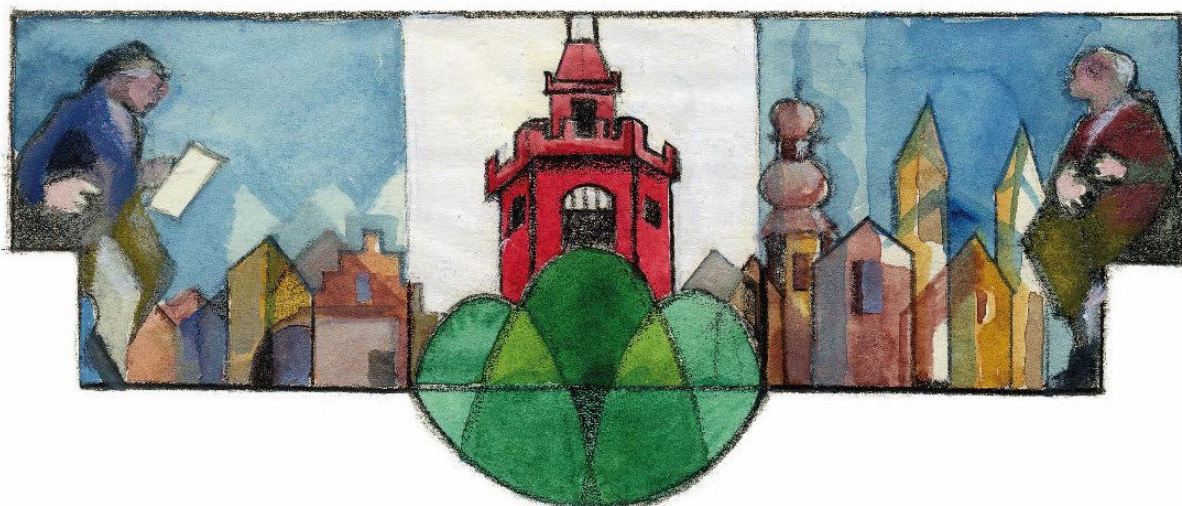




Info Seniores

Mai 2019, Ausgabe 21

Liebe Senioren!

Endlich hat die Landesregierung ihre Tätigkeit aufgenommen und wir wissen, wer in den nächsten Jahren unsere wichtigsten Ansprechpartner im Land sind:

Dr. Waltraud Deeg,
Landesrätin für Senioren

Dr. Thomas Widmann,
Landesrat für Gesundheit

Bei einem Treffen haben wir der Landesrätin Dr. Waltraud Deeg bereits Probleme der Senioren vorgebracht und Lösungsvorschläge aufgezeigt:

- Das bezahlbare Wohnen im Alter, auch für den „Mittelstand“ und besonders das in unserer Gemeinde komplett fehlende „betreute Wohnen“. Letzteres wäre für die Senioren eine wirkliche Alternative, so könnten sie noch lange mit einer Hilfe nach Bedarf ihre Autonomie bewahren.
- Die Einbeziehung des „Mittelstandes“ bei allen Beiträgen der öffentlichen Hand, damit dieser morgen nicht in die Armut abdriftet. Diese Senioren haben ein Leben lang Steuern bezahlt und niemals öffentliche Gelder beansprucht. Wir finden, jetzt steht

ihnen eine Gleichbehandlung zu.

- Die kostspielige Bürokratie abbauen, die oft mehr kostet als sie der öffentlichen Hand wirklich bringt. Gerade die Senioren haben damit große Probleme, auch weil sie die angebotenen, viel gepriesenen digitalen Erleichterungen nicht nutzen können, sondern diese ihnen ein zusätzliches Problem auferlegen.

Noch viele andere Probleme haben wir bei diesem Treffen vorgebracht und die Landesrätin hat uns versprochen, die Probleme ernst zu nehmen, mit ihren Mitarbeitern zu diskutieren, Lösungen zu suchen und uns baldmöglichst über die Vorgehensweise in Kenntnis zu setzen.

Das Treffen mit Landesrat Dr. Thomas Widmann muss noch stattfinden. Dabei wollen wir mit ihm folgende Themen besprechen: Wahl des Hausarztes, Anspruch auf „Erste Hilfe“, Prävention, kostenlose Kontroll-Untersuchungen, Vormerkungssystem, Ticket-Befreiung, Krankenhausaufenthalt, Rechnungen.

Der Senioren-Gemeinderat Bruneck wünscht Ihnen einen schönen Frühling und Sommer.

Merken Sie sich schon jetzt das Datum für den traditionellen „Tag der Senioren“ am Sonntag, den 04. August 2019 vor.

Cristina Gianotti
Präsidentin des Senioren-
Gemeinderates Bruneck

Nelly Piol
Vizepräsidentin

In dieser Ausgabe:

<i>Die Vormerkungen für ärztliche Leistungen, Gesundheits-Ticket</i>	2/3
<i>Was muss ich über Arzneimittel wissen? Wassertreten in einer Kneippanlage</i>	4/5
<i>Neues aus der Gemeindestube</i>	6/7
<i>Buchtipps, Kochrezept</i>	
<i>Bruneck im Jahre 1852: Ein anonymer Reisebericht Aus der Verbraucherzentrale</i>	8/9
<i>Tipps für eine Wanderung</i>	10/
<i>Raten, schmunkeln, Gehirnjogging</i>	11
<i>Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert</i>	12

Die Vormerkungen für fachärztliche Leistungen und Visiten und das Gesundheits-Ticket

Vormerkungen für fachärztliche Leistungen und Visiten

Die Verschreibung

Um eine fachärztliche Untersuchung vorzumerken, benötigt man eine **Verschreibung des Hausarztes oder eines Facharztes**. Ausgenommen davon sind folgende Leistungen: gynäkologische Visite, zahnärztliche Visite, Augenvisite (Sehtest), psychiatrische Visite.

Die **Dringlichkeit** einer Leistung wird vom Arzt auf der Verschreibung vermerkt:

- **U** = dringend (urgente): Direkter Zugang zu Ambulatorium oder Erste Hilfe, keine Vormerkung
- **B** = prior (breve): Vorrangiger Zugang innerhalb von 8 Tagen, mit Vormerkung
- **D** = aufschiebbar (differibile): Innerhalb von 60 Tagen (Ausnahme: 40 Tage für die Erstvisite Allgemeinmedizin, 120 Tage für die Erstvisite Augenheilkunde und Ultraschall und 90 Tage für die Magnetresonanz), mit Verschreibung
- **P** = programmierbar (programmabile): Verschreibung und Vormerkung wird vom Facharzt/Fachärztin durchgeführt

Die Vormerkung Wo?

