



G E M E I N D E B L A T T

RASEN-ANTHOLZ

03/2023

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70% NE/BZ - Taxe Perçue
Foto: Ute Windisch

AUS DEM GEMEINDEAMT

» Klimaschutz geht uns alle an - Südtiroler CO₂ Rechner

BIATHLON

» Mitarbeiterfest 2023

GESUNDHEIT

» Verdauung

AUS DEM GEMEINDEAMT

■ Aus dem Gemeinderat	3
■ Aus dem Gemeindeausschuss	3-4
■ Sammlung von Strauch-Rasenschnitt, Blumen und Gartenabfälle	4
■ Schülerstatistik - Schuljahr 2023/24	5
■ Ausbildung zum/r Pflegehelfer/in im Grandhotel Toblach	5
■ Energiesparen zu Hause	6
■ Kostenlose Rechtsberatung für Frauen	6
■ Klimaschutz geht uns alle an - Südt. CO ₂ Rechner	7

BIBLIOTHEK

■ Abschlussfest der Sommerleseaktion „bee happy“	8
■ Lesespatzen	9
■ Suche nach lokalem Schriftgut	9
■ Öffnungszeiten	9

KINDER & JUGEND

■ Kinderseite	10
■ Jugendfirmung	11

VEREINE

■ Adventkalenderaktion der KFS Zweigstelle Oberrasen	12
■ Unser Ort: Teil unserer Lebensqualität	12
■ VHS Kursangebot Herbst-Winter 2023	13
■ Veranstaltungskalender der Vereine	14-15
■ 10. RASEN des Entenrennen	16
■ 50-jähriges Jubiläum der Volkstanzgruppe Oberrasen	17
■ Bildungsausschuss Antholz - Vorträge	18

TOURISMUS

■ Achtsam am Berg	19
■ Relaxliegen am Antholzer See	19
■ 11-Gipfel-Tour	20-21
■ Biathlon-Mitarbeiterfest 2023	22-23
■ Biathlon unterstützt Grundschüler	23

DIE WEITE WELT

■ Interview mit Stephanie Arnold	24-25
--	-------

VERSCHIEDENES

■ Jahrgang 1953 - so fit mit 70 Jahren	26
■ Nachruf für Lilio Colarossi	26
■ 60 Jahre Liebe	27
■ Caritas-Gebrauchtkleidersammlung am 11. November	28

KLEINANZEIGER

■ Kleinanzeigen: Wer sucht etwas, wer hat etwas	29
---	----

GESUNDHEIT

■ Verdauung	30-33
-------------------	-------

VON FRÜHER

■ In alten Fotoalben gefunden	34-35
-------------------------------------	-------

Gemeinde Rasen-Antholz

Niederrasnerstr. 35
 info@rasen-antholz.eu
 www.gemeinde.rasanantholz.bz.it

Parteienverkehr:

MO bis FR 8.00-12.30 Uhr
 Termine am Nachmittag auf Anfrage!

Telefonverzeichnis - Zentrale

0474 496158 - 0474 498145

Bauamt 0474 496901

Steueramt 0474 496902

Meldeamt 0474 496915

Sekretariat 0474 496916

Buchhaltung 0474 496917 – Fax 0474 498145

Impressum**Eigentümer und Herausgeber:**

Gemeinde Rasen- Antholz

Eingetragen beim Landesgericht Bozen

mit Dekret Nr. 9/96 R. St. vom 19.04.1996

Presserechtlich verantwortlich:

Erika Pallhuber

Redaktionsleitung: Georg Zingerle

Redaktionsteam:

Florian Beikircher, Martin Steinkasserer

Titelbild: Ute Windisch

Layout + Druck: Kraler Druck+Grafik, Brixen

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

20. November 2023

Alle Beiträge, die nach diesem Datum eintreffen, können in der aktuellen Ausgabe aus organisatorischen Gründen nicht mehr berücksichtigt werden.

Erscheinungsdatum: 20. Dezember '23

**Tarife für WERBEINSERATE
im Gemeindeblatt**

1/6 Seite: 150 € netto

1/3 Seite: 300 € netto

½ Seite: 400 € netto

1 Seite: 600 € netto

Aus dem Gemeinderat

■ Der Gemeinderat tagte am 29. Juni 2023. Nachfolgend eine Auswahl der Beschlüsse; diese und alle weiteren liegen vollständig im Gemeindesekretariat zur Einsicht auf.

- **Olympische Spiele 2026 – Anpassung bestehende Elektroinfrastrukturen – Anlage Los B.** Das Projekt für die technisch-wirtschaft-

liche Machbarkeit wurde mit einer überschlägigen Kostenschätzung von € 4.355.611,69 genehmigt.

- **Gefahrenzonenplan der Gemein-**

de Rasen-Antholz – Genehmigung des Gefahrenzonenplanes ausgearbeitet durch die IN.GE.NA. Studio Kessler Geologia ed Ambiente.

Aus dem Gemeindevorstand

■ Seit der letzten Ausgabe des Gemeindeblattes fanden zehn Sitzungen des Gemeindevorstandes statt; dabei wurden 123 Beschlüsse gefasst und zudem viele weitere Probleme im Interesse der Gemeinde besprochen und diskutiert. Im Folgenden lesen Sie eine Auswahl der Beschlüsse, die der Gemeindevorstand ab 10.05.2023 bis 19.07.2023 getätigt hat. Alle Beschlüsse liegen voll inhaltlich für Sie im Gemeindesekretariat zur Einsicht auf.

ÖFFENTLICHE ARBEITEN UND ANKÄUFE

- **Olympische Spiele 2026** – Die Firma Plaickner Bau GmbH führt die **Baumeisterarbeiten** bei der **Beschneigungsmaschine** um den Betrag von € 58.076,71 brutto durch. Mit der **Projektprüfung der Elektroinfrastrukturen** Los B beim Biathlonzentrum Antholz wird die Bürogemeinschaft Von Lutz um den Betrag von € 48.374,49 brutto beauftragt.

- **Trinkwasserversorgung** – Mit der Automatisierung des Trinkwasserspeichers Handwerkerzone Niederrasen wurde die Firma Loma GmbH um den Betrag von € 14.908,40 brutto betraut. Der Auftrag für den **Austausch der alten Trinkwasserleitung** aus Stahl in der Handwerkerzone Rasen durch die Firma Kofler & Rech um den Betrag von € 18.457,34 brutto wurde genehmigt. Der Auftrag für die Lieferung und Montage einer **Sicherheitstür** beim Trinkwasserspeicher in der Handwerkerzone Rasen wurde an die Firma Elektro Loma GmbH um den Betrag von € 6.642,90 brutto erteilt.

- **Gemeindestraßen** – Die Firma Castagna GmbH liefert den **Schotter** – 120 m³ – als Vorrat um den Betrag von € 5.651,04 brutto.

Für Asphaltierungsarbeiten von Gemeindestraßen wurde die Firma Kofler & Rech AG um den Betrag von € 108.012,88 brutto beauftragt.

- **Kulturhäuser**

Sanierung und Erweiterung **Kulturhaus Antholz** – an das Ingenieurbüro IPM – wurde der Auftrag zur Projektprüfung um den Betrag von € 13.571,68 brutto erteilt.

Die Firma Schuster Philipp GmbH erhielt den Auftrag für die **Instandhaltungsarbeiten an der Heizungs- und Sanitäranlage** beim **Kulturhaus Oberrasen** um € 4.520,80 brutto.

Der Ankauf einer **Beameranlage** für das **Kulturhaus Oberrasen** bei der Firma ESS Elektro Stauder Service um € 9.925,57 brutto wurde genehmigt. Die Firma Obrist GmbH wurde mit dem **Umbau der Medientechnik** im **Kulturhaus Antholz** um den Betrag von € 16.137,21 beauftragt.

Das Büro Thallo Akustik führt den Auftrag für das **Akustikprojekt** (Musikpavillon und Kultursaal) – beim **Kulturhaus Antholz Mittertal** um den Betrag von € 8.247,20 brutto durch.

- **Freizeitzone Antholz Mittertal:** an die Firma Sportbau GmbH wurde der Auftrag zur Erneuerung der Umzäun-

ung um den Betrag von € 15.353,70 brutto erteilt.

- **Kinderspielplätze Gemeindegebiet** Die Lieferung von Geräten und Abdeckkappen für die Kinderspielplätze im Gemeindegebiet wird durch die Firma Progart GmbH um den Betrag von € 5.497,32 durchgeführt.

- **Feuerwehren Gemeindegebiet:** mit der Montage von Tetra Antennen auf dem Fuhrpark der Feuerwehren wurde die Firma Eltronix GmbH um den Betrag von € 4.521,01 beauftragt.

- **Gemeindezentrum Rasen-Antholz:** Mit der Firma Nicom Securalarm GmbH wird ein Wartungsvertrag für die **Alarm- und Brandmeldeanlage** vom 01.04.2023 – 31.03.2028 um den Betrag von € 4.758,00 genehmigt. An die Firma Arte GmbH wird der Auftrag zur Lieferung und Montage einer **Archiv-Regalanlage** um den Betrag von € 15.939,30 brutto erteilt;

- **Zwischengemeindlicher Recyclinghof Rasen-Antholz – Olang** Die Firma PRA GmbH übernimmt die Führung und den Abtransport der Wertstoffe für den Zeitraum vom 01.07.2023 bis zum 30.06.2027 um den Betrag von € 552.427,00.

- **Grundschulen** – An die Firma Sport-



bau GmbH wurde der Auftrag zur **Erneuerung der Ballfang-Netzanlage** bei der **Grundschule Niederrasen** um den Betrag von € 16.653,00 brutto erteilt.

Der Auftrag für den **Umbau des Jugendraumes** in der **Grundschule** von **Antholz Mittertal** durch die Firma HR Living des Hannes Rainer wurde um den Betrag von € 9.000,00 brutto genehmigt.

Die Firma Oberlechner & Messner GmbH wurde mit der **Erneuerung der Brandmeldeanlage** in der **Grundschule Antholz Niedertal** um € 26.841,02 beauftragt.

- **Altenwohnungen Niederrasen** –

An die Firma Elektro Oberlechner & Messner GmbH wurde der Auftrag zur Erneuerung der Brandmeldeanlage um den Betrag von € 10.862,17 brutto erteilt.

VERSCHIEDENES

- **Gesundheit und Hygiene** – bei der Firma SEDO wurden 10 Hundetoiletten um den Betrag von € 5.917,00 angekauft.

- **Regionalentwicklung** – Die Gemeinde schließt sich der Bewerbung als LEADER Gebiet Pustertal für die Förderperiode 2023 – 2027 an.

- Die **Monatssätze** für den Besuch der **Landeskindergärten** für das Schul-

jahr 2023/2024 werden mit € 59,00 bzw. 57,00 bei einem 2. Kind pro Familie festgelegt. Für Kinder aus anderen Gemeinden wird der Monatssatz mit € 78,00 genehmigt.

Gemeindepersonal

- Auf der Rangordnung des Wettbewerbes **als qualifiziertes Reinigungspersonal/Heimgehilfe/in** in der 2. Funktionsebene scheint Frau Erika Pfattner an 1. Stelle auf.

- Frau Carmen Schatzer wurde für den Zeitraum vom 03.07.2023 bis 02.07.2025 befristet als **Verwaltungsassistentin** in der 6. Funktionsebene aufgenommen.

Sammlung von Strauchschnitt, getrennt von Grünschnitt, Blumen und Gartenabfällen

■ Die Gemeinde organisiert seit **Samstag, 16. September 2023 bis Samstag, 04. November 2023** die Sammlung von Strauchschnitt und die getrennte Sammlung von Grünschnitt, Blumen und Gartenabfällen für private Haushalte.

NEU UND UNBEDINGT ZU BEACHTEN

Die Ablagerung von **Strauchschnitt muss unbedingt getrennt von Grünschnitt, Blumen und Gartenabfällen erfolgen.**

Die **Sammelstellen sind entsprechend gekennzeichnet.**

Ortschaft	Sammelstellen
Niederrasen	Nähe Bauhof / Feuerwehrrhalle • zusätzlich neue Sammelstelle: Engertal – Platz ex Sägewerk (rechts)
Oberrasen	Nähe Fraktionshalle
Antholz Niedertal	Nähe Grillplatz
Antholz Mittertal	Sammelstelle unterhalb E-Werk (Zufahrt hinter der Fraktionshalle entlang des Baches – die Sammelstelle ist ausgeschildert)

Es dürfen nur die oben angeführten organischen Abfälle und zwar ausschließlich solche, die kompostierbar sind (keine Steine, ...) an den Sammelstellen zur kostenlosen Entsorgung abgegeben werden.

Dies muss unbedingt eingehalten werden, damit der Dienst auch in Zukunft gewährleistet werden kann.

Die Sammelstellen sind ausgeschildert und beaufsichtigt.

Die Abfälle werden am darauf folgenden Montag entsorgt und es dürfen keine weiteren Ablagerungen erfolgen. (Illegale Ablagerungen werden

mit Strafen von mind. 60 € bis max. 516 € laut geltender Verordnung zur Müllabfuhrgebühr geahndet – R.B. Nr. 18/21 vom 24.06.2021 i.g.F.)

Wir bieten diesen Dienst an, um illegale Ablagerungsplätze zu vermeiden und eine saubere Landschaft zu erhalten. Wir hoffen auf Einhaltung der Regelung und freuen uns über eine rege Teilnahme an der Sammlung.

