verfahren erleichtern die Diagnose einer Erkrankung, ermöglichen die Feststellung ihres Schweregrads und in der Folge deren Überwachung. Die meisten Verfahren sind schmerzlos, relativ sicher und nicht invasiv, d. h. ein Schnitt in die Haut oder das Einführen eines Instruments in den Körper ist nicht notwendig.

1. Das bildgebende Verfahren mit Röntgenstrahlung

a) Konventionelles Röntgen

Beim Röntgen werden elektromagnetische Wellen (nach ihrem Erfinder Röntgenstrahlen genannt) in der so genannten Röntgenröhre erzeugt und für den Bruchteil einer Sekunde durch das zu untersuchende Körperteil geschickt. Auf ihrem Weg durch den Körper wird ein Teil der Strahlungsenergie vom

Gewebe absorbiert. Dichtes Gewebe wie Knochen absorbieren viele Röntgenstrahlen, wogegen weniger dichte Gewebe wie Muskeln, Fett oder die Luft strahlendurchlässiger sind. Auf der anderen Seite des Körpers fängt ein Film die Röntgenstrahlen auf. Je mehr Strahlen dort ankommen, umso dunkler färbt sich die entsprechende Stelle auf dem Film, je dichter das Gewebe, umso heller sind die Stellen.



Während der Untersuchung sollte sich der Patient nicht bewegen, da sonst das Röntgenbild verwackeln kann.

Digitale Systeme ersetzen heute meistens die Röntgenfilme. Sie messen die Strahlen, die hinter dem Patienten ankommen und wandeln sie in ein digitales Röntgenbild um.

Mit Röntgenbildern werden vor allem Knochen, Gelenke und Brüche abgeklärt. Aber auch Entzündungen, krankhafte Veränderungen, Verschleißerscheinungen und Tumore sind auf ihnen erkennbar.

Mit Kontrastmitteln können die Dichteunterschiede so verstärkt werden, dass das darzustellende Organ von seiner Umgebung optimal abgegrenzt ist.

b) Mammografie

Sie ist eine Röntgenform, mit der frühzeitig ein Brusttumor festgestellt werden kann. Um eine möglichst präzise Aufnahme zu erhalten, wird die Brust zwischen dem Objektisch und einer Platte flach

gedrückt und dann mit geringer Strahlung durchleuchtet. Je flacher die Brust zusammengedrückt wird, desto aussagekräftiger ist das Röntgenbild.

c) Computertomografie - CT

Auch bei der Computertomografie wird mit Röntgenstrahlen gearbeitet. Der Patient wird in ein röhren-



förmiges Gerät geschoben. Dann kreist der Computertomographie um den Patienten und erstellt Schicht für Schicht Bilder aus allen Körperregionen. Knochen und Organe können dreidimensional und überlagerungsfrei dargestellt werden. Der Arzt erhält so sehr viele genaue Informationen, allerdings ist auch die Strahlenbelastung relativ hoch.

d) Knochendichtemessung - Knochendensitometrie (DEXA)

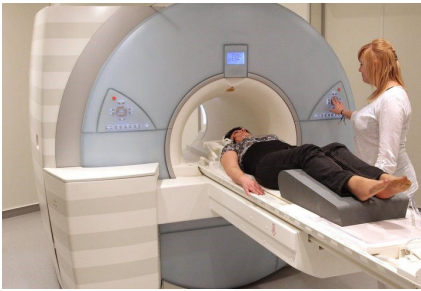
Die Osteoporose zählt zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt. Aufgrund unterschiedlicher Ursachen kommt es zum Abbau von Knochensubstanz, der Knochen wird dadurch instabil und das Risiko für Knochenbrüche steigt. Durch frühzeitige Entdeckung und Behandlung der Osteoporose kann das Risiko eingeschränkt werden. Die Knochendichtemessung ist eine Voraussetzung für eine Diagnose.

Mit einer niedrig dosierten Menge an Röntgenstrahlen wird die Dichte der Lendenwirbelsäule und des oberen Abschnittes des Oberschenkelknochens gemessen. Die ermittelten Werte werden mit Standardwerten einer 30-jährigen gesunden

Frau verglichen.