Die Leistungen können vorge-merkt werden:

- persönlich am **Schalter im Krankenhaus oder Sprengel**
Montag-Freitag:
08.00 - 16.00 Uhr
- **telefonisch: Bruneck**
Tel. 0474 581 040
Montag-Freitag:



8.00 - 16.00 Uhr
Nützen Sie auch die Mittagszeit und den Nachmittag zum Vor-

merken! Neben der Verschreibung halten Sie Papier und Bleistift bereit, um alle Informationen zu notieren!

- und **per E-Mail:**
vormerkung.bk@sabes.it

Montag-Freitag:

8.00 - 16.00 Uhr

Für die Online-Vormerkung benötigt man die **Steuer-**

nummer sowie die **Verschreibung**.

Die übermittelten Anfragen müssen folgende Daten enthalten: Nachname, Name, Geburtsdatum, Telefonnummer, Beschreibung der benötigten Leistungen und die Daten der Bewilligung (Ausstellungsdatum, klinische Dringlichkeit und Bewilligungsnummer, welche sich oben rechts unter dem Strichkodex befindet). Es ist von Vorteil eine Abbildung der Verschreibung mitzuschicken.

Landesweit können derzeit nur Termine für Erstvisiten und instrumental-diagnostische Leistungen (Prioritätsklasse "D = aufschiebbar" und "P = programmierbar") vorgemerkt werden und zwar für **Allgemeinchirurgie, Augenheilkunde, Dermatologie, HNO, Kardiologie, Physiatrie, Urologie und Neurologie, sowie die Leistungen Koloskopie und Röntgen**.

Absagen Wann?



Kann der vorgemerkte Termin nicht wahrgenommen werden, muss dieser mindestens 2 Arbeitstage vorher abgesagt werden.

Wo?

Die Absage oder eine Verschiebung kann wie die Vormerkungen online, telefonisch, beim Schalter oder mittels E-Mail gemacht werden.

Strafe

Für Gesundheitsleistungen, die ab 2019 vorgemerkt werden, ist bei Nicht-Absage mind. 2 Arbeitstage vorher eine **Verwaltungsstrafe in Höhe von 35,00 Euro vorge-sehen**.

Erinnerungsdienst

Zu Jahresbeginn 2019 wurde ein automatischer **Erinnerungsdienst** eingeführt: 7 Tage vor dem anstehenden Termin erhält der Patient einen Anruf. Dies um zu verhindern, dass vereinbarte Termine vergessen werden. **Nach 3 Anrufen kommt die SMS.** Bei Annahme des Erinnerungsanrufes kann der betreffende Termin mittels Nummernfeld des Telefons auch einfach und schnell abgesagt werden.

Notwendige Dokumente für die Visite: Verschreibung und Gesundheitskarte

Das Alter

Das Alter ist ein höflich' Mann:
Einmal übers andre klopf't er an;
Aber nun sagt niemand: Herein!
Und vor der Türe will er nicht sein.
Da klinkt er auf, tritt ein so schnell,
Und nun heißt's, er sei ein grober
Gesell.

Johann Wolfgang von Goethe



Das Gesundheits-Ticket

In Südtirol gibt es auf Beschluss der Landesregierung eine Selbstkosten-Beteiligung der Patienten in folgenden Bereichen:

- **Ambulante fachärztliche Betreuung**
(inklusive Leistungen der Instrumental- und Labordiagnostik sowie der Thermalkuren)
Auf der Grundlage der gesamtstaatlichen Bestimmungen gilt für jede Leistung ein **Höchstbeitrag von 36,15 Euro pro Verschreibung**. Jede Verschreibung kann nur Leistungen enthalten, welche demselben Fachbereich angehören, wobei die Höchstanzahl von 8 nicht überschritten werden darf.
- **Erste-Hilfe-Leistungen**, auf welche keine stationäre Aufnahme folgt: für gerechtfertigte Fälle: **15,- Euro**, für nicht-gerechtfertigte Fälle: 50,- Euro und zusätzlich der Tarif für jede in Anspruch genommene sanitäre Leistung bis zu einem Höchstbetrag von weiteren 100,- Euro.
- **Medikamente**: 1, 2 oder 4 Euro pro Rezept, je nach Fall
- **Krankentransporte** durch die Landesnotrufzentrale 118: Gesamtkosten des Transports

bis zu 100,- Euro für die nicht gerechtfertigten Transporte.

Die Bezahlung des Tickets erfolgt in der Regel beim Ticketschalter. In bestimmten Fällen wird das Ticket mittels Posterlagschein entrichtet. Innerhalb von **90 Tagen** muss der Befund abgeholt werden. Sollte dies nicht erfolgen, wird der volle Tarif - auch bei vorhandener Ticketbefreiung - in Rechnung gestellt.

Ticketbefreiung für Senioren

Eine Ticketbefreiung wird im Allgemeinen in folgenden Fällen gewährt:

- aufgrund von **chronischen und invaliditätsverursachenden Krankheiten**. Diese werden auf einem eigenen Vordruck bescheinigt und müssen in den Verwaltungsdiensten der Gesundheitssprengel registriert werden.
- **infolge des Alters und des Einkommens**: Personen über 65 Jahre mit jährlichem Familiengesamteinkommen unter 36.151,98 Euro.

Die Personen, die aus wirtschaftlichen Gründen Anrecht auf Ticketbefreiung im Gesundheitswesen haben, scheinen in einem eigenen **Verzeichnis** auf.

Der Kodex für die Ticketbefreiung aus Einkommensgründen wird ausschließlich von der Ärztin/dem Arzt am Rezept vermerkt.

Nur wenn der entsprechende Befreiungs-Kodex vom Arzt in der Verschreibung von Medikamenten oder fachärztlichen ambulanten Leistungen zu Lasten des gesamtstaatlichen oder des Landesgesundheitsdienstes eingetragen worden ist, ist der Apotheker bzw. der Leistungserbringer berechtigt, die entsprechende Befreiung anzuwenden.

Was tun, wenn der Name nicht im Verzeichnis aufscheint?