Empfehlungen für kompostierbare Abfälle außerhalb der geregelten Sammlung:

• Eigenkompostierung (vorher zer-

kleinern; auch getrocknetes Gras braucht weniger Platz)

• Biotonne (ist im Gemeindeamt erhältlich; alternativ, wenn keine Eigenkompostierung durchgeführt wird, Tonne wird wöchentlich entleert. Die Biomülltonne kann auch von mehreren Haushalten gemeinsam benutzt werden)

• Misthaufen (Einwilligung des Bauern/Besitzers notwendig)

Vorankündigung:

Die nächste Sammlung findet voraussichtlich im April – Mai 2024 statt.



Schülerstatistik – Schuljahr 2023/24

Grundschule NIEDERRASEN

Klasse	Buben	Mäd- chen	Insge- samt
1.	4	3	7
*2.	8	1	9
*3.	2	7	9
/4.	/	6	6
/5.	2	4	6
3	16	21	37

2./3. Klasse und 4./5. Klasse sind zusammengelegt

Grundschule OBERRASEN

Klasse	Buben	Mäd- chen	Insge- samt
1.	7	2	9
*2.	5	3	8
*3.	1	1	2
/4.	3	4	7
/5.	3	2	5
3	19	12	31

2./3. Klasse und 4./5. Klasse sind zusammengelegt

Grundschule ANTHOLZ-NIEDERTAL

Klasse	Buben	Mäd- chen	Insge- samt
*1.	/	2	2
*2.	/	2	2
*3.	2	/	2
/4.	1	2	3
/5.	2	1	3
2	5	7	12

1./2./3. Klasse und 4./5. Klasse sind zusammengelegt

Grundschule ANTHOLZ-MITTERTAL

Klasse	Buben	Mäd- chen	Insge- samt
1.	5	8	13
2.	5	5	10
3.	8	7	15
4.	4	4	8
5.	6	4	10
5	28	28	56

MITTELSCHULE OLANG

Klasse	Buben	Mäd- chen	Insge- samt
1.	9	20	29
2.	13	14	27
3.	9	9	18
	31	43	74

Schüler*innen aus Rasen Antholz

KINDERGÄRTEN

Kindergarten	
Niederrasen	34
Oberrasen	27
Antholz	31

Ausbildung zum/r Pflegehelfer/in im Grandhotel Toblach

Worum geht es?

Es handelt sich um eine kombinierte Ausbildungsform für den Pflege- und Betreuungsberuf, bei der sich Theorie und Praxis abwechseln. Man arbeitet mit einem Arbeitsvertrag „Pflegehelfer in Ausbildung“ im Seniorenwohnheim und besucht gleichzeitig im Grandhotel in Toblach den Vorbereitungslehrgang für die Abschlussprüfung zum/r Pflegehelfer/in. Nach bestandener Prüfung erhält man den offiziell anerkannten Titel Pflegehelfer/in.

Vorteile

Ein vollwertiger Arbeitsvertrag mit der Vergütung der 4. Funktionsebene in Vollzeit oder Teilzeit. Die Stunden des Lehrgangs werden ebenfalls im Ausmaß von 75 % des Anstellungsverhältnisses bezahlt.

Wie lange dauert der Vorbereitungslehrgang?

Die Lehrgangsdauer beträgt ein Jahr, beginnt im Oktober 2023 im Grandhotel Toblach und wird zur Gänze in deutscher Sprache abgehalten.

An wen muss ich mich wenden?

Seniorenwohnheim Niederdorf

Von-Kurz-Straße 15
39039 Niederdorf
Tel. 0474 741700
E-Mail: info@niederdorf.ah-cr.bz.it



Energiesparen zu Hause

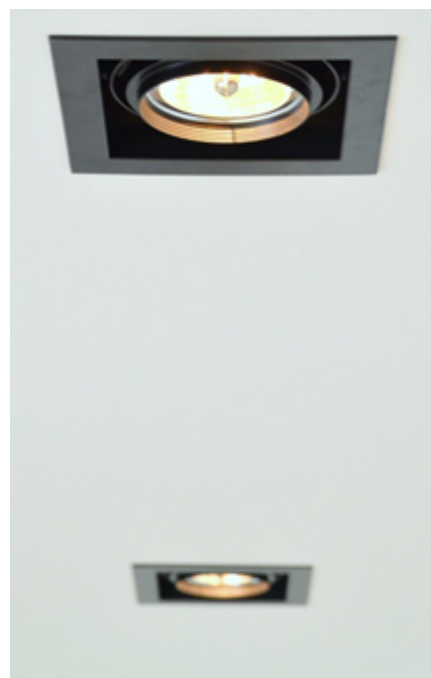
Beleuchtung

Die Beleuchtung der Räume, in denen wir wohnen und arbeiten, ist die verbreitetste und wesentlichste Form des Endstromverbrauchs und dementsprechend einer der größten Posten auf unserer Stromrechnung. Wenn man 10 Lampen von 100 Watt für eine Stunde einschaltet, produziert man 0,80 kg Kohlenstoffdioxid (CO₂).

Tipps zum Energiesparen

bei der Beleuchtung

- Schalte die Beleuchtung nur bei tatsächlichem Bedarf ein und nutze natürliches Licht, falls genügend vorhanden
- Schalte das Licht aus, wenn du aus dem Büro oder aus Gemeinschaftsräumen (Toilette, Flur, Sitzungsraum usw.) gehst. Passe die Beleuchtung dem tatsächlichen Bedarf an
- Ersetze alte Glühlampen durch LED-Lampen. Diese haben bei gleicher Leuchtstärke einen deutlich geringeren Stromverbrauch



Kostenlose Rechtsberatung für Frauen

Angebot seit Ende August – Anmeldung erforderlich

■ Der kostenlose Rechtsinformationsdienst des Landes für Frauen kann ab Ende August wieder in Anspruch genommen werden.



Frauen befinden sich oftmals in schwierigen Situationen in der Familie oder mit dem Partner. Der Rechtsinformationsdienst, der vom **Landesbeirat für Chancengleichheit für Frauen** und dem **Frauenbüro** des Landes organisiert wird, bietet ihnen die Möglichkeit, sich vertraulich und kostenlos zu familien- und frauenspezifischen Rechtsfragen kostenlos beraten zu lassen.

Die Sprechstunden müssen vorgemerkt werden und finden jeden Dienstagnachmittag im Frauenbüro in **Bozen** sowie alle zwei Monate in **Meran, Brixen, Bruneck** und **Neumarkt** statt.

Anmeldungen und Fragen nimmt das Frauenbüro des Landes (Dantestraße 11, Bozen) unter 0471/416971 oder frauenbuero@provinz.bz.it entgegen.

Klimaschutz geht uns alle an - Südtiroler CO₂ Rechner

Klimaschutz geht uns alle an. Wie sieht aber unsere eigene CO₂-Bilanz aus? Wie viel CO₂ entsteht durch die alltäglichen Tätigkeiten und den Aktivitäten in der Freizeit? Und was kann jede und jeder Einzelne von uns verbessern, um CO₂ einzusparen? Mit dem Südtiroler CO₂-Rechner kann jeder nach seinen individuellen Bedürfnissen seinen persönlichen CO₂-Fußabdruck ermitteln

Der Südtiroler **CO₂-Rechner** wurde aus Deutschland übernommen und von der **KlimaHaus Agentur** an die Rahmenbedingungen von Italien bzw. Südtirol angepasst. Das Ziel dieses Rechners ist es, Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit zu geben, in kurzer Zeit und anhand weniger Daten ihre persönliche CO₂-Bilanz darstellen und vergleichen zu können. Die **CO₂-Bilanz** zeigt auf, wie groß der jeweilige CO₂-Fußabdruck heute ist und wo CO₂-Emissionen vermieden werden könnten. Dabei gilt grundsätzlich: Je kleiner der CO₂-Fußabdruck, desto klimaschonender die individuelle Lebensweise.

Bei der Erhebung werden **fünf treibhausgasrelevante Bedürfnisfelder** berücksichtigt, bei denen auch ein Handlungsspielraum zur Verminderung der Emissionen für jede und jeden Einzelnen besteht. Diese Bedürfnisfelder sind: **Wohnen, Mobilität, Ernährung, persönlicher Konsum** und **allgemeiner Verbrauch**. Um eine gute Vergleichbarkeit der Emissionen auch zwischen den einzelnen Bedarfsebenen zu erreichen, beziehen sich die Ergebnisse grundsätzlich auf **CO₂-Äquivalente**. Dadurch sind neben CO₂ auch die Klimawirkungen der Treibhausgase Methan und N₂O (Lachgas) mitberücksichtigt.

Finden Sie heraus, in welchen Bereichen Sie bereits einen Beitrag zum Klimaschutz leisten und wo noch Potentiale zur Verbesserung vorhanden sind. Berechnen Sie Ihre aktuelle CO₂-Bilanz und optimieren Sie diese für die Zukunft.

Der CO₂-Rechner kann über die Homepage der Agentur für Energie Südtirol – KlimaHaus gestartet werden:
https://casaclima.co2-rechner.de/de_IT/

Klimawandel?

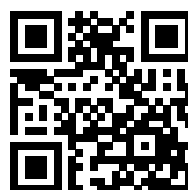
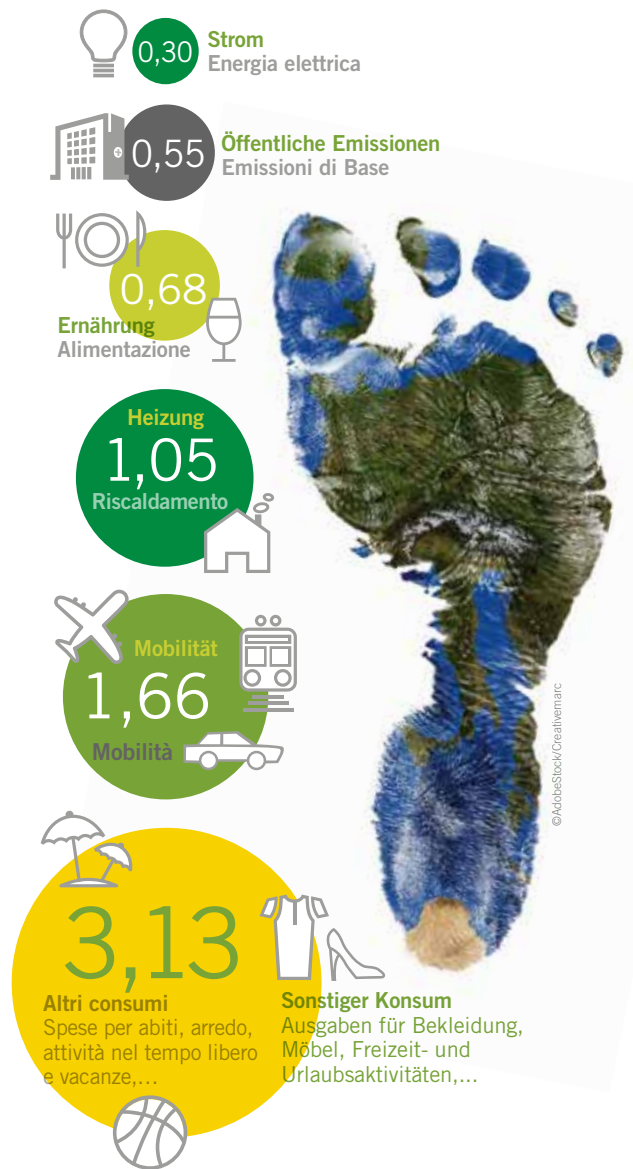
Ziehe deine persönliche CO₂ Bilanz!

Cambiamento climatico?

Calcola il tuo bilancio di CO₂!

Jeder von uns verursacht durchschnittlich **7,37 t CO₂** pro Jahr.

Ognuno di noi emette mediamente **7,37 t di CO₂** all'anno.



www.klimahaushaus.it/CO2



Abschlussfest der Sommerleseaktion „bee happy“ im Vereinshaus in Oberrasen



Gernot Nagelschmied vor zahlreichem Publikum



Gernot Nagelschmied und Toni Taschler am Akkordeon

Am Montag, den 28. August feierte die Gemeindebibliothek Rasen Antholz in Oberrasen das Abschlussfest der Sommerleseaktion 2023. Der Lesesommer wurde heuer in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Bruneck organisiert. Die Kinder sollten sich in den Sommerferien in ihrer Bibliothek mindestens drei Bücher, oder Hörbücher aussuchen und in der Bibliothek in die „Lesewaben“ eintragen.

Highlight beim Abschlussfest war das Ein-Mann-Figurentheater „NAMLOS“, alias Gernot Nagelschmied. Der professionelle Puppenspieler führte das Theaterstück „Die Geschichte von der Liebe“ auf. Mit Flaschen, Lampen-

schirmen, Teedosen, Essbesteck, einem Bleheimer und einigem mehr demonstrierte Nagelschmied, dass trotz gräflicher Intrige die Liebe am Ende doch immer siegt. Musikalisch begleitet wurde das Ein-Mann-Figurentheater von Toni Taschler; seit über 30 Jahren spielt er bei der bekannten Musikgruppe Titlā.

