

# kompas

**KVW Aktuell**

Sternwallfahrt  
nach Weißenstein

8

**Sozialfürsorge**

Das  
Pflegegeld

18

**Spezial**

Der gute  
Schlaf

34



Mit gutem  
Gewissen  
einkaufen



»Es ist eine Schwäche der Männer, Frauen gegenüber stark erscheinen zu wollen.«

Hildegard Knef

# INHALT

## Thema

- 5 Gibt es ein Genug?  
Konsumverhalten und  
Grenzen des Wachstums

## Soziales

- 4 KVW international vernetzt  
Tagung zu den Folgen der  
Digitalisierung

## Sozialfürsorge

- 18 Das Pflegegeld
- 19 Das Kindergeld

## KVW Aktuell

- 8 Sternwallfahrt des KVW
- 9 Siebzig Jahre KVW
- 10 Frauen
- 11 KVW als Ausdruck  
gelebter Solidarität
- 12 Didaktik und Methodik,  
Leichter durchs Leben
- 12 Für gerechte  
Arbeitsbedingungen
- 13 Arche baut in Bozen
- 13 Hilfsmittel
- 14 Datenschutzgrundverordnung

## Spezial

- 34 Was ist guter Schlaf?  
Guter Schlaf ist durch nichts  
zu ersetzen
- 36 Gut einschlafen
- 38 Erholsamen Schlaf finden

## Rubriken

- 3 Editorial und Splitter
- 20 Intern
- 23 Spenden für den  
KVW Hilfsfonds
- 30 Reisen
- 32 Bildung



**Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

Ein Plus beim Wirtschaftswachstum wird als eine gute Nachricht angesehen. Dabei wird eigentlich kaum die Frage nach der Art des

Wachstums gestellt, wichtig scheint nur ein positives Ergebnis zu sein. Stagnierende Zahlen oder gar ein Minus sorgen für „schlechte Stimmung“.

Wirtschaftswachstum kann es nur geben, wenn auch der Konsum ständig steigt. Dann ist die Welt in Ordnung, die Steuereinnahmen stimmen, der Landeshaushalt ist gut gefüllt. Dabei wird nie die Frage nach dem „genug“ gestellt. Wie viel Wachstum verträgt ein Land, eine Gesellschaft? Wann ist auch mal genug?

Wird beim Verkehr ein zu viel gespürt, dann wird die Forderung nach neuen Straßen und zusätzlichen Spuren laut. Eher selten und wenn dann nur ganz leise werden Alternativen zum Autoverkehr in Spiel gebracht.

Ulrich Brand war im September für einen Vortrag zur „Ökosozialen Transformation“ in Bozen. In einem Interview in dieser Ausgabe spricht er davon, wie ein Konsum aussehen kann, damit nicht die Länder des Südens ausgebeutet werden. Seine Lösung liegt nicht im Verzicht auf Konsum sondern in einem anderen Konsum.

*Ingeburg Gurndin*

Impressum

**Kompass**

Monatszeitschrift der Südtiroler Werktätigen  
Pfarrplatz 31  
39100 Bozen  
Tel. 0471 300 214  
Fax 0471 982 867  
pressereferat@kvw.org  
www.kvw.org  
facebook.com/kvw.verband  
Im KVW Mitgliedsbeitrag enthalten ist das Abonnement von einem Euro für die Zeitschrift.

**Herausgeber und Eigentümer:** KVW Landesleitung  
Eintragung beim Landesgericht in Bozen unter 70/54 vom 19.06.1954  
**ROC:** Nr. 5506  
**Verantwortlicher Direktor:** Hans Gamper  
**Schriftleitung:** Ingeburg Gurndin  
**Redaktion:** Irene Schullian  
**Redaktionsteam:** Werner Steiner, Josef Stricker, Werner Atz.  
**Erscheinungsweise:** Jänner, März, Mai, Juli, September, November  
**Redaktionsschluss:** am 1. jeden vorhergehenden Monats  
**Auflage:** 38.000  
**Gestalterische Beratung:** mediamacs.it, **Zeichnungen:** Carmen Eisath  
**Druck:** LANAREPRO Ges.m.b.H.  
**Fotos:** KVW



■ **ÖFFNUNGSZEITEN**

**Weihnachtsferien**

Die Büros der KVW in Bozen und in allen Bezirken bleiben zwischen 27. Dezember und 4. Jänner geschlossen.

Das Patronat KVW-ACLI in Bozen und Neumarkt hat am 27. und 28. Dezember geöffnet. Vom 2. bis 4. Jänner bleiben die Büros geschlossen.

■ **FREIWILLIGENMESSE**

**Ich, du, wir. Gemeinsam!**

Vom 23. bis 26. November findet im Rahmen der Herbstmesse die vierte Freiwilligenmesse in Bozen statt.

Organisiert wird die Messe von der Landesabteilung Soziales gemeinsam mit der Caritas der Diözese Bozen-Brixen, dem Dachverband für Soziales und Gesundheit, dem KVW und der Gemeinde Bozen.

■ **TAGUNG**

**Grenzpendler**

Am Samstag, 5. Jänner 2019 findet mit Beginn um 9.30 Uhr im Kulturhaus in Schluderns die Grenzpendlertagung statt.



# KVW international vernetzt

## Tagung zu den Folgen der Digitalisierung

Vom 18. bis 20. Oktober 2018 hat in Birmingham (Großbritannien) die internationale Tagung „Digitale Arbeit - arbeiten jederzeit und überall“ stattgefunden, an der der KVW mit anderen Verbänden aus insgesamt zehn europäischen Ländern teilgenommen hat.

Margit Kammerer aus St. Lorenzen ist Mitglied des Landesausschusses und des Bezirksausschusses im Pustertal. Sie hat den KVW Delegierten Karl H. Brunner zum internationalen Treffen in Birmingham begleitet.

### Margit, du warst beim Treffen der EBCA in England dabei. Was waren deine Eindrücke?

**Margit Kammerer:** Für mich war das beeindruckend: zehn verschiedene Länder versammelt um einen Tisch und alle setzen sich für die selben Ziele ein. Trotz der kulturellen Unterschiede denken alle irgendwie das Gleiche und setzen sich miteinander für die arbeitende Bevölkerung ein. Alle stellen ganz klar den Menschen in den Mittelpunkt. Ich habe gespürt, dass wir mit dieser Vernetzung eine Kraft bekommen können, etwas miteinander auf den Weg zu bringen.

### Wie hast du die Sprachenvielfalt erlebt? Wie habt ihr euch unterhalten?

**Kammerer:** Durch die Übersetzer habe ich alles super verstanden. Es war überhaupt keine Barriere da. Mir ist aufgefallen, dass die Übersetzung oft nicht ganz genau sein kann. Manchmal gab es auch kleinere Verständigungsschwierigkeiten, die aber geklärt werden konnten. Außerhalb der Sitzungen ist jeder auf jeden zugegangen, auch wenn man sich nicht direkt verstanden hat, weil man die jeweils andere Sprache nicht spricht. Irgendwie waren wir trotzdem wie eine Familie, weil man das Gefühl hatte, dass sich alle trotz der unterschiedlichen Sprachen verstehen.

### Worum ging es bei dem Seminar inhaltlich?

V.l. Karl H. Brunner, Peter Koutny (Präsident der EBCA) und Margit Kammerer



**Kammerer:** Inhaltlich ging es darum, was die Technik in Zukunft mit uns macht. Es wurde aufgezeigt, dass durch die Digitalisierung ein Wandel bereits im Gang ist. Es gibt dabei Vermutungen, dass Berufe wegfallen werden aber auch andere neue Berufe oder auch alte Berufe neu an Bedeutung gewinnen werden. Wir müssen auch in den Familien darauf achten, dass wir direkt miteinander sprechen und nicht zu viel Zeit mit den Handys verbringen. Als Verbände haben wir die Aufgabe, die Verunsicherung der Menschen aufzugreifen. Wir müssen darauf achten, dass die Menschen durch neue Arbeitsmodelle nicht unter die Räder kommen, weil sie nur mehr prekäre Anstellungsverhältnisse haben, wo sie nicht ausreichend gegen Krankheit und Lohndumping geschützt sind. Durch Bildungsangebote können wir unsere Mitglieder und auch darüber hinaus die Menschen dabei unterstützen, unsere Gesellschaft aktiv zu gestalten.

### Bringen die digitalen Kommunikationsmittel die Menschen einander näher?

**Kammerer:** Wir wissen, dass wir diese Mittel nützen. Es liegt jetzt bei jedem, wie intensiv wir sie nutzen. Ich

sehe auch etwas die Gefahr, dass wir nicht mehr direkt miteinander sprechen. Die Vernetzung ist gut, wenn wir aber nur mehr über digitale Kommunikationsmittel miteinander sprechen, werden wir irgendwie einsam und ziehen uns zurück. Und dabei ist es doch gerade wichtig, dass wir in Solidarität zusammenstehen und die Gesellschaft mitgestalten. Nur so werden wir die Macht haben, etwas für die Menschen zu erreichen. Dafür können uns die digitalen Mittel helfen, es braucht aber vor allem auch in unserer Umgebung direkte Kontakte und den Austausch, damit wir die Probleme besser verstehen und uns für Änderungen einsetzen können.

### Freust du dich schon auf die nächsten internationalen Begegnungen mit den europäischen Partnerverbänden des KVW?

**Kammerer:** Auf alle Fälle! Ich freue mich und bin gleichzeitig neugierig, was sich bis zum nächsten Jahr schon alles getan hat, was aus unserer Tagung konkret herauskommt und in den Ländern umgesetzt wird. Ich staune, wie viele Menschen freiwillig und ehrenamtlich mit so viel Herz und Seele dabei sind und sich einsetzen.

# Gibt es ein Genug?

## Konsumverhalten und Grenzen des Wachstums

Wirtschaftswachstum wird von der Politik und Unternehmerseite als wichtig eingestuft. Zahlen und Statistiken werden bemüht, um ein gutes Bild darzustellen. Damit es ein ständiges Wachstum gibt, muss auch der Konsum ständig steigen. Viele Menschen spüren, dass es nicht ewig so weitergehen kann. Beim Verkehr und im Tourismus wird in Südtirol immer öfter von „genug“ gesprochen, von „nicht mehr verkraftbar“.

Im Interview mit Ulrich Brand, Politikwissenschaftler in Wien, geht es um einen Wachstums, der sozial und ökologisch vertretbar ist und nicht auf Kosten des globalen Südens geht, es geht nicht um ein weniger an Konsum sondern um einen anderen, verträglichen Konsum.

INTERVIEW: INGEBURG GURNDIN

**Ziel der Politik ist es, dass der Landeshaushalt ständig steigt. Dafür braucht es steigende Steuereinnahmen und die Wirtschaft muss quantitativ wachsen. Wann ist genug?**

**Ulrich Brand:** Erstmal sprechen Sie einen zentralen Zusammenhang an. Der Staat hängt ganz stark von der expandierenden Wirtschaft ab, weil er von Steuern wie etwa von der Mehrwertsteuer abhängig ist. Und wenn wir über Alternativen sprechen, muss man überlegen, woher kann eine Staatsfinanzierung kommen, zum Beispiel über eine Vermögenssteuer, Erbschaftssteuern. Das „Wann ist genug“ ist keine objektive Frage, sondern eine Frage, wie sich eine Gesellschaft selber versteht.

Wann haben wir in bestimmten Bereichen, sagen wir mal in der Mobilität genug Automobilität. Wann sagen wir, wir brauchen mehr öffentlichen Verkehr, mehr Fahrradfahren. Wann sagt eine Gesellschaft – und das sind ja immer ihre Mitglieder – wir haben genug industrialisierte Landwirtschaft und Nahrungsmittel? Und wir wollen auskömmlich leben von ökologisch und lokal produzierten Nahrungsmitteln.

Wann haben wir genug Handys?

Das sind kulturelle Aushandlungsprozesse, Wünsche und Lebensweisen von Menschen.

Es sind aber auch Regelprozesse: wann sagt Südtirol oder Italien wir wollen verstärkt ökologische Landwirtschaft, regionale Landwirtschaft, wir wollen nicht immer auf den Weltmarkt zugreifen, wir wollen nicht mehr die billigen Produkte, das billige Tierfutter aus anderen Weltregionen.

Da finde ich spielen Kirchen eine wichtige Rolle, weil Kirchen gesellschaftlich dafür stehen, das sinnerfüllte Leben, das auskömmliche Leben stark zu machen. Sie können diesem von Unternehmen angefeuerten Antrieb „es muss immer mehr sein“ und dem Wachstum etwas entgegensetzen. Vor allem dann, wenn das Wachstum zerstörerisch wird. Wir sind ja nicht gegen das Wachstum von Bildung, von Gesundheit, von ökologisch produzierten Lebensmitteln. Wir sind gegen eine Wachstumsmaschinerie, die kapitalistisch grundiert ist, die auf Profit orientiert ist; diese gilt es in Frage zu stellen.

»Wer glücklich ist, kauft nicht«

Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie



Ulrich Brand,  
Professor für  
Internationale  
Politik in Wien

FOTO: BÄRBEL HÖGNER

**In der Gesellschaft gibt es eine ganze Bandbreite: für die einen ist es längst schon genug, für die anderen ist noch lange nicht genug. Wie kommt das zusammen?**

**Brand:** Das geht mal gar nicht zusammen, das erzeugt Spannung, weil heute eine bestimmte Seite dominiert, nämlich die Seite, die sagt, wir machen immer mehr. Deshalb braucht es Aushandlungsprozesse. Denn auf der anderen Seite wird in Österreich, in bestimmten Milieus der Stellenwert von ökologischen, lokal produzierten Lebensmitteln wichtiger. Wie wird das politisch un-

terstützt? Erst kürzlich kam die Ankündigung der Agrarministerin, sie wollen im Rahmen der EU-Verhandlungen die lokale und ökologische Landwirtschaft fördern. Und da gibt es andere Interessen und Kräfte, die wollen industrialisierte Landwirtschaft, eine globalisierte Landwirtschaft, weil es billiger ist, die Produkte aus Osteuropa oder dem globalen Süden zu importieren.

### Es gibt also ein Umdenken?

**Brand:** Uns wird ja verkauft von den ökonomisch Mächtigen und den Politikern, den Medien, dass es keine Alternative zum Wachstum gibt. Erstmal gilt es das zu hinterfragen und zu sagen, wir brauchen nicht immer größere Autos, wir brauchen nicht immer schneller ein neues Handy, wir brauchen nicht immer mehr Klamotten, wir brauchen nicht immer billigere Lebensmittel. Dass es erst mal überhaupt diesen Diskurs gegen Wachstum, Wachstum, Wachstum gibt, das wäre die Voraussetzung. Da spielen Akteure wie Kirchen, kritische Medien eine Rolle. Wie das dann von den Menschen verarbeitet wird, wie Men-

schon dann sagen, mein auskömmliches Leben, mein nicht auf Wachstum getrimmtes Leben reicht mir, das ist dann der zweite Schritt. Viele Studien zeigen, dass für die meisten Menschen – im Gegensatz zum öffentlichen Diskurs – die Tatsache eines sicheren Alltags viel wichtiger ist, als dass sie mal mehr haben und mal weniger. Die Prekarisierung, die Unsicherheit, das Auf und Ab des Lebens, ist für viele Menschen viel schwieriger als zu sagen, ich weiß, ich habe mein Einkommen, ich habe eine stabile Lebenssituation und habe ein auskömmliches Leben. Uns wird aber dauernd nahe gelegt, du musst immer mehr haben, über Werbung, teilweise auch in privaten Unternehmen, in denen wir arbeiten, da gibt es einen ständigen Expansionszwang. Es ist ja nicht so, dass nichts da ist. Viele Menschen, die zum Beispiel im öffentlichen Dienst sind, die in großen Unternehmen sind, wie ich an der Uni, sie wollen doch nicht mehr haben, sie wollen gute Arbeit machen.

### Wo ist die Schmerzgrenze für BürgerInnen: weniger Wachstum oder weniger Konsum?

**Brand:** Es ist nicht die Frage nach des Weniger sondern des Anders, wie haben wir ein anderes Leben, ein besseres Leben, ein sinnerfülltes Leben. Nicht per se sagen weniger Mobilität, sondern andere Mobilität, die nicht über Automobilität hergestellt wird. Uns gut zu ernähren, aber anders zu ernähren, eben nicht mit industrialisierter Landwirtschaft, durchaus zu kommunizieren, aber nicht mit Handys, die unter furchterlichen sozialen und ökologischen Bedingungen hergestellt wurden. Sondern zumindest mit einem Fairphone, und dann braucht es auch noch langlebige Güter. Die Industrie baut ja den Verfall teilweise ein. Ich würde nicht die Frage des weniger stellen, sondern des auskömmlichen, des sinnerfüllten und des anderen. Die Frage nach dem guten Leben muss jeder selber entscheiden. Die Frage was sind gute Lebensbe-

dingungen betrifft jedoch die Gesellschaft. Die Bedingungen für ein auskömmliches, gutes Leben muss die Gesellschaft schaffen. Gute Arbeit, gute öffentliche Infrastrukturen, gute Gesundheitsversorgung usw. Es braucht nicht weniger Wachstum, sondern einen ressourcenleichteren Wohlstand. Wir brauchen einen Wohlstand, der weniger Emissionen hat, aber es soll immer noch ein Wohlstand sein.

Jüngere Studien zeigen, dass die Vereinsamung von älteren Menschen ein dramatisches Problem ist. Eine Studie zeigte, dass starke Einsamkeit genauso schlimm ist wie starkes Rauchen. Es ist physisch gesundheitsgefährdend, nicht nur psychisch. Das ist doch eine Bankrotterklärung einer so reichen Gesellschaft.