2. Magnetresonanztomografie – MRT – Kernspintomografie

Bei dieser Untersuchungsmethode wird der Körper keiner Strahlenbelastung ausgesetzt. Vor Beginn der Untersuchung muss der Patient alle metallischen Gegenstände ablegen, dann wird er durch ein röhrenförmiges Gerät geschoben. Mithilfe



eines starken Magnetfeldes und von Radiowellen werden Schichtaufnahmen vom Körperinneren erstellt. An- und abschaltende Magnetfelder erzeugen relativ laute, klopfende Geräusche. Die Un-

tersuchung dauert je nach untersuchtem Körperteil und je nach Fragestellung wenige Minuten bis zu einer halben Stunde. Besonders scharfe Bilder erhält man von inneren Organen, Sehnen, Bändern, Knorpeln, aber auch von Tumoren und Entzündungen.

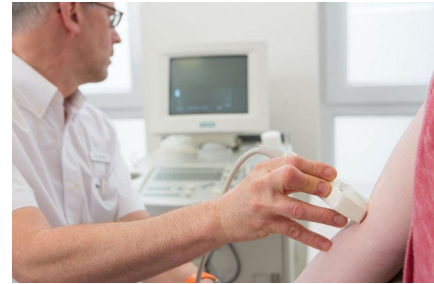
3. Ultraschall – Sonografie – Echografie

Auch der Ultraschall kommt ohne Strahlen aus. Die meisten Untersuchungen finden im Liegen statt, einige werden auch im Sitzen durchgeführt.

Von einem Schallkopf werden hochfrequente Schallwellen in den Körper des Patienten gesendet. Diese werden an den verschiedenen Geweben unterschiedlich reflektiert. Die reflektierten Signale (Echo) werden vom Computer in ein Bild umgewandelt. Zwischen Schallkopf und Haut darf sich keine Luft befinden, da die Schall-

wellen sonst nicht in den Körper eindringen können. Um ein störungsfreies Bild zu erhalten, wird deshalb ein neutrales Gel als Kontaktmedium auf Haut und Schallkopf aufgebracht.

Der Ultraschall kann zur Untersuchung vieler Körperteile und -gewebe eingesetzt werden, wie den Organen im Bauchraum, bei Herz



und Blutgefäßen, beim Muskulatur- und Brustgewebe sowie der Halsschlagader. Auch die Kontrolle der Schwangerschaft und die pränatale Untersuchung des ungeborenen Kindes sind hiermit gefahrlos möglich.

Buchtipp aus der Stadtbibliothek

Susan Kreller: Pirasol, Piper 2018, 283 Seiten

„Unerfüllte Liebe“ ist zentrales Thema in „Pirasol“. Gwendoline, die mittlerweile 80 Jahre alte Protagonistin, wächst in einem liebevollen Elternhaus auf. Der 2. Weltkrieg bringt Angst und Schrecken. Der Vater, kriegsversehrt im 1. Welt-



krieg, muss zwar nicht an die Front, wird aber aufgrund von „falscher Lektüre“ deportiert. Die Mutter zerfließt im Schmerz um ihren Mann und verschwindet ei-

nes Tages spurlos. Gwendoline, ein Kind noch, auf sich allein gestellt, wird von einer Frau unter die Fittiche genommen, die im Erdgeschoss in der Wohnung des jüdischen Arztes eingezogen ist. Eines Tages stehen drei polnische Frauen in der Tür. Sie ziehen in Gwendolines Wohnung ein. Der tot geglaubte Vater kehrt zurück. Lebendig ist etwas anderes. Am Todestag des Vaters verlässt Gwendoline ihr Zuhause, um Zuflucht bei einem Freund ihres Vaters zu suchen. Dort lernt sie ihren späteren Mann, einen brutalen skrupellosen Kerl kennen, mit dem sie einen Sohn bekommt. Dieser verschwindet eines Tages spurlos... „Pirasol“ ist unglaublich vielschichtig, erzählt hundert kleine Geschichten aus verschiedenen

Lebenszeiten der Protagonistin und löst alles - wenn auch nicht in Wohlgefallen - auf. Die Sprache ist wuchtig, wenn auch gewöhnungsbedürftig. Die erste Seite ist keine gute. Lassen Sie sich davon nicht einschüchtern. Ein fantastischer Roman über eine starke Frau, ein großartiges Buch.