Wenn jemand sicher ist, anspruchsberechtigt zu sein, der eigene Name oder der eines Familienmitgliedes scheint aber nicht im Verzeichnis auf, kann er sich an den eigenen Gesundheitssprengel wenden, wo ihm bzw. ihr nach einer Eigenerklärung eine „Befreiungsbescheinigung“ ausgestellt wird.

Informationsdienste des Sanitätsbetriebes

www.sabes.it/de/default.asp

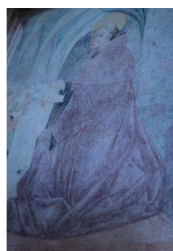
In allen Dingen ist hoffen besser als verzweifeln.

Johann Wolfgang von Goethe

Wie gut kennen Sie Ihre Heimatgemeinde?

Welchem Heiligen ist die Kirche in Stegen geweiht?

- Hl. Stephanus
- Hl. Korbinian
- Hl. Nikolaus
- Hl. Christophorus



Hl. Nikolaus



Welchen Namen trägt dieser Anstalt in der Umgebung von Bruneck?

- Hebenstreit
- Getreuenstein
- Angerburg
- Ansiedl

Angerburg in Reischach



Was muss ich über Arzneimittel wissen?

Die meisten von uns müssen, oder vielleicht sollte man besser sagen, dürfen heute regelmäßig ein oder mehrere Medikamente täglich einnehmen. Wieso sage ich dürfen? Die Menschheit hat eigentlich Jahrtausende lang nach wirksamen Heilmitteln gesucht. Wir befinden uns heute in der glücklichen Lage über eine Vielzahl zu verfügen. Wie würde es vielen Patienten ohne Antibiotika, Blutdruckmitteln, Herzmitteln, Magenschutz und vielen anderen mehr wohl gehen? Sicher haben hochwirksame Mittel auch Nebenwirkungen, aber ein sehr wichtiger Grundsatz bei der Entwicklung von Medikamenten lautet: Die Wirkung (der Nutzen) muss wesentlich stärker als die Nebenwirkungen sein. Und dies wird nicht nur in der Entwicklung von neuen Arzneimitteln untersucht, sondern solange diese auf dem Markt sind.

Unerwünschte Nebenwirkungen, die nicht im Beipackzettel aufscheinen, können beim behandelnden Arzt, oder auch in der Apotheke gemeldet werden. Arzt oder Apotheker melden diese Beobachtungen dann an die AIFA, die italienische Arzneimittelagentur weiter. Dieses Kontrollsystem führte in den letzten Jahren auch immer wieder zu einer Neubewertung oder sogar zu einem Entzug der Zulassung für den italienischen Markt.

Dieses System schützt also recht zuverlässig vor Nebenwirkungen, allerdings kann auch der Endverbraucher einiges zur Sicherheit seiner Medikamente beitragen:



- An erster Stelle ist hier sicher die richtige Lagerung zu nennen: Medikamente sollen stets in der Originalverpackung mit Beipackzettel aufbewahrt werden. Der Lagerort sollte trocken (also nicht das Bad oder die Küche) und nicht zu warm (am besten unter 20, auf alle Fälle aber unter 25° C) und außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren aufbewahrt werden. Vor allem bei Flüssigkeiten, wie Augentropfen, Sirup oder Beruhigungstropfen sollte stets das Datum der ersten Öffnung auf der Schachtel aufgeschrieben werden.
- Verfallene Medikamente sind in der Apotheke zu entsorgen. Medikamente, die vom Arzt verschrieben wurden, sollen auf keinem Fall an andere Personen weitergegeben werden.
- Medikamente nur aus sicheren Quellen wie Krankenhaus, Arzt oder Apotheke beziehen. Besondere Vorsicht besteht beim Onlinehandel. 50% der Mittel gegen erektile Dysfunktion (Potenzmittel), zum schnellen Abnehmen und anabole Mittel sind gefälscht. Hinweise für Fälschungen: der Händler verkauft rezeptpflichtige Medikamente ohne ärztliche Verschreibung. Die Verpackung weicht von der norma-

len Verpackung in Form oder Farbe oder Schrift ab. Die Tabletten haben keine einheitliche Form. Es befindet sich kein Siegel auf der Packung. Ferner ist bei jeglicher Lieferung auch immer die Liefertemperatur zu kontrollieren, diese muss Sommer wie Winter zwischen 4 und 25° C betragen. Dies ist auch bei der Mitnahme von Medikamenten im Auto zu beachten. Wenn das Auto im Sommer einige Stunden in der Sonne steht, können im Innenraum leicht Temperaturen von über 60° C entstehen. Oder im Winter kann es recht schnell unter den Gefrierpunkt absinken. Beides ist für die Qualität der Medikamente nicht förderlich.

- Die Einnahmezeiten und -modalitäten (vor oder nach dem Essen usw.) sollten möglichst genau eingehalten werden.
- Medikamente für chronische Krankheiten sollen nur nach Rücksprache mit dem Arzt in der Dosis angepasst oder abgesetzt werden.

Zusammenfassend kann man also sagen: Medikamente sind nicht gut oder schlecht, unser Umgang mit ihnen bestimmt ihre Qualität.

Bei Fragen zu Medikamenten können Sie sich gerne an Ihre Apotheke wenden.

Dr. Philipp Egger, Apotheker



Das Wassertreten in einer Kneippanlage

Liebe Leser, ein Blick nach draußen sagt uns: die warme Jahreszeit kommt und spätestens jetzt sollte auch jeder Stubenhocker die Lust verspüren, öfters die eigenen vier Wände zu verlassen und die freie Natur zu genießen. Insbesondere an warmen Tagen lohnt sich ein Ausflug zu einer Kneippanlage. Meist sind diese inmitten der Natur zu finden, fast schon ein Naherholungszentrum, das es auch richtig zu nutzen gilt. Hier ein paar Tipps dazu:

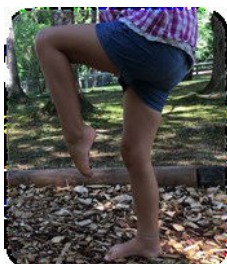
Warmes Wetter und der Fußmarsch bis zur Anlage wärmen den Körper meist ausreichend auf, um einige der Anwendungen probieren zu können. In erster Linie findet man dort kaltes Wasser, jedoch, wie Kneipp schon sagte, Kaltanwendungen nur an warmen Körperstellen.