Ein Telefonanbieter in Österreich macht dafür Werbung, dass du jedes Jahr ein neues Handy bekommst, wenn du mit „uns“ einen Vertrag machst. Das muss man sich mal vorstellen: da müssen jährlich hunderte von Millionen Handys produziert werden. Warum ist das das Glück und nicht eine soziale Beziehung?

### Unser Wohlstand ist weltweit nicht ausbreitbar, unsere Lebensweise ist global nicht verkraftbar. Wie kann es weiter gehen?

**Brand:** Was Sie da ansprechen ist wichtig. Ich nenne es die imperiale Lebensweise. Wir im globalen Norden greifen ganz selbstverständlich und alltäglich auf die billigen Ressourcen und die billige Arbeitskraft des Südens zurück. Und nicht weil wir böse sind, sondern weil es naheliegend ist, weil es Strukturen sind, wenn wir Nahrung kaufen, Kleidung kaufen, Öl kaufen, das nicht nur im Antrieb ist, sondern in vielen Produkten.

Die Strukturen der Globalisierung sind politisch, ökonomisch in den Alltag eingeschrieben.

Selbst wenn wir Alternativen wollen, haben wir gar nicht so viele. Wir können zwar verantwortlich konsumieren, aber die Gesellschaft legt uns

## Wirtschaftswachstum

KVV Landesausschussmitglied Herbert Prugger aus Aldein:

„Wirtschaftswachstum“ klingt bei einigen Menschen wie die „Weihnachtsglöckchen“, die eine reiche Bescherung ankündigen und alle reich beschenken. Andere Menschen hören bei dem Wort eher „Totenglocken“ läuten, die die Zerstörung aller Lebensgrundlagen ankündigen. Ich bin kein Wirtschaftsfachmann und verstehe die Wirtschaftsmechanismen nicht. Die Frage an die „Wachstumsgläubigen“ ist aber schon, wo da der Sinn liegen soll, wenn so vieles, was produziert wird, weggeworfen werden muss, weil es einfach zu viel ist.



mal nahe, wenn ich am Land lebe und keinen öffentlichen Verkehr habe, brauche ich ein Auto. Oder wenn ich in Europa kein gutes öffentliches Zugsystem habe, brauche ich bei gewissen Strecken ein Flugzeug.

Die imperiale Lebensweise ist eine Handlungsbedingung für die Individuen, da können sie durchaus auch Alternativen suchen, aber sie ist erst auch mal eine gesellschaftliche Wahrnehmung.

Der Entwicklungsforscher und Theologe Wolfgang Sachs hat gesagt „Wie im Westen so auf Erden“. Das geht nicht, das geht ressourcenmäßig nicht, das basiert auf den schändlichen Arbeitsbedingungen des globalen Südens und der Naturausbeutung.

Die Story der Neoliberalen, wenn nur genug Wachstum da ist, wird's für alle besser, die ist ja systematisch falsch, weil es braucht ja die ausgebeuteten Frauen in der Weltmarktfabrik in Südchina, damit die Handys zu einem gewissen Preis hier ankommen. Oder die Klamotten aus Bangladesch, aus Kambodscha ...

Von daher ist es nicht verallgemeinerbar und dies anzuerkennen und dann Verantwortung zu übernehmen, dass wir eine soziale und ökologische Schuld gegenüber dem Süden haben, das meine ich nicht moralisierend sondern historisch. Anzuerkennen, der Wohlstand dieser Gesellschaften ist auf Kosten und zu Lasten anderer entstanden und ist es

bis heute. Wenn wir ein zukunftsfähiges Modell wollen, nicht nur aus ökologischen, sondern auch aus sozialen Gründen, müssen wir hier umbauen, wir müssen wegkommen von diesem permanenten Ressourcenzufluss aus dem globalen Süden.

**Das heißt die Ressourcen aus dem Süden reduzieren?**

**Brand:** Ja, reduzieren! Die Landwirtschaft muss lokal und ökologisch sein. Warum brauchen wir Shrimps? Warum brauchen wir Futtermittel, das aus gentechnisch verändertem Soja aus Argentinien und Brasilien kommt? Warum brauchen wir Kleidung, die zu fürchterlichen Bedingungen in Bangladesch produziert wird? Warum brauchen wir immer mehr Kleidung? Kollektionen ändern sich nicht mehr zwei Mal im Jahr sondern dauernd. Man zieht die Kunden an, weil sie ja neugierig gemacht werden, was es Neues gibt. Dies nennt man Fast-Fashion (Übersetzt: schnelle Mode). Das ist zynisch, das ist auch zerstörerisch und das ist verächtlich gegenüber den Menschen.

**Wie kann es anders gehen?**

**Brand:** Zuerst mal alles, was wir lokal, regional produzieren können, soll produziert werden. In Südtirol, in Italien, in Europa soll das produziert werden, was hier produziert

**Der andere Konsum**

Alfred Weiss, KVW Ortsvorsitzender von Unser liebe Frau im Walde:

Ich arbeite als freiwilliger Mitarbeiter im Weltladen Lana und kaufe da regelmäßig Kaffee, Bananen, Schokolade und ab und zu Bekleidung aus dem fairen Handel. Möbel und Gegenstände aus Holz kaufe ich in der geschützten Werkstatt Handswork in Tscherm.



werden kann. Die Shrimps aus der Welt sind nicht okay. Philipp McMichael nannte es „Essen vom dem Nirgendwo“ (the food from nowhere). In der Ware scheint ja die soziale und ökologische Bedingung der Produktion nicht mehr auf.

Was wir mit dem Begriff der imperialen Lebensweise machen wollen, ist die Unsichtbarmachung der Bedingungen, wie etwas produziert wurde, wieder sichtbar zu machen. Und das finde ich ist Aufgabe von Kirchen, von solchen Berichten, wie Sie sie machen, von Fair-Trade-Kampagnen. Und dann gibt es weitere Produkte, die global produziert werden. Es macht keinen Sinn, dass in Südtirol Computer produziert werden. Hier brauchen wir Formen der internationalen Arbeitsteilung und dann sollten wir darauf bestehen, dass die Produkte, die an wenigen Standorten hergestellt werden, zu fairen, ökologischen und sozialen Bedingungen produziert werden. Das heißt, sie werden teurer. Das heißt, wir brauchen Regeln gegen die kapitalistische Konkurrenz, die ja sagt, die Handy-Unternehmer oder die Auto-Hersteller konkurrieren untereinander um den Preis. Also muss es für alle Unternehmen höhere ökologische und soziale Standards geben. Sonst gewinnen wieder die, die zu schlechteren Bedingungen herstellen.

**Es braucht Nachhaltigkeit**

Robert Bernhard, Burgeis

Wirtschaftswachstum - Konsumsteigerung, das sind Schlagwörter, die tagtäglich zu hören sind. Dabei kommt die von den Verantwortlichen immer wieder gern zitierte Nachhaltigkeit in vollem Umfang zu kurz.

Weniger Wellnesstempel, eine enkeltaugliche Landwirtschaft, mehr Bescheidenheit und weniger Habgier, ein maßvoller Umgang mit den Ressourcen, eine auf Gemeinwohl ausgelegte Wirtschaftspolitik sind wertvolle Instrumente für eine effektive Nachhaltigkeit.



# Sternwallfahrt des KVW

## Über 1500 Personen feiern 70 Jahre KVW mit Bischof Ivo Muser

Bischof Ivo Muser macht dem KVW Mut, sich gesellschaftlich, menschlich und politisch einzumischen, weil es um den Menschen geht, um „unsere gemeinsame Zukunft“, um das menschenwürdige Zusammenleben.

TEXT: INGEBURG GURNDIN

Über 1500 KVW Mitglieder und Gläubige aus dem ganzen Land sind zur Jubiläumswallfahrt des KVW nach Maria Weißenstein gekommen. Die Sternwallfahrt war ein Höhepunkt im Jubiläumsjahr zu 70 Jahre KVW.

Im wahrsten Sinne des Wortes „sternförmig“ sind die Wallfahrerinnen und Wallfahrer aus allen Richtungen nach Weißenstein gekommen. Neben der Hinfahrt mit einem der 30 Busse haben auch viele das Angebot für eine Fußwallfahrt von Aldein, Petersberg, Deutschnofen oder Leifers aus angenommen.

### Heilige Messe mit Bischof

Die heilige Messe wurde von Bischof Ivo Muser mit dem geistlichen Assistenten des KVW, Josef Stricker, und anderen Geistlichen zelebriert. In seiner Predigt ging Bischof Muser auf den Text des Evangeliums ein: dafür wurde das Magnifikat Marias ausgesucht, das der Bischof einen „radikalen Gesang im wörtlichen Sinn“ nannte. Im Lichte dieses revolutionären Textes legte Ivo Muser dem KVW einige Anliegen ans Herz und äußerte sich kritisch zur momentanen Stimmung im Land.



Heilige Messe mit Bischof Ivo Muser, Josef Stricker, Heinrich Guadagnini, Prior Mathieu Ngoa und Stefan Stoll.

Der Zivilschutz versorgte die Wallfahrer mit einem warmen Mittagessen.

„Die Solidarität ist ein zentraler Begriff, wenn das Wort an sich in der Bibel auch gar nicht vorkommt“, so Muser. Dafür sind die Armen und Schwachen zentrale Begriffe, und es finde sich immer wieder der Aufruf, diesen beiden Gruppen besonders zu schützen. Teilen habe eine besondere Bedeutung, wobei es nicht nur darum gehe, Almosen zu geben, sondern auch um eine gesetzlich geregelte Umverteilung der Güter.

„Solidarität und Gerechtigkeit sollen Maßstab für die Politik sein“, so Muser. „Leider hat es den Anschein,

dass wir uns Nächstenliebe nicht mehr leisten wollen“. Eigentlich müsse ein lauter Aufschrei zu hören sein, wenn Menschengruppen pauschal als Parasiten oder Schmarotzer bezeichnet werden oder dazu aufgerufen wird, das Land zu reinigen.

### Aufforderung, sich einzumischen

Deshalb brauche es mutige und am Gemeinwohl orientierte Antworten. Dem Katholischen Verband der Werktätigen legte der Bischof anlässlich der Jubiläumswallfahrt nahe,





weiterhin die Stimme zu erheben und sich einzubringen und sich gesellschaftlich, menschlich und politisch einzumischen.

Landesvorsitzender Werner Steiner bekräftigte den Willen des KVW, sich für Solidarität einzusetzen. So lautet auch das heurige Jahresthema „Macht euch solidarisch“ und in diesem Sinne wir der KVW – so wie in den vergangenen 70 Jahren - sich weiterhin an die christliche Soziallehre halten und sich zusammen mit der Ortskirche für ihre Verwirklichung einsetzen.

### Linde gepflanzt

Im Anschluss an den Gottesdienst wurde als Erinnerung an das Jubiläum „70 Jahre KVW“ nahe der Kirche eine Linde gepflanzt. Bischof Muser segnete das Bäumchen. Es soll an diesen einmaligen und besonderen Festtag erinnern, den die über 1500 Wallfahrerinnen und Wallfahrer im Kreise der KVW Familie verbracht haben, so das Anliegen der KVW Landesfrauenvorsitzenden Helga Mutschlechner.

### Gemeinschaft erleben

Die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer des KVW Bezirks Bozen mit dem Vorsitzenden Thomas Angerer sorgten für einen reibungslosen Ablauf, der Südtiroler Zivilschutz kochte ein warmes Mittagessen. So erlebten die über 1500 Wallfahrerinnen und Wallfahrer aus dem ganzen Land eine schöne Feier in einer großen Gemeinschaft.



## Siebzig Jahre KVW

„Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn es hoch kommt, sind es achtzig. Das Beste daran ist nur Mühsal und Beschwer, rasch geht es vorbei, wir fliegen dahin“ (Psalm 90,10).

TEXT: JOSEF STRICKER

Siebzig Jahre sind ein Zeitraum, der in der Bibel immer wieder vorkommt. Runde Zahlen weisen auf eine besondere Erinnerungskultur hin. Der KVW hat zu seinem Siebzigsten zwei beachtliche Auftritte hingelegt. Teil eins ging am 28. April in den Räumen der Bozner Messe über die Bühne; Teil zwei bestand aus der Sternwallfahrt am 6. Oktober nach Maria Weißenstein. Beide Male großer Zuspruch von Seiten der Mitglieder, viel Prominenz, nahezu perfekte Regie. Der Verband zeigte sich von seiner starken Seite: organisatorische Verwurzelung auf dem Land, weit über tausend ehrenamtlich tätige Multiplikatoren, kompetentes Dienstleistungsangebot.



Josef Stricker,  
geistlicher Assistent  
des KVW

Ob ein Weiter-so-wie-bisher für die Zukunft reichen wird? Die gegenwärtige Lage in der Welt, in Europa, in Südtirol zeigt uns, dass die Herausforderungen gewachsen sind. Das Konfliktpotential ist größer, die Auseinandersetzung härter, der Zusammenhalt in der Gesellschaft brüchiger. Vor diesem Hintergrund braucht der KVW eine neue Positionsbestimmung. Anstöße dazu lieferte der Bischof sowohl in seiner Grußbotschaft auf dem Messengelände als auch bei der Predigt am Wallfahrtsort. Ivo Muser regt an: „Es braucht mutige und am Gemeinwohl orientierte Antworten. Der KVW soll die Stimme erheben, sich einbringen, sich gesellschaftlich, menschlich und politisch einmischen“.

Das verbale Bekenntnis zur christlichen Soziallehre allein reicht nicht. Sozialprinzipien müssen geerdet werden – will heißen - es braucht klare Vorstellungen aber auch Druck auf die öffentliche Meinung, wie Gemeinwohl, Gerechtigkeit, Subsidiarität, Nachhaltigkeit in konkrete Politik übersetzt werden können. Eine Herausforderung, der sich der KVW nicht entziehen sollte.

# Starke Frauen braucht das Land

## Landesversammlung stellt personell und thematisch die Weichen

Der Schutz des freien Sonntags und Rentenabsicherung für Frauen sind Schwerpunktthemen der Frauen im KVW. Für diese gesellschaftlich wichtigen Themen bekommen sie Unterstützung von Seiten der Kirche und Politik. Um das Thema glücklich Sein ging es im Referat von Christine Wunsch.

TEXT: INGEBURG GURNDIN

Die Landesvorsitzende der Frauen im KVW, Helga Mutschlechner Holzer, hat auf der Landesversammlung auf die vergangenen vier Jahre zurück geblickt. Frauen und Mütter tun sehr viel für ihre Angehörigen, dabei vergessen sie oft an sich selbst zu denken, so zum Beispiel an die eigene Alterssicherung. Unter dem Motto „Von der Lohnlücke zur Rentenkluft“ haben die Frauen im KVW mit verschiedenen Aktionen daran erinnert, dass Frauen sich rechtzeitig informieren und die eigene Rentenabsicherung planen.

Dies unterstützt auch Landeshauptmann Arno Kompatscher. „Wie selbstverständlich tragen die Frauen die Hauptlast bei Erziehung und Pflege und dies wirkt sich auf ihre Rentenbiografie aus“, so Kompatscher in seinen Grußworten. Die Aufgabe der Politik sieht er einerseits darin, für eine genügende Vorsorge zu sorgen und andererseits mit Unterstützungsmaßnahmen einzugreifen. Ziel sei es, die Zuständigkeiten dafür zu bekommen.

### Sonntag ist Ruhetag

Werner Steiner dankte der Frauenvorsitzenden Helga Mutschlechner dafür, dass sie immer wieder gesellschaftliche Themen aufgreife, auf Fehlentwicklungen hinweise und Vorschläge für die Schwächeren mache. Danach brauche es die wichtige Unterstützung durch die Politik, wandte sich Steiner an die anwesenden politischen Vertreterinnen und Vertreter.

Ein weiteres Schwerpunktthema der Frauen im KVW ist der einkaufsfreie Sonntag. Dafür bekamen sie Lob und Unterstützung von Bischof Ivo Muser,

Der neu gewählte Landesausschuss der Frauen im KVW: v.l. Christine Gorfer, Margareth Fink, Ida Dorfmann, Helga Mutschlechner, Marialuise Radl und Birgit Margesin. Nicht im Bild: Gudrun Warger



Landeshauptmann Arno Kompatscher und Landesvorsitzendem Werner Steiner. Bischof Ivo Muser dankte in seinen schriftlichen Grußworten den Frauen im KVW dafür, „dass sie sich einsetzen für unsere Sonn- und Festtage mit ihren sozialen und kulturellen, familiären und religiösen Chancen“. Der Landeshauptmann erinnerte daran, dass es neben den wirtschaftlichen Gründen für den einkaufsfreien Sonntag auch gesell-

schaftspolitische gebe. Der Mensch braucht einen Tag, an dem es nicht um den Konsum geht, an dem er aus dem Hamsterrad aussteigen kann, an dem er sich um das Wichtige kümmern kann.

Der Ausschuss der Frauen im KVW hat das Lied „Rote Lippen soll man küssen“ umgetextet und so wurde gemeinsam gesungen:

„Am Sonntag wird gerüttelt, doch wir wollen gerne frei,

Links: KVW Landesvorsitzender Werner Steiner im Gespräch mit Moderatorin Ursula Thaler und Referentin Christine Wunsch.



Rechts: Landesfrauenvorsitzende Helga Mutschlechner.





Geschäfte, Arbeit und Konsum, da sind wir nicht dabei. Sechs Tage wird geschuftet, am siebten da gibt's Ruh, wir werden nicht verkümmern, wenn sie bleiben zu“.

Helga Mutschlechner erinnerte in ihrem Tätigkeitsbericht über die vergangenen vier Jahre an die interkulturellen Begegnungen, an die Themen „Frau und Gewalt“, „Frau und Politik“, an die Mitgestaltung des jährlichen Equal Pay Day und vieles mehr. Bei Infoständen und Aktionen, bei Tagungen und Treffen wurden Frauen angesprochen, informiert und es wurde viel Sensibilisierungsarbeit geleistet.