Michaela Grüner
Stadtbibliothek Bruneck

Es ist ein Gesetz im Leben:
Wenn sich eine Tür vor uns
schließt, öffnet sich eine andere.
Die Tragik jedoch ist, dass man
meist nach der geschlossenen
Tür blickt und die geöffnete
nicht beachtet.

Andre Gidé

Die Bildstöcke auf dem Stadtgebiet von Bruneck

Bildstöcke gehören zur großen Gruppe der Flurdenkmäler, genauer zu jener der Wegzeichen, die an Straßen und Wegen, häufig an Weggabelungen zu finden sind. Gemeinsam ist ihnen, dass sie als Orientierungshilfe, Aufforderung zum Innehalten und Schutzzeichen für alle Menschen dienten, die unterwegs waren. Die Palette von Wegzeichen reicht vom einfachen Marterl bis zur Kapelle, ausschlaggebend waren hier der Zweck eines Andachtsbildes und die finanziellen Möglichkeiten eines Stifters oder einer Stifterin, einer Familie oder einer Gemeinschaft (Nachbarschaft, Dorf, Zunft, Stadt etc.).

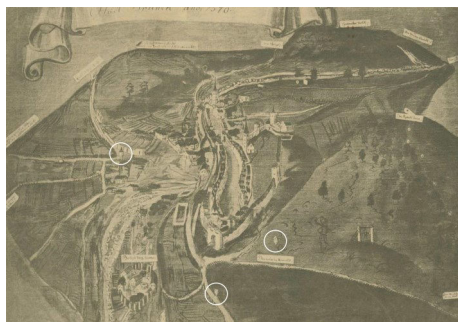


Abbildung 1: Gesamtansicht der Stadt Bruneck nach einer Vorlage von 1581 (hier 1570 datiert). Neujahrs-Entschuldigungskarte der Stadt Bruneck 1898 (Detail). Stadtarchiv Bruneck, Nachlass Hubert Stemberger, M22.

Viele Bildstöcke waren ursprünglich Totenleuchten und wurden deshalb auch als „Lichtstock“ bezeichnet. Ihre Funktion wurde danach oft vergessen und anstelle des Lichts wurden Bilder angebracht. Anderen Bildstöcken hat die Überlieferung den Namen „Peststöckl“ gegeben, obwohl man in den meisten Fällen nichts mehr über den Grund für ihre Entstehung weiß.

Der Bildstock begegnet im Eisacktal und Pustertal (einschließlich Osttirol) häufig im Typus des Tabernakelbildstocks. Dieser besteht aus einem mehr

oder weniger schlanken und hohen Schaft, einem Aufsatz sowie einem abschließenden Pyramiden- oder Kreuzdach mit Knopf oder Kreuz. Am Aufsatz sind bevorzugt Kreuzigungsgruppen, Passionsszenen und Maria mit dem Kind dargestellt. Die übrigen architektonischen Elemente sind mal mehr, mal weniger aufwändig gestaltet oder gar nicht verziert. Rund um die Stadt Bruneck gibt es vier Bildstöcke, die allesamt Tabernakelbildstöcke sind. Sie stehen seit mehreren Jahrhunderten an den wichtigen Straßen, die aus verschiedenen Richtungen in die Stadt hinein- bzw. aus ihr hinausführen.

An der Straße nach Dietenheim, nicht weit entfernt vom sogenannten Palmstein, steht der älteste und zugleich am aufwändigsten ausgestattete Bildstock,



Abbildung 2: Der Bildstock an der Straße nach Dietenheim. Foto: Stadtarchiv Bruneck.

der wohl aus der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts stammt. Mensch, Stier, Löwe und Adler und Brustbilder der Kirchenväter Augustinus, Gregor, Hieronymus und Ambrosius. Die Hauptfelder zeigen die Kreuzigung Christi mit den Heiligen Petrus und Paulus, den Ölberg mit den Aposteln Andreas und Jakobus, die Dreifaltig-



Abbildung 3: Der Bildstock an der Straße nach Dietenheim (Detail). Foto: Stadtarchiv Bruneck.

keit (Gnadenstuhl) mit Katharina und Dorothea sowie die Heiligen Georg und Barbara mit einer Stadtansicht. Der Bildstock ist auf einen aus Ziegeln gemauerten Sockel gestellt. Auf älteren Fotografien ist darin eine Nische erkennbar, in die vielleicht ein Opferstock eingelassen war.