Ein Armbad - eine Erklärung dazu erfolgte in der letzten Mai-Ausgabe - ist sicher für jeden machbar und bewirkt neben einer willkommenen Abkühlung auch einen klaren Kopf.

Wer es schafft und sich traut, dem empfehle ich Schuhe und Socken auszuziehen. Die Füße werden es ihm danken. Gerade sie, die uns durchs ganze Leben tragen, werden meist vernachlässigt. Barfuß sind ein paar Schritte auf dem Waldboden eine Wohltat für den ganzen Körper und laut Kneipp die einfachste und natürlichste Abhärtungsmethode. Niemals aber sollte man vergessen: nur solange die Füße auch warm sind (am besten gleich ein weiteres Paar Socken mitnehmen)!

Zu finden ist in solchen Kneippanlagen meist auch ein Kaltwasserpfad oder -becken. Die Mutigen krepeln sich dann die Hosenbeine hoch und starten ins kühle Nass. Am besten zuerst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein hineinsteigen, dann

am Platz stehen bleiben, sich am Handlauf festhalten und abwechselnd die Beine hochheben, dabei die Zehen nach unten drücken; Storchenschritt wird



Storchenschritt

Kaltwasserpfad, die niemals zu Ende geführt werden sollen!

Anschließend das Wasser abstreifen und die Füße wieder aufwärmen durch Barfußgehen am Erdboden oder in den mitgebrachten Socken.

Sind die Füße wieder warm, spürt man sofort eine gewisse Leichtigkeit und Wärme am ganzen Körper. Diese Anwendung ist jedem zu empfehlen, der unter schweren oder kalten Füßen leidet.

Natürlich kann die Anwendung auch zuhause ausgeführt werden, zum Beispiel in einem Wassertrog. Speziell am Abend wirkt dieses Wassertreten schlaffördernd!

Kneippanlagen haben nämlich den Sinn, die Möglichkeit zu bieten, Übungen zu erlernen, die zuhause wiederholt werden können.

Ist man wieder aus dem Wasser heraus, sollte das Wohlfühlerlebnis nicht zu kurz kommen. Nach jeder Anwendung benötigt der Körper eine Ruhephase, um sich zu erholen und wieder zu erwärmen; diese Pausen gilt es einzuhalten und den Wohlfühleffekt zu genießen, mindestens bis der Körper wieder vollständig erwärmt ist. Gerade diese Ruhezeit in freier Natur kombiniert mit dem Wohlfühleffekt des kühlen Nasses lässt auch unsere Psyche strahlen, ganz im

Sinne von Kneipp, der wusste: ein gesunder Geist ist die Basis für einen gesunden Körper.

Bevor man den Heimweg antritt, lohnt sich noch ein kurzer Blick auf die Pflanzenwelt. Unser Land ist reich an wertvollen Wildkräutern, deren Gebrauch leider meist schon in Vergessenheit geraten ist. Ein besonders wertvolles Kraut, das mit Sicherheit überall zu finden ist, ist die Brennnessel. Man kann sie frisch oder getrocknet verwenden. Ein Tipp gegen die Brennhaare: Handschuhe beim Pflücken verwenden und zuhause mit einem Nudelholz darüber rollen, schon brennen die Blätter nicht mehr.



In der Brennnessel stecken wertvolle Stoffe: Vitamin A und C, Calcium, Eisen und Protein, um nur einige zu nennen. Ein Multivitaminpräparat für den Körper und wie Kräuterpfarer Künzle einmal treffend sagte: „Hätte die Brennnessel keine Stacheln, wäre sie schon längst ausgerottet worden, so vielseitig sind ihre Tugenden“.

Daher kann ich nur empfehlen, jede Menge an frischen, jungen Brennnesselblättern zu ernten und zu Tee, Brennnessel-Knödeln, Gnocchi oder zu einer Suppe zu verarbeiten. Und unser Körper ist ohne Kosten versorgt mit den wichtigsten Vitaminen.

Ich wünsche euch allen einen schönen Sommer und den Mut, die eine oder andere Anwendung in einer Kneippanlage auszuprobieren.

Eure Heidi Egger, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Neues aus der Gemeindestube

Eine pflegebedürftige Person zu Hause zu betreuen und ihr trotz vieler Einschränkungen eine gute Lebensqualität zu bieten, ist eine der großen Herausforderungen unserer Zeit. Deshalb war es mein Wunsch, diesmal die Rubrik der Stadtgemeinde in der Seniorenzeitung der „Anlaufstelle für Pflege und Betreuung“ zu widmen, einem außerordentlich wichtigen Dienst für all jene, die zu Hause kranke, alte und pflegebedürftige Menschen betreuen.

Euer Bürgermeister Roland Griessmair

Anlaufstelle für Pflege und Betreuung

Manchmal entwickelt sie sich langsam, über Jahre... manchmal plötzlich, von einem Tag zum anderen. Pflegebedürftigkeit kann in jeder Lebensphase auftreten und verändert das tägliche Leben radikal. In erster Linie jenes der betroffenen Person, aber auch jenes der Angehörigen, der Freundinnen und Freunde. Beziehungen werden dabei auf eine harte Probe gestellt. Neben organisatorischen, administrativen und finanziellen Herausforderungen verändern sich die sozialen Rollen innerhalb familiärer Gefüge und auch die Beziehungsdynamiken.

Als vor 11 Jahren die Anlaufstelle im Sozialsprengel Bruneck eröffnet wurde, war den Initiatoren klar, was in den Mittelpunkt der Arbeit gestellt werden soll: die Beratung und Information über die Hilfen, die Pflege zu Hause erleichtern können. Damit verbunden auch das klare Ziel pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige aktiv zu unterstützen, damit eine Pflege zu Hause positiv gelingen kann.

Pflegen ist mit einer Vielzahl von Belastungen verbunden: körperliche Belastung summiert sich mit verschiedensten psychischen Schwierigkeiten. Krankheitsbedingte Wesensveränderungen des Patienten, das Fehlen von Anerkennung oder die gesellschaftliche Selbstverständ-

lichkeit, dass die Pflege innerhalb der Familie übernommen wird und hier besonders von Frauen, das Erleben von Ausichtslosigkeit, von Schmerz und Leiden, die Angst, nicht ausreichend helfen zu können oder etwas falsch zu machen, der hohe Zeitaufwand der Pflege und die damit oftmals einhergehende soziale Isolation führen nicht selten zu Überforderungsgefühlen. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig Hilfe zu holen.