### Glück lässt sich trainieren

Christine Wunsch aus Steinegg hielt einen Vortrag zu „Was wir Frauen heute brauchen, um glücklich zu sein“. Sie erklärte wie das Gehirn funktioniert, was Glück bedeutet und sie gab viele Tipps, wie das Gehirn sich trainieren lasse, damit man glücklicher werde. Vor allem sei es

wichtig, positiv zu denken und positiv zu sprechen. Dazu gehöre es auch, Positives von anderen - wie etwa Komplimente - anzunehmen, womit sich gerade Frauen oft schwer tun. Wunsch appellierte daran, den Fokus auf das zu legen, was schon passe, vor allem das Gute im Blick zu behalten. Allein diese bewusste Einstellung verändere das Leben, denn das Gehirn nehme dann das Positive bewusst wahr und blende anderes aus.

Dies lasse sich auch auf die ehrenamtliche Arbeit bei den KVW Frauen übertragen: „Worauf wird der Fokus gelegt? Sehe ich mich als Opfer oder tue ich etwas?“. Diese Frage stellte Wunsch den anwesenden Frauen.

### Landesausschuss gewählt

Die Landesversammlung wählte sechs Kandidatinnen in den KVW Landesausschuss der Frauen: dies sind Helga Mutschlechner Holzer, Margareth Fink, Gudrun Warger, Christine Gorfer, Ida Dorfmann und Marialuise Radl, kooptiert wurde Birgit Margesin Vorhauser.



## KVW als Ausdruck gelebter Solidarität

Große Beteiligung an Landesversammlung und Sternwallfahrt

TEXT: WERNER ATZ

70 Jahre wird man nur einmal. 70 Jahre wurde der KVW dieses Jahr und dieses Jubiläum wurde gebührend gefeiert. Die Höhepunkte des Jubiläumsjahres waren auf Landesebene sicherlich einerseits die Landesversammlung im April und die Sternwallfahrt im Oktober. Während die Landesversammlung vorwiegend eine Feier für die Ehrenamtlichen in den Ortsgruppen und Seniorenklubs war, richtete sich die Sternwallfahrt nach Maria Weißenstein an alle Mitglieder des Verbandes. Beide Veranstaltungen verbindet etwas Großes, das hat beide Veranstaltungen ausgezeichnet. Dieses Große war sowohl die Beteiligung der Ehrenamtlichen bei der Landesversammlung als auch der Mitglieder bei der Wallfahrt. Es war schon beeindruckend im April in der Landesversammlung über 500 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begrüßen zu können und fast noch beeindruckender war die Sternwallfahrt mit Bischof Ivo Muser, wo über 1.500 Personen teilnahmen.



Werner Atz  
KVW Geschäftsführer

Dies hat uns allen gezeigt, dass der KVW ein Sinnbild gelebter Solidarität in Südtirol ist und das heurige Jahresthema „Arbeit. Macht.Sinn - Macht euch solidarisch“ jeden Tag selbst lebt. Der KVW ist Ausdruck in Südtirol dieser notwendigen und gelebten Solidarität, welche auch in Europa und in Italien so sehr gebraucht wird und nicht nur heute sondern vor allem auch in Zukunft. Ein Mitglied sagte mir bei der Wallfahrt in Weißenstein, als wir vor den vielen, teilweise bekannten, Menschen standen „Werner, schau her, wir sind das soziale Gewissen von Südtirol, wir arbeiten für die Menschen, ohne Eigennutz und persönlichem Vorteil. Deshalb bin ich stolz beim KVW zu sein.“ Und deshalb bin auch ich stolz in diesem Verband mit diesen Menschen für die Menschen arbeiten zu dürfen.



## Didaktik und Methodik

In Zusammenarbeit mit der Akebs, der Arbeitsgemeinschaft der katholischen Erwachsenenbildner in Südtirol, wird die Ausbildung zur/zum Referenten/in angeboten (ab Dezember 2018). Infos und Anmeldung: Katholisches Bildungswerk, 0471 306 209 oder [www.kbw.bz.it](http://www.kbw.bz.it)

## Leichter durchs Leben

### Widerstandsfähigkeit entwickeln

Die KVV Bildung organisiert im Dezember eine viertägige Resilienz Basics Ausbildung. Der Resilienz-Lehrtrainer Sebastian Mauritz vermittelt Grundwissen in den Bereichen Stress, Flexibilität, Lösungsorientierung und Achtsamkeit. Für Menschen mit vielen sozialen Kontakten ist diese Fähigkeit heute wichtiger denn je.

Resilienz stammt vom lateinischen „resilio“ („abprallen“, „zurückspringen“) ab und beschreibt die Entwicklung, Nutzung und den Zugang zu den Potentialen, die Menschen dazu befähigen, Niederlagen, Unglück, Stressoren und Schicksalsschläge besser und schneller zu meistern oder den Körper zu heilen. Es geht also um die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Resilienz beleuchtet verschiedene Aspekte: Es geht einerseits darum, aus den Krisen des Lebens zu lernen und Kraft zu schöpfen. Andererseits geht es um einen flexiblen und lösungsorientierten Umgang mit Stress und den Problemen des Alltags.

Diese Resilienz Basics Ausbildung beleuchtet alle relevanten Grundlagen und Konzepte, die sich hinter dem Begriff Resilienz verbergen. Des Weiteren beschäftigt sich der Lehrgang mit der Entstehung von Stress und wie damit effektiv umgegangen werden kann. Neben den Grundelementen der Resilienz werden viele praktische Tipps und Tools vermittelt, die jahrelang erprobt und bewährt sind. Dieser Kurs dient auch als Basis für weitere Ausbildungsmodulen, wie die Ausbildung zum Resilienz Trainer. Die Ausbildung findet vom 5. bis 8. Dezember 2018 in Bozen statt. Informationen und Anmeldung: 0471 978 057, [bildung.bozen@kvw.org](mailto:bildung.bozen@kvw.org)

## Für gerechte Arbeitsbedingungen

### Eine Unterschrift für die 850.000 Näherinnen

Arbeiter\*innen in Indien verdienen laut Berichten von Expert\*innen monatlich etwa 95 Euro. Das entspricht gerade einmal einem Drittel des Existenzminimums und reicht ganz sicher nicht aus, um eine gesunde Ernährung, angemessene Wohnung, Zugang zu medizinischer Versorgung oder die Bildung der Kinder zu finanzieren. H&M hat vor fünf Jahren versprochen, dies zu ändern. Mit der Unterschriftenaktion soll die Modekette an ihr Versprechen erinnert werden.

Vor fünf Jahren gab der Kleiderhersteller H&M ein Versprechen ab: Die 850.000 ArbeiterInnen in 750 Fabriken in Indien, Kambodscha, Bulgarien und in der Türkei sollten bis Ende 2018 existenzsichernde Löhne erhalten. Heute, knapp fünf Jahre später, veröffentlicht die Clean Clothes Campaign (ein Zusammenschluss von 250 Organisationen weltweit) einen Report, der

zeigt, dass sich H&M nicht an sein Versprechen gehalten hat. Das muss sich ändern! H&M wird nun dazu aufgefordert, endlich seine Versprechen einzulösen und Verantwortung zu übernehmen. Die Arbeiter\*innen sollen einen existenzsichernden Lohn erhalten und die Arbeitsbedingungen müssen sich verbessern. Die oew-Organisation für Eine solidarische



Auch online kann der Appell an H&M unterschrieben werden: [www.oew.org/hm](http://www.oew.org/hm)

Welt unterstützt diese Forderung und ruft die Südtiroler Bevölkerung dazu auf, die Petition zu unterschreiben. Die Unterschrift kann online über [www.oew.org/hm](http://www.oew.org/hm) gegeben werden. Wer es lieber in Papierform macht und auch Unterschriften sammeln möchte kann sich an die oew, einen der Weltläden oder eines der sechs KVV Bezirksbüros wenden.

# Arche baut in Bozen

## Firstfeier in den Grieser Auen

37 Wohneinheiten werden in der Erweiterungszone Grieser Auen in Bozen gebaut, im September gab es die Firstfeier.

Obfrau Ulrike Thalmann erinnerte bei der Feier, dass vor zehn Monaten die Grundsteinlegung erfolgte. „Ganze elf Stockwerke ist unser Haus in die Höhe gewachsen und in absehbarer Zeit können wir unsere Wohnungen beziehen.“

Die Obfrau blickte zurück, wie viele Diskussionen nötig waren, allein um über die Außengestaltung, das Erscheinungsbild zu entscheiden. „Schön soll es natürlich sein, optisch soll es sich von den anderen Häusern absetzen, aber doch in den gesamten Kontext passen. Persönlich denke ich, dass uns hier fast die Quadratur des Kreises gelungen ist. Auch ist mir

klar, dass nicht alle immer mit allem einverstanden waren und sind. Aber wir sind eine große Gemeinschaft mit ebenso vielen Meinungen und Kompromisse müssen daher an der Tagesordnung sein, wenn man das große Gesamte nicht aus den Augen verlieren will. Dies ist uns meiner Meinung nach gelungen und wir können nun voller Freude und wohl auch ein wenig Stolz feiern“, so Thalmann. Sie dankte den am Bau beteiligten Firmen. Die Firstfeier war ein großer Erfolg, am meisten Spaß aber hatten die Kinder. Diese durften mit einem Riesen-Hauruck den Firstbaum auf den First raufziehen.



## Hilfsmittel zum Anziehen

### Kleine Helfer, die den Alltag erleichtern

Um Menschen mit Bewegungseinschränkungen aufgrund von Krankheit, Lähmung oder Demenz das Anziehen von Stützstrümpfen zu erleichtern, gibt es Anziehhilfen. Sie ziehen den Strumpf über den Konus, stecken Ihren Fuß hinein und ziehen ihn dann langsam an den Griffen über Fuß und Bein. Das kompakte Gestell ermöglicht ein Hochziehen des Strumpfes mit wenig Kraft, auch bei eingeschränkter Hüftbeugung.

Tipp: Probieren Sie vor dem Kauf verschiedene Anziehhilfen aus.



Hilfsmittel erleichtern den Alltag und unterstützen eine selbstständige Lebensführung. Erhältlich sind diese Hilfsmittel in gut sortierten Sanitätshäusern und in manchen Apotheken.

**In der Arche im KVW erhalten Sie Informationen rund um Alltagshilfen und Tipps zur seniorengerechten Wohnungsanpassung. Für eine kostenlose Beratung, auch bei Ihnen zu Hause, steht Michael Savelli, Wohnberater für SeniorInnen und Menschen mit Beeinträchtigung, gerne zur Verfügung, Tel. 0471 061 314.**

Hilfsmittel,  
die den Alltag  
erleichtern,  
finden Sie in unseren  
Fachgeschäften.



**SANITÄTSHAUS VITAPLUS**

MERAN - Otto-Huber-Str. 78-80, T 0473 055730  
BRIXEN - Regensburger Allee 14, T 0472 831066

**LADURNER HOSPITALIA**

MERAN - Max-Valier-Str. 3/A, Tel. 0473 272727

[www.ladurner.com](http://www.ladurner.com)  [www.vitaplus.it](http://www.vitaplus.it)



mendelidesign | in-project.com

# Geiz ist nicht geil ... aber Verschwendung noch weniger

TEXT: CHIARA LUZI

Dutzende von Frauen bücken sich müde über weiße Nähmaschinen auf weißen Tischen. Weißes Licht erhellt die vollgestopfte Halle. Weißes Licht erhellt die vollgestopfte Halle. Weiße Atemschutzmasken schützen sie vor der staubigen Luft. Alle tragen bunte Kopftücher. Reißverschlüsse und Jacken in den Händen. Und während Bilder wie diese über den 42 Zoll Full HD Flachbildschirm flackern, berichtet eine Betroffenheit andeutende Männerstimme über 16-Stunden Arbeitstage, Löhne unter dem Existenzminimum, Kinderarbeit, Umweltzerstörung: Billigproduktion. Es wird die Wirtschaft verflucht, über Marken gehetzt, der Konsum verteufelt. Experten erklären Statistiken und predigen Verbesserungsvorschläge. Vor dem Bildschirm wissendes Nicken.

**Dann eine kurze Werbeunterbrechung.**

Möglicherweise Nicken einige jetzt zustimmend über diesen Text, während ich scheinheilige Gesellschaftskritik vorbete. Denn wir wissen um die Probleme. Wir wissen, dass billige Produkte auch billig produziert werden. Und wir wissen auch, dass teure Marken nicht ethisch sein müssen. Aber viele von uns kaufen nur



Chiara Luzi  
Sand in Taufers

wenig später dann trotzdem das neueste Kleid, Smartphone oder Auto. Nach-mir-die-Sintflut-Egoismus regiert den Konsumenten. Pseudo-professionelle Verdrängungsmethoden beschwichtigen das schlechte Gewissen. Und sollte man dann trotzdem mal schlecht schlafen, schafft ein kurzer Abstecher im Fair-Trade-Bio-Laden des Vertrauens Abhilfe.

Besitz: ein Statussymbol für alle, die kein Statussymbol brauchen. Aber offensichtlich trotzdem dringend eines wollen. Und so endet alles in Produkten, die, statt benutzt zu werden, nur herumliegen, während ihr Besitzer arbeitet, um die restlichen Raten abzubezahlen. Gefangen in einer kontinuierlichen Schleife aus Arbeiten und Kaufen, lässt sich die Ironie dieser Situation mit einem Zitat aus dem Film „Fight Club“ am besten zusammenfassen: „Von dem Geld, das wir nicht haben, kaufen wir Dinge, die wir nicht brauchen, um Leuten zu imponieren, die wir nicht mögen.“ Aber natürlich gibt es auch die Einkäufe, die man nur für sich selbst tätigt. Sich gönnt. Wohlverdient. Als Belohnung. Oder Aufmunterung. Oder nur mal zwischendurch. Denn Geld allein macht natürlich

nicht glücklich. Es muss schon auch ausgegeben werden, um seine volle Wirkung zu entfalten. Weil volle Taschen Wunden schließen. Wenigstens vorübergehend. Und dann fängt eben alles von vorne an: Arbeiten. Kaufen. Wiederholen.

**Warum sollte man daran auch etwas ändern?**

Die Welt wendet sich dadurch doch auch nicht zum Besseren, oder? Denn zwischen Alltags-Egozentrismus und Mitmenschen-Blindheit sind es gerade diese Momente, in denen wir uns unserer Bedeutungslosigkeit klar werden und in denen wir zu nichts mehr als der hundertsten Stelle einer kosmischen Kommazahl schrumpfen.

**Egal. Macht sowieso keinen Unterschied.**

Und so könnten Sie argumentieren. Und ich. Und der da. Und sein Nachbar. Und dessen Nachbar. Bis aus der hundertsten die neunundneunzigste Stelle geworden wäre. Denn ganz egal wie mikroskopisch klein der Unterschied auch sein mag, es ist immer noch ein Unterschied. Und alles ist besser als Nichts. Und vielleicht inspirieren Sie mit Ihrem Verhalten ja den da und seinen Nachbar auch noch.



**Blechlebkuchen**

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 350 g griffiges Mehl              | 4 Eier                     |
| 150 g gehackte, kandierte Früchte | 100 g gemahlene Haselnüsse |
| 300 g Zucker                      | 3 EL Lebkuchengewürz       |
| 250 ml Milch                      | 1 TL Nelkenpulver          |
| 150 g weiche Butter               | 1 EL Vanillezucker         |
| 2 Esslöffel Honig                 | 1 Päckchen Backpulver      |

Alles zusammen zu einem glatten Teig verarbeiten, auf ein befettetes Blech streichen und bei 200 °C ca. 20 Min backen. Anschließend den warmen Lebkuchen mit Puderzuckerglasur (250 g Puderzucker, 2 EL Zitronensaft, 2 EL heißes Wasser) oder Schokolade bestreichen und nach Belieben mit Nüssen oder bunten Zuckerstreusel verzieren. Zum Schluss in kleine Stücke schneiden und genießen!

# Arbeit und Reisen

## Sinnvoll in die Welt: Jugendliche an Angeboten interessiert

Arbeit und Solidarität sind Begriffe aus der christlich-sozialen Verbandsarbeit. Und aktueller denn je. Horizonte erweitern, kulturell und sprachlich. Darauf kommt es vor allem für die Jugend an. Auch in Südtirol gibt es gute Angebote und reges Interesse.

TEXT: JOSEF BERNHART



FOTO: AIFS

Der Katholische Verband der Werktätigen (KVW) hat vor Kurzem sein Jahresthema veröffentlicht. „Arbeit. Macht.Sinn – Macht euch solidarisch“ lautet die Botschaft für die Verbandsarbeit im kommenden Jahr. Die Veränderungen in der Arbeits- und Lebenswelt sind enorm. Lebenslanges Lernen ist notwendig und Bildung der Schlüssel zur Zukunft, so KVW Geschäftsführer Werner Atz. Damit dies gelingt, braucht es entsprechende Angebote vor allem für die Jugend im

Ein professionell begleiteter Auslandsaufenthalt für junge Menschen bietet „Work & Travel“.

