

Info Seniores

Jänner 2019, Ausgabe 20

Liebe Senioren!

Der Senioren-Gemeinderat wünscht Ihnen für das Neue Jahr Gesundheit, Freude und viele schöne Stunden mit Ihren Lieben.

Wir werden uns als Senioren-Gemeinderat weiterhin der Probleme und Sorgen der Senioren annehmen und versuchen, so weit wie möglich eine Lösung dafür zu finden.

Im Bereich Sanität gibt es noch viele offene Probleme. Sobald der/die dafür zuständige Landesrat/Landesrätin nominiert ist, werden wir sofort Kontakt aufnehmen und auf annehmbare Lösungen drängen.

Ihre Kritikpunkte, Wünsche und Anregungen im Fragebogen vom Mai 2018 die Mobilität betreffend, haben wir an den Bürgermeister, an den zuständigen Stadtrat, an die Verkehrskommission, an den Bauhof, an die Fraktionsverwaltung und an die Ortspolizei weitergeleitet. Nach 4 Monaten waren wir leider entweder ohne Antwort oder hatten eine in den Händen, die wir keineswegs so ak-

zeptieren können. Das wird uns aber nicht entmutigen, sondern wir sehen das Verhalten als Herausforderung.

Die Sicherheit der Senioren auf den Straßen und Spazierwegen muss gewährleistet sein. Es kann nicht angehen, dass Geld für teure Sportanlagen vorhanden ist, die Schnee-Räumung und Streuung auf den Wegen aber aus Sparsamkeitsgründen nicht durchgeführt wird. Die älteren Mitbürger von Bruneck haben mit ihrer Arbeit und ihrem Fleiß diese Stadt zu dem gemacht, was sie heute ist. Vorkehrungen für deren Sicherheit sollten daher eine Selbstverständlichkeit sein.

Weiter vorantreiben wollen wir auch die Idee des „Betreuten Wohnens“. Ihre Realisierung bedarf noch der Überzeugungsarbeit und des Einsatzes aller für die Senioren zuständigen Stellen.

Über Anregungen von Ihrer Seite für unsere Tätigkeit

würden wir uns sehr freuen. Nutzen sie auch unsere kostenlosen Angebote.

Möge das Jahr 2019 ein gutes Jahr für alle werden!

Cristina Gianotti
Präsidentin des Senioren-Gemeinderates Bruneck

Nelly Piol
Vizepräsidentin

In dieser Ausgabe:

<i>Medizinischer Tipp</i>	2, 3
<i>Selbsthilfegruppen</i>	4, 5
<i>Aus der Gemeindestube</i>	6
<i>Aus der Verbraucherzentrale</i>	
<i>Hilfe, Beratung, Unterstützung</i>	7
<i>Mit Kneipp beschwerdefrei durch den Winter</i>	8
<i>Buchtipps der Stadtbibliothek</i>	9
<i>Kochrezept</i>	
<i>Tipp für eine Wanderung</i>	10
<i>Raten, Schmunzeln, Gehirnjogging</i>	11
<i>Die Raiffeisenkasse informiert</i>	12

Medizinischer Tipp

Vorsorge gegen Demenz

Frau Dr. Monika Leitner vom Dienst für Krankenhaupsychologie Bruneck hat dem Seniorengemeinderat in ihrem Vortrag „Vorsorge, Symptome, Demenz“ in allgemein verständlicher Sprache nützliche Tipps zur Vorsorge gegen Demenz gegeben. Wir geben diese gerne an Sie weiter.

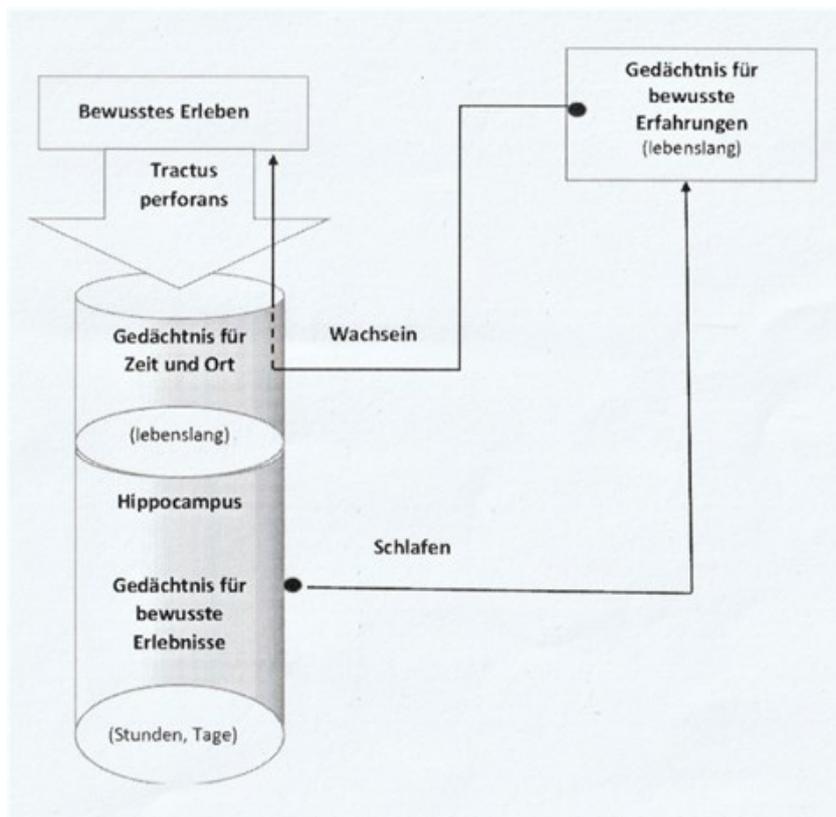
Zum besseren Verständnis zunächst eine Erklärung, wie Erfahrungen im Gehirn gespeichert werden:

Alles, was wir bewusst erleben, fließt über den Nervenstrang **Tractus perforans** in den **Hippocampus**. So wird der Arbeitsspeicher des Gehirns bezeichnet. Hier werden die Inhalte für einen Tag zwischengespeichert und dann während des Tiefschlafs in das **Langzeitgedächtnis** (Neocortex) übergeführt. Der Hippocampus entscheidet zwischen Wichtigem und Uninteressantem. Er muss dies mehrmals pro Nacht über-

tragen, damit es im Langzeitgedächtnis gespeichert wird (**1. Schlafhälfte**). In der **2. Schlafhälfte** werden die Inhalte verarbeitet und vernetzt.