An der Straße nach St. Georgen bzw. Taufers steht ein Bildstock, der später errichtet wurde, er ist



Abbildung 4: Datierung des Bildstockes an der Straße nach St. Georgen. Foto: Stadtarchiv Bruneck.

mit der Jahreszahl 1619 datiert. Als Auftraggeber für die Fresken treten Ulrich Hueber und Sarah Kerschpamerin in Erscheinung, die damals Wirtsleute am Gasthof Lamm im Brunecker Außerragen waren. Die Fresken an allen vier Seiten sind großteils nicht mehr gut erkennbar. Am Schaft waren vermutlich die Heiligen Johannes der Täufer, Florian, Leonhard und Georg dargestellt. In den Mulden waren bzw. sind eine Kreuzigung

mit Maria und Johannes (mit der Darstellung einer Stadt im Hintergrund), die Auferstehung, Geburt und die Todesangst Christi zu sehen.

Am nördlichen Stadtrand von Bruneck findet sich ein dritter Bildstock, der sich von den übrigen in seiner äußeren Form unter-



Abbildung 5: Das sogenannte Peststöckl an der Straße nach St. Georgen. Foto: Andreas Baumgartner.

scheidet, da er am ehesten an eine Totenleuchte erinnert. Zu dieser Granitsäule gibt es eine Überlieferung, wonach sie einen Pestfriedhof markieren soll. Ab 1636 grassierte auch in der Umgebung von Bruneck eine Pestepidemie und es kann durchaus sein, dass man als Bitte um Verschonung von dieser Seuche ein „Peststöckl“ errichtet hat. Die vier Nischen stehen wie bei

anderen Bildstöcken wohl für die vier Evangelien, die bei Bittprozessionen gelesen wurden. In den Nischen sind keine Reste von Malerei erhalten, nur an der nach Norden weisenden Seite ist eine Kreuzigungsgruppe (Christus, Maria und der Apostel Johannes) erkennbar, die als Relief in den Stein gemeißelt wurde. Hier sind auch Reste von Eisenbefestigungen erhalten, an denen womöglich ein Gitter oder zwei Türflügel angebracht waren. An der Spitze des Aufsatzes war vermutlich ein Kreuz montiert.

Der vierte Bildstock steht heute an der Straße nach Reischach. Er weist keinerlei Spuren älterer Bemalung auf, es dürfte sich deshalb um eine Neuinterpretation des Denkmals handeln, das im



Abbildung 6: Der Bildstock an der Reischacher Straße (Detail). Foto: Stadtarchiv Bruneck.

16. Jahrhundert an der Straße zwischen St. Lorenzen und Bruneck stand und auf der frühesten gemalten Darstellung der Stadt aus dem Jahr 1581 zu sehen ist (Abbildung 1).

Der Bildstock wurde vor 1829 aufgestellt. In den 1930er Jahren stellte der Brunecker Maler Gottlieb Schweighofer in den Nischen den Gekreuzigten, die Muttergottes als Maria Immaculata und den Stadtgründer Bischof Bruno, Graf von Kirchberg, dar. 1994 wurde der Bildstock durch Johann Pescoller restauriert, etwa zur selben Zeit erfolgte die Verlegung von der stadtseitig gelegenen Straßenseite in die Nähe des Aufgangs zum Waldfriedhof.

Auf dem historischen „Stadtplan“ (Abbildung 1) ist schließlich am Kühbergl noch ein Bildstock zu sehen, der heute nicht mehr existiert. Wie auch andere Kapellen und Wegzeichen auf dem Gebiet des Stadtgerichts und später der Stadtgemeinde Bruneck ist er im Laufe der Zeit verschwunden.

Andreas Oberhofer
Stadtarchivar

Kochrezept

Süßkartoffeln im Ofen



Zutaten für 2 Portionen

- 4 Stk Süßkartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarin (getrocknet)
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. Für die Ofenkartoffeln mit Süßkartoffeln zuerst das Backrohr auf 180 Grad Heißluft schalten und ein Backblech mit Backpapier aus-

legen. Das Papier mit Öl bestreichen.

2. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten mit Öl beträufeln und auf das vorbereitete Backblech legen. Nun mit Salz und Rosmarin bestreuen und frische Rosmarinzwige auf die Kartoffeln legen.

3. Die Kartoffeln für 25 Minuten in das Backrohr schieben und gold-



braun braten.