Land. Auf sie kommt es ganz besonders an, will Solidarität auch in Zukunft gesellschaftsfähig bleiben. Neben den klassischen Sprachferien und Auslandserschuljahren, die der KVW begleitet, finden sich auch professionelle Studienangebote, wie sie beispielsweise AIFS anbietet. AIFS steht für American Institute for Foreign Study mit Sitz in Bonn. Bei einem Info-Abend am 6. September 2018 im KVW Bezirksbüro Meran wurde aufgezeigt, was Südtirols Jugend unternehmen kann, um schon frühzeitig qualifizierte Auslandserfahrung zu sammeln. Neben den Sprachreisen,

wie sie auch der KVW anbietet, sind das im speziellen Programme wie „Work & Travel“, wo Reisen und Arbeiten bis zu einer Dauer von einem Jahr sinnvoll verbunden werden. Eine andere Möglichkeit ist die Kinderbetreuung in Camps in den USA oder als Au Pair weltweit. Fest steht und dies zeigte das große Interesse der heimischen Jugend: der Bedarf nach professionell begleiteten Auslandsaufenthalten ist da und die jungen Menschen motiviert, Studium und Arbeit sinnvoll zu verbinden. So machen Arbeit und Reisen wirklich Sinn.

## „Zoag di“ bei der KVW Talentshow

Spannende Show mit der KVW Jugend in Bruneck



Am 1. Dezember findet im Ufo in Bruneck die Talentshow der KVW Jugend statt. Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenlos. Weitere Informationen unter [www.zoagdi.eu](http://www.zoagdi.eu)

### EINBAUGERÄTE

### GRÖSSTE AUSSTELLUNG IN SÜDTIROL

AUSTAUSCH INNERHALB 24 h

EIN BEISPIEL



**HERDSET**

499€

Die Nr. 1 wenn's um Einbaugeräte geht!

Miele
SIEMENS
EFF
BORA
BOSCH

Constructa
homeier
LIEBHERR
berbel
GAGGENAU

FÖNTANA
   
VGmbH

Romstr. 218 - 39012 Meran (BZ) - Tel. 0473 491 079  
[www.elektro-fontana.com](http://www.elektro-fontana.com) - [info@elektro-fontana.com](mailto:info@elektro-fontana.com)

# Die Datenschutzgrundverordnung

## Die Entwicklung des Datenschutzes

Seit 25. Mai 2018 werden die Maßgaben zum Datenschutz in allen EU-Mitgliedstaaten angewandt, ohne eine separate Übertragung in nationales Recht. Gestärkt werden sollen durch die europäische Datenschutzverordnung vor allem die Verbraucherrechte.

TEXT: ESTHER POMELLA

Es klingt wie fast alles, was aus Brüssel kommt – trocken und kompliziert: „Datenschutzgrundverordnung Nr. 679 vom 27. April 2016“. Doch was das Europäische Parlament und die Mitgliedsstaaten nach jahrelangen zähen Verhandlungen beschlossen haben, betrifft uns alle – jeden Tag. Unternehmen bereitet die Verordnung Kopfzerbrechen, doch für Verbraucher ist sie ein Meilenstein, denn sie schützt unsere, teilweise sensiblen, Daten – und zwar einheitlich in der gesamten EU. Der Grundstein für die Harmonisierung wurde bereits im Jahr 1995 mit der Richtlinie Nr. 46 gelegt. Zum einen ging es um den Schutz der Grundrechte und Grundfreiheiten natürlicher Personen bei der Datenverarbeitung, zum anderen wurde auch gewährleistet, dass es einen freien Verkehr für personenbezogene Daten zwischen den Mitgliedsstaaten gibt.

Nur hat die Technik die Gesetzeslage eingeholt: Der grenzüberschreitende Austausch personenbezogener Daten hat rasant zugenommen – durch die Globalisierung, aber auch durch unser eigenes freiwilliges Preisgeben unserer Daten – man denke nur alleine an die Nutzung sozialer Medien. Für private Unternehmen hat sich der Handel mit Daten zum lukrativen Geschäftsmodell entwickelt, und auch öffentliche Behörden können in einem noch nie dagewesenen Umfang auf personenbezogene Daten zurückgreifen und diese verarbeiten.

Diese Entwicklung hat den Brüsseler Gesetzgeber zum Handeln gezwungen, um unionsweit ein einheitliches und gleichmäßig hohes Datenschutzniveau für natürliche

Personen zu gewährleisten.

Die Datenschutzgrundverordnung trat am 25. Mai 2018 in Kraft und findet im Gegensatz zur Richtlinie aus dem Jahr 1995 unmittelbare Anwendung in allen Mitgliedstaaten. Das heißt, es bedarf keiner Umsetzung ins nationale Recht. Die vor dem Inkrafttreten der Verordnung bestandenen gesetzlichen Unterschiede im nationalen Datenschutz wurden aufgelöst.

In der Zwischenzeit hat auch der italienische Gesetzgeber das nationale Recht den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung angepasst. Mit dem gesetzesvertretendem Dekret Nr. 101 vom 10. August 2018 hat er den nationalen Datenschutzkodex (Codice della Privacy, ges.ver. Dekret Nr. 196/2003) mit den unionsweiten Vorgaben in Einklang gebracht.

### Personenbezogene Daten

Schutzwürdig sind die personenbezogenen Daten. Informationen, die sich einer bestimmten natürlichen Person zuordnen lassen und sie dadurch identifizieren oder identifizierbar machen kann. Dazu gehören allgemeine personenbezogene Daten wie z.B. die Geburtsdaten, Wohnort, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, aber auch besondere Arten von personenbezogenen Daten, die in höherem Maße sensibel sind und einem verschärften Schutz unterliegen. Dazu gehören Angaben über die rassische und ethnische Herkunft, politische Meinung, religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen, Gewerkschaftszugehörigkeit, Gesundheit und Sexualität, sowie genetische und biometrische Daten. Diese Daten dürfen nur mit ausdrücklicher

Einwilligung der betroffenen Person verarbeitet werden, wobei die Einwilligung jederzeit widerrufen werden kann.

### Neuerungen für die privaten Körperschaften und Behörden

Die bereits mit der Richtlinie aus 1995 festgelegten Ziele und Grundsätze des Datenschutzes haben sich nicht verändert. Jedoch sieht der europäische Gesetzgeber für die privaten Körperschaften und öffentlichen Behörden eine Reihe von Verpflichtungen vor, um das „Risiko Privacy“ zu organisieren und zu managen. Die Datenschutzgrundverordnung erfordert erstmals die Ausarbeitung eines Dokumenten- und Managementsystems, das die ständige Erfüllung der Anforderungen der Datenschutzgrundverordnung gewährleistet. Das bedeutet konkret: Der Dateninhaber muss die Risiken für den Datenschutz bei der Verarbeitung der personenbezogenen Daten bewerten und technische und organisatorische Maßnahmen ergreifen, um sicherzustellen und den Nachweis dafür erbringen zu können, dass die Datenverarbeitung rechtmäßig erfolgt.

Neu ist auch die Figur des Datenschutzbeauftragten, ein unabhängiger Berater des Dateninhabers, der von öffentlichen Behörden immer und von privaten Körperschaften immer dann ernannt werden muss, wenn sie regelmäßig und systematisch umfangreiche personenbezogene Daten überwachen, oder im umfangreichen Maße sensible und strafrechtliche personenbezogene Daten verarbeiten.

Verstöße können schmerzen: Es dro-

hen Geldstrafen bis zu 20 Millionen Euro. Im Falle eines Unternehmens kann das bis zu 4 Prozent seines gesamten weltweit erzielten Jahresumsatzes kosten.

### Änderungen für die Verbraucher

Verbraucher profitieren von der neuen Verordnung, denn sie müssen viel umfassender darüber informiert werden, welche Daten in welcher Form und für welchen Zweck über sie gespeichert werden. Komplett neu ist, dass Verbraucher darüber informiert werden müssen, wie lange ihre Daten gespeichert werden.

Besonders erwähnenswert ist das Recht auf Löschung oder „Recht auf Vergessen werden“, das gewährleistet, dass die Daten gelöscht werden müssen, sobald der Zweck für die Verarbeitung wegfällt oder die Einwilligung widerrufen wird. Neu ist das Recht auf Datenübertragbarkeit, das den Verbrauchern zusichert, ihre Daten von einem Dateninhaber zum nächsten mitzunehmen und den Wechsel erleichtert, wenn man etwa den Arzt oder die Versicherung wechselt.

Einfacher wird es den Verbrauchern auch gemacht, wenn es um eine Beschwerde geht. Man kann sich nämlich an die zuständige Behörde des Aufenthaltsortes oder des Arbeitsplatzes wenden – und nicht wie bisher an das Land, in dem das Unternehmen seinen Sitz hat. Heißt konkret: Wenn ich in Italien lebe und mich über ein Unternehmen beschwere, das in Irland gemeldet ist, kann ich mich an die italienischen Behörden wenden – in meiner Muttersprache.

### Datenschutz im Vereinswesen

Ein sensibler Umgang mit personenbezogenen Daten ist auch von den Vereinen gefordert. Die Vereine trifft nun die Herausforderung, sich an die Datenschutzgrundverordnung anzupassen.

In jedem Verein werden unterschiedlichste personenbezogene Daten auf vielfältige Art und Weise erhoben,

verwendet und weitergegeben. Vereine verfügen meist über umfangreiche Mitgliederdatenbanken mit vielen persönlichen Informationen (Name, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum, usw.) sowie personenbezogenen Daten von Personen, die sich für die Vereinstätigkeit interessieren, diese unterstützen oder an Veranstaltungen der Vereine teilnehmen. Oftmals verfügen Vereine auch über sensible Daten wie Gesundheitsdaten, Religionszugehörigkeit oder Gewerkschaftszugehörigkeit, die sie bei spezifischen Veranstaltungen abfragen und speichern. Für die Verarbeitung dieser sensiblen Daten benötigt der Verein die Einwilligung der betroffenen Personen.

Vereine veröffentlichen gerne auf ihrer Homepage oder in den Sozialen Medien Fotos oder Videoaufnahmen, um über die Vereinstätigkeit zu berichten. Dabei muss darauf geachtet werden, dass alle auf dem Bildmaterial abgelichteten Personen ihre Zustimmung zur Veröffentlichung geben. Bei Minderjährigen bedarf es der Zustimmung der Erziehungsberechtigten. Davon ausgenommen sind Aufnahmen, die bei öffentlichen Veranstaltungen gemacht werden.

In der Praxis kommt es häufig vor, dass die im Rahmen der Vereinstätigkeit gesammelten personenbezogenen Daten an mit dem Verein verbundene Organisationen oder an Dritte weitergegeben werden, die die Daten für andere als die festgelegten Vereinszwecke verwenden könnten. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Weitergabe von personenbezogenen Daten bestimmten Vorschriften unterliegt. Die Weitergabe muss sich z.B. auf eine gesetzliche Erlaubnisnorm stützen oder bedarf der Einwilligung der betroffenen Person.

Nicht zu vernachlässigen ist auch die Gewährleistung der sicheren Aufbewahrung der personenbezogenen Daten innerhalb und außerhalb der Vereinsbüros und -räumlichkeiten, damit die Daten nicht unbefugten Personen offengelegt werden. Das bedeutet zum einen, dass Papierdo-



Esther Pomella,  
Rechtsanwältin in Bozen

kumente und Unterlagen in den dafür vorgesehenen Archiven (z.B. abschließbare Büroschränke) aufbewahrt werden müssen und nicht für jeden zugänglich bzw. einsehbar sein dürfen. Zum anderen müssen elektronische Datenbanken mit einer Firewall, Antiviren-Programmen und regelmäßigen Backups geschützt werden. Befindet sich der Server in den Büroräumlichkeiten,

muss auch dieser angemessen gesichert werden (z.B. in einem verschlossenen Raum gegen unbefugte Zutritte, mit einem Feuerlöscher gegen Brand).

Der Katholische Verband der Werk-tätigen hat die Herausforderung angenommen und zusammen mit den verbundenen Organisationen (KVW Bildung, KVW Jugend, KVW Hilfsfonds, KVW Reisen GmbH, KVW Service GmbH, Patronat KVW-ACLI, Südtiroler in der Welt – Arbeitsstelle für Heimatferne) und meiner rechtlichen Unterstützung ein Projekt in die Wege geleitet, um den Datenschutz in der Vereinstätigkeit zu gewährleisten. Ein achtsamer Umgang mit den personenbezogenen Daten über die der Verein verfügt, ist nun von allen Mitarbeitern des Katholischen Verbands der Werk-tätigen gefordert. Dies zum Schutz der Grundrechte und Grundfreiheiten der Mitglieder und all jener Personen, die ihre personenbezogenen Daten dem Katholischen Verband der Werk-tätigen anvertrauen. ⚡

# Das Pflegegeld

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

Diese finanzielle Leistung soll pflegebedürftigen Menschen besondere Pflege- und Betreuungsleistungen ein Leben in Würde sichern.

### Wer hat Anspruch?

- italienische StaatsbürgerInnen,
- StaatsbürgerInnen der Europäischen Union (EU),
- anerkannte Staatenlose,
- Nicht-EU-BürgerInnen im Besitz der langfristigen Aufenthaltsgenehmigung (mindestens ein Jahr),
- minderjährige und zu Lasten lebende erwachsene Kinder der italienischen StaatsbürgerInnen sowie EU- und Nicht-EU-BürgerInnen, auch wenn sie nicht die ununterbrochene Ansässigkeit und den ständigen Wohnsitz seit fünf Jahren in Südtirol aufweisen können und
- mit einer ununterbrochenen Ansässigkeit und ständigem Aufenthalt in Südtirol seit mindestens fünf Jahren oder
- insgesamt 15 Jahre Ansässigkeit in Südtirol, von denen mindestens ein Jahr unmittelbar vor dem Antrag um Pflegesicherung liegen muss;

(Unterbrechungen von weniger als drei Monaten sind möglich; die Eintragung in die AIRE-Liste gilt als neutrale Zeit, wird also nicht berücksichtigt)

### Wer ist pflegebedürftig?

Jene Menschen sind pflegebedürftig, die aufgrund von Krankheiten oder körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderungen auf Dauer und in erheblichem Maße außerstande sind, die Tätigkeiten des täglichen Lebens in den Bereichen Nahrungsaufnahme, Körperpflege, Ausscheidung, Mobilität, psychosoziales Leben und Haushaltsführung zu verrichten und daher mehr als zwei Stunden täglich im Wochendurchschnitt fremde Hilfe benötigen.

Das Pflegegeld sieht je nach Pflegebedarf der betroffenen Person vier Pflegestufen vor, an die ein Betrag gekoppelt ist.

Pflegestufe	monatlicher Hilfebedarf	Pflegegeld pro Monat
1	60 - 120 Stunden	559,50 Euro
2	120 – 180 Stunden	900 Euro
3	180- 240 Stunden	1.350 Euro
4	mehr als 240 Stunden	1.800 Euro

Das Pflegegeld wird unabhängig von Einkommen und Vermögen, zuzüglich eines Zusatzbetrages bei Aufenthalt in stationären Einrichtungen ausbezahlt. In besonderen Situationen kann der Betrag mit Gutscheinen teilweise verrechnet werden.

Wird die Freistellung laut Gesetz 104/92 genossen, muss dies mitgeteilt werden.

### Wo wird der Antrag gestellt?

Im Patronat mit folgenden Unterlagen:

- Ärztlichem Zeugnis in Original ausgestellt vom Hausarzt
- IBAN-Code für den bargeldlosen Zahlungsverkehr
- Gültige Identitätskarte und Steuernummer.

Das Formular für das Pflegegeld wurde aufgrund der neuen europäischen Datenschutzverordnung überarbeitet.

Bei Krankheitsfällen kann auch um Zivildisabilität, Invalidengeld zu Lasten von Rentenkassen, Begünsti-

gungen laut G104/92 gleichzeitig angesucht werden. Auch Krebspatienten während der Chemotherapie sollen sich informieren, ob Anrecht auf Pflegegeld besteht. Informationen dazu gibt es in allen KVW Patronaten.

**FÄLLIGKEITEN**

**31.12.18** Verlängerung Landeskindergeld Bezugsjahr 2019 (beachten Sie die Schließungstage zu Weihnachten, siehe Seite 3 )

**Saisonsende 2018** Überprüfung Antrag Arbeitslosengeld/Naspi über das Patronat und Eintragung beim Arbeitsvermittlungszentrum

**31.1.19** staatliches Familiengeld mit mindestens drei minderjährigen Kindern (ISEE-Erklärung über das CAF, Antrag übers Patronat)



# Das Landeskindergeld

TEXT: ELISABETH SCHERLIN

Um das Landeskindergeld muss innerhalb 31. Dezember angesucht werden.

Berechtigt für den Bezug der Leistung sind Familien mit folgender Zusammensetzung:

- einem Kind unter sieben Jahren oder
- mindestens zwei minderjährigen Kindern oder
- einem behinderten Kind mit anerkannter Zivilinvaldität von mindestens 74 Prozent, unabhängig vom Alter oder
- zwei Kindern, die auf dem Familienbogen des Antragstellers

aufscheinen, davon ein minderjähriges Kind.

Zunächst muss die EEEV für jedes Familienmitglied gemacht werden, dann kann um das Landeskindergeld angesucht werden. Zuständig für die Anträge sind die KVW Service und das Patronat KVW-ACLI.

Viele nützliche Infos gibt es in der Broschüre „Baby - Bürokratie - Beiträge“, die online unter [www.kvw.org](http://www.kvw.org) zu finden ist



## NEU: Bergkräutertee

**BIO 100% aus Südtirol**

Hansjörg, einer unserer Biokräuterbauern aus dem Vinschgau



### Erleben Sie den puren Geschmack Südtirols

Für diesen bekömmlichen Kräuteraufguss werden nur erlesene Blüten und Kräuter aus biologischem Anbau verwendet. Sie gedeihen auf 1500 und 1800 m Meereshöhe an den sonnigen Hängen des Vinschgaus, weshalb sie besonders reich an wohlthuenden ätherischen Ölen sind. Ein unvergleichlicher Teegenuss nach bester lokaler Tradition.