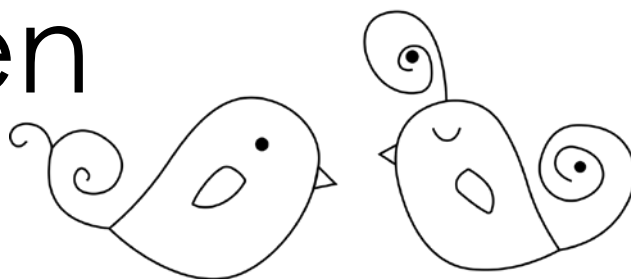
Insgesamt haben 115 Kinder an der Sommerleseaktion teilgenommen: 46 in Antholz Mittertal, neun in Antholz Niedertal und 60 in Niederrasen. Im Anschluss an das Theaterstück wurden vom Bibliotheksratsvorsitzenden Gebhard Baumgartner verschiedene Preise an die Kinder verlost: Bücher-

gutscheine von der Buchhandlung Athesia, vom Buchladen am Rienztor und von der Bibliothek Rasen Antholz. Hinzu kamen noch verschiedene Sachpreise von der Raika Niederrasen, der RAIKA Antholz Mittertal, von der Gewerkschaft SGB CISL in Bruneck und vom Bauunternehmen Vinzenz Messner. Wer von den Kindern mindestens drei Bücher gelesen hatte, war bei der Verlosung dabei. Abschließend waren Eltern und Kinder zu einer kleinen Jause mit Krapfen und Saft eingeladen. Ein Dank gilt den ehrenamtlichen Helferinnen von Niederrasen Sieglinde Mair und Marion Wieser für's Mithelfen bei der Verlosung und der Verköstigung der ca. 120 Anwesenden.



Lesespatzen

mit Inge und
Brummi



Ingeborg Ullrich Zingerle präsentiert Bilderbücher
für die ganz Kleinen, ihre Eltern, Großeltern und
alle Interessierten.



Donnerstag, 19. Oktober um 16 Uhr

Donnerstag, 16. November um 16 Uhr

Donnerstag, 21. Dezember um 16 Uhr



Bibliothek Niederrasen

Bildungsausschuss Rasen
Öffentliche Bibliothek Rasen-Antholz

Suche nach lokalem Schriftgut

Die Bibliothek ist immer auf der Suche nach lokalem Schriftgut (Festschriften, private Schriften, Biographien, Dissertationen, Aufzeichnungen, ...) Daher bitten wir Vereine und Organisationen und auch Private, solche Publikationen in dreifacher Ausführung in der Bibliothek abzugeben. Ein Exemplar wird bei uns katalogisiert und in der Bibliothek zum Lesen, aber auch zum Verleih angeboten. Die anderen zwei Exemplare werden an die Landesbibliothek Tessmann weitergeleitet.

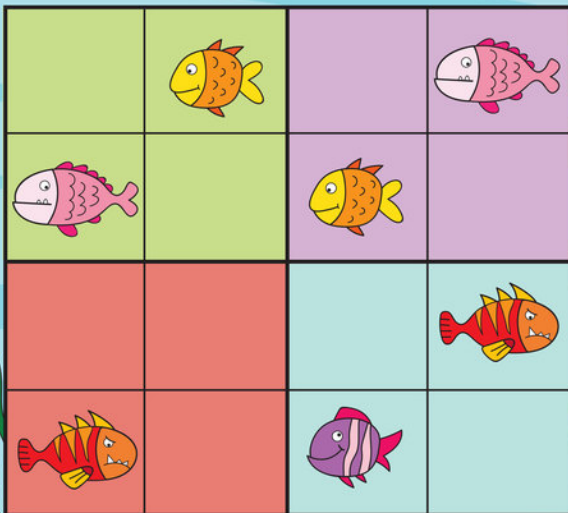
Öffnungszeiten der Bibliotheken in Rasen Antholz

Bibliothek	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Niederrasen	15.00-19.00	8.00-12.00	09.00-12.00	15.00-19.00	
Antholz Niedertal		15.30-18.00			16.00-17.30
Antholz Mittertal	15.00-16.30		14.00-17.00	15.00-16.30	

KINDERSEITE

TROPISCHE FISCH

Füll das Sudoku aus. Jeder Fisch darf nur einmal in einer Reihe, Spalte und in einem Mini-Gitter auftauchen.



35



www.rastelschmiede.de

Ein Urlaubstag auf der Auenwiese

In diesem Jahr reicht das Geld nicht für eine Urlaubsreise. Papa meint, man könne sich auch daheim gut erholen. Am ersten Ferientag radeln Tina und Tom mit ihren Eltern zum Picknick zur Auenwiese.

„Schön ist es hier!“, freut sich Papa und legt sich ins Gras.

„Stimmt!“, sagt Mama. „Ein Urlaub zu Hause kann sehr erholsam sein.“

Tom sieht sich um. Was soll hier bloß schön und erholsam sein?

„Mir ist langweilig“, sagt er muffig.

„Langweilig?“, fragt Papa. „Dann lass uns spielen!“

„Was kann man hier schon spielen?“, mault Tina.

„Oh, vieles.“ Papa deutet auf eine Birke am Rand der Wiese. „Also, ich bin dieser Baum dort.“

„Was?“ Tina und Tom sehen Papa ratlos an.

„Oh“, ruft Mama da. „Und ich bin der Holunderstrauch.“

„Geht nicht“, sagt Tina, die Gefallen an diesem seltsamen Spiel findet. „Dort wohnt Frau Holle. Du bist die Margerite da, und ich verwandle mich in eine Wiesenmaus.“

„Dann bin ich eine wilde Hornisse“, brüllt Tom. „Ich vertreibe alle Eindringlinge von dieser Wiese.“

„Und ich“, fispelt die Margerite, „wehe meinen Blütenstaub wie eine Fahne und weise dir den Weg. Danach lade ich zur Feier ein bei Blütentorte und Margeritenwein.“

„Und wo bleibe ich?“, nuschelt die Birke. „Ich stehe hier an meinem Platz. Keiner besucht mich auf einen Schwatz.“

„Doch ich“, lispelt die Wiesenmaus. „Ich bringe Nüsse und Wiesentau.“

„Und ich...“, ruft die ...

© Elke Bräunling



Jugendfirmung

■ Vor vier Jahren wurde in der Diözese Bozen-Brixen ein neuer Firmweg geboren, was bedeutete: Mindestalter von 16 Jahren und die einjährige Firmvorbereitung.

Nun wurde auch in unserer Seelsorgeeinheit Rasen/Antholz/Olang/Percha gemäß den Vorgaben mit dem neuen Firmweg begonnen. Das Firmteam, das die Jugendlichen auf dem Weg begleitet betont, wie wichtig es ist, junge Erwachsene ernst zu nehmen und ihnen einen Platz zu geben ihren Glauben auszuleben und ihnen auch Platz in der Kirche zu geben. Dabei ist es wichtig Angebote zu schaffen, bei denen die Jugendlichen der Pfarrei die Möglichkeit haben dabei zu sein.

Wie wurde der neue Firmweg bisher in der Seelsorgeeinheit gestaltet?

Im Frühling fand ein Infotreffen in Mitterolang für die Jugendlichen des Jahrganges 2008 und deren Eltern statt. Nach der Veranstaltung gab es die Möglichkeit sich in den jeweiligen Pfarreien bei einem persönlichen Anmeldegespräch bei Pfarrer Cassian Lohmar und Pfarrer Rüdiger Weinstrauch zum neuen Firmweg anzumelden. Nach den zwei Anmelde-tagen hatten sich 40 Firmlinge für die Jugendfirmung angemeldet.

Am 19. Mai fand das erste Treffen „AUF.DEM.WEG - Workshop zum Kennenlernen“ mit Firmbewerberinnen

und Firmbewerber, dem Firmteam und dem Jugenddienst in Olang statt. Neben Kennenlernspielen und Austausch untereinander fand auch Platz für Fragen, Anregungen und Bedenken von Seiten der Jugendlichen. Das Kennenlernetreffen endete mit einem gemeinsamen Pizzaessen.

Wie wird der Firmweg in Zukunft ablaufen?

Der neue Firmweg besteht aus circa 10 Gruppentreffen innerhalb September 2023 und 2024, im Sommer finden keine Treffen statt. Die Firmfeier wird



am Anfang des Jahres 2025 angesetzt, sobald alle Firmlinge das 16. Lebensjahr vollendet haben. Die Treffen werden vom Firmteam und Helfer:innen und vor allem auch mithilfe des Jugenddienstes Bruneck gestaltet. Die Meilensteine der Treffen können folgende sein: Kennenlernen – Grenzen erfahren – Glaubensworkshops – Andacht/Jugendgottesdienst – Ausflug – soziale Aktion – Vorbereitung der Firmfeier – ...

Das nächste Treffen wird Anfang Oktober stattfinden zum Thema GRENZEN ERFAHREN, gestaltet und organisiert vom Jugenddienst.



„Mit Freude schenken“

Adventkalenderaktion der KFS Zweigstelle Oberrasen

■ Ja, wir wissen, dass es bis Weihnachten noch recht lange dauert, aber dennoch möchten wir euch schon jetzt auf unsere Adventkalenderaktion aufmerksam machen.

Unter dem Motto „Mit Freude schenken“ planen wir diese Aktion heuer zum ersten Mal, weshalb wir uns und auch den Teilnehmenden genug Zeit geben möchten, um zu planen und sich darauf vorzubereiten.

Wir suchen:

24 Menschen, die anderen gerne Freude schenken

Wie funktioniert's?

Du bastelst, werkelst, kochst... 24 gleiche kleine Geschenke, die du dann verpackst und bei uns vom KFS abgibst. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt! Auch ein Korb mit deinem Namen darf nicht fehlen, denn diesen befüllen wir für dich mit den Basteleien der anderen Teilnehmer, sodass du dann einen Überraschungs-Adventkalender zurückbekommst.



Anmeldung:

Du kannst dich gerne jetzt schon über WhatsApp bei Miriam unter 388 858 5817 anmelden!

Wir freuen uns auf deine Anmeldung.



Unser Ort: Teil unserer Lebensqualität

Auch wenn uns der Internethandel und die großen Online-Plattformen mit ihrer riesigen Werbemaschinerie täglich von ihrer Wichtigkeit erzählen wollen: Entspricht das aber wirklich den Tatsachen? Wenngleich viele Menschen ihre Einkäufe bei internationalen Online-Plattformen tätigen: Die Menschen sehnen sich auf der anderen Seite nach einem lebendigen, attraktiven und lebenswerten Ort – so wie es auch unser Dorf bleiben soll.

Dazu gehört in Südtirol auch der Erlebniseinkauf. Eine schöne Auslage, eine gute Bedienung, Vertrauen in den Unternehmer, die persönliche Ansprache, das Markterlebnis werden immer nachgefragt werden. Die Menschen werden immer die Attraktivität eines Ortes nachfragen. Der Mensch lebt von Spannung und Entspannung, das liegt

in seinem Naturell und das wird in der realen Welt besser befriedigt. Selbst wer oft von der Couch aus bestellt, wird irgendwann nach Abwechslung suchen – und die findet er im Dorf und im Ortszentrum.

Was braucht es, um ein lebendiges und attraktives Dorf zu erhalten und vor allem weiterzuentwickeln? Ein lebendiger Ort bietet eine Mischnutzung. Wir fühlen uns in einem Ortszentrum wohl, die alle Lebensbereiche in einer relativen Nähe abbildet: Wohnen, Freizeit, Arbeit, Einkaufen, Gastronomie, Dienstleistungen, Sport, Kultur, Gesundheit. Nicht umsonst sprechen wir oft von einem 15-Minuten-Ort, in der alle wichtigen Einrichtungen vorhanden sind und in einer attraktiven Zeit erreichbar sind. Es muss auch wieder eine Rück-

kehr zum „menschlichen Maß“ geben: Der Mensch muss der Maßstab für den Ort sein.

Nachhaltiges Wirtschaften, Vertrauen, lokale Produkte, Transparenz, Rückverfolgbarkeit, lebendige Orte, garantierte Qualität, soziale Verantwortung, persönlicher Kontakt und Nähe am Kunden sowie kurze Transportwege spielen dabei eine große Rolle – kurzum: Vertrauen gegenüber Produkt, Händler und Produzent werden immer wichtiger, auch in Südtirol. Nachhaltiges und lokales Einkaufen, Konsumieren und Dienstleistungen in Anspruch nehmen in unserem Ort, dort wo wir leben und wohnen, sind somit Teil unserer Lebensqualität.

Mauro Stoffella, Experte für Ortsentwicklung und Handel im Wirtschaftsverband hds

VHS Kursangebot Herbst-Winter 2023



Tonwerkstatt: Wind- und Klangspiele in Naturtonfarben

Kursleiterin: Carmen Mair

Durch Kneten, Drücken, Formen und Modellieren entstehen individuelle Klangspiele in verschiedenen Naturtonfarben, die im Ofen gebrannt und anschließend bemalt und glasiert werden.

Ort: Niederrasen, Ofenbau Mair

Dauer: Do. 12.10.2023, 19.30-21.30 Uhr
Do. 26.10.2023, 19.30-21.00 Uhr
2 Treffen

Beitrag: 42,00 € (+ ab 30 € Material, je nach Verbrauch)

Kräftigende Mittel selbstgemacht - für ein starkes Immunsystem

Kursleiterin: Maria Theresia Mairhofer

Aus Wurzeln, Beeren und Harzen stellen wir Heilmittel her, wie Engelwurz-tinktur, Ebereschen-Likör, Beinwell-Salbe, Entspannungskissen für die langen Winternächte, Preiselbeermarmelade im Kupferkessel und räuchern mit Fichtenharz und Nadeln. Zudem bereiten wir einen Kräuter-Beeren-Schnaps und eine Harzsalbe zu.

Ort: Niederdorf, Biohof Unterstein, Stainachweg 4

Dauer: Sa. 14.10.2023 | 13.00-17.00 Uhr
Beitrag: 39,00 € (+ ca. 13 € Material)

Kräuter für die Seele - gut gestimmt durch die kalte Jahreszeit

Kursleiterin: Magdalena Huber

Nicht nur durch ihre Inhaltsstoffe können Kräuter zu einem positiven Wohlbefinden beitragen, auch ihr Duft und ihr Aussehen wirken unterstützend auf unsere Stimmung. Wir besprechen die wichtigsten Kräuter in Bezug auf unsere seelische Gesundheit und erhalten

Informationen über ihre Anwendung. Gemeinsam stellen wir eine Wohlfühl-Duftkerze mit ätherischen Ölen her.