Guten Appetit!

Wenn ich einen grünen Zweig im Herzen trage, wird sich der Singvogel darauf niederlassen.
Chinesisches Sprichwort

Aus der Verbraucherzentrale



Leben mit Plastik

Der Plastik-Planet

Plastik ist in unserem Leben allgegenwärtig, ob es sich nun um Spielsachen, Verpackungen, Elektronikgeräte oder Kleidung aus synthetischen Fasern handelt. Viele Kunststoffartikel sind extrem kurzlebig – eine Plastiktüte wird im Mittel nur 25 Minuten lang genutzt – benötigen aber für ihren biologischen Abbau mehrere hundert Jahre, wenn sie unkontrolliert in der Landschaft oder den Gewässern landen. Genauso lange geben sie schädliche Weichmacher und Co an die Umwelt ab.



Geheimnisvolle Rezepturen

Synthetische Kunststoffe werden aus Erdöl, Erdgas und Kohle gewonnen. Aus kleinen Kohlenwasserstoffverbindungen (Ethylen, Propylen usw.) werden durch chemische Reaktionen Polymere, also große Kettenmoleküle wie Polyethylen oder Polypropylen gebildet. Um spezielle Eigenschaften zu erreichen, werden den Polymeren Zusatzstoffe wie Weichmacher, Flammschutzmittel oder Antistatikmittel beigemischt. Viele dieser Chemikalien sind giftig und gesundheitsschädlich. Sie können mit der Zeit aus den Produkten entweichen oder herausgelöst werden und sowohl in den menschlichen Körper als auch in die Umwelt gelangen. Besonders problematisch sind hormonell wirksame Verbindungen (endokrine Disruptoren). Sie werden mit Erkrankungen und Störungen wie Unfruchtbarkeit, Krebserkrankungen, Allergien und Asthma

in Verbindung gebracht. Häufige Zusätze in Kunststoffen sind Phthalate als Weichmacher und Bisphenol A (BPA), beide werden als hormonell wirksam eingestuft. Für Konsumenten und Konsumentinnen ist jedoch nicht nachvollziehbar, welche Zusätze ein Kunststoff enthält. Die Firmengeheimnisse der Kunststoffindustrie werden nämlich gut gehütet.

Welche Kunststoffe sind problematisch?

PVC: Weich-PVC besteht zu bis zu 50 Prozent aus Weichmachern. Diese dampfen aus (Kunststoffgeruch!), werden abgegraben oder abgewaschen. Bei der Produktion von Polyvinylchlorid werden krebserregende Substanzen freigesetzt, bei der Verbrennung giftige Dioxine. Das Recycling wird durch eine Vielzahl an Zusatzstoffen erschwert.

PC: Polycarbonat wird mit Hilfe von Bisphenol A (BPA) hergestellt. BPA ist hormonell wirksam und wird aus dem Kunststoff freigesetzt.

PS: Bei der Herstellung von Polystyrol werden krebserregende Verbindungen verwendet bzw. freigesetzt. Das Recycling ist schwierig, die Verbrennung problematisch.

PU: Das Recycling von Polyurethan ist schwierig. Bei der Verbrennung entstehen giftige Chemikalien. Auf Deponien entstehen durch Zersetzung giftige Stoffe.

PET: Flaschen aus Polyethylenterephthalat geben mit der Zeit hormonell wirksame Stoffe ab.

So vermeiden Sie schädliche Plastikprodukte:

- Verzicht auf Produk-

te aus PVC und PC sowie auf Produkte mit starkem Kunststoffgeruch.

- Zu vielen PVC-Produkten gibt es Alternativen, z.B. Duschvorhänge und Tischdecken aus PVC-freien Kunststoffen oder aus gewachster Baumwolle.
- Lebensmittel sollten nicht in Plastikgefäßen erhitzt werden, auch nicht in der Mikrowelle.
- Bevorzugen Sie Leitungswasser und Getränke in der Mehrwegflasche und verwenden Sie unterwegs eine Trinkflasche aus Glas oder Edelstahl.
- Vorratsbehälter und Pausenboxen sind oft aus Polycarbonat (Recycling-Code 07, manchmal Kürzel PC). Ersetzen Sie diese durch Behälter aus Glas, z.B. durch gebrauchte Kompottgläser, und durch Pausenboxen aus Edelstahl. Alte, zerkratzte Gefäße sollten entsorgt werden.