Im Hippocampus bleibt ausschließlich die Information gespeichert, zu welcher Zeit und an welchem Ort es passiert ist. Nur über diese Information **Wann** und **Wo** im Hippocampus können wir uns die **Erinnerung wieder bewusst** machen d.h. nur über den Hippocampus können wir uns an Inhalte erinnern.

Alzheimer entsteht im Hippocampus, wenn durch unsere Lebensweise die Entstehung neuer Hirnzellen (Neurogenese) verhindert wird. Die erste Struktur im Gehirn, die zerstört wird, ist der Tractus perforans. **Die ständige Bildung neuer Hirnzellen im Hippocampus ist also außerordentlich wichtig.**



Speicherung von Erfahrung im Gehirn (nach Michael Nehls)

Prävention

Ernährung

Der Hippocampus braucht **aus der Nahrung Stoffe**, damit Nervenzellen entstehen können, sie genährt und geschützt werden:

- Mehrfach ungesättigte **Omega-3-** und **Omega-6- Fettsäuren** (Fisch, wenn möglich Biofisch 2x pro Woche, Biofischölkapseln, Algenöl). Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, Omega-6- Fettsäuren entzündungsfördernd – beides ist wichtig, nur muss es im Gleichgewicht stehen.
- Nur **gelegentlich Fleisch** (Ideal ist Wild, zu meiden sind Fleisch aus Zuchtierhaltung sowie daraus gewonnene Produkte.)
- **Gesunde Öle:** Lein-, Raps- und Olivenöl, zum Braten und Frittieren Kokosöl (Gefahr von Toxinen durch Hitze)



- **Verzicht auf Butter, Margarine und fetthaltige Käseprodukte** wegen der Bildung von Transfettsäuren (Falsche Hirnbausteine – Verhärtung der Membranwand – Entstehen eines Giftes)



- Zucker verklebt in höherer Konzentration die Oberfläche der Nervenzellen – es kommt

zu einer chronischen Entzündung im Gehirn; zudem funktioniert das Zuckerkontrollsystem im Gehirn mit der Zeit nicht mehr. Die Gehirnzellen können keinen Zucker mehr aufnehmen und leiden unter Energiemangel. (Dies entsteht auch durch ungesunden Dauerstress.) Daher **Vermeiden von Süßgetränken, Süßigkeiten und**



Weißmehlprodukten.

- **Vermeiden von Fertiggerichten, Keksen, Kartoffelchips und Pommes** wegen zu vieler Transfette.



Wenn wir eine längere Periode keine Kohlenhydrate (z.B. während der Nacht, günstig 12 Stunden lang) zu uns genommen haben, ist der Blutzuckerspiegel so niedrig, dass das **Insulin nicht aktiv** sein muss. Nur dann können unsere Fettzellen die **gesättigten Fettsäuren zur Energieversorgung freisetzen**. Diese gelangen über das Blut in die Leber und werden dort zerkleinert. Man nennt sie dann Ketonkörper. Diese sind so klein, dass sie ohne Probleme die Blut-Hirnschranke passieren und **ins Gehirn gelangen und den Hippocampus energetisch versorgen**.

Stress

Unser Hippocampus braucht ständig neue Erfahrungen, die Emotionen hervorrufen, damit

sich neue Gehirnzellen entwickeln d.h. er braucht **sinngebende Aufgaben (Eustress)**, also nicht stundenlanges Fernsehen, Karten spielen, spazieren gehen, usw.; er benötigt tagfüllende Aufgaben. „Wer morgens aufwacht mit dem Gefühl, dass sein Leben eine Bedeutung hat, weil sinnvolle Aufgaben auf ihn warten, hat ein 2 ½ Mal geringeres Risiko an Alzheimer zu erkranken als derjenige, der keine Aufgaben mehr hat.“ (M. Nehls)



Neues erleben und es sich merken müssen; dafür benötigt er einen größeren Erinnerungsspeicher. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass 40 Minuten spazieren gehen täglich die kognitiven Fähigkeiten um 2% verbessert. Aber sportliche Akti-

vität hilft generell; es reichen **30-60 Minuten sportliche Aktivität an 4-6 Tagen pro Woche, am besten ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.**

Geistige Aktivität – soziale Kontakte – Lebenssinn

Die durch Bewegung entstandenen neuen Hirnzellen müssen sich nun innerhalb von **3-6 Wochen vernetzen**, um nicht wieder zu sterben (**Hirnzellen - soziale Wesen**). Die Vernetzung gelingt aber nicht durch die überall angebotenen Gehirntrainings (wird nicht mehr trainiert, so verschlechtert sich die trainierte Funktion wieder), sondern durch soziales Engagement (in Familie, im Verein, bei Projekten, usw.); dabei ist man in Kontakt mit anderen und bekommt auch viele geistige Anregungen.

Alleinsein ist Gift für unser Gehirn, aber auch ständige Bemutterung tut dem Gehirn nicht gut.

Aber **chronischer Stress/Überforderung (Distress)** beeinflussen die Neurogenese negativ. Ungesunder Stress entsteht nicht nur durch alltägliche Alltagshektik, sondern auch durch **unlösbare Probleme** und den damit verbundenen Emotionen. Dabei wird **Cortisol** ausgeschüttet, das die Bildung des Alzheimertoxins erhöht und so die Gehirnzellen zerstört. Die Zerstörung der Hirnzellen passiert aber nicht durch das negative Ereignis (wie Krankheit, Scheidung, Tod des Partners, usw.) an sich, sondern **wie der Betroffene damit umgeht**.

Wichtig ist also die **Resilienz** (seelische Widerstandskraft) zu erhöhen, sich Zeit zu nehmen für **Selbstreflexion** (Bereitschaft zur Innenschau und Selbstreinigung), neue Denkmuster zu entwickeln, flexibel zu werden und achtsamkeitsbasierte Techniken zu entwickeln.

Bewegung

Strengen wir uns körperlich an, so werden Hormone (EPO, VEGF, GH usw.) freigesetzt, die dem Hippocampus **Wachstumsimpulse** übermitteln. Wer sich bewegt, wird mit großer Wahrscheinlichkeit

In jedem ist etwas Kostbares, das in keinem anderen ist.
Martin Buber



Selbsthilfegruppen

Zielsetzung und Arbeitsweise - Kontaktadressen

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die dieselben gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Probleme haben.



Sie tauschen Erfahrungen aus, sie lernen voneinander und miteinander, sie ermutigen und unterstützen sich gegenseitig und sie finden so einen neuen Weg im Umgang mit der eigenen Krankheit und den eigenen Problemen.