Ort: Percha, Kräuterhof Hauser, Wielenberg 20

Dauer: Sa. 21.10.2023 | 14.00-18.00 Uhr
Beitrag: 39,00 € (+ ca. 6 € Material)

Gerichte mit alten und neuen Getreidesorten

Kursleiterin: Karin Longariva

Alte Getreidesorten werden wieder neu entdeckt und halten Einzug in unsere Küchen. Traditionelle, aber auch moderne Gerichte lassen sich aus Getreidesorten zubereiten: ein knuspriges Dinkelbrot, ein Amaranth Porridge mit Früchten, Hirselaibchen, Einkorn Nudeln mit Gemüsesauce, Schwarzpflentener Riebl und vieles mehr.

Ort: St. Georgen, Vereinshaus, Pipenstraße 2, Küche

Dauer: Di. 24.10.2023 | 18.00-22.00 Uhr
Beitrag: 45,00 € (+ ca. 15 € Material, inkl. Rezeptmappe)

Die Bitterstoffe - gesund durch den Herbst

Kursleiterin: Magdalena Huber

Bitterstoffe erfreuen nicht nur Magen und Leber, sondern den gesamten Organismus. Wir lernen Heilkräuter kennen, die Bitterstoffe enthalten und verstehen, wie diese auf uns wirken und was es zu beachten gilt. Wir stellen eine Schwedenbittersalbe gegen Muskelschmerzen, Verletzungen und Narben her.

Ort: Percha, Kräuterhof Hauser, Wielenberg 20

Dauer: Sa. 28.10.2023 | 14.00-18.00 Uhr
Beitrag: 39,00 € (+ ca. 6 € Material)

Mentaltraining für ein erfolgreiches Leben

Kursleiterin: Dott.ssa Mag. Cordula Oberhuber

Mentaltraining ermöglicht Leistung dann zu erbringen und Ressourcen dort zu aktivieren, wo man sie braucht und mentale Stärke zu nutzen, um Ziele zu erreichen. Es schult die Selbstwahrnehmung, das Selbstbewusstsein und trägt positiv zu Lebensfreude und Stressresistenz bei. Wir erlernen verschiedene mentale Techniken.

Ort: St. Georgen, Haus Ahrn (Ex-Kinderergarten), Gremsenstraße 24 A

Dauer: Sa. 18.11.2023 | 09.00-17.00 Uhr
Beitrag: 85,00 € (inkl. Unterlagen)

Tonwerkstatt: Weihnachtsschmuck für Kinder in Begleitung und Erwachsene

Kursleiterin: Carmen Mair

Durch Kneten, Drücken, Formen und Modellieren entsteht euer individueller Weihnachtsschmuck.

Ort: Niederrasen, Ofenbau Mair

Dauer: Sa. 18.11.2023 | 09.00-11.00 Uhr
Beitrag: 35,00 € (+ ab 30 € Material, je nach Verbrauch)



Veranstaltungskalender

Veranstaltungsübersicht der Vereine aus Niederrasen und Oberrasen

Tag	Datum	Titel	Veranstalter
	Sept./Okt.	Apfelsaftpressen	KFS OR
	Okt.	Grabgestecke aus Naturmaterialien herstellen	KFS OR
	Okt.-Dez.	Wöchentliche Handarbeitsabende (20.00-22.00 Uhr)	KFS OR
MO	12.10.	Buchvorstellung mit Julian Peter Messner um 19.30 Uhr	Bibliothek NR
Sa/So	14.-15.10.	Kirchtagsfest in Niederrasen	Die Traditionellen
SO	15.10.	Kirchtagsfest Frühschoppen	Pfarrei NR Kirchenchor OR
DO	19.10.	Lesespatzen mit Inge und Brummi ab 16.00 Uhr	Bibliothek NR
MI	01.11.	Allerheiligen Musikalische Umrahmung der Totengedenkfeier	Pfarrei NR Musikkapelle NR + OR
DO	02.11.	Allerseelen	Pfarrei NR
SO	05.11.	Seelengedenkfeier in Oberrasen	Schützenkompanie Pater Lorenz Leitgeb
SA	11.11.	Fest des St. Martin	Pfarrei NR
DO	16.11.	Lesespatzen mit Inge und Brummi ab 16.00 Uhr	Bibliothek NR
SA	18.11.	Cäcilienmesse mit anschließender Feier	Musikkapelle NR
Sa/So	18.-19.11.	Handarbeitsausstellung im Kulturhaus OR	Handarbeitsgruppe
SO	19.11.	Cäciliensonntag	Musikkapelle OR
Nov.		Adventkalenderaktion „Mit Freude schenken“	KFS OR
		Adventkränze auf Bestellung	KFS OR
FR	01.12.	Gottesdienst mit Adventkranzweihe in Pfarrkirche OR	KFS OR
		Fest des St. Nikolaus	Pfarrei NR
DI	06.12.	Nikolausfeier	KFS OR
		Nikolausauftritt in NR	Die Traditionellen
FR	08.12.	Maria Empfängnis	Pfarrei NR
DO	21.12.	Lesespatzen mit Inge und Brummi ab 16.00 Uhr	Bibliothek NR
SO	24.12.	Heiliger Abend – Weihnachtsmelodien	Musikkapelle OR
FR	05.01.	Jahreshauptversammlung der MK OR	Musikkapelle OR

Veranstaltungsübersicht der Vereine aus Antholz Mittertal/Obertal und Antholz Niedertal

Tag	Datum	Titel	Vereine
		Verkauf von Gedenkkerzen zu Allerheiligen	Kath. Frauenbewegung AM
		Gruppenstunde	Kath. Jungschar AMO
Okt.		Almabtrieb von der Staller Alm-AO	Schützenkompanie Pater Lorenz Leitgeb
		Kastanienfest	KFS AMO
		Gestaltung von Wachskerzen	KVW AMO
Okt. – Nov.		Yoga	KVW AMO
Okt. – Dez.		Turnen	KVW AMO
SO	01.10.	Erntedank, Rosari Sonntag	Kirchenchor AM • PGR AM
SO	01.10.	Erntedank	Kirchenchor AN • MK Josef Leitgeb • PGR AN
MI	11.10.	Diavortrag im Josefsheim	KVW Seniorenklub
DO-SA	12.10.	Dorfschiessen 2023 18.00 Uhr bis 22.00 Uhr für 3 Wochen	Sportschützengilde Sektion Antholz
DI	24.10.	Naturkosmetik selber machen Veranstaltung zum „Tag der Bibliotheken“ um 14.00 Uhr	Bibliothek AM
FR	27.10.	Kaffeekränzchen ab 15.45 Uhr im Café St. Walburg	KVW AN
FR-MI	27.10.- 01.11.	Kerzen für Allerheiligen können in der Kirche erworben werden	KVW AN

SA	28.10.	Vortrag „Ein Haushalt ohne Müll? Zero Waste Lifestyle“ um 10.00 Uhr im Kulturhaus Haward von Antholz	Bildungsausschuss Antholz
Okt.		Fit-in-den-Winter	ASV Antholz
		Verkauf von Gedenkkerzen zu Allerheiligen	Kath. Frauenbewegung AM
		Gruppenstunde	Kath. Jungschar AMO
		Almabtrieb von der Staller Alm-AO	Schützenkompanie Pater Lorenz Leitgeb
		Kastanienfest	KFS AMO
		Gestaltung von Wachskerzen	KVW AMO
MI	01.11.	Allerheiligen	PGR AM
DO	02.11.	Allerseelen	PGR AM
MI	08.11.	Törggelen um 14.00 Uhr	KVW Seniorenklub
SA	11.11.	Herbststück um 20.00 Uhr	Heimathöhne Antholz
SO	12.11.	Herbststück um 17.00 Uhr	Heimathöhne Antholz
MI	15.11.	Herbststück um 20.00 Uhr	Heimathöhne Antholz
FR	17.11.	Herbststück um 20.00 Uhr	Heimathöhne Antholz
SA	18.11.	Cäcilienfeier um 19.00 Uhr	MK Antholz • PGR AM
SO	19.11.	Herbststück um 17.00 Uhr	Heimathöhne Antholz
MI	22.11.	Vortrag „Wie richtiges Aufräumen den Sinn für Nachhaltigkeit stärken kann?“ um 19.30 Uhr im Kulturhaus Haward von Antholz	Bildungsausschuss Antholz
SA	25.11.	Kathreinikonzert mit anschließendem Kathreinintanz	MK Josef Leitgeb
Nov.		Gruppenstunde	Kath. Jungschar AMO
MI	06.12.	Nikolausfeier	KFS AMO
DO	07.12.	Aufstellung der Dorfkrippe	Schützenkompanie Pater Lorenz Leitgeb
FR	08.12.	Maria Empfängnis	Kirchenchor AM • PGR AM
FR	15.12.	Weihnachtsfeier für Senioren und Alleinstehende	Kath. Frauenbewegung AN
SA	16.12.	Weihnachtsfeier um 14.00 Uhr	KVW Seniorenklub
SA	23.12.	Biathlon Südtirol Cup - Hubert-Leitgeb-Trophäe Südtirol Arena Antholz	ASV Antholz
SO	24.12.	Weihnachten 16.00 Uhr	PGR AM • Grundschule AM
SO	24.12.	Anzünden von Feuerstellen im Friedhof und Glühweinausschank am Kirchplatz	Schützenkompanie Pater Lorenz Leitgeb
MO	25.12.	Christtag	Kirchenchor AM • PGR AM
DI	26.12.	Stephanstag	PGR AM
Dez.		Gruppenstunde	Kath. Jungschar AMO

Veranstaltungsübersicht der überörtlichen Vereine

Tag	Datum	Titel	Vereine
Okt.		Erste-Hilfe-Kurs	AVS Antholztal
		Bergmesse	AVS Antholztal
		Erste-Hilfe-Kurs	Seniorenvereinigung im Bauernbund RA
Herbst		Töpfern eines Weihrauchfasses	SBO Rasen-Antholz
Nov.-Dez. jeden Samstag		Klettern an der Kletterwand von Antholz Mittertal	AVS Jugend
SO	12.11.	Törggelen	AVS Antholztal
FR+SA	08.+09.12.	Christkindlmarkt ab 17.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr Freizeitpark Niederrasen	TV Antholztal
SA	16.12.	Christkindlmarkt ab 17.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr Freizeitpark Niederrasen	TV Antholztal
DI+MI	26.+27.12.	Christkindlmarkt ab 17.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr Freizeitpark Niederrasen	TV Antholztal

*NR Niederrasen, *OR Oberrasen *RA Rasen Antholz, *AM Antholz Mittertal, *AN Antholz Niedertal, *AO Antholz Obertal

Der vorliegende Veranstaltungskalender beruht auf den Angaben der Vereine und Organisationen. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, auch sind Änderungen und Ergänzungen möglich.

Die Übersicht sollte auch für zukünftige, kurzfristige Planungen herangezogen werden, sodass es nicht zu Terminüberschneidungen kommt.

10. RASENdes ENTENRENNEN

Wer hätte sich im Jahr 2002 schon ausmalen können, dass aus einer seltenen Initiative zwölf Jahre später ein fester Bestandteil im Dorfgeschehen werden würde.

Aus einem simplen Karton wurden gut zwei Duzend Gummientchen in das kleine Bächlein im Freizeitpark von Niederrasen zu Wasser gelassen, umsäumt von einer überschaubaren Anzahl Schaulustiger. Auch wenn es damals nur sehr wenig zu gewinnen gab, zeigten sich diese ersten Paten der Entchen begeistert von der Sache und ob des spannenden Verlaufs. Schnell war klar, dass es nicht das letzte Rennen dieser Art in Rasen sein würde.

Freilich, die Idee für ein fund-racing mit Enten gab es schon im fernen Jahr 1987 in Kanada, aber für Südtirol war das noch einzigartig. Mittlerweile haben

auch andere Ortschaften wie Meran oder Terenten den Spaß an der Sache entdeckt und organisieren ebenso ein solches.

Weil Covid eine Veranstaltung ohne Zuschauer zur Folge gehabt hätte, musste man schweren Herzens zwei Jahre aussetzen. Nun war es dem Jahr 2023 gegönnt, das 10 "jährige" Jubiläum des RASENdes ENTENRENNEN zu feiern.

So geeignet und einsehbar das kleine Bächlein im Park auch ist, so unappetitlich ist es für die Gäste und Zuschauer, wenn es über die Jahre ungepflegt zugewachsen ist. Daher musste es in schweißtreibender Arbeit erst wieder auf ein gängiges Maß gesäubert und erweitert werden. Abseits davon waren fleißige Hände damit beschäftigt verschiedene Kuchen, Pizzas, leckeres Gebäck und andere Speisen für das Buffet herzustellen. Bier und Säfte wurden von Sponsoren zur Verfügung gestellt.

Bei strahlendem Sonnenschein kamen schon vor 13 Uhr viele große und kleine Fans, um die Restpatenschaften für die Gummientchen zu übernehmen. Um möglichst vielen Zuschauern eine Teilnahme zu ermöglichen, war auch diesmal die Patenschaft auf ein Entchen pro anwesende Person begrenzt. Kurz vor 14:00 Uhr war es dann soweit; der erste von insgesamt drei Läufen konnte pünktlich gestartet werden. Alle Paten verfolgten gespannt den Wettkampf, den sich die gelben Gummientchen lieferten, und hofften, dass ihre Schützlinge als Erste das Ziel durchschwimmen



würden. Es warteten viele tolle Preise auf die Gewinnerenten.