Häufige Kunststoffe und ihre Kennzeichnung

Polyethylen (PE) geringer Dichte (low density)	
Polyethylen (PE) hoher Dichte (high density)	
Polypropylen (PP)	
Polyvinylchlorid (PVC)	
Polystyrol (PS)	
Polyethylenterephthalat (PET)	
Andere Kunststoffe (O = „Other“) wie Polycarbonat (PC), Polyamid (PA), usw.	

Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging

Lösungen S. 12

Was ist der Unterschied zwischen einem Internisten, einem Chirurgen, einem Psychiater und einem Pathologen? Der Internist hat Ahnung, kann aber nichts. Der Chirurg hat keine Ahnung, kann aber alles. Der Psychiater hat keine Ahnung und kann nichts, hat aber für alles Verständnis. Der Pathologe weiß alles, kann alles, kommt aber immer zu spät.

Im Wartezimmer eines Psychiaters. Ein Patient sagt: „Ich bin Napoleon!“ Ein anderer fragt: „Wer hat Ihnen eigentlich gesagt, dass Sie Napoleon sind?“ – „Der liebe Gott“, antwortet der Gefragte. Darauf steht ein anderer Patient empört auf und sagt: „Was soll ich schon wieder gesagt haben!“



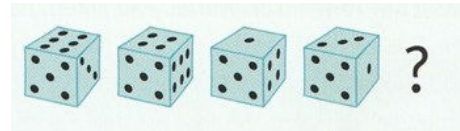
1) Die Wörter haben ein gemeinsames Bezugswort.

Beispiel: Obelix – Friedhof – Brettspiel – Felsen

Das gemeinsame Bezugswort ist „**Stein**“, d. h. alle vier Wörter haben etwas mit dem Begriff „Stein“ zu tun.

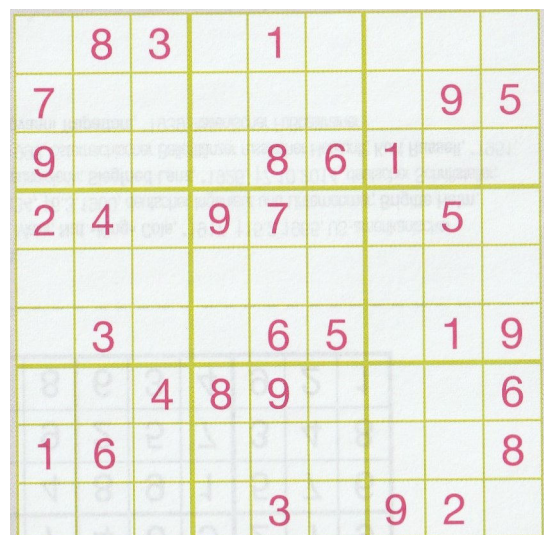
1. Taufe – Ozean – Suppe – Seife
2. Tag – Zoll – Schiff – Teppich
3. Freund – Geheimnis – Blau – Tasche
4. Woche – Weltwunder – Zwerge – Katze
5. Ei – Gefängnis – Haut – Kloster
6. Buch – Körper – Charakter – Dreieck
7. Suppe – Würfel – Wirbelsturm – Kartoffel
8. König – Zahn – Baum – Schweden
9. Boxer – Ehe – Augen – Olympia
10. Schulter – Säge – Uhr – Papier

2) Welche Würfelstellung ersetzt das Fragezeichen?



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

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



3) Es sollen die für die Wörter in einer Reihe zutreffenden Anfangsbuchstaben gefunden werden.

Beispiel	_ragen	_unst	_ohle	_elle
Lösung	Kragen	Kunst	Kohle	Kelle

Ein Buchstabe

1.	_ager	_ast	_eib	_anden
2.	_ber	_fen	_men	_pal
3.	_aden	_and	_eil	_ier

Zwei Buchstaben

1.	__beit	__chiv	__oma	__mut
2.	__den	__om	__rkum	__je
3.	__fug	__mut	__rat	__ion

Drei Buchstaben

1.	___alle	___del	___fu	___nelia
2.	___fen	___ten	___sen	___chen
3.	___abend	___lesung	___druck	___sitz