Die Teilnehmer lösen sich aus ihrer persönlichen Isolation und stärken dadurch ihre Selbstän-

digkeit und Eigenverantwortlichkeit.

Durch den regelmäßigen Erfahrung- und Informationsaustausch werden sie zu 'Experten in eigener Sache' und können so einen neuen Weg im Umgang mit ihrer Erkrankung bzw. ihrem Problem finden und gezielter und effizienter professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Selbsthilfe ist kein Ersatz für medizinische und/oder psychotherapeutische Behandlung.

Gemeinsame **Inhalte und Merkmale** aller Selbsthilfegruppen sind:

- Gegenseitige Unterstützung und Zuhören
- Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit.
- In der Gruppe sind alle gleichgestellt.
- Jeder ist in eigener Sache aktiv und selbstverantwortlich.
- Alles was in der Gruppe gesagt wird, darf nicht nach außen getragen werden.

Arbeitsweise von Selbsthilfe-

gruppen

- In der Regel sind in Selbsthilfegruppen nur Betroffene bzw. Angehörige von Betroffenen und es gibt keine professionelle Leitung. Jeder Teilnehmer kann Arbeits- und Leitungsaufgaben übernehmen.
- Es gibt auch Selbsthilfegruppen, die für eine bestimmte Zeit von Experten (Arzt, Erzieher, Krankenschwester, Psychologe, Sozialassistent usw.) begleitet werden (z.B. als Starthilfe, in Krisensituationen u. ä.).
- Außerdem gibt es begleitete Gruppen mit Selbsthilfecharakter, die von einem Experten längerfristig begleitet werden und sich am Selbsthilfeprinzip (z.B. aktive Beteiligung der Teilnehmer) orientieren.

Selbsthilfegruppen gibt es zu den verschiedensten Themenbereichen. Alle Selbsthilfegruppen haben aber eine gemeinsame Basis: Sie handeln 'in eigener Sache'.

Auflistung der in Bruneck tätigen Selbsthilfegruppen

Chronische Erkrankungen:

Selbsthilfegruppe für Personen mit Colitis Ulcerosa- Morbus Crohn

(dt.) Stefan Innerhofer Tel. 340 4154325

Selbsthilfegruppe für Stomaträger

(dt./it.) Carmen Tel. 347 2461738

Selbsthilfegruppe für Personen mit Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma Pustertal

(dt.): H. Mutschlechner Tel. 340 9743554 - E-Mail: hartmann.mutschlechner@yahoo.it

Erich Unterberger Tel 335 6695758

Selbsthilfegruppe für Parkinsonerkrankte

(dt./it.): Hildegard Pescosta Tel. 0474 410832, Helga Weber Tel. 0474 409404

Selbsthilfegruppe Chorea Huntington für Angehörige und Betroffene Bruneck

(dt.):Manuela, Tel. 348 5200760 - E-Mail: manuhoferoberhammer@gmail.com

Der Baum - begleitete Selbsthilfegruppe für Männer nach einer Prostataerkrankung Bruneck

(dt.): Hartmann Aichner Tel. 348 3558655

Anton Huber Tel. 0474 581805 - E-Mail: anton.huber@sb-bruneck.it



Krebshilfe Pustertal Tel. 0474 551327 - E-Mail: unterpustertal@krebshilfe.it

Angeleitete Selbsthilfegruppen für Personen mit Krebs (für Frauen und Männer im ersten Stadium der Krebserkrankung; für Frauen und Männer in der Nachsorge; Bastel-, Mal- und Freizeitgruppen)

(dt.): Monika Tasser Tel. 0474 551327 - E-Mail: unterpustertal@krebshilfe.it

Anton Huber Tel, 0474 581805 - E-Mail: anton.huber@sb-bruneck.it

Malgruppe (dt./it.): Franz Josef Hofer Tel. 0474 551327 - E-Mail: unterpustertal@krebshilfe.it

Selbsthilfegruppe für Zöliakie-Betroffene

bei Bedarf Einzelgespräche - Kontakt über Zentrale, AIC - Associazione per la Celiachia, Tel. 0471 051626

Angeleitete Gruppen für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen

An verschiedenen Orten Südtirols - Kontakt über Zentrale Rheuma Liga Tel. 0471 537847

Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom-unruhige Beine Bozen

(dt.) Walter Tel. 3483524735 - E-Mail: unruhigebeine.pustertal@gmail.com

Angehörigengruppen von Menschen mit chronischen Erkrankungen

Angeleitete Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige

(dt.) Martha Gruber (Hauspflegedienst) Tel. 0474 537870 - E-Mail: martha.gruber@bzgpust.it

Psychische Gesundheit/Psychosoziale Probleme

Angeleitete Selbsthilfegruppe bei Depression und Angststörungen

Verein Lichtung, 39031 Bruneck, Dantestraße 4

Tel. 0474 530266 - Web: www.lichtung-girasole.com - E-Mail: info@lichtung-girasole.com

Tod, Trauer

Trauercafé

(dt.): Tel. 0474 413978 - E-Mail: hospiz.bruneck@caritas.bz.it

Sucht

Alkohol

AA - Anonyme Alkoholiker

(dt.): Sigrid Tel. 0474 410284, Martin Tel. 340 3650277, Helga Tel. 0474 411075,

Adolf Tel. 347 2310383

Alkoholkrankenverband-Selbsthilfegruppen für Alkoholiker

(dt./it.): Club I Delfini 20, Edi Tel. 346221803

(dt./it.): Club Orion 21 Tel. 0474 836744

Angehörigengruppen von Menschen mit Suchterkrankung

Al-Anon - Angehörige und Freunde von Alkoholikern

(dt.): Margareth Tel. 0474 944695 - E-Mail: gerdakupa@yahoo.de, Gerda Tel. 340 3430860

Frauen- und MännerSelbsthilfe

Raus aus der Gewalt – hinein ins Leben – Selbsthilfegruppe für Frauen, die von häuslicher Gewalt bedroht sind, derzeit erleben oder erlebt haben

Frauenhausdienst Bruneck, 39031 Bruneck, Lara Tel: 800892828

Selbsthilfegruppe für Männer in schwierigen Lebenssituationen Bruneck

MIP Männer Initiative Pustertal, 39031 Bruneck, Paternsteig 1

Tel. 0474 555848 - Web: www.mip-pustertal.it - E-Mail: info@mip-pustertal.it

(dt): Günther Volgger Tel: 3401896431

Wenn interessierte Bürger in dieser Auflistung die gesuchte Selbsthilfegruppe nicht finden, lohnt sich in jedem Fall eine Nachfrage in der Dienststelle für Selbsthilfegruppen oder der Besuch unserer Webseite, wo jederzeit das aktuellste Verzeichnis abrufbar ist: www.selbsthilfe.bz.it

Findet sich auch dann keine geeignete Gruppe, dann besteht die Möglichkeit, selbst eine neue Gruppe ins Leben zu rufen. Die Dienststelle für Selbsthilfegruppen unterstützt gerne beim Aufbau und der Begleitung einer neuen Selbsthilfegruppe.