Für die Kleinsten gab es eine Malecke, in der sie sich die Zeit zwischen den einzelnen Läufen vertreiben konnten. Jedes Kind, das ein Bild ausmalte, hatte nochmals die Gelegenheit einen schönen Sachpreis zu gewinnen.

Besonders bedanken möchte sich das Team-Entenrennen bei allen Sponsoren, Gönnern und besonders bei den freiwilligen Helfern, die diese kleine Veranstaltung fast schon zu einem Event machen. Als besondere Überraschung wurde den Treuesten unter ihnen eine kleine Goldente als Dank für ihre jahrelange Unterstützung und Hilfe überreicht. Denn ohne sie wäre dies alles nicht möglich.

Der gesamte Reinerlös wird - so wie es der Brauch eines Entenrennens ist - gespendet. Das Team-Entenrennen hat sich auch heuer wieder entschlossen, den gesamten Betrag SÜDTIROL HILFT zukommen zu lassen.



50-jähriges Jubiläum der Volkstanzgruppe Oberrasen

Im August 1973 wurde die Volkstanzgruppe Oberrasen gegründet. Seit diesem Jahr, war die Volkstanzgruppe immer aktiv. Am 02. September 2023 feiert die Gruppe nun Ihr 50-jähriges Jubiläum auf dem Festplatz in Oberrasen.

Die Jubiläumsfeier hatte seinen Anfang auf dem Kirchplatz in Oberrasen. Dort wurde vom Pfarrer Herrn Cassian Lohmar eine Segnung abgehalten. Anschließend wurde der offizielle Auftanz gestartet und die ehemaligen Obmänner und Obfrauen geehrt. Ein großer Dank wurde auch allen ehemaligen Volkstänzern der Gruppe ausgesprochen, die es überhaupt möglich machten, das 50 jährige Bestehen feiern zu können. Anschließend wurde auf der Bühne des Festplatzes ein Kindertanz aufgeführt, der mit den Kindern aus dem Dorf innerhalb weniger Wochen eingeübt wurden. Für die musikalische Stimmung am Nachmittag sorgten am Anfang die „Oberrasner Kirschtbohmsche“ und dann „I und do Uane“. Hin und wieder wurde am Nachmittag ein offenes Tanzen veranstaltet, bei dem alle ehemaligen Mitglieder, Tanzfreunde und Dorfbewohner, mit den aktiven Volkstänzern aus überall her zusammen tanzten. In den Verschnaufpausen zeigte uns die Volkstanzgruppe Villanders ihr Können. Auch der Jugendvolks-



tanzkreis Delbrück, die Freundesgruppe der Volkstanzgruppe Oberrasen, machte sich 800 km auf den Weg, um sie bei Ihrem Jubiläum zu unterstützen und natürlich auch der Dorfbewohner von Oberrasen ihre traditionellen Tänze zu zeigen. Am Abend brachte die Band Tiroler Wind nochmals die Tanzbeine zum Schwingen und sorgte für bomben Stimmung. Zwischendurch machte die Volkstanzgruppe Luttach noch eine Einlage.

Mit vollem Stolz und großer Freude kann die junge Gruppe bestehend aus 40 Mitgliedern auf ein erfolgreiches Fest zurückblicken.

Die Volkstanzgruppe bedankt sich herzlich beim Herrn Pfarrer Cassian Lohmar, dem Bürgermeister Thomas Schuster, der Gründerin Frau Antonia Mair, den ehemaligen Vorsitzenden Birgit Mair, Juliane Schuster, Georg Zingerle, unserem Obmann Florian Klammer, der Vorsitzenden der Arbeitsgemeinschaft Volkstanz Südtirol Frau Monika Rottensteiner, der FF Oberrasen sowie der Musikkapelle Oberrasen für die große Unterstützung, dem Jugendvolkstanzkreis Delbrück, den freiwilligen Helfern und der ganzen Dorfgemeinschaft für ihre Unterstützung und ihr Dabeisein.



VEREINE

VORTRAG

EIN HAUSHALT OHNE MÜLL? ZERO WASTE LIFESTYLE



28. OKTOBER 2023

WANN: 10.00 UHR

ANTHOLZ MITTERTAL

KULTURHAUS

HAWARD VON ANTHOLZ

HEBAMME, 4FACH MUTTER, UNTERNEHMERIN FÜR
NACHHALTIGKEIT, REFERENTIN, AUTORIN

MARIA LOBIS

Zero Waste – auf Deutsch „Kein Müll“
– ist eine Lebensphilosophie, nach derer so
ressourcenschonend und bewusst
nachhaltig gelebt wird.

Wie es möglich ist, dass jeder Mensch mit
wenigen Schritten eine bewusste
Lebensweise gestalten kann, wird in
diesem Vortrag anschaulich dargestellt.



Freiwillige Spenden!
Weitere Infos unter: Tel. 348 5741679



WIE RICHTIGES AUFRÄUMEN DEN SINN FÜR NACHHALTIGKEIT STÄRKEN KANN



22. NOVEMBER 2023

WANN: 19.30 UHR

ANTHOLZ MITTERTAL

KULTURHAUS

HAWARD VON ANTHOLZ

SÜDTIROLS ZERTIFIZIERTE KONMARI CONSULTANT®
COACH FÜR AUFRÄUMEN, ORDNUNG UND KLARHEIT

BERTA PIRCHER | HAPPY-BEE

Wie richtiges Aufräumen dein Leben
verändern kann?

Aufräummethoden gibt es viele, aber mit
der berühmten KonMari-Methode® nach
Aufräumkünstlerin Marie Kondō können
wir langfristig und nachhaltig aufräumen.
Wir erleben während dem Prozess einen
wahren Bewusstseinswandel.

So sparen wir Zeit und Geld und besinnen
uns auf die wirklichen wichtigen Dinge im
Leben, die uns Freude bereiten.



Freiwillige Spenden!
Weitere Infos unter: Tel. 348 5741679



Achtsam am Berg

Ein respektvoller Umgang mit der umgebenden Natur, darauf zielt das Projekt „Achtsam am Berg“. Die Initiative richtet sich gleichermaßen an Gäste, Einheimische und Touristiker Südtirols, die durch verschiedene Aktivitäten und Maßnahmen für ein umweltfreundliches und verantwortungsvolles Verhalten in Berg und Alltag sensibilisiert werden sollen.

Ziel ist es, ein Bewusstsein für ein respekt- und verantwortungsvolles Handeln am Berg aber auch im Alltag zu

schaffen, beginnend bei den Themen Trinkwasser und Abfall.

Projektträger IDM Südtirol, die Landesabteilung Natur, Landschaft und Raumentwicklung, die Landesagentur für Umwelt und Klimaschutz werden in der Umsetzung vom Ökoinstitut Südtirol-Alto Adige und von den lokalen Tourismusvereinen unterstützt.

Unser Leitungswasser ist Trinkwasser von hoher Qualität und somit eine wertvolle aber nur begrenzt vorkommende Ressource. „Achtsam am Berg“

sensibilisiert für seine Verwendung als Trinkwasser und für einen sorgsamen Umgang damit.

Der beste Abfall ist jener, der gar nicht entsteht. Und wenn er entsteht, lasse ich ihn nicht in der Natur liegen, sondern entsorge ihn fachgerecht. „Achtsam am Berg“ steht für Abfallvermeidung durch vorausschauende Planung und sensibilisiert Besucher, wieder nach Hause zu bringen, was auf den Berg mitgenommen wurde.

ABBAUZEITEN TEMPI DI DECOMPOSIZIONE DECOMPOSITION TIMES



Relaxliegen am Antholzer See

Die neue Ruhezone am linken Seeufer des Antholzer Sees ist ein Ort der Entspannung und Erholung. Ab sofort können Besucher des idyllischen Antholzer Sees die neu aufgestellten großen drehbaren Relaxliegen nutzen, um die malerische Umgebung in vollen Zügen zu genießen. Besucher werden darum gebeten, sich achtsam zu verhalten, die Natur zu respektieren und aktiv zur Müllvermeidung beizutragen, um die Schönheit dieser einzigartigen Umgebung zu bewahren.



11-Gipfel-Tour 2023

■ 1 Tag | 11 Gipfel | 31 km | 2850 HM+ | 2280 HM-



Knapp 250 Teilnehmer/innen aus Südtirol, Österreich, Deutschland und der Schweiz – mehr als die Hälfte waren Frauen.

Die 11. Ausgabe der Kammüberschreitung von Oberrasen über das Rudlhorn und die Amperspitze bis zur Rotwand mit Ziel in der Südtirol Arena - ein für alle unvergesslicher Tag! Vielen Dank allen Teilnehmern, Unterstützern und Partnern und vor allem den fast 90 motivierten, fleißigen und freundlichen Helfern.



Check-in in Oberrasen



Startvorbereitungen



Frühstück & Verpflegung auf der Taistner Alm



Im ersten Sonnenlicht vom Rudlhorn Richtung Eisatz



Abstieg im Sonnenaufgang vom Rudlhorn



Sonnenaufgang auf der Million



Vom Eisatz Richtung Million



Am Eisatz



Der Frisiberg



Musikalischer Guten Morgen am Frisiberg



Traditionell musikalische Begrüssung am Karl



Am Ampertörl



Am AVS Antholzertal
Gipfel Ochsenfelder



Der AVS Antholzertal sorgte für
leckere, heiße Köstlichkeiten am
Ochsenfelder



Für Speis und Spass war gesorgt



Rast am Napfl



Am Napfl



Team und Teilnehmer am Knebelstein



Auf der Höllensteinspitze

Biathlon-Mitarbeiterfest 2023

■ Es gehört zu den alljährlichen Highlights in der Südtirol Arena: das traditionelle Biathlon-Mitarbeiterfest. Die mittlerweile über 1.000 freiwilligen Mitarbeiter werden vom Biathlon Weltcup Komitee zu einem Familien-Sonntag eingeladen. Heuer waren es über 900 Personen, die der Einladung folgten.

Nach einem schmackhaften Mittagessen konnten die Mitarbeiter sich am Laser-Schießstand messen, Boccia spielen und Schätzspiele machen. Der Höhepunkt des alljährlichen Mitarbeiterfestes ist immer die große Tombola. Über 140 Sachpreise, die von zahlreichen Lieferanten und Partnern des Biathlon Weltcups Komitees zur Verfügung gestellt werden, wurden dabei unter den anwesenden Mitarbeitern verlost.







IBU
WORLD CUP
BIATHLON



ANTHOLZ
ANTERSELVA

BMW IBU
WORLD CUP BIATHLON

ANTHOLZ-ANTERSELVA

18.-21.01.2024









COMPETITION PROGRAM

18.01.2024	Short Individual Men
19.01.2024	Short Individual Women
20.01.2024	Single Mixed Relay Men & Women Mixed Relay Men & Women
21.01.2024	Mass Start Men Mass Start Women



*Passion
is ours.*



www.biathlon-antholz.it









Biathlon unterstützt Grundschüler

Wie bekannt, wird das Biathlonstadion in Antholz zur Zeit für die Olympischen Winterspiele 2026 umgebaut. Das Biathlon Weltcup Komitee hatte ursprünglich geplant, im Herbst 2023 oder im Frühjahr 2024 ein Kinderfest für die ganzen Grundschüler des Antholztales zu organisieren. Leider ist

dies aufgrund der zeitlich verzögerten Umbauarbeiten nun nicht möglich. Aus diesem Grund hat das Biathlon Weltcup Komitee kürzlich den Grundschulen Antholz-Mittertal, Antholz-Niedertal, Oberrasen und Niederrasen mit einem **außerordentlichen Beitrag** gespendet:

- **Antholz-Mittertal: 850€**
- **Antholz-Niedertal: 200€**
- **Oberrasen: 450€**
- **Niederrasen: 550€**

Damit möchte das Biathlon Weltcup Komitee ein Zeichen für die stets gute Zusammenarbeit mit den Grundschulen des Tales setzen.

Fragen an Stephanie Arnold

Hallo Stephanie. Du bist gebürtige Antholzerin – genau gesagt aus Antholz-Niedertal. Wo genau im Ausland bist du? Und seit wann?

Ich lebe seit rund einem Jahr in Brüssel und fühle mich sehr wohl hier. Antholz habe ich schon vor über 10 Jahren hinter mir gelassen als ich für ein Auslandsjahr nach Amerika gegangen bin. Aus einem Jahr wurden zwei und schließlich habe ich dort das „International Baccalaureate“, eine Art internationale Matura, erlangt. Danach habe ich mein Universitätsstudium in Bologna begonnen, habe aber weiterhin Erfahrungen im Ausland gesammelt - in den Niederlanden, Rumänien, Estland, China und Tansania.

Wie ist es dazu gekommen, dass du ins Ausland gegangen bist?

Seit ich klein war habe ich davon geträumt, die Welt zu bereisen, Sprachen zu lernen und fremde Kulturen zu erleben. Ich wollte in anderen Ländern und auf verschiedenen Kontinenten leben.



Stephanie Arnold

Was genau machst du beruflich? Erzähl uns bitte deinen Werdegang.

Seit fast vier Jahren bin ich als Forschungsdoktorandin an der Universität Bologna tätig. Im Rahmen meiner Forschungsarbeit untersuche ich wie sich große Wirtschaftsmächte wie China oder die Europäischen Union am Ausbau der digitalen Infrastrukturen in Afrika beteiligen. An meiner Arbeit schätze ich besonders die Flexibilität. Da Abgabefristen den Arbeitsrhythmus bestimmen, kann ich meine Arbeitszeiten frei einteilen und, wenn Zeit bleibt, zusätzlich an anderen Projekten arbeiten.