Die wichtigsten Säulen der Anlaufstelle für Pflege und Betreuung sind:

- Interessierte können sich an die Anlaufstelle für Pflege und Betreuung wenden und erhalten Informationen rund um die Pflege sowie individuelle Beratung. Unser Beratungsdienst kann am Vormittag von Montag bis Freitag ohne Vormerkungen in Anspruch genommen werden. Nachmittags sind Vormerkungen notwendig. Auch telefonische Beratung ist möglich.
- Wir zeigen Unterstützungsmöglichkeiten auf und helfen bei administrativen Belangen (z.B. beim Ausfüllen von Anträgen für das Pflegegeld, die Zivilinvalidität, die Aufnahme in das Tagespflegeheim, in die Kurzzeitpflege oder die Daueraufnahme in ein Pflegeheim). Weiters geben wir Informationen über

finanzielle Möglichkeiten und bieten individuelle Beratung bei wichtigen anstehenden Entscheidungen. Dabei ist die Anlaufstelle für Pflege und Betreuung regional vernetzt und verweist auf fachspezifische Dienste und Organisationen.

- In regelmäßigen Abständen organisieren wir Kurse „Zu Hause betreuen und begleiten“. Dabei erhalten die TeilnehmerInnen pflegerische, psychologische, rechtliche und medizinische Basisinformationen und reflektieren in der Gruppe das Erlernte.
- Die von der Anlaufstelle koordinierten und begleiteten Gruppentreffen „Pflegende Angehörige begegnen sich“ sind stets gut besucht. Einmal im Monat kommen pflegende Angehörige in lockerer Atmosphäre ins Gespräch, tauschen Erfahrungen aus, geben und erhalten Informationen rund um die Pflege und erweitern so die eigenen Perspektiven.

Außerdem ist es uns ein Anliegen Tabuthemen anzusprechen. So organisieren wir beispielsweise größere Veranstaltungen, in denen es um die Ängste, Sorgen und Anliegen pflegebedürftiger Menschen, aber auch die Ängste, Sorgen und Anliegen pflegender Angehöriger geht.

Die Anlaufstelle für Pflege und Betreuung arbeitet eng mit den

MitarbeiterInnen der Hauspflege, den sanitären Diensten und den Wohn- und Pflegeheimen zusammen. Der interdisziplinäre Austausch ist uns ein großes Anliegen und dient einer besseren Versorgung der pflegenden Angehörigen.

Unsere Adresse:
Paternsteig 3, zweiter Stock
39031 Bruneck

Öffnungszeiten:
Mo – Fr von 9:00 bis 12:15 Uhr
oder nach Vereinbarung
Tel. 0474 537870
bruneck@anlaufstelle.bz.it

Das ist unser Erkennungszeichen:



Buchtipp aus der Stadtbibliothek

Daniel Speck: Bella Germania. Fischer, 2016. 621 Seiten

Zwei Jahrzehnte, zwei Länder, drei Generationen:



Mailand Fashion Week 2014: Julia bereitet mit ihrem Partner Robin ihre Modenschau vor, die den Durchbruch für die bei-

den bedeuten könnte. Stress pur und Julia klappt während der Schau zusammen. Als sie wieder zu sich kommt, sieht sie einen besorgten älteren Herrn vor sich. Er behauptet, ihr Großvater zu sein und dass ihr tot geglaubter Vater noch leben würde... in Italien.

Julia ist geschockt, sucht vergebens Erklärungen bei ihrer Mutter, die jegliches Gespräch vehement verweigert. Tröpfchenweise erfährt Julia dann doch, was vor über 30 Jahren passiert ist und was es mit dem einzigen gemeinsamen Foto auf sich hat. Ihr Leben bricht auseinander. Der 1. Platz beim Modewettbewerb bringt Aufträge und Geld, aber gleichzeitig auch immensen Druck, Kollektionen abzuliefern. Die Fragen nach ihrem Vater und ihren italienischen Verwandten werfen sie komplett aus der Bahn. Julia begibt sich auf die Suche nach Antworten und findet sich im Jahr 1954 wieder, als Deutschland sich langsam vom Krieg zu erholen beginnt, das Wirtschaftswunder

seinen Anfang nimmt und ihr Großvater Vincent geschäftlich nach Mailand fährt und dort die Liebe seines Lebens trifft. Eine Liebe, die in der damaligen Zeit zwischen zwei grundverschiedenen Kulturen keine wirkliche Zukunft hat. Daniel Speck nimmt den Leser mit auf eine lange Reise durch die Zeit. Eine Reise zwischen dem „spießigen“ Deutschland und dem traditionellen, familienbezogenen Italien. Schon nach wenigen Seiten ist man gefesselt und kann den dicken Schmöker nicht mehr aus der Hand legen. Die Geschichte birgt ein dunkles Familiengeheimnis, dass es aber so dunkel ist, hätte ich nicht erwartet...

(Empfohlen von Sonja Brunner)

Kochrezept



Topfenauflauf

Zutaten für 2 Portionen

60 g Butter
50 g Zucker
½ P. Vanillezucker
250 g Topfen
2 Eier
3 El Grieß
1 Prise Salz
2 El Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

1. Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier trennen und die Dotter, Topfen und Salz zur Buttermasse rühren, bis alles schön cremig ist.
2. Backofen auf 180° C vorheizen und eine Auflaufform ausfetten.
3. Eiklar zu steifem Eischnee schlagen und als Berg auf die Topfenmasse setzen. Grieß darauf geben und mit einem



Schneebecken beides vorsichtig unterziehen.

Die Topfenmasse in die Auflaufform streichen und eine gute 1/2 Stunde backen. Mit Kristallzucker bestreuen.

Tipps zum Rezept

Mit Fruchtmus oder Früchtekompott servieren.