Kontakt: Dienststelle für Selbsthilfegruppen

Telefon: 0471 312424

E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it

Web: www.selbsthilfe.bz.it

Quelle und Texte: Selbsthilfegruppenverzeichnis Südtirol/Dienststelle für Selbsthilfegruppen/Dachverband für Soziales und Gesundheit/Dr. Streitgasse4 39100 Bozen

Neues aus der Gemeindestube

Bruneck bekommt sein Haus der Vereine

Seit einigen Jahren lag sie im Dornröschenschlaf, die Bocciahalle in der Alten Straße in Bruneck. Nun wird sie, nach umfangreichen Sanierungsarbeiten, zu neuem Leben erwecken. Den Liebhabern des Bocciasportes bleibt sie selbstverständlich als Sportstätte erhalten. Der neue Zubau hingegen wird ganz den Brunecker Vereinen gehören. Im Erdgeschoss sowie im ersten und zweiten Untergeschoss werden 32 Vereine ihren Sitz, einen Raum bzw. einen Lagerraum haben, vorwiegend in gemeinschaftlicher Nutzung. In enger Zusammenarbeit zwischen dem ehemaligen Vizebürgermeister Renato Stancher und den Vereinen ist ein Nutzungskonzept ausgearbeitet worden, das den Bedürfnissen der Vereine gerecht wird. Vereine, die sich kreativ betätigen, bekommen kleine Werkstätten, beispielsweise zum Malen oder für Fotoarbeiten, andere wiederum Lagerräume und Büros. Die Mischung ist kunterbunt, von

Kunst- und Kulturvereinen über Jagd und Fischerei bis hin zu Sport- und Traditionsvereinen.

Im Erdgeschoss des neuen Baukörpers befinden sich ein großer Mehrzwecksaal und zwei kleinere Sitzungssäle zur allgemeinen Nutzung. Auch Bar und Restaurant werden wieder in Betrieb genommen. Der Außenbereich Richtung Süden wird mit Bänken, Tischen und einem Grill ausgestattet und kann von der Bevölkerung für kleine Feiern genutzt werden.

Müllgebühren werden nicht erhöht

Auch im Jahr 2019 gibt es keine Erhöhung der Müllgebühren. Um weiterhin auf diesem Niveau bleiben zu können, ist es allerdings notwendig, dass sich die Bürgerinnen und Bürger an die Regeln der Müllentsorgung halten. Leider müssen wir viel zu oft feststellen, dass bei den Wertstoffinseln Restmüll gelagert oder in die Tonnen gestopft wird bzw. Säckchen mit Restmüll in den Mülleimern im Stadtgebiet entsorgt werden.



Dies bedeutet einen erhöhten Arbeitsaufwand und damit auch zusätzliche Kosten, die es früher oder später notwendig machen, den Mülltarif zu erhöhen.

Bitte bedenken Sie, dass ein Mindesttarif für die Müllentsorgung immer geschuldet ist, unabhängig von der Anzahl der Entleerungen. Auch gibt es Sonderermäßigungen für Personen, die aus Gesundheitsgründen Windelhosen bzw. -einlagen verwenden.

Achtsamkeit bei der Müllentsorgung kommt uns allen zugute, schützt die Umwelt und hilft Kosten sparen.

Keine Erhöhung wird es außerdem bei den Abwasser- und Trinkwassertarifen geben, denn es ist seit jeher oberstes Ziel der Stadtverwaltung die Bürgerinnen und Bürger so wenig wie möglich zu belasten.

Ich wünsche allen Seniorinnen und Senioren ein gesundes, aktives und erlebnisreiches neues Jahr!

Euer Bürgermeister
Roland Griessmair

Aus der Verbraucherzentrale



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

Müllvermeidung

Müll vermeiden heißt in erster Linie, Rohstoffe und Energie zu sparen. Deshalb sollte man vor dem Kauf von Konsumartikeln auch einmal darüber nachdenken, ob wir wirklich alles brauchen, was wir haben möchten. Irgendwann einmal wird nämlich alles zu Müll.

Achten Sie beim Kauf von Waren auf Qualität, Langlebigkeit und Reparaturfreundlichkeit. Auch das hilft, unsere Müllberge zu verringern.

Wählen Sie Produkte auch nach ihrer Verpackung aus. Bevorzugen

Sie in erster Linie Mehrweggebinde, außerdem Verpackungsmaterialien, die sinnvoll recycelt werden. Meiden Sie Aluminiumdosen, Weichschäume, Verbundmaterialien und ähnlich umweltbelastende Verpackungen, die oft trotz Verwertung problematisch sind. In so manchen Fällen - wie bei Obst und Gemüse - wird es überhaupt keiner Verpackung bedürfen. Apropos Verpackung: Verwenden Sie einen Einkaufskorb statt Plastiktaschen und Papiersäcken.

Wenn Sie ohne die tägliche Flut an

Werbeprospekten leben können, sollten Sie dies durch einen entsprechenden Hinweis an der Tür deutlich machen (siehe unseren gelben Aufkleber).

Ein letzter Tipp: Wenn Sie mit batteriebetriebenen Geräten arbeiten, verwenden Sie aufladbare Batterien.

Im weiteren Sinn gehört zur Abfallvermeidung auch das getrennte Sammeln des Mülls, die Verwertung der Altstoffe und in erster Linie die Kompostierung der organischen Abfälle.

Hilfe, Beratung, Unterstützung...

Der Seniorengemeinderat bietet allen Senioren der Gemeinde Bruneck eine kostenlose **psychologische Beratung** durch den Psychologen und Psychotherapeuten **Dr. Paul Hofer** an.



Diese Beratung möchte eine Orientierungshilfe anbieten, wie man mit verschiedenen Lebens-themen, die sich uns Menschen beim Älterwerden und mit dem Alter stellen, umgehen kann.