Dieses Jahr zum Beispiel wurde ich als Beraterin für ein Projekt der Bill & Melinda Gates Stiftung über digitale Zahlungssysteme in Ostafrika hinzugezogen. Unter dem „Europaeum“ Programm der Universität Oxford war ich auch bei einem Projekt zum Thema Arbeits- und Wohnverhältnisse von Landarbeitenden in Europa dabei. Und im Frühjahr hatte ich eine Aushilfsstelle als Universitätsdozentin in Brüssel. Bevor es dazu gekommen ist, hatte ich einen aufregenden Weg mit nicht wenigen Zwischenstationen hinter mir. Nach meiner Matura habe ich an der Universität Bologna Rechtswissen-

schaften studiert und einige Praktika beim Jugendgericht Bologna sowie in internationalen Rechtskanzleien in Bukarest (Rumänien) und Tallinn (Estland) absolviert. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir die Auslandssemester an der Universität Leiden unweit von Den Haag, der internationalen Stadt des Friedens und der Gerechtigkeit, und in Peking, wo ich ein Semester lang chinesisches Recht studierte. Am meisten geprägt hat mich aber ein Praktikum an der Italienischen Botschaft in Tansania, wo ich fast täglich an Sitzungen und Konferenzen mit den Vereinten Nationen und der Weltbank teilnehmen konnte und die Diskussionen rund um Menschenrechte und Entwicklungsfortschritte hautnah miterlebte.

2019 habe ich mein Masterstudium schließlich mit Auszeichnung abgeschlossen. Damals war ich 22 Jahre alt und noch nicht bereit, eine feste Arbeit anzutreten. Stattdessen habe ich mich für ein Forschungsdoktorat und ein Praktikum bei der NATO beworben - und zwei Zusagen bekommen. Das Forschungsdoktorat habe ich wenige Wochen nach meinem Studienabschluss begonnen; das Praktikum in der Rechtsabteilung der NATO rund ein Jahr später, leider inmitten der Pandemie. Trotz dieser Erfahrungen sehe ich meinen beruflichen Werdegang erst ganz am Anfang. Im Laufe des nächsten Jahres schließe ich das Forschungsdoktorat ab und bin gespannt, welchen Weg ich danach einschlagen werde.

Welche Unterschiede siehst du zwischen deinem Leben im Ausland und deinem früheren Leben im Antholztal?

Das ist schwierig zu sagen. Ich habe Antholz als Schülerin verlassen und meine „Erwachsenenjahre“ bis auf ein paar Heimurlaube und Ferialjobs vollständig im Ausland verbracht. Deswegen ist es ein Vergleich zwischen sehr unterschiedlichen Lebensabschnitten.



Mit Botschafter R. Mengoni zum Abschluss des Praktikums an der Botschaft in Tansania



Studienabschluss in Rechtswissenschaften
an der Universität Bologna (2019)

Was vermisst du an Antholz, wenn du im Ausland bist?

In erster Linie meine Familie und meine Oma. Während der langen, trüben Wintermonate vermisste ich auch den blauen Himmel.

Was vermisst du am Ausland, wenn du in Südtirol bist?

In Antholz vermisste ich am meisten eine schnelle und verlässliche Internetverbindung und ein gutes Mobilfunknetzwerk. Als jemand, der meist am Computer arbeitet und zudem noch digitale Infrastrukturen in Entwicklungsländern forscht, ist das eine große Einschränkung.

Inwiefern prägt dein Leben im Ausland deinen Charakter?

Im Ausland habe ich täglich mit Menschen aus 15-20 verschiedenen Nationen Kontakt. An der Uni, wo ich arbeite, treffe ich Kolleg:innen aus allen Kontinenten, in der Tram höre ich mindestens 7-8 Sprachen, sehr häufig auch Deutsch und Italienisch. Die Nachbarn kommen aus den Niederlanden, Spanien und Marokko, der Bäcker aus der Türkei. Dieses internationale Umfeld prägt viele Sichtweisen und man wird toleranter. Ich staune immer wieder, wie ein belangloses Gespräch während der Mittagspause zu einer Entdeckungsreise von fernen Ländern und unbekannten Traditionen werden kann.

Hast du dort, wo du jetzt lebst, Kontakte zu anderen Südtirolern?

In Brüssel (noch) nicht. In Bologna hatte ich eine Studienkollegin aus Bruneck.



Beim Praktikum am Hauptsitz der NATO

Wir waren die einzigen Südtirolerinnen unter den rund 800 Studierenden unseres Jahrgangs. Generell ist mein Freundeskreis aber sehr international.

Wie oft im Jahr kommst du nach Antholz?

Zwei- bis dreimal im Jahr. Leider sind die Flug- und Zugverbindungen zwischen Brüssel und Südtirol sehr schlecht. Zwischen Januar und März gibt es ein paar Direktflüge nach Innsbruck – für die Skiurlauber. Ansonsten heißt es München, Wien, Treviso oder Bergamo anpeilen. Dann kann die Anreise schon mal 8-10 Stunden dauern.

Könntest Du Dir vorstellen, irgendwann wieder fest in Antholz oder Südtirol zu leben?

In den nächsten Jahren möchte ich in Brüssel bleiben und dort weitere Erfahrungen sammeln. Ich hoffe jedoch auch in Zukunft flexibel arbeiten zu können. Bei funktionierender Internetverbindung und besseren Transportverbindungen kann ich mir durchaus vorstellen, längere Zeiträume in Antholz zu verbringen und dort im „home office“ zu arbeiten.

Nimmst Du – und wenn ja wie? – „Südtirol“ in deiner jetzigen Umgebung wahr?

Oh ja! Alle Obstläden in meiner Nachbarschaft verkaufen Marlene-Äpfel. Auch die flämische Minderheit in Brüssel erinnert mich ein bisschen an „Südtirol“. Die Flamen bemühen sich aktiv um den Erhalt ihrer Sprache und Kultur in der französischsprachigen Hauptstadt. Als Südtirolerin kann ich das gut nachvollziehen.

Was verbindet dich mit Antholz?

Die Familie

Steckbrief:

Geboren am: 14. November 1996

Schulbildung:

Sprachengymnasium Bruneck

Lebt in: Brüssel



Jahrgang 1953 – so fit mit 70 Jahren!

Am 19. Mai traf sich der Jahrgang 1953 der Gemeinde Rasen Antholz um dies gemeinsam zu feiern und für die vielen Jahre zu danken, die man erleben durfte. Ein Bus brachte die 29 Teilnehmer von Rasen Antholz, aber auch gar einige „Weggezogene“, welche entlang der Strecke zugestiegen sind, zum Wallfahrtsort Madonna della Corona in der Provinz Trient, wo man als Dank für die gute erlebte Zeit Fürbitten vorgebracht und ein Marienlied gesungen hat. Nachher, wie könnte es anders sein, hat man beim hervorragenden Fischessen in Bardolino den Tag voll genossen. Neben den einzelnen Gesprächen über heutige Gegebenheiten wurden auch teilweise nostalgische Erinnerungen wiedergegeben. 70 Jahre sind eine lange Zeit,



meist schön verlaufen, und für jeden war der Weg anders, und gar einige waren diesmal das erste Mal beim Jahrgangstreffen. Deshalb gab es viel zu bereden. Der fröhlichen Ausklang war beim gemeinsamen Pizzaessen in der Heimatgemeinde. Da der Tag so schön war und die Zeit bekanntlich gegen uns arbeitet, hat man beschlossen in Zukunft die Treffen bereits in 5

Jahren zu machen, in der Hoffnung, daß alle, und manch anderer, der gefehlt hat, gesund und voller positiver Energie wieder dabei sein werden. Ein besonderer Dank gebührt all jenen, die immer wieder für die Gemeinschaft arbeiten und solche Treffen möglich machen: wir sind alle wieder gerne dabei.

Auf das nächste Treffen 2028!!

Nachruf für Lilio Colarossi

* 07.08.1950 † 17.05.2023



Jeder Mensch hinterläßt auf dieser Erde eine Spur und die Erinnerung an diesen Menschen wird in den Herzen der ihm Nahestehenden liebevoll wachgehalten, drum sei Lilio dieser Nachruf gewidmet.

Für 30 Jahre gehörte er zur Antholzer Dorfgemeinschaft - er hat sich unserem Land und der Gesellschaft angepasst, hat mitgelebt und mitgefeiert. Neben seinem Beruf als Carabiniere hat er sich für die Jugend engagiert, den Buben den Fußballsport schmackhaft gemacht – den Schwiegervater

auf die Jagd begleitet, auf den Feldern mitgearbeitet, Freundschaften gepflegt... Lilio war kein Kind von Traurigkeit - er spielte Ziehharmonika, liebte das Tanzen und Singen, war der guten Küche zugetan, konnte gut kochen und genoss das gute Essen.

Seine letzten Lebensjahre verbrachte er in seiner Heimat „Carpineto della Nora“, wo er am 17. Mai nach längerer Krankheit diese Welt verlassen hat.

Seinen Kindern Claudio, Sandra und Mirco gilt die Anteilnahme.

60 JAHRE LIEBE

Zufrieden alt und älter werden,
sich freuen können trotz Beschwerden
und die Menschen nehmen wie sie sind
und trösten können ein trauriges Kind:

Das ist Liebe.

Zurück zu denken voll Dankbarkeit
An die durchschrittene Lebenszeit,
das Gute, das ihr erfahren habt, nicht vergessen,
das Leid, das es zu tragen galt, nicht messen:

Das ist Liebe.

Sich selber nicht allzu wichtig wissen,
sich zu Freundlichkeit auch bei Ärger befließen,
auch einmal über sich selber lachen,
mit Humor den anderen Freude machen:

Das ist Nächstenliebe.

Nicht auf vergängliche Dinge bauen,
zu allen Zeiten dem Gott der Liebe vertrauen,
um unserer Schuld Vergebung wissen,
drum niemals je verzagen müssen:

Das ist Gottesliebe.

Und schaut nun hin auf eurer Leben,
auf die vielen Jahre, die Gott euch gegeben,
dann könnt ihr im Buch der Vergangenheit lesen:

**ANNA & THEOBALD,
60 Jahre aus Gottes Gnaden!**



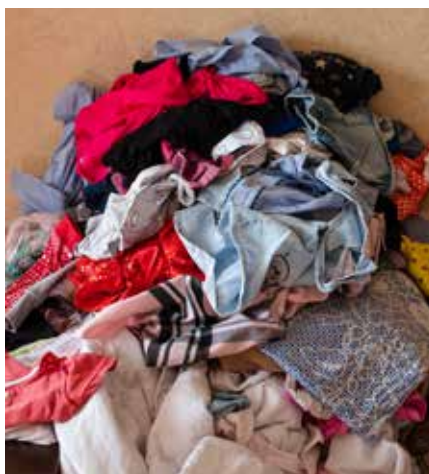
Caritas-Gebrauchtkleidersammlung am 11. November

■ Nach 3 Jahren pandemiebedingter Pause findet heuer wieder die große Gebrauchtkleidersammlung der Caritas statt. Zahlreiche Freiwillige haben ihre Mithilfe zugesagt, um die abgegebenen Kleider, Schuhe, Taschen und Haushaltswäsche in den einzelnen Pfarreien einzusammeln. Der Erlös aus dem Verkauf der gespendeten Kleider fließt in die Arbeit der Caritas für bedürftige Menschen im Land ein.

Caritas 

Diözese Bozen-Brixen
Diocesi Bolzano-Bressanone
Diozeja Balsan-Porsenù

„Wir sind sehr froh, dass die Sammlung heuer wieder stattfinden kann“, betont Caritas-Direktorin Beatrix Mairhofer. In der Regel überschreite die Menge an abgegebenen Kleidern den Bedarf in Südtirol zwar um ein Vielfaches, aber durch den Verkauf der Kleider könne die Caritas ihre Dienste für Menschen in Notsituationen mitfinanzieren und Bedürftigen und Ratsuchenden die Hilfe geben, die sie brauchen, um Krisen zu überwinden und neu anzufangen. Partnerin der Caritas beim Weiterverkauf der Kleider ist die FWS aus Bremen. Diese hält sich an die Vorgaben des Dachverbandes FairWertung und garantiert überdies in einem eigenen Ethikvertrag, ökologische und soziale Richtlinien einzuhalten.



Derzeit kümmern sich die Freiwilligen um die Verteilung der gelben Säcke, die ab Ende September in allen Pfarreien, in den Caritas-Diensten und in manchen Geschäften erhältlich sind. Eingesammelt werden die Kleiderspenden in den Pfarreien rund um den Stichtag am 11. November – mancherorts in eigens eingerichteten Sammelstellen oder auch über Straßensammlungen an bestimmten Terminen. Informationen werden von den Pfarrern und den Verantwortlichen in den einzelnen Pfarreien unter anderem über Pfarrblätter und Plakate bekannt gegeben.

Für die Verladestellen in Vahrn, Bruneck und bei Meran und Bozen sucht

die Caritas noch Freiwillige, die am Samstag, 11. November mithelfen, die gelben Säcke aus den Pfarreien für den Weitertransport zu verladen.