[pompadour.it](http://pompadour.it)

■ PUSTERTAL

## Solidarität als Jahres- und Feiertema

Der KVV Bezirksausschuss im Pustertal hat seine Tätigkeit im neuen Arbeitsjahr wieder aufgenommen.

Neben der Planung der verschiedenen Veranstaltungen auf Bezirks- und Gebieteebene gab es auch gleich einen dreifachen Grund zum

Feiern: Der Bezirksausschuss hat über den Landesverband drei Personen für eine Anerkennung durch das Land Tirol vorgeschlagen und freut sich darüber, dass diese Anerkennung allen drei Frauen ausgesprochen wurde. Dies wurde mit einem kleinen Fest im Anschluss an die erste Sitzung des Arbeitsjahres auch gebührend gefeiert.

Rosa Rauter ist dem KVV in Mittelrolang mit Elan, Humor und Engagement vorgestanden und hat sich auch sonst intensiv in ihrer Ge-

meinde eingebracht. Antonia Baumgartner aus Pfalzen hat in ihrem Leben die Werte der christlichen Soziallehre in besonders konkreter Weise gelebt: In schwierigen familiären Situationen hat sie gleich mehrfach Verantwortung übernommen und durch ihren Rückhalt wesentlich mitermöglicht, dass drei Generationen trotz beachtlicher Herausforderungen ein gutes Aufwachsen hatten. Erika Zingerle zeichnet unter anderem ein jahrzehntelanger Einsatz in der KVV Ortsgruppe in Bruneck aus, wo sie einerseits lange leitend tätig war und darüber hinaus bis heute unterstützend im Hintergrund wirkt und mitdenkt.



V.l.: Karl H. Brunner, Rosa Rauter, Antonia Baumgartner, Erika Zingerle und Evi Bacher (stellvertretende Bezirksvorsitzende des KVV)

PR-Text

## Vogelfütterung: Gesund durch den Winter

### Tieren das Überwintern erleichtern

Während sich die Zugvögel in wärmeren Gefilden tummeln, mühen sich die daheimgebliebenen Vögel durch den Winter. Für uns Menschen ist es selbstverständlich an einem bitterkalten Wintertag ein Lebensmittelgeschäft aufzusuchen und dort einzukaufen. Mit der zunehmenden Vernichtung von tierischen Lebensräumen ist das von der Natur bereitgestellte Futterangebot für Vögel knapp und oft unzureichend. Eine verantwortungsvoll durchgeführte Wintervogelfütterung trägt dazu bei, dass den Tieren das Überwintern erleichtert wird.



Kaum hat man das Vogelhäuschen aufgestellt, das Futter ausgelegt und die Meisenknödel oder Meisenringe aufgehängt, schon tummeln sich zahlreiche Vögel vor unserem Fenster herum und das bunte Treiben kann aus der Nähe beobachtet werden.

Trotzdem müssen Grundregeln bezüglich des Standortes der Fütterung und des Vogelfutters beachtet werden. Während Vogelarten wie Finken, Sperlinge, Kleiber und Meisen Sonnenblumenkerne bevorzugen, erfreuen sich Stieglitz, Rotkehlchen und Zaunkönig besonders über kleine Samen wie Hanf, Hirse, Leinsamen oder Buchweizen.

Achtung: Die Verfütterung von Essensresten oder Brot kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Der Standort der Futterstelle sollte so gewählt sein, dass natürliche Feinde nicht unbemerkt heranschleichen können.

Wir vom GARTENmarkt stehen Ihnen mit wertvollen Tipps und einem umfangreichen Sortiment an Wintervogelfutter zur Seite und freuen uns auf Ihren Besuch!

Zudem können Sie auf unserer Internetseite [www.gartenmarkt.it](http://www.gartenmarkt.it) aktuelle Tipps und Trends passend zu jeder Jahreszeit nachlesen.



Referent zum Thema Solidarität war KVV Landesvorsitzender Werner Steiner.

bringt ihn in eine Herberge. Dies ist die unmittelbare Solidarität, die Nächstenliebe. „Diese funktioniert in den KVV Ortsgruppen und Seniorenklubs bestens“, lobte Steiner die Tätigkeiten in den Dörfern.

Die zweite Form der Solidarität bestehe darin, den Weg sicherer zu machen, damit es nicht zu solchen Überfällen kommen kann. Auch dies ist eine Aufgabe des KVV, so Steiner. „Wenn sich der KVV in die Sozialpolitik einbringt, Vorschläge macht, auf Missstände hinweist, dann leisten wir einen Beitrag dazu, dass es erst gar nicht zu Härtefällen kommt.“ Auch dies ist eine wichtige Form der Solidarität, erklärte Landesvorsitzender Steiner. Verbandssekretär Richard Kienzl erklärte einige bürokratische Angelegenheiten und lud die Ortsgruppen zur Wallfahrt nach Weißenstein ein.

KOLLMANN

## Vorschläge für die Sozialpolitik

Das Treffen der KVV Ortsgruppen zur Diskussion des aktuellen Jahresthemas hat für das Gebiet Unteres Eisacktal in Kollmann stattgefunden.

Ausschussmitglieder der KVV Ortsgruppen von Barbian, Kollmann und Waidbruck haben sich zur Gebietstagung in Kollmann getroffen. Auf der Tagesordnung stand das Jahresthema „Arbeit. Macht Sinn. Macht euch so-

lidarisch“. Referent war KVV Landesvorsitzender Werner Steiner. Er nannte die Solidarität „den Kitt der Gesellschaft“. Sie hält die Gesellschaft stabil, die Schwachen werden aufgefangen, das Zusammenleben funktioniert. Am Beispiel des barmherzigen Samariters erklärte Steiner die zwei Formen der Solidarität: der Samariter hilft dem ausgeraubten und verletzten Opfer, versorgt die Wunden und

# GARTENmarkt

Landwirtschaftliche Hauptgenossenschaft

**0,95**

Art. K342717

**Meisenknödel**  
Mit hohem Fettanteil, für verschiedene Vogelarten, 6 Stück

**5,95**

**Preishit**

Art. K342702

**Winterstreufutter**  
Für Wildvögel, 5 Kg

**14,95**

Art. K531369

**Vogelfutterhaus Trixi**  
Aus robustem und hochwertigem Holz, zum Aufhängen im Garten, Balkon oder Terrasse geeignet, Maße 16 x 21 x 22 (H) cm

Preise gültig bis 31. Dezember 2018. Solange der Vorrat reicht! Druckfehler vorbehalten. Preis in Euro, inklusive MwSt.



[www.gartenmarkt.it](http://www.gartenmarkt.it)



Landwirtschaftliche Hauptgenossenschaft Südtirol

**26 x in Südtirol:** Auer · Bozen · Brixen · Bruneck · Eppan · Kaltern · Klausen · Klobenstein · Lana · Latsch · Leifers · Mals · Margreid Meran · Naturns · Neumarkt · Niederdorf · Prad · Salurn · Sarnthein · Schlanders · Sterzing · St. Martin i.T. · St. Leonhard i.P. · Terlan · Tramin

**5 x im Trentino:** Arco · Dermulo · Mattarello · Mezzolombardo · Mori



■ GSIES

## Heimatfernentreffen am Herz-Jesu-Sonntag

Vor 25 Jahren fand in Gsies das erste Heimatfernentreffen statt. Die Idee, ein erneutes Treffen zu veranstalten, kam von Maria Reier Taschler. Das Herz-Jesu-Wochenende schien ein gut gewählter Termin – 200 geladene Gäste konnten in Gsies begrüßt werden.

Eröffnet wurde das Treffen mit einem Sternmarsch der drei Musikkapellen des Tales. Das Thema „Heimat“ stand im Mittelpunkt – ein Begriff, der nicht immer einfach zu de-

finieren ist. In seiner Festrede lieferte Ehrengast Werner Steiner, KVW Landesvorsitzender und Mittelschullehrer, gar einige Ansätze, was „Heimat“ denn bedeuten könne – jener Ort oder jenes Gefühl, an und mit dem man sich wohlfühlt. Ein eigens produzierter Film zur Entwicklung von Gsies sorgte für viel Beachtung und auch so manche Emotion. Die Festgäste wurden anschließend von der Schützenkapelle Pichl in die Interessenschaftshütte Ribisen begleitet. Dort spielte die Kapelle

auch ihr Herz-Jesu-Konzert, gleich mehrere Vereine wurden zudem in das Fest eingebunden. Ein Höhepunkt des Treffens war die heilige Messe am Herz-Jesu-Sonntag. Diese wurde von Pfarrseelsorger Werner Mair und von Pater Peter Brugger, selbst ein Heimatferner, zelebriert – gesanglich umrahmt vom Männerchor St. Martin. Vor dem Herz-Jesu-Konzert verabschiedete die Sozialreferentin Anna Stocker alle Heimatfernen und bedankte sich herzlich bei allen Beteiligten.



■ GRAUN IM VINSCHGAU

## Fahrt des Seniorenklubs

Die Wallfahrt der Senioren der Gemeinde Graun führte mit 50 Teilnehmern zu den Heiligen drei Brunnen in Trafoi am Fuße des Ortlers. Pfarrer Pfeifer zelebrierte die heilige Messe. Anschließend gab es eine Marende in Prad am Stilfser Joch.



■ STERZING

## Kuchen und Torten dekorieren

Die Frauen im KVW haben einen „Cake Design Basic“-Kurs mit Konditormeisterin Sieglinde Pircher durchgeführt. Die Teilnehmerinnen erhielten viele Tipps und erfuhren Tricks, wie man fachgerecht einen Kuchen eindeckt bzw. dekoriert. Die angefertigte Torte und die Rezepten konnten die begeisterten Frauen mit nach Hause nehmen.

■ STERZING

## Ätherische Öle

Die KVW Frauen in Sterzing organisierten einen Abendvortrag über „Ätherische Öle für die Hausapotheke“ mit der ausgebildeten Heilpraktikerin Doris Karadar als Referentin. Dabei erfuhren die Teilnehmerinnen, welche Öle bei unterschiedlichen Beschwerden hilfreich sein können und wie man Qualitätsöle erkennen kann.



LENGMOOS-KLOBENSTEIN

## 60 Jahre KVW Ortsgruppe

Seit 1958 besteht die Ortsgruppe und zählt 146 Mitglieder. Die kirchliche Feier wurde am 4. März, am Tag der Solidarität, im Gedenken an alle verstorbenen Mitglieder abgehalten.

Die weltliche Feier mit Rückblick, Ehrungen und Neuwahlen fand am Donnerstag, 26. Juli im Gasthof Pemmern statt. Der Ausschuss freute sich über die zahlreich erschienenen Mitglieder und Ehrengäste. Nach der Begrüßung durch Ortsvorsitzende Christl Obrist-Unterhofer und durch den Gebietsvertreter Christian Senn folgte ein kurzer Rückblick. Höhepunkt war die Ehrung langjähriger Mitglieder; ihnen wurde mit Urkunde und Blumen für ihre Treue gedankt:

70 Jahre: Josefine Aichner-Profunser

50 Jahre: Margareth Plank-Varesco

25 Jahre: Zilli Villgratner-Bachmann

25 Jahre: Franz Mur

Maria Frötscher und Ida Nössing waren abwesend. Es folgte die Neuwahl. Dem alten und neuen Ausschuss wurde für die ehrenamtliche Mitarbeit gedankt. Zum Schluss gab es eine Stärkung für alle und schöne Preise zu gewinnen. Danke der Raiffeisenkasse Ritten, der Firma Selectra und der Familie Mur. Zufrieden traten alle wieder die Heimfahrt an. ▽

miteinander füreinander

# Danke

## Spenden für den KVW Hilfsfonds

KVW Ortsgruppe St. Ulrich  
Witwen und Alleinstehende im KVW des Bezirks Brixen  
im Rahmen der Wallfahrt

**Gesamtsumme: 229 Euro**

### Bankdaten KVW Hilfsfonds

Raiffeisen Landesbank: IBAN IT 48 S 03493 11600  
000300037401

Südtiroler Sparkasse: IBAN IT 09 N 06045 11601  
000000554000

Südtiroler Volksbank: IBAN IT 16 R 05856 11601  
050571170098

# Vorarbeiterin AUSWÄHLEN!



[www.jobs.bz.it](http://www.jobs.bz.it)

eJobBörse

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE



## ■ VINSCHGAU

### Ein Herz für die Peripherie und Licht für die Welt

Helfen hier und dort. Mit diesem Anliegen fand am 25. September 2018 eine gut besuchte Benefizaktion des KVV Bezirkes Vinschgau statt.

Die Veranstaltung thematisierte die Wichtigkeit des Krankenhauses Schlanders. Gekommen waren zahlreiche Vertreter der KVV Ortsgruppen aus dem Tal, viele Interessierte, politische Vertreter und ein Stargast aus Österreich: ORF-Moderatorin Chris Lohner, zugleich erfolgreiche Schauspielerin und Buchautorin. Sie ist Österreichs Botschafterin für Licht für die Welt. Sie las aus ihren äthiopischen Tagebüchern und begeisterte das Publikum. Am Ende kamen 4.300 Euro für den guten Zweck zusammen. Das Krankenhaus Schlanders soll in seiner wichtigen Funktion gestärkt werden und die Geburtenstation erhalten bleiben. Das versicherte der Landeshauptmann als Schirmherr der Veranstaltung in einer Videobotschaft. Im Bild: Stargast Chris Lohner (3.v.r.) mit der KVV Bezirksleitung Vinschgau und Bürgermeister Dieter Pinggera (2.v.l.): Annemarie Kainz, Heinrich Fliri, Josef Bernhart und Sieglinde Regensburger (es fehlt Gertrud Telser). ▽

Der Heimattag begann im Schloss Welsperg



## ■ WELSBERG-TAISTEN

### Erster Heimattag

Ein Fest der Freude und der Verbundenheit, ein frohes Wiedersehen in der Heimat war für den 14. und 15. Juli in der Gemeinde Welsberg-Taisten angekündigt worden. Der Einladung des KVV und des Bildungsausschusses folgten zahlreiche ehemalige und heutige Dorfbewohner.

Den Auftakt gab am Samstagnachmittag Brunhilde Rossi mit einer Führung durch Schloss Welsperg. Der eigentliche Festakt im Vereinshaus in Taisten begann am frühen Abend mit einem Aperitif. Burgl Gufler Moser und Evelin Roman

Nocker begrüßten die Gäste und betonten, dass das Herausfinden der Adressen der Weggezogenen den schwierigsten Teil der zwei Jahre in Anspruch nehmenden Vorbereitungsarbeit darstellte. Hans Hellweger, der zeit seines Lebens immer wieder besondere Ereignisse der Dörfer mit seiner Kamera festgehalten hatte, zeigte eine Auswahl der 60er und 70er Jahre seiner beeindruckenden Filmdokumentation. Am Sonntag fanden die Feiern in den beiden Dörfern getrennt ihren Abschluss. ▽



## ■ TARENTEN

### Orts- und Heimatfernentreffen

Am Wochenende vom 8. und 9. September fand in Terenten nach 20 Jahren wieder ein Orts- und Heimatfernentreffen statt. Über 650 abgewanderte Ternerinnen und Terner waren dazu eingeladen.

Am Samstag begann das Programm mit einem Diavortrag über Terenten – früher und heute. Außerdem wur-

de der neue Bildband „Tearatn, mei Hoamat“ präsentiert. Der Sonntag war im Kirchtagsprogramm der Musikkapelle integriert und begann mit dem gemeinsamen Einzug zum Festgottesdienst, Prozession und Einmarsch auf den Festplatz. Während die Musikkapelle ihr vielseitiges Programm anbot, gab es im Vereinshaus eine Ausstellung. ▽



## WIPPTAL

# Gebietstagung zum Thema „Macht euch solidarisch“

13 KVV Ortsgruppen des Bezirks Wipptal haben sich zur gemeinsamen Gebietstagung getroffen. Das Jahresthema des KVV „Arbeit Macht Sinn. Macht euch solidarisch“, stand dabei im Vordergrund.

Bezirksvorsitzender Karl Kerer konnte mit Christoph Schweigl den neuen Dekan von Sterzing begrüßen. Nach den Grußworten der Ehrengäste hörten die rund 60 anwesenden Vertreter der Ortsgruppen dem Vortrag von Karl Heinz Brunner zum Thema „Arbeit Macht Sinn. Macht euch solidarisch“. „So-

lidarität meint den Kitt der Gesellschaft. Sie hält Gesellschaften stabil und muss laufend erkämpft werden“, meinte Brunner. Dabei gehe es nicht ausschließlich um die Fürsorge, sondern um das gegenseitige Einstehen für das Ganze. Die Formen der Solidarität könnten vielfältig sein, „die Hilfe von Mensch zu Mensch ebenso wie die Hilfe in Form von Sozialpolitik“, sagte er. Ein Schwerpunktthema stellt im nächsten Jahr die Vor- und Fürsorge dar. „Die damit verbundenen Hauptziele sind die steuerfinanzierte Grundsicherung für alle und die

Absicherung mittels Rente“, führte er aus. Der KVV solle sich starkmachen und für seine Werte einstehen. Gleichzeitig gelte es realistisch zu sein und auf dem Boden zu bleiben. Die OG wurden über neue gesetzliche Bestimmungen bezüglich Privacy von Renate Pramstraller informiert. Sonja Piovesan vom KVV Reisebüro stellte kurz die KVV Reisen vor. Helga Mutschlechner Holzner, Landesvorsitzende der Frauen im KVV, lud herzlich zur Landesversammlung der Frauen mit Neuwahlen und zur Wallfahrt nach Maria Weißenstein ein.