Immer wieder tauchen dabei folgende Themen auf:

1. Der Übergang von Beruf in Rente/Pension

Alle Übergänge in unserem Leben (z.B. der Eintritt in den Beruf, Partnerschaft-Ehe, Kinder, Auszug der Kinder...) bedeuten für uns Menschen (auch) Herausforderungen: das Leben braucht eine neue Orientierung. Einerseits können wir Vieles abgeben, andererseits stehen wir vor einem neuen Lebensabschnitt. Wie organisiere ich jetzt mein Leben und meine

Freizeit? Was ist mir jetzt wichtig in meinem Leben? Wie sehen meine sozialen Kontakte aus? Kann ich überhaupt das (immer) Älterwerden mit seinen Fragen und Themen, vielleicht auch Krankheiten/Beschwerden zulassen?

2. Depressive Verstimmungen und Sinnfragen

In solchen Phasen des Übergangs und der Veränderung ist es ganz verständlich, dass auch depressive Verstimmungen und Angstzustände (bis hin zu Suizidgedanken) auftauchen können. Kann ich solche Gedanken und Ängste auch zulassen oder schäme ich mich vielleicht darüber? Kann ich den Gedanken an den eigenen Tod und/oder Tod anderer zulassen und was löst das bei mir aus?

3. Trauer(begleitung) nach Todesfällen und/oder anderen schweren Verlusten

Menschen aus unserem bisherigen Umfeld (Partner, Freunde, Bekannte...) werden krank oder sterben; wie gelingt uns das Loslassen und wie gestalten wir unser eventuelles Alleinsein und vielleicht auch Einsamsein? Auch Trauern und Abschiednehmen will gelernt sein - um nicht nur in einer Depression oder Sinnlosigkeit zu versinken.

4. Partnerschaft und freundschaftliche Beziehungen

Sie sind in dieser Lebensphase unweigerlich Veränderungen unterworfen, bringen Konflikte und Krisen mit sich und wollen neu gestaltet werden, zumal in dieser Phase zwischenmenschliche Beziehungen einerseits abnehmen und andererseits aber besonders wichtig sind für die alltägliche Lebensgestaltung.

5. Was hilft und was nicht?

Bei der Konfrontation mit diesem Lebensabschnitt und dessen Gestaltung können als fragwürdige 'Hilfsmittel' Süchte und Abhängigkeiten (Alkohol, Tabletten, Spielen, Flucht ins „Netz“...) ein besonderes Thema werden bzw. sich noch verschärfen, wenn sie vielleicht vorher schon in irgendeiner Weise aktuell waren. Sinnfragen und (verdrängte) religiöse Lebens-themen verbergen sich häufig dahinter.

Für diese Lebensphase und die dabei auftauchenden Fragen und Themen möchte dieses Angebot eine Orientierungshilfe anbieten, um hilfreiche Hinweise zu bekommen, wie und wo Menschen Hilfe und Wegbegleitung erhalten können. Naturgemäß handelt es sich dabei nicht um eine psychologische Beratung oder Psychotherapie im engeren Sinn (dazu braucht es andere Voraussetzungen).

Weitere Angebote

Jeden Mittwoch von 10.00 - 12.00 und jeden Donnerstag von 15.00 - 17.00 Uhr können Sie sich telefonisch (Nr. 0474-530209) oder persönlich im Büro des Seniorengemeinderates, Rathaus 3. Stock, vormerken für eine **psychologische Beratung** und für:



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



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



Sie können auch eine **Dokumentenmappe** abho-

len, wenn Sie Ordnung in Ihre Papiere bringen wollen.

Mit Kneipp beschwerdefrei durch die Wintermonate

Liebe Leser,
wir sind mitten im Winter angekommen, in der kältesten und auch dunkelsten Zeit des Jahres. Zu keiner Zeit sind die Nächte so lang und die Sonnenstunden so kurz wie jetzt. Das Erkältungsrisiko ist nie höher und die langwährende Dunkelheit kann oft auch auf die Psyche schlagen.

Schon Kneipp wusste, dass die Voraussetzung für einen gesunden Körper ein gesunder Geist ist. Daher empfiehlt er, sich so viel wie möglich an der **frischen Luft** aufzuhalten. Besonders die wenigen Sonnenstunden sollte man im Freien verbringen. Langsam geht dem Körper das Vitamin D aus, welches er größtenteils nur aus der Sonnenstrahlung aufnehmen kann und nur in geringem Maße zu speichern vermag. Vitamin D ist eines der besten natürlichen Antidepressiva.

Auch nimmt man an, dass gerade der Mangel an Vitamin D in dieser Jahreszeit der Grund für die hohe Grippeanfälligkeit ist. Grippe und Erkältung haben nämlich entgegen der gängigen Meinung nichts mit Kälte zu tun, sondern mit Viren, welche sich in einem geschwächten Körper ganz schnell ausbreiten können. Viren zirkulieren besonders in geschlossenen, nicht ausreichend gelüfteten, sowie in stark frequentierten Räumen. Wichtig ist deshalb in dieser Jahreszeit auch regelmäßiges Händewaschen, um sich von Bakterien zu befreien. Zudem empfiehlt Kneipp eine ausreichende Lüftung der Räume sowie eine angemessene Raumtemperatur. So sollte z.B. der Schlafraum nicht mehr als 18 Grad haben, um einen gesunden Schlaf zu garantieren und um den Körper zusätzlich zu kräftigen.

Auch gibt es eine für die Winter-

zeit ideale und absolut erträgliche **kneipp'sche Kaltanwendung**:

Die Rede ist vom kalten Gesichtsguss.
Jeder der sich regelmäßig in der Früh das Gesicht mit kaltem Wasser wäscht, weiß wie erfrischend das kühle Nass wirkt. Wenn man stattdessen einen professionellen Gesichtsguss macht, hat dies sogar eine gesundheitlich positive Wirkung. Studien an Probanden haben ergeben, dass sich bereits nach wenigen Wochen der Anwendung der Abwehrstoff Immunglobulin A erhöht hat. Dieser Abwehrstoff beugt Erkältungen in Mund, Nase und Rachen vor. Dabei ist der Gesichtsguss ganz einfach zuhause anzuwenden. Man verwendet entweder eine Art Schlauch, welchen man an der Dusche findet, oft auch ausziehbar am Waschbecken; es reicht aber auch eine Flasche oder eine Gießkanne für den Hausgebrauch, welche mit kaltem Wasser gefüllt wird.