Bruneck im Jahr 1852: Ein anonymen Reisebericht

Andreas Oberhofer

In der in Innsbruck erscheinenden Zeitschrift *Der Phönix* wurde 1853 der Bericht über eine Reise von Schabs bis Bruneck mit dem Titel *Aus Pusterthal* abgedruckt. Der Autor, dessen Name nicht genannt ist, schilderte darin seine Eindrücke der „kleine[n] Stadt“ Bruneck mit „krummen Gassen [...]“, worin eine so friedfertige Ruhe herrscht, die seltsam absticht von der hastigen Geschäftigkeit großstädtischen Treibens.“ Die Häuser erschienen ihm „noch wunderlich gebaut“, die Haustore „züchtig verschlossen“, statt der „gleichgiltigen Roletten“ (= Rollos) gäbe es noch grüne und silberfarbene Jalousien, hinter denen man verstohlen die Stadtgasse beobachten könne. Der Reisende freute sich über die Freundlichkeit der Einheimischen: „Man wird mit freundlicher Neugierde begrüßt, als wäre man ein alter Bekannter, kurz, in so einem Oertchen – und Bruneck ist so ein kleines, stilles, heimisches Oertchen, – da ist alles viel gemüthlicher, als in den großen Städten“. Der Besucher schlenderte gelassen durch die Stadtgasse und blickte an den roten, grünen und „chocoladefarbenen“ Häusern empor: „Wobei ich freilich nicht hoch zu schauen brauchte, denn in ganz Bruneck ist nur Ein Haus, das drei Stockwerke zählt“. Die Stadt erschien ihm recht menschenleer, was er sich damit erklärte, dass die Damen „wahrscheinlich alle am Kaffeetische“ saßen. Auf der Gasse lärmten nur einige Dutzend Buben, „die sich gemüthlich herumbalgten, und ein ehrsamer Müllergaul stand gesenkten Hauptes vor einem Bäckerladen und zerstampfte mit schmerzlicher Ungeduld die Überreste

eines ohnehin arg mitgenommenen Trottoirs.“



Ein neu entdecktes Gemälde: Bruneck in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts (?), Öl auf Holz, Privatbesitz.

Das kulturelle Angebot der Stadt konnte den Autor kaum begeistern: „Bruneck hat wenig Sehenswertes, die Gemäldesammlungen der Herren v. Vintler und Grebmer sind so ziemlich Alles, was dem Interesse kunstliebender Fremden mit Freundlichkeit geboten wird.“ Dafür erblickte er ein Mädchen, das ihn verzauberte und geradezu hypnotisierte, auch wenn es ihm „lange nicht so schön“ erschien wie eine Darstellung der heiligen Katharina aus der Hand des Malers Franz Hellweger. Erst als ihn ein vorbeifahrender Wagen mit Wasser bespritzte, wurde er in die Realität zurückgeholt: „Der Wagen, dem ich dieß verdanke, führte ungeheure Granitblöcke zu dem Bau der neuen Pfarrkirche, die sich [...] in bizantinischem Style erhebt. Der Bau ist so übel nicht, [...] aber er sieht doch bedeutend plump und unbehülflich aus, und ich glaube kaum, daß die Ausschmückungen, die noch angebracht werden sollen, diesen Eindruck ganz zu beseitigen im Stande seien.“ Nach diesem Urteil sah der Autor den Zeit-

punkt gekommen, seine schlechte Laune zu erklären: Verschiedenes würde ihn stören, etwa der „naseweise[n] Thurm der Spitalkirche, der kaum über das Dach hinausragt und doch mit seinem unlackirten blechnen Kopfe einem schier die Augen ausblendet“. Über den Postmeister, der seine Altane (= Söller, Balkon auf Stützen) ohne Geländer lasse, ärgerte er sich ebenso wie über die Unreinlichkeit der Wege, „als ich noch zu rechter Zeit auf dem ‚Graben‘, dem Promenadeplatz der Städter, unter hohen Pappeln zierlich geputzte Damen mit sorgloser Sicherheit zwischen den heimkehrenden Viehheerden und deren unanständigen Produkten balanciren sah“.



Die Hintergasse. Postkarte, Verlag Johann F. Amonn Bozen, 1915 gelauften. Stadtarchiv Bruneck, Sammlung Weissteiner.

Abschließend beschwor der Tourist eine bessere Zeit für die Stadt am Anfang des 19. Jahrhunderts herauf, als die Casinogesellschaft mit ihrer Liedertafel und einem Theater in voller Blüte gestanden hatte. Jetzt aber sei alles anders geworden: „Zwar vegetirt das Casino fort, an einem verrosteten Nagel hängt sogar noch das Programm

eines Konzertes“, aber es fehle die „heitere Natürlichkeit“, die „gegenseitige Freundlichkeit und Gemüthlichkeit früherer Tage.“ Die Damen würden sich lieber bei ihren „Kaffeepartien“ amüsieren, die Herren trafen sich abends um sechs Uhr im Bräuhaus und später in einem der „drei vorzüglichen Gasthäuser“. In einem derartigen Wirtshaus fand der Autor eine „ziemlich zahlreiche, aber ebenso einsylbige

Gesellschaft“ vor, die Tarock oder Schach spielte und sich Jagdgeschichten erzählte. Danach ging er zu Bett und riet den Lesern, die nicht schon längst eingeschlafen waren, dasselbe zu tun.

Damit endet der Bericht des unbekannten Reisenden über seine Erlebnisse in Bruneck. Die Redaktion des *Phönix* sah sich verpflichtet, korrigierend einzugreifen, und hängte dem Text eine Fußnote als Ehrenrettung

für das Brunecker Kulturleben an: „Die gegenwärtigen Berichte lauten anders: Theater, Produktionen, Glückstöpfe drängen sich im bunten Durcheinander, mit einem Worte: der Brunecker Himmel hängt wieder voll Geigen: ein Wechsel der Dinge, der freilich vor fünf Monaten außer aller menschlichen Berechnung lag.“

1 Anonym, Aus Pusterthal, in: Der Phönix. Zeitschrift für Literatur, Kunst, Geschichte, Vaterlandskunde und Wissenschaft, IV. Jahrgang (1853), Nr. 1, S. 2f.; Nr. 2, S. 10f.

Aus der Verbraucherzentrale



Hochsommerliche Temperaturen: Tipps gegen die Hitze

Falls möglich, die Hitze erst gar nicht ins Haus zu lassen



- Nachts lüften, am besten in der zweiten Nachthälfte, weil es da am kühleren ist. Möglichst einen ordentlichen Durchzug herstellen!
- Tagsüber sind Fenster und Türen hingegen konsequent geschlossen zu halten.
- Unbedingt verhindern, dass die Sonnenstrahlen auf das Fensterglas fallen! Fenster sind von außen zu verschatten (Jalousien, Markisen, Raffstores).
- Stundenlanges Kochen im Sommer vermeiden, möglichst abends vorkochen, anschließend Nachtkühle in die Küche lassen.
- Ein Ventilator schafft Linderung, wenn die Luft stickig wird.
- Generell gilt: Je kleiner der Temperaturunterschied zwischen der Innen- und der Außentemperatur, desto geringer ist die Gefahr von Erkältungen und Kreislaufbeschwerden.