## Arbeit 4.0 - der Alltag in der C Plus Arbeitergenossenschaft!

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir DICH:

- du beherrscht italienisch, deutsch und englisch
- hast Erfahrung mit PC und sämtlicher moderner Kommunikation
- arbeitest eigenständig als auch im virtuellen Team
- freust dich auf Verwaltungsarbeit im Allgemeinen
- Anstellung in Teilzeit

Dann sende deinen Lebenslauf an: [mitarbeiten@cplus.eu](mailto:mitarbeiten@cplus.eu)



C Plus Arbeitergenossenschaft | Bozen | Tel. 0471 188 01 91 | [info@c-plus.suedtirol.it](mailto:info@c-plus.suedtirol.it)



■ BRIXEN

## Ausflug zu den Krimmler Wasserfällen

Der Bezirksausschuss lud die Ortsausschussmitglieder zur Sommerfahrt des Bezirkes Brixen ein. Am Morgen wurde in Klausen gestartet. Wir fuhren durch das Zillertal auf den Gerlospass und weiter zu den Krimmler Wasserfällen – ein beeindruckendes und sehenswertes Naturschauspiel. Am späten Nachmittag traten wir die Heimfahrt an. Diese Fahrt hat wohl allen gut gefallen und zugleich konnte das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt werden.



■ WIESEN

## Herbstausflug nach Jochgrimm

Der Ausflug der KVW Ortsgruppe und des Seniorenclubs führte 48 Senioren nach Deutschnofen, wo wir mit Hochw. Albert Ebner und der Dorfbewölkerung eine Gemeinschaftsmesse feierten. Nach einer kurzen Kirchenführung durch Herbert Pichler ging die Fahrt weiter zum Jochgrimm, wo im Hotel Schwarzhorn das Mittagessen genossen wurde. Den Nachmittag nutzten viele für eine Wanderung. Nach der Marenden ehrte der Vorsitzende Karl Kerer die zwei ältesten Teilnehmer: Anna mit 91 und Anton mit 87 Jahren. Er dankte den Sponsoren und allen, die zum guten Gelingen dieser Fahrt beigetragen haben. Musikalisch umrahmt wurde der Nachmittag von „Rudl mit der Ziehharmonika“.

PR-Text

# Endlich schmerzfrei

## Vielfältige Therapie bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Jeder Dritte hat mindestens einmal im Jahr Probleme mit dem Rücken. Aber auch Schmerzen in Gelenken durch Arthrose, nach einer Sportverletzung oder Unfall können die Lebensqualität enorm einschränken. Im neuen Zentrum für Gesundheit und Vorsorge Martinsbrunn kann man gezielt etwas gegen die Beschwerden tun. „Unser Ziel ist die Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der Gesundheit“, sagt Peter Raffener, Koordinator vom Gesundheitszentrum. Die Therapieleistungen zielen auf die Behandlung von Funktions-, Bewegungs- und Aktivitätseinschränkungen zur Verbesserung von Beweglichkeit und Schmerzlinderung. Die Methoden gehen dabei von der manuellen Therapie, Faszien-Behandlung, osteopathischen Heiltechniken, Elektrotherapie, Lymphdrainage bis hin zur Tecar-Therapie. Gerade die einzigartige Technologie von Tecar, bei der thermischer und nicht-thermischer Strom angewandt wird, reduziert Schwellungen und Hämatome, beschleunigt Heilungsprozesse und lindert akute und chronische Schmerzzustände bei Sehnen- und Muskelüberlastungen, Arthrose, Rheuma und Migräne.

**Info & Anmeldung:**

Martinsbrunn  
 Zentrum für Gesundheit & Vorsorge  
 Tel. 0473 205743 oder [info@martinsbrunn.it](mailto:info@martinsbrunn.it), [www.martinsbrunn.it](http://www.martinsbrunn.it)

**KVW Mitglieder erhalten 12 Prozent Ermäßigung**



## Neu in Martinsbrunn - Hilfe bei Venenproblemen

Seit Anfang September bietet das Zentrum für Gesundheit und Vorsorge Martinsbrunn auch fachärztliche Visiten, Untersuchungen mit Doppelsonographie der Blutgefäße (Arterien und Venen) und Sklerotherapie der Venen an. Frau Dr. Brigitte Sölva, Fachärztin für Chirurgie mit langjähriger Erfahrung, Schwerpunkt Phlebologie und Akupunktur, ordnet jeden Mittwoch von 9 bis 14 Uhr in Martinsbrunn.



#### ■ SENIORENKLEBLEITERINNEN

### Ausflug der Goldrainer Schlossgeister und Schlosskristalle

Als die Goldrainer Geister und Kristalle, ehemalige Teilnehmer der Ausbildung zum Seniorenklubleiter in Goldrain, am 30. August ihren traditionellen Ausflug machten, war der Himmel zwar verhangen, aber der Ausflug war auch ohne Sonne schön und erlebnisreich. Das Ziel war Pfelders. Wir trafen uns beim Sandwirt, wo Johanna zum Kaffee ihre Spezialität, die Zelten, verteilte. Anschließend wurde in der Herz-Jesu-Kapelle eine kurze Andacht gehalten, und dann erklärte uns Marianna Kuprian geschichtlich die Bilder dieses kleinen und doch so großen Heiligtums. In Pfelders waren wir zu Gast im Restaurant Rosmarie. Bei froher Stimmung und dem wunderbaren Ausblick auf die Pfelderer Bergwelt wurde viel erzählt, gesungen und gelacht. Aber ein Jahr ist bald um, und dann treffen wir uns, so Gott will, „pi di Vinschgr in Prod“. Allen, die zum Gelingen beigetragen haben, sei ein aufrichtiges Vergelt's Gott gesagt. Besonders Johanna sei herzlich gedankt.



#### ■ TSCHERMS

### Nach Lengstein zum Sommerausflug

Der diesjährige KVV Sommerausflug führte uns am Sonntag, den 26. August bei schönem Wetter auf den Ritten nach Lengstein. Dort hielten wir uns beim altbürgerlichen Gasthaus „Schwaiger“ zum Kartenspielen, Plaudern und Marenden auf. Manche wanderten zu Fuß weiter zum Wallfahrtskirchlein Maria Saal, wo wir zum Abschied eine kurze Andacht hielten.

#### ■ GAIS

### Italienisch für Grundschüler

Heuer gelang es der KVV Ortsgruppe Gais, einen etwas anderen Italienischkurs zu organisieren. Manuela brachte den Schülern nicht nur Italienisch bei, sondern auch Kochen. Anschließend wurde das leckere Essen verpeist und zusammen aufgeräumt.



#### ■ ABTEI

### Abschluss der Wandersaison

Am 12. September hat die Ortsgruppe Abtei/Gadertal ihre diesjährigen – insgesamt 16 – Wanderungen mit einer Danksagung in dem Johanneskirchlein von Tötschling bei Feldthurns abgeschlossen. Ein großer Dank den Organisatoren Iaco und Giuvana und unserem Busfahrer Hubert.



#### ■ GAIS

### Tagesfahrt nach Kals

Im August starteten wir mit zwei Bussen nach Osttirol. Nach einer Kaffeepause in Lienz fuhren wir weiter nach Kals. Unser Pfarrer Franz Santer hielt eine kurze Andacht, bevor wie im Lucknerhaus ein gutes Mittagessen bekamen. Auch wenn der Gipfel des Großglockners zeitweise in den Wolken versteckt war, bekamen wir ihn doch noch zu sehen.



■ WIESEN

## Herbstausflug

Anfang Oktober fuhren die Ausschussmitglieder der Ortsgruppe Wiesen zum Törggelen nach Kampenn. Die aktive Ortsgruppe gönnte sich einen Herbstausflug mit kleiner Wanderung und einem Karterle in Kohlern, anschließend wurde in Kampenn gegessen und gefeiert. Als Dank für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung lud der Vorsitzende Karl Kerer auch Vertreter des Seniorenklubs sowie die Ehepartner dazu ein. Bei sonnigem Wetter, guter Laune und ausgezeichnetem Essen wurde auch gesungen und wurden neue Tätigkeiten und Projekte besprochen.



■ MERAN

## Witwenwallfahrt nach Villnöss

Nach der heiligen Messe in der Kirche St. Johann in Ranui konnten die Teilnehmer die verschiedenen Ziermalereien und das Fresko des Kirchenpatrons Johannes von Nepomuk bewundern. Das gemeinsame Mittagessen und ein Karterle rundeten den schönen Ausflug ab.

PR-Text

# Jenseits des Flusses

Im Jahre 2003 wurde in Meran die erste landesweite Palliativstation in Martinsbrunn errichtet.

Dem Leitspruch von Cecilie Saunders „Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben“ folgend hat sich 2008 eine Gruppe von Mitarbeitern und Freiwilligen auf den Weg gemacht, Menschen, welche durch eine unheilbare Krankheit getroffen wurden, zu helfen und der Verein wurde gegründet. Der Verein unterstützt Patienten und deren Angehörige bei Bedarf finanziell, versucht die Betreuung zu verbessern, indem er z.B. Fortbildungen fördert und setzt sich stark im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit für die Bekanntmachung und Verbreitung von Palliativ Care ein. Er konnte in diesen zehn Jahren durch die Organisation von Weiterbildungsveranstaltungen u.a. den Kongress „Palliativ ohne Grenzen“, Mitarbeitern ein Angebot zur persönlichen Weiterbildung bieten. Neben den Weiterbildungsveranstaltungen wurden in diesen zehn Jahren insgesamt weit über 100 Benefizveranstaltungen - Konzerte, Ausstellungen, Lesungen und Vorträge – organisiert.

Dies ist für das Team ein Grund, 15 Jahre Arbeit an der Palliativstation und die zehn Jahre Fördervereines Palliative Care würdig zu feiern. Am Sonntag, den 25. November 2018 findet um 19.30 Uhr im Stadttheater von Meran die Feier statt. Zur Uraufführung kommt das Musiktheater in 13 Szenen „Jenseits des Flusses Op. 71“ von Richard J. Sigmund, welches die Arbeit im palliativen Sektor aus Sicht von Patienten, Angehörigen und Mitarbeitern aufzeigt. Solisten, Chor und Instrumentalensemble unter der Leitung des Komponisten werden alle Anwesenden auf eine musikalische Reise mitnehmen.



hörigen und Mitarbeitern aufzeigt. Solisten, Chor und Instrumentalensemble unter der Leitung des Komponisten werden alle Anwesenden auf eine musikalische Reise mitnehmen.

Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung. Mitglieder und Freunde des Fördervereines Palliative Care sind herzlich eingeladen.

Anmeldung erforderlich unter 333 6048 462 oder per Mail an [info@palliativecare.bz](mailto:info@palliativecare.bz)



■ MILLAND

## Musikalische Almwanderung

Ende Juli beteiligte sich der KVV an der Ridnauner Almwanderung zur Joggelealm. An die 40 Personen versammelten sich beim Gassenhof in Ridnaun, wo wir von der Hüttenwirtin der Joggelealm Lisi und drei lustigen Musikanten begrüßt wurden. Von dort ging es hinauf zur Kerschbaumalm, wo die Wanderer mit verschiedenen Suppen fürs Erste kulinarisch versorgt wurden, bevor es dann wieder weiter zur Joggelealm ging. Dort angekommen, erwarteten uns schmackhafte Spinat-, Kas- und Speckknödel und eine süße Draufgabe. Mitorganisiert wurde diese Sommerwanderung von unserem geschätzten Ausschussmitglied Marta Höllrigl.

■ VERWITWETE

## Bildungsfahrt

Unsere Bildungsfahrt führte uns heuer nach Issing zum bekannten Kräuterhof und Latschenbrennerei Bergila, wo wir bei interessanter Führung das große Angebot an Kräutern kennenlernen durften. Sehr großes Interesse gab es vor allem an der Besichtigung der Latschenbrennerei, wo uns besonders die Nachhaltigkeit und die Wärmegewinnung beeindruckten.



„Nicht dem Leben mehr Tage,  
sondern den Tagen mehr Leben geben...“

*Cicely Sanders*



Uraufführung

## Jenseits des Flusses

Musiktheater in 13 Szenen von Richard J. Sigmund (Op. 71)  
Geschrieben anlässlich 10 Jahre Förderverein Palliative Care Martinsbrunn

Festakt und Uraufführung

25. November 2018 um 19.30 Uhr  
Stadttheater von Meran

Geschlossene Veranstaltung / Anmeldung erforderlich  
info@palliativecare.bz - 3336048462



## SPRACHFERIEN

Der Herbst ist da und vielleicht haben Sie Lust was für Ihre Fremdsprachkenntnisse zu tun? Alle unsere Angebote aller Sprachen finden Sie unter [reisen.kvw.org/de/sprachferien.html](https://reisen.kvw.org/de/sprachferien.html)

## Englisch in ....

### St. Paul's Bay auf Malta

Ab 1 Woche Sprachkurs (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Schulresidenz, EZ Plus)  
 615 Euro\*

### Oxford in Großbritannien

ab 1 Woche Sprachkurs (18 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Gastfamilie, EZ, HP)  
 665 GBP\*

### Miami in den USA

ab 2 Wochen Sprachkurs (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Gastfamilie, EZ, HP)  
 1.375 USD\*

### Sydney in Australien

ab 1 Woche Sprachkurs (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Schulresidenz, EZ, Küchennutzung)  
 601 Euro\*

## Italienisch in ...

### Florenz

ab 2 Wochen (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Gastfamilie, EZ, Frühstück)  
 770 Euro\*

### Rom

ab 1 Woche (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Gastfamilie, EZ, HP)  
 594 Euro\*

### Salerno südlich der Amalfitana

ab 1 Woche (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Studenten-WG, EZ)  
 470 Euro\*

### Taormina auf Sizilien

ab 1 Woche (20 Lekt./Wo.) mit Unterkunft (Studenten-WG, EZ)  
 531 Euro\*

\* Preise zzgl. Flug und Reisekrankenversicherung



## AKTIV reisen

## Amalfiküste - Wandern auf dem Weg der Götter

Die Amalfiküste hat schon große Künstler wie Goethe und Richard Wagner angezogen und inspiriert, heute ist sie UNESCO-Welterbe. Mit ihren steilen Hängen unter den Gipfeln der Monti Lattari und den malerischen Dörfern, die an den Felswänden kleben, zählt sie zu den schönsten Küstenlandschaften der Welt. Ein Netz uralter, gut erhaltener Treppen- und Maultierwege stellt auch heute noch oft die kürzeste Verbindung zwischen den Ortschaften dar und bietet atemberaubende Ausblicke auf die Steilküste, die abenteuerlich angelegten Terrassen, die schicken Badeorte mit ihren historisch bedeutsamen Villen und Kirchen und auf das tief unten liegende blaue Meer mit der nahen Insel Capri.

28. Dezember 2018 bis 4. Jänner 2019



Franco Bernard



1.070 €

23. bis 30. März 2019



Gerlinde Aukenthaler



1.070 €

2. bis 6. März 2019

## Wellness und Wandern in Portoroz



KVW Reisebegleitung

2. bis 9. April 2019

## Lanzarote - Bizarre Vulkanlandschaften, schäumende Atlantikküste und weiße Dörfer

Lanzarote ist sicherlich die eigenwilligste Kanareninsel. Unzählige Vulkane bilden eine bizarre und faszinierende Landschaft. Auf dieser Insel kann man das Zusammenspiel der vier Elemente besonders intensiv erleben. Pechschwarze Lavafelder, ein schäumender Atlantik, atemberaubende Panoramen und die typisch weißen kanarischen Dörfer, in denen der Künstler Cèsar Manrique seine Spuren hinterlassen hat, bilden eine wunderbare Kulisse für unsere Wanderungen und Erkundungen. Im luxuriösen Hotel an der Küste lassen wir unsere Tage gemütlich ausklingen.



Günther Gramm



1.320 €

26. April - 04. Mai 2019

## Kreta - Natur und Landschaft zu Fuß entdecken

Wer diese sonnige Insel nur mit Badeurlaub und Sandstrand in Verbindung bringt, sollte unbedingt einmal die Wege und Pfade der Dikti Berge kennen lernen. Schon früh im Jahr streut der Frühling seinen bunten Blumentepich über die Insel. In den hohen Bergen gibt es zwar noch Schnee, doch an der Küste hängen die Orangen an den Bäu-

men, Margeriten, Mohnblumen und seltene Orchideenarten bedecken die Wiesen. Die einsamen Wanderwege führen uns durch unberührte Natur, tiefe Schluchten und reizvolle Küstenregionen.



Günther Gramm



1.340 €



KVW Mitglieder sparen  
10 Euro.

Bei einzelnen Reisen ermäßigte  
Preise für Personen ab 70!  
(da von der Autonomen Provinz gefördert)

## ERHOLUNGSreisen

### Hotel Aurora\*\*\* in Abano mit Reisebegleitung

29. Dezember 2018 bis 5. Jänner 2019 Silvester

 Ada Magrotti  
 745 €

24. bis 31. März 2019 8 Tage

 Adriana Giuntini  
 Preis ab 70: 580 €, Normalpreis: 620 €

7. bis 13. April 2019 Wellness und wandern

 Siegfried Gufler  
 Preis ab 70: 520 €, Normalpreis: 555 €

### Hotel Eliseo\*\*\* in Montegrotto mit Reisebegleitung

24. Februar bis 3. März 2019 8 Tage

 Wilhelm Runggaldier

31. März bis 7. April 2019 8 Tage

 Margit Schwenk

 Preis ab 70: 680 €, Normalpreis: 720 €

### NEU! Individualbuchungen zu Gruppenterminen (außer dem Silvestertermin) ohne Reisebegleitung in folgenden Hotels möglich:

Hotel Terme Cristoforo\*\*\* in Abano

Hotel Terme Astoria\*\*\*\* in Abano

Hotel Terme All'Alba\*\*\*\* in Abano

Hotel Terme Apollo\*\*\* in Montegrotto

Preise und Informationen: 0471 309 919; reisen.kvw.org



### Hotel Aqua \*\*\* in Abano mit Reisebegleitung

17. bis 24. Februar 2019 8 Tage

 Sieglinde Trocker Gamper

3. bis 10. März 2019 8 Tage

 Ivone Stimpfl

 Preis ab 70: 580 €, Normalpreis: 620 €

### Wellness im Grandhotel Portoroz\*\*\*\*s und im Hotel Apollo\*\*\*\*s

ohne Reisebegleitung

6. bis 10. März 2019

10. bis 17. März 2019



### KULTURreisen

12. bis 22. Juni 2019

### Flusskreuzfahrt auf der Wolga von Moskau nach St. Petersburg

Erleben Sie die Magie der Weißen Nächste in Russland und verbinden Sie die Annehmlichkeiten einer Fluss- und Seefahrt mit der Entdeckung eines faszinierenden Landes. Unsere Kreuzfahrt führt uns von Moskau über den Moskwa-Wolga-Kanal, den Onega- und den Ladogasee in die wunderbar stille, weite und harmonische Landschaft Kareliens. Endpunkt der Reise ist St. Petersburg, das „Venedig des Nordens“. Genießen Sie mit uns die endlose Weite der russischen Landschaft und die äußerst faszinierenden Städte Moskau und St. Petersburg!