Bild: www.kneipp.com

Nun wird das kalte Wasser zuerst 2- bis 3-mal über die Stirn geführt, dann von der Stirn über das Auge hin zum Kinn und wieder zurück zur Stirn; einmal

rechts, einmal links. Zum Schluss noch 3-mal im Uhrzeigersinn über das Gesicht kreisen und zu keiner Zeit die regelmäßige Atmung vergessen. Das Wasser nun nur mit den Händen abstreifen und trocknen lassen.

Neben dem gesundheitlichen Effekt hat das kalte Wasser auch straffende Wirkung auf die Haut, daher wird diese Anwendung auch „Schönheitsguss“ genannt, ein sicherlich angenehmer Nebeneffekt...

Hat man sich trotz aller Vorbeugung eine Erkältung eingefangen, helfen bei Atemwegsinfekten speziell die Kräuter **Salbei und Thymian**.



Ein Thymiantee eignet sich aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften besonders als Inhalation bei Atemwegsbeschwerden, Salbei als Tee bei Rachenbeschwerden. Als Getränk verwendet, soll der Salbei dabei nur 2-3 Minuten ziehen, zum Gurgeln kann der Tee ruhig 7-8 Minuten ziehen, sollte dann aber nicht mehr getrunken werden. Generell empfiehlt sich in dieser kalten Jahreszeit ein warmes Tee-Getränk morgens zum Frühstück, um den Stoffwechsel anzukurbeln und abends als wärmende Einschlafhilfe.

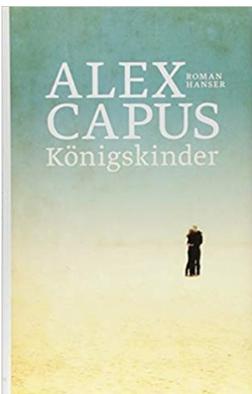
Mit diesen heiß-kalten kneipp'schen Empfehlungen wünsche ich Ihnen eine gute Zeit und dass Sie möglichst beschwerdefrei durch den Winter kommen.

Ihre Heidi Egger, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Buchtipp aus der Stadtbibliothek

Alex Capus: Königskinder, Hanser 2018, 176 Seiten

Einen historischen Roman auf nur 176 Seiten unterzubringen, das allein ist schon eine Meisterleistung. Diese historische Geschichte dann noch mit einer gegenwärtigen Geschichte zu verbinden – das grenzt an Ma-



gie. Alex Capus lässt seine Protagonisten Max und Tina eingeschneit in ihrem Auto in den Bergen feststecken. Max erzählt Tina eine Geschichte, die sich ebendort, allerdings zur Zeit der Französischen Revolution, zuge tragen haben soll. Marie, Tochter eines reichen Bauern, verliebt sich in den Knecht Jakob. Die Beziehung zwischen den beiden kommt bei Maries Vater nicht gut an und so sorgt er dafür, dass der junge Mann zuerst

in den Kriegsdienst und danach als Hirte an den Hof Ludwigs XVI. kommt – immer weit weg von seiner Angebeteten. Bei Hofe ist man vom traurigen Schicksal des jungen Mannes so berührt, dass man auch Marie nach Versailles holen lässt. Die wunderbare Erzählung hilft den beiden hilflos Gestrandeten gut durch die Nacht. Erinnert ein bisschen an Tausendundeine Nacht ...
Empfohlen von Michaela Grüner, Stadtbibliothek Bruneck



Die Vertreter der Raiffeisenkasse Bruneck Stefan Putzer und Peter Feichter übergeben das dringend notwendige und schöne Besteck für die Seniorenmensa an Dr. Karl Campe, Verein Josefsheim, und Cristina Gianotti, Senioren-Gemeinderat Bruneck, die sich dafür herzlich bedanken.

! Wissen Sie es noch?

Auch Fußgänger sind durch die Straßenverkehrsordnung an Gebote gebunden und riskieren bei Übertretung eine Geldstrafe. Um Ihr Wissen aufzufrischen eine Zusammenfassung der wichtigsten Bestimmungen (aus FOKUSüdtirol).

1. Zum Überqueren der Straße muss immer ein Zebrastreifen benutzt werden, sofern dieser nicht mehr als 100 Meter vom Überquerungspunkt entfernt ist.	25€
2. Kreuzungen und Plätze dürfen nicht diagonal überschritten werden, sondern müssen rechtwinkelig überquert werden.	25€
3. Ist ein Gehsteig vorhanden, so muss dieser benutzt werden. Fehlt ein Gehsteig, muss auf der linken Straßenseite gegen die Fahrtrichtung gegangen werden.	25€
4. Bei Dunkelheit und außerhalb der Ortschaften muss am Straßenrand einzeln hintereinander gegangen werden.	25€
5. Die Straße darf nicht vor einem anhaltenden Autobus überquert werden.	25€

Kochrezept



Rohnenknödel

Zutaten für 2 Personen:

- 60 g Knödelbrot
- 25 g Zwiebel, fein geschnitten
- 10 g Butter
- 50 g Rohnen, gekocht
- 1 Ei
- 25 g Graukäse oder Gorgonzola
- 10 g Mehl
- Salz
- ½ TL Petersilie

Zubereitung:
Zwiebel in Butter dünsten und über das Knödelbrot geben. Rohnen schälen, in Stücke schneiden, mit dem Ei im Mixer pürieren und mit zerbröseltem Graukäse oder Gorgonzola zum Brot geben. Mehl dazugeben, mit Salz und Petersilie würzen. Alle Zutaten gut vermischen und die Masse 15 Minuten ruhen lassen. Aus der Masse nicht zu große

Knödel formen und ca.15 Minuten im Salzwasser kochen.



Mit einer Parmesansauce oder mit Parmesankäse und zerlassener Butter servieren.

Aus dem Buch „So genießt Südtirol – 33 x Knödel“, Athesia Verlag

Tipp für eine Wanderung

Spaziergang am Tauferer Talboden

Als Ausgangspunkt ist die Pfarrkirche Taufers geeignet, denn hier gibt es Parkmöglichkeiten und eine Haltestelle für die Busverbindung Bruneck – Sand in Taufers. Zu Beginn oder am Ende des Spazierganges bietet sich der Besuch der **Pfarrkirche Maria Himmelfahrt** und des anliegenden **Pfarrmuseums** an.