- Auch der Einsatz von Sonnenschutzfolien kann bei der Vermeidung einer Überhitzung behilflich sein.
- Klimageräte sollten nur in Extremfällen zum Einsatz kommen: sie verursachen hohe Energiekosten, und viele Menschen klagen über die negativen gesundheitlichen Auswirkungen (Infekte der Atemwege, generelles Unwohlsein). Vor dem Kauf empfiehlt es sich, Testurteile durchzulesen (diese liegen in der VZS sowie in verschiedenen Bibliotheken auf).



Essen und Trinken

- Das deutsche Bundesamt für Gesundheit empfiehlt, an heißen Tagen viel Wasser oder ungesüßte Tees zu trinken, und zwar schon bevor sich der Durst meldet: mindestens 1,5 Liter pro Tag.
- Auf alkoholische Getränke sollte man lieber verzichten. Als Mahlzeiten bieten sich erfrischende, kalte Speisen wie Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte an; auch sollte man auf eine ausreichende

Versorgung mit Salz achten.

Aufenthalt im Freien

- Wer sich im Freien aufhält, sollte auf jeden Fall den Kopf bedeckt halten. Lose, helle und leichte Kleidung hilft, den Körper frisch zu halten. Für eine schnelle Erfrischung sorgen eventuell kalte Tücher auf der Stirn oder eine kühle Dusche zwischendurch.
- Siesta einhalten. Falls möglich, sollte die Zeit zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten verbracht werden, da hier die Sonne besonders intensiv strahlt.
- Sonnenschutz: Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Sonnenbrillen sind angesagt. Die Sonnencreme sollte sehr großzügig aufgetragen werden; auf Kosmetika sollte man beim Sonnenbad verzichten. Vorsicht bei Medikamenten-Einnahme, da gewisse Wirkstoffe die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.
- Grundsätzlich sollte man nach Möglichkeit die heißesten Stunden im Schwimmbad, am Badensee oder in höheren Lagen verbringen, um der ärgsten Hitze zu entkommen. Kinder und Senioren sollten die heißesten Stunden am besten in kühlen Räumen verbringen.

Tipp für eine Wanderung

Von St. Vigil zum Kreidesee

Unser Wandervorschlag führt in das Naturschutzgebiet Fanes-Sennes-Prags. Mit dem Bus geht es zunächst bis nach Zwischenwasser, dort steigt man in den Bus nach St. Vigil um. Von der Bushaltestelle begibt man sich zum Dorfplatz vor der Kirche, geht dann die Fanesstraße entlang bis zum Aqua Bad Cortina, hier überquert man den Bach. Von da an führt ein breiter Wanderweg am orographisch linken Berghang großteils in der Nähe des Talbaches durch Wald und Wiesen vorbei an der Erholungszone Ciamaur hinein ins

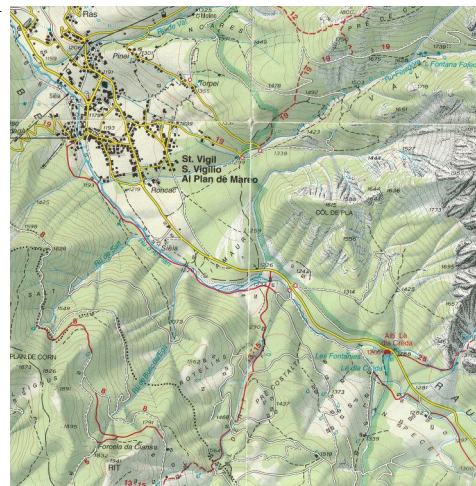
Rautal. Auf der nächsten Brücke überquert man nochmals den Talbach und gelangt zum See (Gasthaus).

Man kann auf demselben Weg zurückgehen oder die Hauptstraße entlang zum **Naturparkhaus** spazieren, vor diesem kann man links in einen Wanderweg abbiegen, der zur Straße Fanes führt, auf dieser dann zur **Pfarrkirche von St. Vigil** und weiter zur Bushaltestelle.

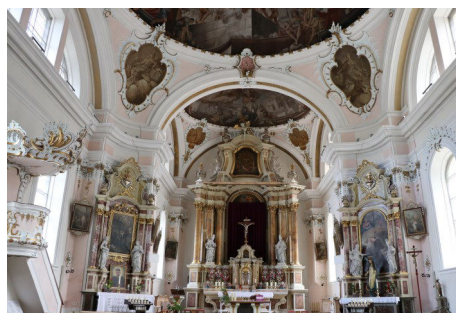
Dauer: 2 Stunden hin und

zurück

Höhenunterschied: 100 m



Die **Pfarrkirche von St. Vigil** verdankt ihre Wirkung der Harmonie ihrer Proportionen und besonders der Innendekoration mit den formenreichen Stuckaturen von Franz Singer und den phantastischen Fresken in den beiden Flachkuppeln, ein Alterswerk von Matthäus Günther, der in etwa 55 Schaffensjahren die Rokokomalerei im süddeutschen-bayerischen Raum geprägt hat.



„In Farbgebung und Komposition erreichen die Bilder so perfekte illusionistische Effekte, dass sich der Betrachter mitten im Geschehen wähnt. Richtet er den Blick nach oben, scheinen ihm die Steine zu gelten, mit denen der hl. Vigilus erschla-



gen wird... (Walter Pippke. Ida Leinberger, Südtirol, Kunstreiseführer, Dumont). Die Kreuzwegstationen an den Kirchenwänden stammen von Carl Heinrici. Die Kirche wurde vom ladinischen Baumeister Giuseppe de Costa geplant und 1782 geweiht. Der Glockenturm ist Anfang des 16. Jh.s. entstanden und war Teil einer älteren Kirche an dieser Stelle.