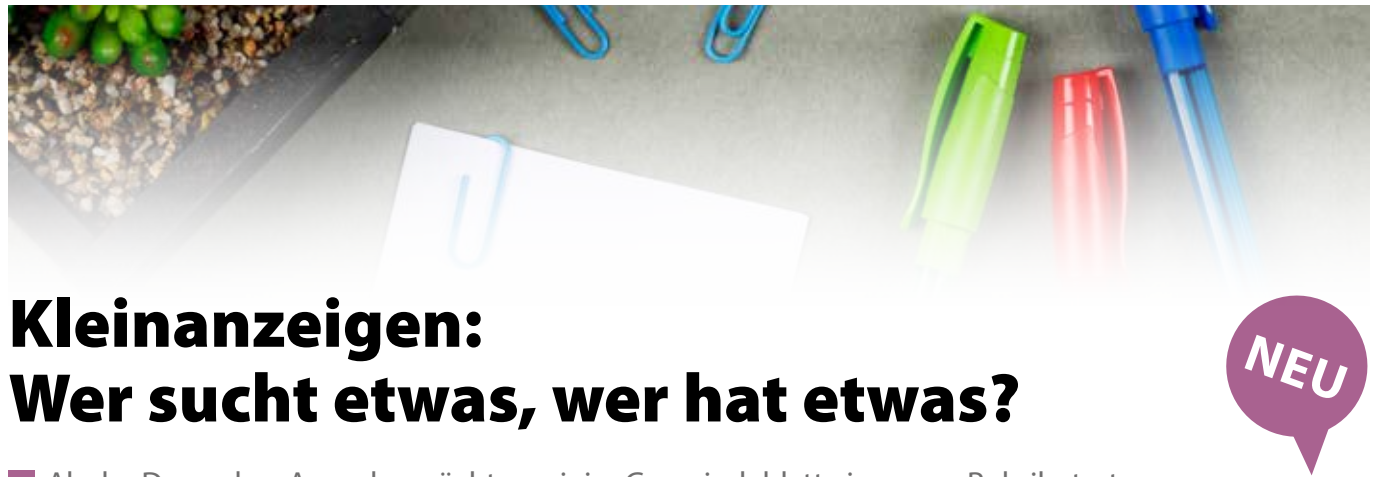
Wer mithelfen möchte oder Fragen zur Organisation der Sammlung hat, ist eingeladen sich bei der Caritas unter Tel. 0471 304 330 oder gebrauchtkleidersammlung@caritas.bz.it zu melden.

„Der Weg der Gebrauchtkleider aus Südtirol“

**Online-Infoabende am
19. und am 26. September,
18.30 – 20 Uhr**

Was mit den gespendeten Kleidern aus Südtirol passiert, nach welchen Kriterien sie sortiert, wie sie weiterverwertet werden und wo sie neue Abnehmerinnen und Abnehmer finden, darüber berichten die Verantwortlichen der Caritas und der FWS aus Bremen bei den Online-Infoabenden im September. Wer sich über dieses Thema näher informieren möchte oder Fragen dazu hat, ist herzlich eingeladen, sich unter gemeinschaft.comunita@caritas.bz.it zu melden und an den Infoabenden teilzunehmen.

Der gemeinnützige Zweck der Sammlung hat auch heuer wieder zahlreiche freiwillige Helferinnen und Helfer motiviert, bei der Organisation und Durchführung der Sammlung kräftig mit anzupacken. „Im November sind rund 3.000 Freiwillige im Einsatz. Ohne ihre Hilfe wäre es nicht möglich, mehrere hundert Tonnen an Kleiderspenden rechtzeitig einzusammeln und zu verladen“, bedankt sich Brigitte Hofmann, welche die Caritas-Sammlung koordiniert.



Kleinanzeigen: Wer sucht etwas, wer hat etwas?

NEU

■ Ab der Dezember-Ausgabe möchten wir im Gemeindeblatt eine neue Rubrik starten: nämlich KLEINANZEIGEN.

Dort können GemeindegängerInnen private kostenlose Schaltungen machen, mit welchen sie etwas suchen oder etwas kostenlos anbieten. Wer also Sachen und Gegenstände zuhause hat, die nicht mehr gebraucht werden oder wer kostenlose Gebrauchsgegenstände sucht, kann uns jederzeit eine Mail schicken. Wir werden es gerne in der neuen Rubrik veröffentlichen.

Das Redaktionsteam

KLEINANZEIGEN

Ab sofort suchen wir eine **Begleitung und Haushaltshilfe für unsere Mama**, eine 84-jährige, selbständige Frau in Antholz-Mitteltal, täglich ca. 4-5 Stunden, je nach Vereinbarung.
Auskunft unter 348 4415425.

Sie sind voller Energie und möchten diese mit uns teilen? Dann bewerben Sie sich bei der Alperia Gruppe, um mit rund 1.000 Kolleginnen und Kollegen ein gemeinsames Ziel zu verfolgen: 100 % grüne Energie.

Wir suchen (m/w/d) **Staudammwärter - Alperia Greenpower GmbH** mit Arbeitssitz in Welsberg.

Ihre Tätigkeit umfasst

Überwachung der betrieblichen Staudämme der Alperia Greenpower GmbH innerhalb festgelegter Turnusse, für den Stausee Welsberg im Pustertal. Außerhalb der festgelegten Turnusse fallen Kontroll- und Wartungstätigkeiten der Produktionsanlagen an sowie die Verwaltung der Wasserlassungen innerhalb der operativen Gruppen

Sie überzeugen uns mit folgenden Fähigkeiten

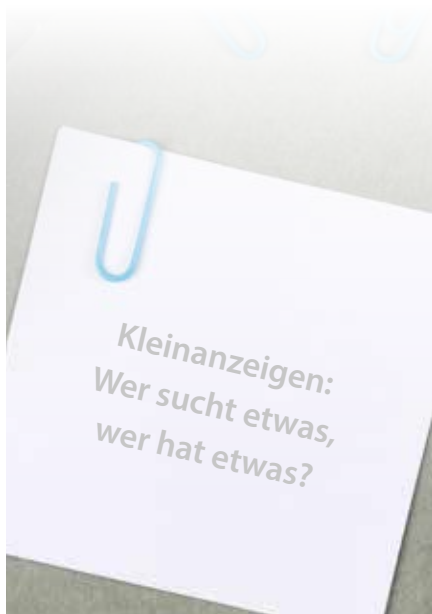
- Technische Ausbildung
- Basiswissen bezogen auf elektrotechnische und mechanische Anlagen
- Eigeninitiative und Teamfähigkeit zeichnen Sie aus
- Bereitschaft, Flexibilität und Zuverlässigkeit
- Gute Kenntnisse der deutschen und der italienischen Sprache

Wir bieten Ihnen

Eine zukunftsorientierte und dynamische Unternehmensgruppe Eine vertrauensbasierte Unternehmenskultur
Vielfältige und interessante Tätigkeiten Individuelle Weiterentwicklungsmöglichkeiten Zahlreiche attraktive Benefits

Bitte bewerben Sie sich online:

<https://www.alperigroup.eu/it/carriera/job-center>



Verdauung

■ Liebe Freundinnen und Freunde, heute möchte ich über die Verdauung sprechen, denn viele der Beschwerden, bei denen man den Apotheker um Hilfe bittet, hängen mit einer schlechten Verdauung zusammen.

Übersäuerung, Übergewicht, langsame Verdauung, postprandiale Schläfrigkeit, Blähungen, Aufstoßen, Flatulenz, Durchfall, Verstopfung.

Normalerweise werden natürliche Mittel empfohlen, um die Magenmotilität, die Ausscheidung von Gasen und den Ausgleich des Säuregehalts zu fördern. Wenn die Störung akut auftritt, wendet sich der Patient an den Arzt, der das geeignete Medikament zur Lösung des Problems auswählt. Glücklicherweise wirken sowohl natürliche als auch pharmakologische Therapien gut, aber leider nicht endgültig. Warum ist das so? Weil viele Verdauungsstörungen auf eine falsche Ernährung zurückzuführen sind.

Der beste Weg zur Lösung von Verdauungsproblemen besteht darin, sich mit den verschiedenen Funktionen des Verdauungssystems und vor allem mit den Nahrungsmitteln im Zusammenhang mit ihrer Verdauung vertraut zu machen.

In der Tat kann man nicht über die Verdauung sprechen, ohne zu wissen, was Nahrung ist und wo und wie sie verdaut wird. Aus offensichtlichen Gründen werde ich in diesem Artikel auf einfache und gezielte Weise über die Verdauung sprechen, um den Menschen ein paar Dinge zu vermitteln, die sie brauchen, um richtig zu essen und besser zu verdauen.

Lebensmittel können unterteilt werden in

- **Einfachzucker**
- **komplexe Kohlenhydrate** (Getreide und Lebensmittel, die diese enthalten: Brot, Nudeln, Pizza, Suppen und Kartoffeln)
- **Proteine** (Fleisch, Eier, Geflügel, Fisch, Käse, Hülsenfrüchte: Erbsen,

Bohnen, Kichererbsen, Linsen)

- **Fette** (Butter, Sahne, Mozzarella und fette Käsesorten, Öl, Margarine, tierisches Fett in Wurstwaren wie Salami, Speck, Würstchen, usw.)
- **Obst**
- **Gemüse**
- **Wasser**
- **Nahrungsergänzungsmittel**

Wenn man davon ausgeht, dass Verdauung die Umwandlung von Lebensmitteln in Teile bedeutet, die vom Verdauungstrakt aufgenommen werden können, sollten wir uns diese Lebensmittel einzeln ansehen:

Einfachzucker

Einfachzucker wie Glukose (in Zucker, Honig, Marmelade, Süßigkeiten, Keksen, Schokolade, Kuchen...) und Fruktose (Obst) müssen nicht verdaut werden, sondern werden so aufgenommen, wie sie sind. Das macht ihre Aufnahme schnell und **ist der Grund, warum Menschen in vielen stressigen und müden Situationen zu einem hohen Konsum von süßen Lebensmitteln greifen. Einfachzucker liefern nämlich sofortige Energie, die das Gehirn aufweckt und ein kurzes Gefühl des Wohlbefindens vermittelt. Leider führt der Verzehr von Einfachzucker zu kurzlebiger Energie und regt die Ausschüttung eines Hormons, des Insulins an, das den Zucker aus dem Blut in die Zellen schleust. Je mehr Insulin produziert wird, desto größer ist die Nachfrage nach mehr Zucker.** Ab einem bestimmten Punkt entwickeln die Zellen eine **Insulinresistenz**, die zu Stoffwechsel- (metabolisches Syndrom mit Übergewicht, Diabetes) und Entzündungskrankheiten führt.



Dr. Roberta Olivotto

Komplexe Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind komplexe Zucker, d. h., es sind „Ketten“, die aus vielen „Perlen“ bestehen. Diese Perlen sind Einfachzucker. Um aufgenommen zu werden, müssen die Ketten zunächst in viele einzelne „Glieder“, der Einfachzucker, zerlegt werden, die dann absorbiert werden können. Kohlenhydrate sind Getreide (Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Reis, Mais....) und Kartoffeln. Der Vorteil von Kohlenhydraten besteht darin, dass sie durch den Verdauungsprozess aufgespalten werden müssen, bevor sie absorbiert werden. Diese größere Langsamkeit im Vergleich zur sofortigen Verfügbarkeit von Einfachzuckern ermöglicht eine kalibrierte Freisetzung von Insulin. **Die Energiebereitstellung durch komplexe Kohlenhydrate erfolgt daher relativ schnell und länger als bei Einfachzuckern.**

Die Verdauung von Kohlenhydraten beginnt im Mund durch Enzyme namens Amylase. (Stärke ist der Hauptbestandteil von Kohlenhydraten).

Langes Kauen leitet eine gute Kohlenhydratverdauung ein. Nach dem

Kauen und dem Anfeuchten durch den Speichel gelangt der Nahrungsbolus in den Magen, wo er keine weiteren Veränderungen erfährt und **in den Dünndarm gelangt, wo die im Pankreassaft und im Darmsaft enthaltenen Enzyme seine Verdauung abschließen.**

Eine zu kohlenhydratreiche Ernährung belastet die Bauchspeicheldrüse und den Darm stark. Eine Hilfe bei der Verdauung von Kohlenhydraten bietet die Darmflora. Ein Übermaß an Kohlenhydraten und Zuckern führt zu einer Vermehrung von zuckerhungrigen Mikroorganismen, darunter **Candida**. Diese Situation wird als **intestinale Dysbiose** bezeichnet, d. h. wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät und einige Formen von Mikroorganismen (häufig pathogene) die Oberhand über andere gewinnen. Diese Situation kann zu Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Schäden an der Darmwand führen, wodurch unerwünschte Stoffe in den Blutkreislauf gelangen. Die **Dysbiose des Darms wird durch Einfachzucker und stark raffinierte Kohlenhydrate begünstigt, weshalb es ratsam ist, Vollkornprodukte und nicht raffinierte Produkte zu bevorzugen**, die einen höheren Anteil an Ballaststoffen und Proteinen haben, die die Anwesenheit von Mikroorganismen begünstigen, die gut für unseren Darm sind. Die Folgen sind **allgemeine Entzündungen, Ekzeme, Juckreiz, Infektionen in anderen Systemen (Urogenitaltrakt, Herz-Kreislauf-System usw.)**. Nicht alle Kohlenhydrate sind leicht verdaulich.

Also: Kohlenhydrate = Amylase im Mund - Pankreas-Amylase im Dünndarm

Verdauungsstörungen im Zusammenhang mit Kohlenhydraten sind Blähungen, geruchlose Blähungen, postprandiale Müdigkeit.

Proteine

Proteine (Eiweiss) sind Strukturen, die aus vielen „Bausteinen“, den Aminosäuren, bestehen. Viele Aminosäuren, die miteinander verbunden sind, bilden die Proteine. Eiweißhaltige Lebensmittel sind Fleisch, Eier, Geflügel, Fisch, Käse, Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen. Im Darm werden nur die Aminosäuren aufgenommen, daher müssen die Proteine zunächst verdaut werden. **Die Proteinverdauung erfolgt im Magen** durch die kombinierte Wirkung von Salzsäure und Pepsinogen. Außerdem zerstört die Salzsäure die meisten Bakterien und fördert die Eisenaufnahme. **Die Produktion von Salzsäure und Pepsinogen wird durch nervöse Faktoren**, die Dehnung der Magenwand, durch das Hormon Gastrin und **durch chemische Stoffe** (Medikamente, insbesondere entzündungshemmende Medikamente), **Aufputschmittel** (Kaffee, Schokolade, Nikotin) und **Bitterstoffe** (Kaffee) angeregt.