Vom Parkplatz neben dem Friedhof gehen wir zum nahen

hohen Holzkreuz mit einer Sitzbank. Hier ist der Kreuzungspunkt für Wege nach **Mühlen** im Südwesten, nach **Kematen** im Südosten und nach **Sand** im Norden. Man kann nun zwischen langen und kurzen Routen wählen sowie zwischen naturbelassenen oder geteerten Feldwegen; man kann nach Belieben eine Ortschaft anpeilen oder von einer Ortschaft zur an-

deren spazieren. In jedem Ort gibt es ausreichende Möglichkeiten zur Einkehr und Rast.



Die Pfarrkirche Maria Himmelfahrt

Schon der Kunsthistoriker Josef Weingartner hat die Kirche als ein Hauptwerk der spätgotischen Kirchenarchitektur im Pustertal bezeichnet. Der Bau entstand zwischen 1503 und 1527 unter der Leitung des Baumeisters Valentin Winkler von Pfalzen auf den Fundamenten einer romanischen und einer frühgotischen Kirche etwas kleineren Ausmaßes. Der untere Teil des Turmes reicht noch in diese frühe Zeit zurück.

Der einschiffige Bau hat im Inneren ein reiches Netzgewölbe mit runden, viereckigen und polygonalen Schlusssteinen und Schildern, auf denen Heilige oder die Wappen der adeligen Stifterfamilien abgebildet sind. Am Triumphbogen hängt die Rosenkranzkönigin, darüber Gottvater mit der Weltkugel (17. Jahrhundert).

Der neugotische Hochaltar



(1908) ist eine freie Nachbildung des Creglinger Altars von Tilman Riemenschneider: Im Zentrum des geöffneten Schreins ist die zum Himmel auffahrende Maria zu sehen, begleitet wird sie von den zwölf Aposteln. Die Seitenflügel zeigen Szenen aus dem Leben Mariens, auf ihrer Rückseite Leidensszenen Jesu. In der Predella befinden sich neben dem zweigeschossigen Tabernakel die Reliefs Anbetung der Weisen und der Zwölfjährige im Tempel.

Zwei Spitzbögen führen im Norden zur Arbergkapelle, benannt nach dem Stifter einer frühgotischen Kapelle an derselben Stelle, Peter von Arberg, einst Pfleger der Herrschaft Taufers. Hier steht der Flügelaltar (um 1490) aus St. Walburg oberhalb von Kematen. Nachdem zweimal Altarfiguren entwendet worden waren und diese nur mit großer finanzieller Unterstützung des Denkmalamtes und von Sponsoren aus dem Antiquitätenhandel zurückgekauft werden konnten, wurde der Altar aus Sicherheitsgründen in der Arbergkapelle aufgestellt. In der Mitte des Altars befindet sich die hl. Walburga mit Öfläschchen und Regelbuch, an ihren Seiten die Heiligen Georg und Florian. An

den Schreinflügeln sind der hl. Sebastian und der Evangelist Markus zu sehen, deren Rückseiten zeigen vier Szenen aus der Leidensgeschichte Jesu. In der Predella befinden sich die Büsten der Heiligen: Ursula, Katharina, Barbara, Margareth und an den Flügeln innen die Heiligen Apollonia und Dorothea, außen der Schmerzensmann und die Schmerzensmutter.

In einer Mauernische an der Nordwand steht der kreuztragende Jesus (Kreuzzieher) mit den Trauernden Maria, Johannes und Magdalena (um 1435).

Im Pfarrmuseum, das im gotischen Kornkasten an der Nordostecke des Pfarrgartens untergebracht ist, ist sakrale Kunst der Tauferer Kirchen und Kapellen ausgestellt. Das Museum ist leider nur im Sommer an den Sonntagen von 17.00 bis 18.30 Uhr geöffnet. Im August auch am Donnerstag zur selben Zeit.

An der Südseite der Pfarrkirche steht die zweigeschossige Michaelskirche. Sie bekam ihre heutige Gestalt in der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts. Die Oberkirche war nach dem Zweiten Weltkrieg Gedenkstätte für die Gefallenen der Kriege.

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

„Gegen Ihre Fettleibigkeit, gnädige Frau“, sagt der Arzt, „hilft nur viel Bewegung.“ - „Kniebeugen und so, Herr Doktor?“ fragt die adipöse Frau. Darauf der Arzt: „Nein. Kopfschütteln, immer wenn Ihnen etwas zum Essen angeboten wird.“

„Herr Doktor“ fragt der Franz, „wie viel wird das neue Gebiss kosten?“ „So um die 2000 Euro“, antwortet der Zahnarzt, „aber dann können Sie wieder wunderbar beißen.“ „Ich habe keinen Nutzen davon“, jammert der Franz, „denn wenn ich bezahlt habe, dann habe ich nichts mehr zum Beißen!“



1. Das folgende Zahlen- und Buchstabengitter ist wie ein Straßenplan oder eine Landkarte zu lesen und dient als Code zum Entschlüsseln der gesuchten Botschaft. Zusätzlich sind im Gitter 10 Begriffe versteckt.

Beispiel: K8 = P

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Z	G	E	D	A	E	C	H	T	N	I	S	A	Z	O
2	O	G	M	O	Y	S	C	E	N	E	R	G	I	E	A
3	B	L	U	T	B	I	L	D	U	N	G	N	X	W	N
4	G	D	A	F	I	T	N	E	S	S	O	E	A	M	T
5	T	D	T	B	Q	C	J	V	B	T	X	R	I	Ä	R
6	A	H	U	Y	O	B	H	O	M	R	B	V	P	E	I
7	F	Ä	Ö	L	B	P	T	Ö	G	A	V	E	G	U	E
8	P	Ä	D	T	R	F	E	O	R	I	P	N	D	Z	B
9	B	D	W	R	O	M	V	Ä	Z	N	D	Z	T	T	S
10	S	P	Ä	V	H	C	F	B	D	I	C	E	Q	L	K
11	U	Ä	Ä	Q	T	O	A	V	O	N	G	L	N	P	R
12	X	G	Q	J	G	D	E	C	P	G	Q	L	R	U	A
13	M	R	M	W	V	O	R	S	O	R	G	E	T	Ö	F
14	I	M	M	U	N	S	Y	S	T	E	M	N	Y	V	T
15	Ä	K	O	N	Z	E	N	T	R	A	T	I	O	N	G

F6 – G9 F3 O14 E1 F9 K1 L14 J2 | G6 L13 B3 O13 C1
L3 C3 D15 B5 | B6 O12 G3 N9 H4 E14 | F12 C4 A10
A4 J14 M8 M4 F5 E10 C5 G15 F2 | D4 A14 J5

3. An welches Tier denken Sie jeweils, wenn Sie die drei Begriffe hören?

Beispiel: Hügel - Erde - Schaufel = Maulwurf

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

2. Die Aufgabe dieses Sudoku besteht darin, die leeren Felder mit Ziffern von 1 bis 6 aufzufüllen. In jeder Zeile (waagrecht), in jeder Spalte (senkrecht)

			6		1
	6	5		2	
	2	3			6
5			2	3	
	4		1	6	
6		1			

und in jedem 3-mal 2 Felder großen Rechteck darf jede Ziffer nur einmal vorkommen.