 2.120 Euro

 Anmeldeschluss: 15. Jänner 2019

### Information & Anmeldung

KVW Reisen GmbH  
Pfarrplatz 31  
39100 Bozen  
Tel. 0471 309 919  
reisen@kvw.org

[www.reisen.kvw.org](http://www.reisen.kvw.org)

**KVV Bildung Bozen**

**Resilienz Basics -  
Widerstandsfähigkeit entwickeln**

Zeit: 5.12.2018 - 8.12.2018, 9 - 18 Uhr  
Ort: Bozen, Kolpinghaus  
Ref.: Sebastian Mauritz  
Gebühr: 880 Euro

**Computerkurs für  
Leichtfortgeschrittene**

Zeit: 23.11.2018 - 14.12.2018, 14-16 Uhr  
Ort: Bozen, C-Link  
Ref.: Reinhard Pfattner  
Gebühr: 127/122 Euro für KVV Mitglieder

**Fotos organisieren,  
verwalten und bearbeiten**

Zeit: 15.11.2018, 15.30 - 17.30 Uhr  
Ort: Bozen, C-Link  
Ref.: Barbara Misslinger  
Gebühr: 10 Euro

**Mit Word-Vorlagen Handzettel,  
Visitenkarten und Kalender erstellen**

Zeit: 13.12.2018, 15.30 - 17.30 Uhr  
Ort: Bozen, C-Link  
Ref.: Barbara Misslinger  
Gebühr: 10 Euro

**SPID - schon registriert?**

Zeit: 12.11.2018, 19 - 21 Uhr  
Ort: Barbian, Traubenwirt  
Ref.: Paul Sanin und Reinhard Pfattner  
Gebühr: kostenlos

**Erste Hilfe bei Haushaltsunfällen**

Zeit: 14.11.2018, 19 - 21.30 Uhr  
Ort: Bozen, Gemeinschaftssaal Maria-in-der-Au  
Ref.: Weiterbildung Landesrettungsverein  
Weißes Kreuz  
Gebühr: kostenlos

**Gesunde Ernährung**

Zeit: 14.11.2018, 14.30 - 16 Uhr  
Ort: Seniorenraum, Siebeneich  
Ref.: Gertrud Maier Gummerer  
Gebühr: kostenlos

**Dekorieren leicht gemacht**

Zeit: 24.11.2018, 9 - 12 Uhr  
Ort: Bozen, Pastoralzentrum  
Ref.: Miriam Leitgeb  
Gebühr: kostenlos

Auskünfte und Anmeldungen:  
KVV Bildung Bozen,  
Pfarrplatz 31, Tel. 0471 978 057;  
bildung.bozen@kvw.org

**KVV Bildung Brixen**

**Der gekonnte Einsatz der  
Körpersprache im Berufsalltag**

Zeit: 23.11.2018, 9 - 17 Uhr  
Ort: Brixen, Hofgasse 2  
Ref.: Luise Vieider  
Gebühr: 135/132 Euro für KVV  
Mitglieder, inkl. Skriptum

**Internet und E-Mail**

Zeit: 20.11.2018 - 29.11.2018,  
19.30 - 21.45 Uhr  
Ort: Brixen, Landesberufsschule Tschuggmall  
Ref.: Markus Egger  
Gebühr: 127/122 Euro für KVV Mitglieder

**Kombikurs: Word-Excel**

Zeit: 11.12.2018 - 20.12.2018, 19 - 21 Uhr  
Ort: Brixen, Landesberufsschule Tschuggmall  
Ref.: Markus Egger  
Gebühr: 132/127 Euro für KVV Mitglieder

**Facebook für EinsteigerInnen**

Zeit: 13.11.2018 - 15.11.2018, 19 - 21 Uhr  
Ort: Brixen, Landesberufsschule Tschuggmall  
Ref.: David Kammerer  
Gebühr: 58/54 Euro für KVV Mitglieder

**Achtung Internet und Kinder -  
Sicherheitstipps vom Profi**

Zeit: 29.11.2018, 19 - 21 Uhr  
Ort: Brixen, Hofgasse 2  
Ref.: David Kammerer  
Gebühr: 18/15 Euro für KVV Mitglieder

**Gesundheit beginnt im Darm**

Zeit: 14.11.2018, 19.30 - 21.30 Uhr  
Ort: Brixen, Hofgasse 2  
Ref.: Kathrin Fischer  
Gebühr: 5 Euro

**Winterzeit – Erkältungszeit –  
Kräuter und Hausmittel bei Grippe,  
Erkältung & Co**

Zeit: 24.11.2018, 14 - 18Uhr  
Ort: Brixen, Hofgasse 2  
Ref.: Karin Dejaco  
Gebühr: 48/45 Euro für KVV Mitglieder

**Meditation für AnfängerInnen**

Zeit: 17.11.2018, 14 - 18 Uhr  
Ort: Brixen, Hofgasse 2  
Ref.: Emanuela Tosti  
Gebühr: 58/55 Euro für KVV Mitglieder

Auskünfte und Anmeldungen:  
KVV Bildung Brixen,  
Hofgasse 2, Tel. 0472 207 978;  
bildung.brixen@kvw.org

**KVV Bildung Pustertal**

**50+ EDV Aufbaukurs**

Zeit: 13.11.2018 - 29.11.2018,  
17.45 Uhr - 19.30 Uhr  
Ort: Bruneck, Grundschule Bachlechner  
Ref.: Melitta Irschara Feichter  
Gebühr: 137/132 Euro für KVV Mitglieder

**Klassische Massage  
Basisausbildung**

Zeit: 17.11.2018 - 17.2.2019, 9 - 18.30 Uhr  
Ort: Bruneck, Dantestraße 1  
Ref.: Tania Ottavi  
Gebühr: 920 Euro

**Pubertät: eine Phase,  
keine Krankheit!**

Zeit: 15.11.2018 - 22.11.2018, 20 - 22.30 Uhr  
Ort: Bruneck, Dantestraße 1  
Ref.: Roland Feichter  
Gebühr: 29/37 Euro pro Paar

**Facebook für EinsteigerInnen**

Zeit: 20.11.2018 - 22.11.2018, 19 - 21 Uhr  
Ort: Bruneck, Berufsbildungszentrum,  
Computerraum C206  
Ref.: David Kammerer  
Gebühr: 58/54 Euro für KVV Mitglieder

**Adobe Photoshop Lightroom**

Zeit: 20.11.2018 - 30.11.2018,  
19.30 - 21.30 Uhr  
Ort: Bruneck, Dantestraße 1  
Ref.: Fabian Haspinger  
Gebühr: 122/118 Euro für KVV Mitglieder

**Rechte und Pflichten für  
ArbeitnehmerInnen**

Zeit: 29.11.2018, 19.30 - 21 Uhr  
Ort: Bruneck, Dantestraße 1  
Ref.: Verena Ellecosta Klotzner  
Gebühr: 5 Euro

**Achtung Internet und Kinder -  
Sicherheitstipps vom Profi**

Zeit: 6.12.2018, 19 - 21 Uhr  
Ort: Bruneck, Dantestraße 1  
Ref.: David Kammerer  
Gebühr: 18/15 Euro für KVV Mitglieder

**Rückenschmerzen und  
Handynacken**

Zeit: 19.11.2018, 19 - 22 Uhr  
Ort: Bruneck, Dantestraße 1  
Ref.: Lorenz Kofler  
Gebühr: 52/50 Euro für KVV Mitglieder

Auskünfte und Anmeldungen:  
KVV Bildung Pustertal,  
Dantestraße 1, Tel. 0474 413 705;  
bildung.pustertal@kvw.org

**KVV Bildung Vinschgau**
**Mein Tablet und ich**

Zeit: 16.11.2018, 14 - 17 Uhr  
 Ort: Schlanders, Hauptstraße 131  
 Ref.: Tatjana Christina Finger  
 Gebühr: 32 Euro

**Gastgewerbe 4.0 -  
 Socialmedia im Gastgewerbe**

Zeit: 23.11.2018, 9 - 18 Uhr  
 Ort: Schlanders, Hauptstraße 131  
 Ref.: Tatjana Christina Finger  
 Gebühr: 135/130 Euro für KVV Mitglieder

**Rückenfit! Stabil und mobil**

Zeit: 23.11.2018 - 4.12.2018, 19 - 20 Uhr  
 Ort: Schlanders  
 Ref.: Simone Spechtenhauser  
 Gebühr: 40/37 Euro für KVV Mitglieder

**Einmal Ruhe und Gelassenheit bitte!**

Zeit: 24.11.2018, 8.30 - 12.30 Uhr  
 Ort: Schlanders, Hauptstraße 131  
 Ref.: Corinna Bertagnolli  
 Gebühr: 50/47 Euro für KVV Mitglieder

**Computerkurs für  
 Leichtfortgeschrittene**

Zeit: 26.11.2018 - 13.12.2018,  
 16.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Schlanders  
 Ref.: Mirko Stocker  
 Gebühr: 107/104 Euro für KVV Mitglieder

**Konversationskurs Italienisch (ab B1)**

Zeit: 26.11.2018-19.12.2018, 18.30-20 Uhr  
 Ort: Schlanders  
 Ref.: Matteo Murtas  
 Gebühr: 90/87 Euro für KVV Mitglieder

**Pubertät: eine Phase,  
 keine Krankheit!**

Zeit: 26.11.2018-3.12.2018, 19.30-22 Uhr  
 Ort: Schlanders  
 Ref.: Silvia Agreiter  
 Gebühr: 29/37 Euro pro Paar

**Vortrag: Unsere Schilddrüse -  
 klein, aber oho!**

Zeit: 12.12.2018, 19.30 - 21 Uhr  
 Ort: Schlanders, Hauptstraße 131  
 Ref.: Sieglinde Kofler  
 Gebühr: 5 Euro

Auskünfte und Anmeldungen:  
 KVV Bildung Vinschgau,  
 Hauptstraße 131, Tel. 0473 746 721;  
 bildung.vinschgau@kvv.org

**KVV Bildung Meran**
**Mein Fotobuch –  
 mein Fotokalender**

Zeit: 17.11.2018, 8.30 - 12.30 Uhr  
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84  
 Ref.: Tatjana Christina Finger  
 Gebühr: 54/50 Euro für KVV Mitglieder

**Perfektes Make-up für jeden Anlass**

Zeit: 17.11.2018, 14 - 17 Uhr  
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84  
 Ref.: Catja Meike Monteleoni  
 Gebühr: 45/43 Euro für KVV Mitglieder

**Mein Android - Smartphone**

Zeit: 21.11.2018-28.11.2018, 17 - 18.30 Uhr  
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84  
 Ref.: Tatjana Christina Finger  
 Gebühr: 32 Euro

**Computerkurs für  
 Leichtfortgeschrittene**

Zeit: 21.11.2018 - 12.12.2018, 14 - 16 Uhr  
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84  
 Ref.: Harald Zimmerhofer  
 Gebühr: 107/104 Euro für KVV Mitglieder

**Arbeitsrechtsdschungel: Vertrag,  
 Kündigung, Mutterschutz ...**

Zeit: 22.11.2018, 19.30 - 21 Uhr  
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84  
 Ref.: Lukas Zagler und Andrea Mirandola  
 Gebühr: 5 Euro

**Schwimmkurs für Erwachsene -  
 Auffrischkurs**

Zeit: 28.11.2018 - 19.12.2018,  
 17.30 - 18.30 Uhr  
 Ort: Meran, Dantestraße 34  
 Ref.: Margit Maria Pöhl, Riffian  
 Gebühr: 70/66 Euro für KVV Mitglieder

**Dekorieren leicht gemacht**

Zeit: 30.11.2018, 18 - 21 Uhr  
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84  
 Ref.: Miriam Leitgeb  
 Gebühr: kostenlos

**Foto- und Videoerstellung auf  
 meinem Android Smartphone**

Zeit: 5.12.2018-12.12.2018, 17-18.30 Uhr  
 Ort: Meran, Otto-Huber-Straße 84  
 Ref.: Tatjana Christina Finger  
 Gebühr: 32 Euro

Auskünfte und Anmeldungen:  
 KVV Bildung Meran,  
 Goethestraße 8, Tel. 0473 229 537;  
 bildung.meran@kvv.org

**KVV Bildung Wipptal**
**Potschn filzen**

Zeit: 12.11.2018 + 13.11.2018,  
 19.15 - 22.15 Uhr  
 Ort: Sterzing, Oratorio Maria Schutz  
 Ref.: Maria Anna Ganthaler  
 Gebühr: 59/54 Euro für KVV Mitglieder

**A1.1 Deutsch für AnfängerInnen  
 ohne Vorkenntnisse**

Zeit: 13.11.2018, 19 - 21 Uhr  
 Ort: Sterzing, Jugenddienst Wipptal, Streun-  
 tungsgasse 5  
 Ref.: Fachreferentin  
 Gebühr: 135/125 Euro für KVV Mitglieder

**Mit Kräuter und Heilpflanzen  
 eigene Salben herstellen**

Zeit: 17.11.2018, 14 - 17 Uhr  
 Ort: Sterzing, Jugenddienst Wipptal,  
 Streunungsgasse 5  
 Ref.: Gudrun Kofler  
 Gebühr: 38/35 Euro für KVV Mitglieder + 10  
 Euro Materialspeisen

**Dekorieren leicht gemacht**

Zeit: 24.11.2018, 9 - 12 Uhr  
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum, Dantestraße 1  
 Ref.: Annelies Mayr Gamper  
 Gebühr: kostenlos

**Wege durch den Mediendschungel**

Zeit: 21.11.2018 + 28.11.2018,  
 19.30 Uhr - 22 Uhr  
 Ort: Sterzing, KVV Kursraum,  
 Brennerstraße 14b  
 Ref.: Silvia Agreiter  
 Gebühr: 29/37 Euro pro Paar

Auskünfte und Anmeldungen:  
 KVV Bildung Wipptal,  
 Brennerstraße 13,  
 Tel. 0472 751 152;  
 bildung.wipptal@kvv.org

**KVV Senioren**
**Infotreffen über die  
 Patientenverfügung**

Primar Dr. Herbert Heidegger referiert über die  
 gesetzlich geregelte Patientenverfügung.

Zeit: 28.11.2018, 15.30 - 16.30 Uhr  
 Ort: Bozen, Pastoralzentrum, Domplatz 6  
 Ref.: Herbert Heidegger  
 Gebühr: kostenlos

Auskünfte und Anmeldungen:  
 KVV Senioren,  
 Pfarrplatz 31, Tel. 0471 309 175;  
 senioren@kvv.org

# Was ist guter Schlaf?

## Gut zu schlafen ist durch nichts zu ersetzen

Acht Stunden schlafen, immer durchschlafen, der beste Schlaf ist vor Mitternacht: so wird guter Schlaf oft bezeichnet. Gut schlafen bedeutet aber nicht unbedingt durchzuschlafen oder lange zu schlafen, sondern dass der Schlaf erholsam ist. Gesunder Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für körperliches und geistiges Wohlbefinden und damit für ein gesundes Leben.

TEXT: HARALD AUSSERER

Etwa jeder Dritte schläft schlecht – nach eigenem Empfinden. Doch nicht immer lässt sich die subjektive Einschätzung des eigenen Schlafes bei genaueren Untersuchungen bestätigen. Gut schlafen bedeutet nämlich nicht, acht bis neun Stunden durchzuschlafen zu können. Wichtig ist, dass der Schlaf erholsam ist. Ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett. Jeder weiß, wie sehr schlechter Schlaf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden belasten kann.

### Schlaf ist keine Zeitverschwendung

Die Aufzeichnung der Hirnströme (Elektroenzephalographie, EEG) hat gezeigt, dass Schlaf kein monotoner Zustand ist. Im Gegenteil: das Gehirn ist im Schlaf hochaktiv. Schlaf ist vor allem Aufarbeitung des Erlebten und nicht nur Ruhe, Erholung und Entspannung. Während des Schlafes sortiert das Gehirn Wichtiges vom Unwichtigen. Einblick in diese Schlafarbeit geben die Träume, sie lassen uns bewusst werden, was uns beschäftigt. Das EEG weist im Schlaf einen ständigen Wechsel zwischen leichteren und tieferen Schlafphasen auf. Auf ein leichtes folgen immer tiefere Schlafstadien bis zum Tiefschlaf. Daran schließt der Traumschlaf an. Dann beginnt der Schlafzyklus von vorne. Vier bis sechs solcher Zyklen sollte man im Schlaf durchlaufen. Unabhängig davon, ob man neun oder nur fünf Stunden schläft. Der Schlaf vor Mitternacht ist nicht besser als jener danach: Es zählen die Schlafzyklen, die durchlaufen werden.