3) Ein Buchstabe

1.	Lager	Last	Leib	Landen
2.	Ober	Ofen	Omen	Opal
3.	Baden	Band	Beil	Bier

Zwei Buchstaben

1.	Arbeit	Archiv	Aroma	Armut
2.	Boden	Boom	Borkum	Boje
3.	Unfug	Unmut	Unrat	Union

Drei Buchstaben

1.	Kor alle	Kordel	Korfu	Kornelia
2.	Reifen	Reiten	Reisen	Reichen
3.	Vorabend	Vorlesung	Vordruck	Vorsitz

1) 1. Wasser, 2. Brücke, 3. Brief, 4. Sieben, 5. Zelle, 6. Seite, 7. Auge, 8. Krone, 9. Ring, 10. Blatt

2) Der Würfel wird im Uhrzeigersinn horizontal gedreht. Am Ende steht die Ausgangsposition.

4)

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

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

Desiderata „Lebensregeln von Baltimore“

Geh deinen Weg ruhig inmitten von Lärm und Hast
und wisse, welchen Frieden dir die Stille schenken kann.

Steh mit allen auf gutem Fuß, wenn es geht,
aber gib dich selber dabei nicht auf.

Sag eine Wahrheit ruhig und klar,
aber höre auch den anderen zu,
auch den Schwerfälligen und Unwissenden.
Auch sie haben ihre Geschichte.

Nimm den Rat, den dir die Lebensjahre geben, freundlich
an,

Und lass mit Würde ab von dem, was zur Jugendzeit gehört.

Sei freundlich und sanft zu dir selbst.
Du bist ein Kind der Schöpfung,
nicht weniger als die Bäume und Sterne es sind.

Lebe im Frieden mit Gott,
wie immer du ihn jetzt für dich begreifst
und was auch immer deine Mühen und Sehnsüchte sind.

Mit all ihrer Unruhe und ihren zerronnenen Träumen,
die Welt ist immer noch schön.

Lebe sorgfältig! Versuche, glücklich zu sein.

Max Ehrmann 1927



Raiffeisenkasse Bruneck

Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Leben ist Wandel. Wandel ist Erfolg.

Es ist mir ein großes Anliegen, Sie persönlich über den Wandel in der Raiffeisenkasse Bruneck zu informieren: Nach 25 Jahren als Geschäftsführer der Raiffeisenkasse Bruneck und über 40 Jahren in der Raiffeisenwelt, werde ich mich mit 31. Dezember in den Ruhestand zurückziehen. Ich übergebe ein Stück meines Lebenswerks an eine neue Generation. Georg Oberhollenzer, seit 26 Jahren in der Raiffeisenkasse Bruneck und seit 2010 in der Geschäftsführung, wird gebührend meine Nachfolge antreten. An seiner Seite wird Gerald Hopfgartner, langjähriger Bereichsleiter des Private Bankings, die Position des Vizegeschäftsführers übernehmen. Bei-

de haben sich über die Jahre zu herausragenden Führungskräften entwickelt, die ihre neue Aufgabe mit fachlicher Kompetenz, viel Leidenschaft und umfassender Weitsicht meistern werden. Sie, liebe Mitglieder und Kunden, haben mir über all die Jahre Ihr Vertrauen geschenkt und mir Ihre Loyalität ausgedrückt; dafür möchte ich mich herzlich bedanken. Nur mit Ihrer Unterstützung haben wir es geschafft, die Raiffeisenkasse Bruneck zu einer lokalen Genossenschaftsbank zu machen, die mit der örtlichen Gemeinschaft tief verbunden ist und ihr gesamtes Handeln nach dem Förderauftrag und den genossenschaftlichen Werten ausrichtet. Mit meinem Ausscheiden wird sich an diesen Grundprinzipien nichts ändern. Dass die Zukunft erfolgreich sein wird, daran lass ich keinen

Zweifel. Das gesamte vergangene Jahr haben wir uns damit beschäftigt, die Raiffeisenkasse Bruneck sanft in neue Hände zu geben. Mit dem Wissen, dies erfolgreich gemeistert zu haben, fällt es mir heute nicht ganz so schwer, mich mit dieser Botschaft von Ihnen zu verabschieden. Was bleibt ist die Dankbarkeit für all die Jahre, die ich Mitgestalter sein durfte.

Anton Josef Kosta
Geschäftsführer,
Raiffeisenkasse Bruneck