4. Welche Zahlen (1 bis 9) gehören in die leeren Felder, sodass die Rechnungen aufgehen? (Gerechnet wird von

5	+		:		=	4
x		+		+		-
	+	9	:	6	=	
-		:		:		+
	-	4	+	3	=	
=		=		=		=
7	-		x		=	9

links nach rechts bzw. von oben nach unten. Ohne Berücksichtigung der „Punkt-vor-Strich-Regel.“)

5. Auf einer Wanderung in den Bergen treffen wir eine Wandergruppe. Da der Weg sehr schmal ist, müssen alle hintereinander gehen. Ein Wanderer geht vor zwei anderen Personen, einer geht hinter zweien und einer geht zwischen zwei Wanderern. Wie viele Wanderer sind in der Gruppe?

Lösungen

1.

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
2	Z	G	E	D	A	F	C	H	T	N	I	S	A	Z	O
3	O	G	M	O	Y	S	C	E	N	E	R	G	I	E	A
4	B	L	U	T	B	I	L	D	U	N	G	N	X	W	N
5	G	D	A	F	I	T	N	E	S	S	O	B	A	M	T
6	T	D	T	B	Q	C	J	V	B	T	X	R	I	A	R
7	A	H	U	Y	O	B	H	O	M	R	B	V	P	E	I
8	F	A	O	L	B	F	T	O	G	A	V	E	G	U	E
9	P	A	D	T	R	F	E	O	R	I	P	N	D	Z	B
10	B	D	W	R	O	M	V	A	Z	N	D	Z	T	T	S
11	S	P	A	V	H	C	F	B	D	I	C	R	Q	L	K
12	U	A	A	Q	T	O	A	V	O	N	G	I	N	P	R
13	X	G	Q	J	G	D	E	C	P	G	Q	I	R	U	A
14	M	R	M	W	V	O	R	S	O	R	G	E	T	O	F
15	I	M	M	U	N	S	Y	S	T	E	M	N	Y	V	T
16	A	K	O	N	Z	E	N	T	R	A	T	I	O	N	G

2.

2	3	4	6	5	1
1	6	5	4	2	3
4	2	3	5	1	6
5	1	6	2	3	4
3	4	2	1	6	5
6	5	1	3	4	2

4.

5	+	7	:	3	=	4
x		+		+		-
3	+	9	:	6	=	2
-		:		:		+
8	-	4	+	3	=	7
=		=		=		=
7	-	4	x	3	=	9

Lösungssatz: B-Vitamine helfen und halten das Gedächtnis fit.

Die versteckten Wörter: 1. Gedächtnis 2. Training 3. Vorsorge 4. Nervenzellen 5. Konzentration 6. Energie 7. Antriebskraft 8. Blutbildung 9. Immunsystem 10. Fitness

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

5. Drei Wanderer

Am Jahresanfang

Ich wünsche dir Menschen,
die dir zuhören und dich verstehen,
dich wohlwollend begleiten
und einfühlsam unterstützen,
dein Bemühen anerkennen
und dich ermutigen.

Ich wünsche dir
Geduld,
wenn manches langsam reift;
Gelassenheit,
wenn etwas nicht gelingt;
Vertrauen,
wenn Wichtiges in Frage gestellt wird.

Und ich hoffe,
dass du einen Menschen hast, der dir sagt:
Du bist für mich einzigartig,
du bist für mich wichtig,
ich brauche dich,
ich liebe dich.
Max Feigenwinter



Raiffeisenkasse Bruneck

Die Raiffeisenkasse Bruneck informiert

Der Scheck – ein fast vergessenes Zahlungsmittel

Die Digitalisierung schreitet voran. Auch die verschiedenen Formen der Zahlungsmittel konzentrieren sich zunehmend auf das Digitale. Verständlich, denn seitdem die Bankkarte das kontaktlose Bezahlen erlaubt, gibt es ja fast keinen schnelleren Weg mehr, seinen Einkauf zu bezahlen. Von Zahlungen im Internet ganz zu schweigen. Da ist es kein Wunder, dass das Scheckheft in Vergessenheit geraten ist.

Wann haben Sie den letzten Scheck ausgestellt? Wo die Kinder nicht einmal mehr wissen, was es mit einem Scheck überhaupt auf sich hat, sind es viele Senioren gewohnt, dieses Zahlungsmittel zu nutzen. Wissen Sie aber noch, was Sie beachten müssen? Ort, Datum sind

Pflichtfelder, gleich wie der ausgeschriebene Betrag, und dessen Angabe in Zahlen. Der Begünstigte muss angegeben sein und die eigene Unterschrift natürlich auch. Beachten Sie, dass nur die Person, die als Begünstigte angegeben ist, den Scheck auch einlösen kann. Eine Übertragung ist nicht möglich. Sollten Sie im Besitz eines Scheckheftes sein, dann raten wir, dieses sicher aufzubewahren – immerhin lässt man Bargeld ja auch nicht lose in einer Schublade herumliegen. Oder vielleicht sind Sie selbst gar schon auf die digitalen Zahlungsmöglichkeiten umgestiegen? Dann empfehlen wir, Ihr gutes altes Scheckheft bei Ihrer Bank abzugeben. Wir können die Schecknummern dann löschen, und vermeiden so, dass Ihre Schecks als nicht ausgestellt aufscheinen.

Hinweis: Sollte ein Scheck

falsch ausgestellt werden, dann diesen niemals vernichten, sondern in der Bank abgeben, da so der Scheck aus den Archiven gelöscht werden kann.

Welche Zahlungsmittel Sie auch immer verwenden, wenn Sie eine Frage dazu haben, dann zögern Sie nicht, uns zu fragen. Schließlich sind wir Experten auf diesem Gebiet und wollen Sie in all Ihren Finanzangelegenheiten unterstützen!



Peter Feichter
Ansprechpartner für Senioren
Raiffeisenkasse Bruneck