Endlich wieder tief und fest wie ein Kind schlafen: das ist der Traum vieler.

### Gut zu schlafen ist wichtiger als lange zu schlafen

Die Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich. Auch das Lebensalter spielt eine Rolle. Ein Kleinkind schläft bis zu zwölf Stunden, ein Erwachsener oft auch nur fünf bis sechs Stunden. Ein Kriterium für ausreichend erholsamen Schlaf ist, wie man sich tagsüber fühlt. Wer ausgeruht, leistungsfähig ist und ohne Schlafpausen durch den Tag kommt, hat ausreichend geschlafen, auch wenn dies subjektiv oft nicht so empfunden wird.

Ein weiteres Kriterium für erholsamen Schlaf ist der Schlaftyp. „Eulen“ erreichen abends ihre maximale Leistungsfähigkeit und kommen in der Früh kaum aus den Federn, während „Lerchen“ abends bald müde, aber

um 6 Uhr morgens frisch und munter sind. Ein Leben gegen seinen angeborenen Rhythmus ist zwar zu gewöhnen - und oft nicht anders möglich -, tut aber dem Körper nicht gut. Mehrere Studien konnten belegen, dass sich Parameter wie Wohlbefinden, Zufriedenheit und auch Fehlzeiten durch Erkrankungen deutlich verbesserten, wenn man Schichtarbeiter nach ihrer inneren Uhr leben und arbeiten ließ.

### In der Nacht erholt sich der Körper

Auch der Körper erholt sich über Nacht: Stoffwechsel und Immunsystem werden angekurbelt. Ständiger Schlafmangel erhöht das Risiko für Depressionen. Umgekehrt können psychische Probleme aber auch zu

Schlafproblemen, vor allem zu Ein- und Durchschlafstörungen, führen. Ein erhebliches Problem stellt gesteigerte Tagesschläfrigkeit dar. Der Körper holt sich nämlich den Schlaf, den er benötigt: Betroffene nicken in monotonen Situationen unwillkürlich ein. Bei der Arbeit und im Straßenverkehr kann dies schlimme Folgen haben.

### Was tun bei Atemaussetzer im Schlaf?

Das eigene Gefühl, ausreichend und gut zu schlafen, trügt manchmal: Menschen mit Schlaf-Apnoe-Syndrom schlafen meist durch. Die dabei auftretenden Atemaussetzer zerstören jedoch die Schlafarchitektur, unterbrechen also den rhythmischen Ablauf der Schlafzyklen. Schlaf-Apnoen können schwere Folgen haben. Eine Studie zu Schlafapnoe, die über die vergangenen zwanzig Jahre durchgeführt wurde, hat ergeben, dass Menschen mit Schlafapnoe ein erhöhtes Risiko eines Schlaganfalls oder eine höhere Sterblichkeitsrate haben. Es ist dabei weniger die Länge der Atemaussetzer ausschlaggebend, als vielmehr deren Häufigkeit und wie sehr der Sauerstoffgehalt im Blut abnimmt. Das nächtliche Atmen durch eine Nasenmaske, die kontinuierlich einen leicht erhöhten Luftdruck anbietet und damit die Atemwege offen hält, ist die Behandlung der Wahl. Sie kann daheim angewendet werden und verhilft Betroffenen wieder zu einem erholsamen Schlaf.

### Schlafprobleme vom Arzt abklären lassen, aber nicht alle Störungen sind behandlungsfähig

Wenn Schlafprobleme länger, also über einen Monat andauern, und die Leistungsfähigkeit tagsüber darunter leidet, sollte man einen Arzt aufsuchen. Oft wird durch ein ausführliches Gespräch und eine klinische Untersuchung weitere Diagnostik hinfällig. Ziel ist es, neurologische und internistische Grundkrankheiten auszuschließen, die sekundär zu einer Schlafstörung führen können. Aber nicht alle Schlafstörungen sind behandlungsbedürftig. Oft helfen bereits einige Verhaltensänderungen, um nachts gut zu schlafen und damit morgens erholt und leistungsfähig in den Tag starten zu können (siehe Kasten anbei).

#### ZUR PERSON



**Harald Ausserer**, Facharzt für Neurologie mit eigener Praxis in Meran.

## SCHLAFHYGIENE

### Was kann ich selbst für einen guten Schlaf tun?

„Hygiene“-Maßnahmen sind Verhaltensanweisungen, die einem helfen sollen, gesund zu bleiben. Das Prinzip der Schlafhygiene ist dasselbe wie jenes der Zahnhygiene. Regelmäßige Zahnpflege soll garantieren, dass Zähne und Zahnfleisch sauber und stark bleiben. Entsprechend soll Schlafhygiene dabei helfen, eine gute Schlafqualität zu halten/erreichen und tagsüber leistungsfähig zu bleiben. Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihre Schlafhygiene verbessern können.

- Regelmäßiger Tagesrhythmus: Aufstehen, zu Bett gehen, essen und andere Aktivitäten möglichst immer zur gleichen Zeit.
- Kein Kaffee oder andere aufputschende Getränke ab dem Nachmittag.
- Körperliche Bewegung tagsüber macht den Körper am Abend müde. Am Abend kein intensiver Sport mehr.
- Nur kurzer Mittagsschlaf - maxial 30 Minuten.
- Zu späte und schwere Mahlzeiten beanspruchen die Verdauungsorgane und stören den Schlaf.
- Kein Alkohol als Schlummertrunk: Alkoholische Getränke lassen zwar schneller einschlafen, der Schlaf ist aber gestört und unruhig.
- Nicht rauchen kurz vor dem Zu-Bett-gehen: Nikotin aktiviert nämlich.
- Einschlafrituale - nicht nur für Kinder.
- In einem kühlen, dunklen und ruhigen Zimmer schlafen.
- Im Bett nicht lesen, nicht fernsehen, nicht essen, nicht telefonieren.
- Gedanken niederschreiben: Wer beim Einschlafen leicht ins Grübeln gerät, sollte sich einen Block ans Bett legen und alle Gedanken niederschreiben.
- Nicht wach im Bett liegen: Wer nicht schlafen kann, sollte aufstehen, in einen anderen Raum gehen und sich dort beschäftigen, bis sich die Müdigkeit einstellt.
- Schlafmittel nur in Absprache mit dem Arzt und wenn alle nichtmedikamentösen Verfahren ausprobiert wurden.

# Gut einschlafen

## Mit natürlichen Möglichkeiten gesunden Schlaf fördern

Es gibt viele Ursachen, weshalb wir nachts oft noch lange wachliegen und nicht ein- oder durchschlafen können. Zum Glück gibt es einige natürliche Möglichkeiten, um den gesunden Schlaf zu fördern – und das ganz ohne Nebenwirkungen.

TEXT UND FOTO: DORIS KARADAR

Oft ist es der Alltagsstress, der uns wach hält und den Kopf voller Gedanken nicht zur Ruhe kommen lässt. Naturprodukte wie Bach- oder Buschblüten, ätherische Öle, Kräutertinkturen, Kräutertees, einfache Wickel oder ein Kneipp-Knieguss können sehr hilfreich sein. Auch Entspannungsübungen, ein wohltuendes warmes Bad oder sanfte Musik unterstützen den Schlaf.

**Bach- und Buschblüten** wirken auf der Schwingungsebene. „Sie haben eine ausgleichende und harmonisierende Wirkung auf unsere Seelenebene“, so Dr. Eduard Bach. Von den Bachblüten hat sich White Chestnut (bei immer wiederkehrenden Gedanken) besonders bewährt, aber auch Impatiens (bei innerer Unruhe), Olive (bei Überarbeitung und Erschöpfung), Mimulus (bei spezifischen Ängsten), Vervain (bei starker Anspannung), Agrimony (bringt dem nach außen Lustigen auch die innere Ruhe) oder bei Panik, Angst, Trauer und in Notsituationen die Rescue Remedy (Bachs Notfalltropfen).

Sehr hilfreich sind auch die Mischungen der australischen Blütenessenzen, wie die Mischung Stress Stopp (bei innerer Unruhe), Equilibrio Donna (in den Wechseljahren), Relationship (bei zwischenmenschlichen Blockaden), Adol (in der Pubertät) oder die Emergency Mischung (bei Angst, Panik, Unruhe, Schockerlebnissen).

**Gesunde Düfte**, wie die von echten ätherischen Ölen, können auch den Schlaf fördern. Besonders entspannend und ausgleichend wirken das ätherische Öl von Lavendel fein, Kamille römisch, Bergamotte, Zirbelkiefer, Benzoe, Ylang Ylang und Rosen-



Abends vor dem Schlafengehen eine Tasse Kräutertee trinken kann ein hilfreiches Ritual zum Abschalten vom Alltag sein.



Doris Karadar, Dipl. Erborista (Heilpflanzenexpertin), Aromatologin, Kneipp-Gesundheitstrainerin, Seminarleiterin, Referentin, Gründerin vom Bio Paradies in Eppan.

geranie. Auch die besonders wertvollen ätherischen Öle der echten Damaszenerrose, Melisse oder des Jasmins wirken sehr unterstützend für einen ausgeglichenen Schlaf. Es gibt hierzu verschiedene Anwendungsmöglichkeiten: z.B. 1 - 2 Tropfen Lavendel fein auf ein Taschentuch oder auf ein Kissen geben und den wohltuenden Duft einatmen. Wer einen Mikrovernebler oder eine Duftlampe hat, sollte diese ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen mit einem der oben genannten Düfte einschalten. (Das Gerät soll nicht die ganze Nacht laufen). Oder Sie gönnen sich vor dem Zubettgehen ein entspannendes Voll- oder Fußbad. Vermischen Sie hierzu 5 Tropfen Lavendel fein mit 4 Tropfen Bergamotte oder Zirbelkiefer auf ca. 500 gr Himalayasalz, gut umrühren. Pro Fußbad 1 - 2 Esslöffel davon verwenden.

Für das warme Vollbad die gesamte Mischung ins Badewasser geben und ca. 15 - 30 Minuten das Bad genießen und dann gleich ins Bett gehen.

**Kräutertee:** Eine wohltuende 100 gr Kräutermischung zum Ein- und Durchschlafen ist z.B. 30 gr Baldrianwurzel, 25 gr Passionsblumenkraut, 15 gr Orangenblüten, 10 gr Hopfenzapfen, 15 gr Melissenkraut, 5 gr Lavendelblüten. Abends circa eine Stunde vor dem Schlafen auf eine Tasse 1 Teelöffel Kräuterteemischung geben, mit heißem Wasser übergießen und circa 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Ungesüßt schluckweise trinken.

**Escolzia Kräutertropfen:** Wer keinen Tee mag und es lieber mit naturheilkundlichen Kräutertropfen probieren möchte, für den kann die Tinktur der kalifornischen Mohnblüte (Escolzia) hilfreich sein. Besonders bei Übererregbarkeit, Schlafstörungen und Nervosität wird sie empfohlen.

Entspannen und genießen

## Die Therme Meran in neuem Glanz

**Rechtzeitig zur kalten Jahreszeit bietet die Therme Meran ab Dezember noch mehr Raum zur Entspannung: es entstehen neue Ruheräume, Fire Places, Pool Suites, ein Kneipp Garden und andere Highlights.**

Die Therme Meran erneuert sich mit Zeitgeist und Blick auf die Zukunft, um den Wünschen der Gäste gerecht zu werden. Zurzeit laufen die Umbau-Arbeiten auf Hochtouren, weswegen der Sauna-Bereich bis Dezember geschlossen bleiben muss – die Badehalle bleibt dagegen täglich geöffnet. Zum Re-Opening gibt es aber nicht nur eine komplett neu gestaltete Saunalandschaft zu entdecken, sondern viel mehr! 190 zusätzliche Liegen und mehrere neu geschaffene Ruheräume bieten den Besuchern noch mehr Platz, sich auch außerhalb der Pools zu entspannen.

### Zweisamkeit in den Pool Suites

Vier exklusive Pool Suites mit direktem Blick in die Badehalle, eigener Dampfsauna, Whirlwanne und Wasserbett ermöglichen einen ganz besonders privaten Therme-Besuch.

### Kneippen einmal anders

Der neu entstandene Kneipp Garden mit Glasdach lädt zum Verweilen zwischen mediterranen Pflanzen ein und bietet nun auch ein Kneipp Fußbad im Innenbereich an, das ganzjährig genutzt werden kann.

### Noch mehr Platz zum Relaxen

In den Ruheräumen der Pool- und Saunabereiche sorgen zwei neue Fire Places mit edlen Möbeln für gemütliches Relax-Ambiente. Und unter freiem Himmel entstehen zwei absolute Highlights: Die stylische Park Lounge mit Panoramablick und der spektakuläre Roof Whirlpool, zum Relaxen und Genießen.

Mehr Informationen unter [thermemeran.it](http://thermemeran.it)



FOTOS: THERME MERAN



# Erholsamen Schlaf finden

## Das Schlafzimmer als Ruheraum gestalten

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlafzimmer. Zu einer erholsamen Nacht kann auch die Gestaltung des Schlafzimmers beitragen.

TEXT: CHRISTINE PFEIFER

Für die meisten von uns ist das Schlafzimmer der Raum, in dem wir uns am längsten aufhalten. Sowohl in der Baubiologie, als auch im Feng Shui, wird das Schlafzimmer als der wichtigste Raum überhaupt erachtet. Hier soll sich unser Körper von den Belastungen des Alltags erholen können. Je besser wir in der Nacht physisch und mental regenerieren, umso belastbarer sind wir tagsüber. Dennoch wird das Schlafzimmer bei der Gestaltung oft stiefmütterlich behandelt, mehr Augenmerk wird auf andere Räume gelegt, die wir untertags benutzen wie Küche und Wohnzimmer. „Wir nutzen das Schlafzimmer ja nur zum Schlafen“, ist das Argument, mit dem Funktionen, die in anderen Räumen keinen Platz zu finden scheinen, in das Schlafzimmer verlegt werden. Vom Bügelbrett bis zum Computer wird manche Tätigkeit in unseren Ruheraum verbannt. Selbst als Abstellraum muss er erhalten.

### Vermeiden, was Ruhe stört

Ein erholsamer Schlaf hängt wesentlich von der Gestaltung des Zimmers ab. Was wir in einem Raum bewusst wahrnehmen ist nur ein kleiner Teil dessen, was an Eindrücken aufgenommen wird. Wenn sich im Schlafzimmer ein Berg unerledigter Arbeit auf türmt, so kann unser Bewusstsein das vielleicht verdrängen, unser Unterbewusstsein nicht. Alles sollte vermieden werden, das unseren tiefen und erholsamen Schlaf stören könnte.

### Ruhige Atmosphäre schaffen

Wie kann ich nun das Schlafzimmer gestalten, damit es die Schlafqualität unterstützt? Dabei kann es hilfreich sein, sich Assoziationsketten zum

Gestaltung eines Schlafzimmers mit erdigen Farbtönen, weichen Leinwandstoffen und viel naturbelassenem Holz



FOTO: ARNOLD RICHTER, PROJEKT: CHRISTINE PFEIFER



Christine Pfeifer, Architektin, Dipl. Baubiologin nach IBN und Feng Shui-Trainierin mit Planungsbüro in Eppan

Thema Ruhe und Schlaf zu bilden. Was fällt mir alles ein, wenn ich an meine Idealvorstellung eines Schlafzimmers denke? Wie sollte sich dieser Raum anfühlen: ruhig und leise, ungestört und gemütlich, kuschelig und warm, stimmungsvolles Licht und guter Geruch. Diese Gedanken kann ich bei der Gestaltung des Raumes umsetzen.

Dazu gehören:

- Eine passende **Farbgestaltung**, bei der auf ruhige und harmonische Farbabstimmung geachtet wird.
- **Naturmaterialien** wie Holz, Lehm, Baumwolle oder Leinen, die beruhigend und ursprünglich wirken und dabei keine gesundheitsschädigenden Schadstoffe emittieren. Zirbenholz wirkt laut Studien besonders beruhigend.
- Der richtige **Platz fürs Bett** an einer geschlossenen und ruhig gestalteten Wand.
- **Ordnung** unterstützt unser Wohlbefinden: daher auf geschlossene Stauräume wie Schränke oder abgetrennte begehbare Schränke ach-

ten, Nachttisch zum Verstauen der wichtigsten Bedarfsgegenstände, Tagesdecke zum Abdecken der Betten.

- Sollte der **Arbeitsplatz** trotzdem im Schlafzimmer sein müssen, darauf achten, dass er vom Bett aus nicht sichtbar ist und durch Paravents oder aufklappbare Möbel zum Verschwinden gebracht werden kann.
- Bewusste Auswahl von **Dekoration** und Bildern, nach dem Motto: weniger ist mehr.
- Vermeiden von Belastung durch **Elektromog** (hier lassen Sie sich am besten von einem Fachmann beraten). Radiowecker, Handy und Tablet haben am Schlafplatz nichts verloren. Auch auf den Fernseher sollten Sie verzichten.

Vielleicht haben Sie Lust bekommen, Ihr Schlafzimmer nach diesen Merkmalen kritisch zu begutachten. Sicherlich wird Ihnen etwas auffallen, das Sie noch verbessern können. Falls Sie Unterstützung wünschen, finden Sie diese bei den Fachberatern des Vereines „Baubiologie Südtirol“ unter [www.baubiologie.bz.it](http://www.baubiologie.bz.it).

*alperia*

*wir sind  
südtiroler  
energie*

[www.alperia.eu](http://www.alperia.eu)



Mama weiß, was mich fit macht:  
die Extraportion Jodler-Honig.