Naturparkhaus Fanes-Sennes Prags

In dem elliptischen, mit Lärchenbrettern verkleideten Bau kann man sich mit Hilfe von interaktiven Medien, Videos, Paneelen über das Schutzgebiet

Fanes-Sennes-Prags informieren. Vom Untergeschoß, wo das Entstehen der Dolomiten gezeigt wird, führt eine Rampe in den Ausstellungsbereich mit dem Höhlenbär der Conturines und weiter zur Tier- und Pflanzenwelt des Naturparks. Auf der vierten Ebene werden Almwirtschaft und Almsiedlungen gezeigt. Im Obergeschoss schließlich kann man in die ladinische Sagenwelt eintauchen.



Öffnungszeiten 2019

Vom 2. Mai bis 31. Oktober 2019 dienstags bis samstags **von 9.30 bis 12.30 Uhr** und **von 14.30 bis 18.00 Uhr**

Im **Juli und August** ist das Naturparkhaus auch sonntags geöffnet.

Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging ... Lösung S. 12

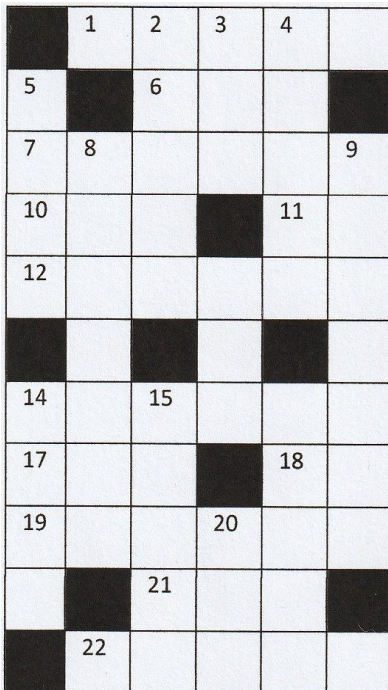
In der Nacht auf dem Friedhof:
Zwei Skelette kommen aus ihren Gräbern und steigen auf ein Motorrad. Sagt der eine: „Warte mal kurz!“ und geht weg. Bald darauf kommt er mit seinem Grabstein wieder. „Was willst Du mit dem?“ fragt der andere. Es kommt die Antwort: „Ich fahre nie ohne Papiere!“

Ein Gsieser beim Augenarzt:
„Ich brauche eine Brille.“
Augenarzt: „Kurzichtig oder weitsichtig?“
Der Gsieser: „Nein, durchsichtig!“

Fragt der Lehrer: „Wie heißt die Befehlsform von ‚schweigen‘?“
Ein Schüler hebt die Hand und antwortet: „Pssst!“



1) Kreuzworträtsel



Waagrecht: 1 Spinnentier, 6 Gesangspaar, 7 dt. Fußballer (Fritz), 10 ein Europäer, 11 franz. männlicher Artikel, 12 Gewährsmann, 14 österr. Pferdroschke, 17 Leuchtdiode (Abk.), 18 Kfz-Zeichen Gütersloh, 19 Talent, 21 Stadt in den Niederlanden, 22 Tendenz
Senkrecht: 2 früherer österr. Adelstitel, 3 Herrenschoßrock (Kurzwort), 4 Stadt in der Niederrheinischen Bucht, 5 zeitlos, immerzu, 8 Halbinsel Vorderasiens, 9 Destillationsgefäß, 14 ugs. für kraftlos, 15 großer Greifvogel, 16 die Ackerkrume lockern, 20 Abschiedsgruß

2) Hier sind **Wörter** entgegen jeder Trennungsregel in drei Teile **zerschnitten**. Verbinden Sie die richtigen Stücke mit Strichen, wie es beim ersten Wort bereits vorgemacht ist.

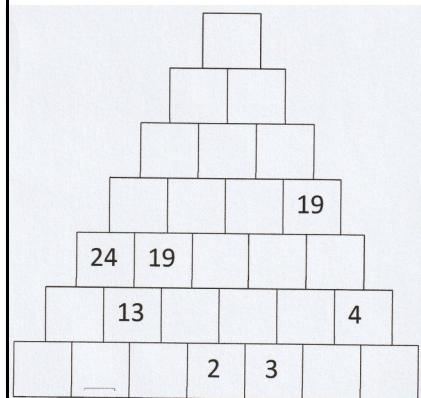
1 Kreu	isti	arten
2 Klapp	enbl	ank
3 Sek	zwor tr	opfen
4 Armb	enb	orch
5 Gumm	erg	ätsel
6 Kind	erst	umen
7 Gart	andu	ser
8 Sonn	tglä	eibe
9 Reg	ersch	efel
10 Fenst	entr	hren

4) Scherzfragen

- Was ist der Unterschied zwischen einem Bäcker und einem Teppich?
- Wer lebt von der Hand in den Mund?
- Wer hört alles und sagt nichts?
- Was ist schwerer? Ein Kilo Gold oder ein Kilo Silber?
- Was ist der Unterschied zwischen einem Beinbruch und einem Einbruch?
- Welches Auge kann nicht sehen?

3) Zahlenpyramide

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



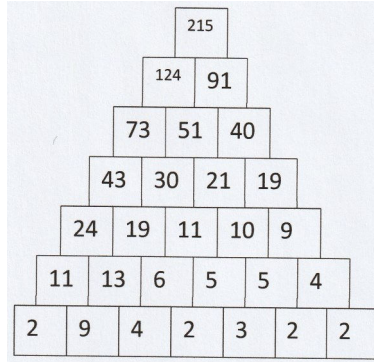
5) Wortverwandlung

In jeder Zeile ist ein Buchstabe zu ändern, so dass ein neues sinnvolles Wort entsteht!

H	E	F	T
M	A	U	L

	Z	E	C	K	E
E		D	U	O	
W	A	L	T	E	R
I	R	E		L	E
G	A	R	A	N	T
	B		L		O
F	I	A	K	E	R
L	E	D		G	T
A	N	L	A	G	E
U		E	D	E	
	T	R	E	N	D

- 2) 1 Kreuzworträtsel,
- 2 Klapperstorch,
- 3 Sektgläser,
- 4 Armbanduhren,
- 5 Gummistiefel,
- 6 Kindergarten,
- 7 Gartenbank,
- 8 Sonnenblumen,
- 9 Regentropfen,
- 10 Fensterscheibe



- 5)

H	E	F	T
H	A	F	T
H	A	U	T
M	A	U	T
M	A	U	L

-
- A portrait photograph of Dr. Rüdiger W. Schüttgen, a middle-aged man with short grey hair, wearing glasses, a white shirt, a patterned tie, and a dark suit jacket. He is smiling at the camera against a plain white background.