Die Salzsäure ist also für die Verdauung von Proteinen notwendig. Ein Mangel

an Salzsäure kann zu einer langsamen Verdauung führen, mit einem **Steingefühl im Magen**. In diesem Fall werden Substanzen empfohlen, die die Verdauung von Proteinen und Fetten unterstützen.

Diese enthalten in der Regel Bitterstoffe (weshalb viele Menschen nach dem Essen Kaffee verlangen) und Aromastoffe. In diesem Fall sind alle Gewürze (Rosmarin, Kreuzkümmel, Koriander, Thymian, Oregano, Kurkuma, Curry, Scharfstoffe, wenn sie gut vertragen werden) zu empfehlen. Es wäre gut, vor und nach einer Mahlzeit einen aromatischen **Kalmus- und/oder Ingwer-Kräutertee** zu trinken. Der Magen arbeitet immer am besten, wenn er warm ist, und das Trinken eines heißen (aber nicht zu heißen) Kräutertees vor und nach einer Mahlzeit kann eine große Hilfe sein, um ein Gefühl von schweren Magen zu vermeiden. Auch Zimt ist gut für den Magen.

Die Verdauung von Proteinen wird im Darm durch Enzyme, die so genannten Proteasen, abgeschlossen, die aus der Bauchspeicheldrüse stammen oder von der Darmschleimhaut selbst produziert werden. Aus diesem Grund ist



die Eiweißverdauung auch nach einer chirurgischen Entfernung des Magens möglich. Sowohl in diesem Fall als auch bei einem Mangel an Salzsäure im Magen müssen der Darm und die Bauchspeicheldrüse härter arbeiten, um Proteine zu verdauen. Dies kann zu einer Verlangsamung der Verdauung mit Blähungen und manchmal auch Schmerzen führen.

Also: Eiweiß = Pepsinogen und Säure im Magen - Pankreasproteasen im Dünndarm

Eine schlechte Eiweißverdauung kann ein Gefühl von Schwere im Magen, Blähungen, Blähungen und Schmerzen verursachen.

Gastritis und gastro-ösophagealer Reflux

Es ist klar, dass ein Übermaß an Salzsäure die Magenwand und die Wand der Speiseröhre schädigen kann. Normalerweise verfügt die Magenschleimhaut über gute Mechanismen, um überschüssige Säure abzupuffern, z. B. durch Schleim- und Bikarbonatproduktion. Wenn die Dicke des Magenschutzes abnimmt, hört auch die Produktion von Schleim und Bikarbonat auf. Dann können die Säuren die Innenwand des Magens und der Speiseröhre so weit schädigen, dass es zu Erosionen kommt. Diese Situation wird als **Gastritis und/oder gastroösophagealer Reflux** bezeichnet. Eine Gastritis kann schmerzhaft sein, aber auch ohne Symptome verlaufen. Ein Symptom der Gastritis ist häufig ein starkes Völlegefühl im Magen, Aufstoßen, Übelkeit, Rückfluss saurer Substanzen, ein Gefühl von Kloß im Hals, ständiger Essensdrang, nervöser Hunger.

Prädisponierende Faktoren für eine Gastritis sind eine Ernährung, die zu reich an tierischen Proteinen ist, insbesondere rotes Fleisch, Wurstwaren, reifer Käse, tierische Fette, frittierte Lebensmittel, die in dieser Situation vermieden oder nur in Maßen

gegessen werden sollten. **Entzündungshemmende Medikamente, Alkohol, Koffein, Schokolade, Nikotin, zuckerhaltige Getränke, säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte und Tomaten, scharfe Speisen und Essig sollten ebenfalls vermieden werden.** Nicht zuletzt sind **Angst, anhaltender Stress und Ärger Faktoren, die eine Gastritis begünstigen.** Das in diesen Situationen freigesetzte Adrenalin und Cortisol erhöht die Produktion von Salzsäure selbst auf nüchternen Magen. Schließlich ist die Infektion mit *Helicobacter Pylori* wahrscheinlich die Ursache für viele Magenerkrankungen, Gastritis und Magengeschwüre.

Die Behandlung von Gastritis und Reflux wird mit verschiedenen Maßnahmen angegangen, die von Ernährungs- und Lebensstiländerungen bis hin zu eigentlichen medikamentösen Therapien reichen.

Es gibt Hinweise darauf, dass die Regelmäßigkeit der Mahlzeiten und ihre Menge den Beginn und das Abklingen der Krankheit beeinflussen.

- Es ist gut, das Frühstück nicht auszulassen, da der biologische Rhythmus (Hormonuhr) am Morgen mit den ersten Sonnenstrahlen beginnt, die den Körper und den Magen aufwecken. Bei einem unruhigen Magen signalisiert das Gehirn über das Hormon Ghrelin, dass man essen muss. Auch die Aktivitätshormone Adrenalin, Cortisol und Schilddrüsenhormone sind zu dieser Zeit auf ihrem Höhepunkt und beeinflussen die Salzsäuresekretion im Magen. Bevorzugen Sie zum Frühstück einen Brei aus feinen Haferflocken (z. B. Blaukorn) und weichem Obst wie Mango, Banane und Kokosmilch oder Mandeln oder Yougurth, oder getostetes Brot oder Zwieback mit etwas Butter/Marmelade/Honig.

Ersetzen Sie den Kaffee durch einen Kräutertee aus beruhigenden Pflanzen wie Ringelblume, Malve, Zitronenmelisse und Lakritze. Trinken Sie generell keinen Kaffee auf nüchternen Magen und vermeiden Sie es, ihn an der Bar zu trinken. Essen Sie kein Brioche,

trinken Sie keinen Alkohol, trinken Sie stattdessen Mineralwasser oder einen Früchte- oder Ingwertee. Essen Sie einen kleinen Snack mit einer geschälten, kernlosen Frucht.

- Essen Sie mittags **vor der Mahlzeit eine kleine Portion eines weichen, dünn geschnittenen Salats** (Baldrian, Spinat, Enzian). Bevorzugen Sie gut verdauliche Nahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Polenta, gekochte Kartoffeln, gewürzt mit einfachen Dingen wie gekochtem Gemüse, Geflügel, Fisch. Vermeiden Sie Tomaten, Paprika, Auberginen, ersetzen Sie Essig durch Zitronensaft. **Gehen Sie nach dem Mittagessen nicht ins Bett, wenn nötig, machen Sie ein Nickerchen auf einem Sessel.**

- Bevorzugen Sie beim Abendessen leichte Speisen wie Suppen, vermeiden Sie fettige Speisen, meiden Sie Süßigkeiten und essen Sie nur gekochtes Obst und Gemüse. **Essen Sie mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen zu Abend.** Denken Sie daran, dass der Magen Wärme braucht, um gut zu funktionieren. Vermeiden Sie daher kalte Speisen oder begleiten Sie Ihre Mahlzeit mit heißem Wasser oder Kräutertee. Die oben genannten Pflanzen, aber auch Ingwer, sind sehr gut geeignet.

Wenn die Gastritis hauptsächlich auf Stress und Angst zurückzuführen ist, bereiten Sie eine Thermoskanne mit entspannendem Kräutertee aus Zitronenmelisse, Passionsblume, Limette, Malve und Ringelblume zu und trinken Sie ihn tagsüber.

In diesem Fall kann ein hochwertiges organisches Magnesium, das am Abend eingenommen wird, sowohl die Erholung des Magens als auch des Nervensystems unterstützen.

Verwendung von Magenschutzmitteln: Eine längere Therapie mit säurehemmenden Medikamenten, insbesondere mit Magenschutzmitteln (Pantoprazol, Esomeprazol usw.) kann zu Nebenwirkungen führen, wie z. B. schlechte Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien, Blähungen, Magen-Darm-Infektionen. Indem sie

die verdauungsfördernde und desinfizierende Wirkung der Salzsäure auf die Nahrung verhindern, führen diese Medikamente dazu, dass Proteine und Fette unverdaut im Darm ankommen und pathogene Mikroorganismen in der Nahrung verbleiben. Dadurch werden der Darm und andere Organe wie die Bauchspeicheldrüse und die Leber sowie die Darmflora die die Arbeit leisten müssen, die eigentlich der Magen hätte leisten sollen, um die Nährstoffe resorbierbar zu machen, viel stärker belastet.

Fette

Fette können tierischen Ursprungs sein, wie z. B. Butter oder Fett in Fleisch, insbesondere in Schweinefleisch (Speck, Würstchen, Speck, Würstchen usw.), oder pflanzlichen Ursprungs, wie z. B. verschiedene Öle (Olivenöl, Maisöl, Samenöl, Kokosöl usw.). **Pflanzliche Öle sind viel besser verdaulich als tierische Öle.**

Die Verdauung von Fetten ist sehr kompliziert. Da die Flüssigkeiten im Verdauungstrakt hauptsächlich wässrig sind (Speichel, Magensaft, Darmsaft, Salzsäure), kann man sich vorstellen, Öl oder Butter in Wasser zu geben. Die Fette bleiben vom übrigen Mageninhalt getrennt. Dies erschwert die Verdauung erheblich, da die für die Fettverdauung zuständigen Enzyme, die Lipasen, wasserlöslich sind und nur

schwer in die Fetttropfchen gelangen können. Außerdem ist das saure Milieu des Magens für die Arbeit dieser Stoffe nicht förderlich. In den 2-4 Stunden, die die Nahrung im Magen verbleibt, werden nur 10-30 % der Fette verdaut. **Der Magen braucht viel Energie, um die Fette loszuwerden. Im Zwölffingerdarm** (erster Abschnitt des Dünndarms) wird die Fettverdauung durch die Pankreaslipasen abgeschlossen. Hier wird die Arbeit dieser Enzyme durch das **Vorhandensein von Gallensäften** und das grundlegende Milieu des Darms erleichtert.

Der Gallensaft enthält sogenannte Gallensalze, die in der Leber aus Cholesterin hergestellt und in der Gallenblase abgelagert werden. Man muss sich den Gallensaft wie eine flüssige Seife vorstellen, die in der Lage ist, die Fettbestandteile zu emulgieren, d.h. zu trennen und wasserlöslich zu machen (genau das passiert, wenn wir uns das Fett von den Händen waschen wollen. Ohne Seife geht es nicht). Sobald das Fett löslich gemacht wurde, kann es von den Lipasen der Bauchspeicheldrüse verdaut und resorbiert werden. **Es ist klar, dass je fester das Fett (tierisches Fett) ist, desto schwieriger ist es zu verdauen, und dass das Vorhandensein einer übermäßigen Menge an Fett in den Mahlzeiten auch den Verdauungsprozess anderer Nährstoffe verlangsamen wird.**

Wir haben gesagt, dass die Gallensäften

für die Verdauung von Fetten notwendig sind. Eine schlechte Qualität der Gallensäften oder ihr Mangel (Ausscheidung von Gallenflüssigkeit) erschwert die Verdauung von Fetten und dem gelben Teil des Eies, der ebenfalls Fett ist. **Pflanzen, die die Produktion von Gallensäften in der Leber anregen, können zur besseren Verdauung von Fetten verwendet werden. Diese Pflanzen müssen reich an Bitterstoffen sein, wie Mariendistel, Artischocke, Phyllantis, Enzian, aromatischer Kalmus, Wermut.**

Also: Fette = Magenlipase im Magen - Pankreaslipase im Dünndarm in Gegenwart von Gallensäften

Eine schlechte Fettverdauung führt zu einem Gefühl von Schwere im Bauch, Blähungen, übelriechenden Blähungen, Schmerzen und Durchfall.

Vorsicht: Bei akuten Schmerzen (immer) und wenn die Beschwerden länger als drei Tage anhalten, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt aufsuchen!

In den nächsten Ausgaben:

Verstopfung, Divertikel, Diarrhöe.

Obst, Gemüse, Wasser.

Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsergänzungsmittel: Korrekte Aufnahme entsprechend ihrer Zusammensetzung.



In alten Fotoalben gefunden

■ Gerne traf man sich in früheren Zeiten zu einem fröhlichen Beisammensein, oft war auch eine Ziehharmonika mit dabei.



*Fröhliche Gesellschaft um 1940;
wer erkennt einige Personen?
Wo ist die Örtlichkeit?*



In der Riepe um 1943



Die Zieharmonika ist immer dabei
v. l.: Kumpfl Nanne, Lumpe Threse,
Schwörz Zenze, Reinisch Seppl, unbekannt,
Lumpe Tondl, Kumpfl Hansl, Schwörz Moidl,
Rainer Raimund, unbekannt



Soldaten auf Heimaturlaub um 1943
Hilda Berger - Mühle
Thomas Steinkasserer - Krumer
Maria Niederkofler - Oberegger
Ida Pallhuber - Hinterwörer
Anton Leitgeb - Södler
Ida Rohrachner - Pauler
Elisabeth Told - Brenn
Veronika Rieder - Binter
Maria Berger - Mühle
Theresia Berger - Mühle
Dora Leitgeb - Ladner
Angela Leitgeb - Ladner



In der Hirbe
Ludwig Passler, Anton Leitgeb, Thomas und Franz Passler



Am Staller Sattel wird getanzt
Bachmann Anna - Kumpfl Nanne, Pallhuber Franz - Berga Franz,
Bachmann Johann - Kumpfl Hansl, Wieser Maria-Schwörz Moidl,
Wieser Zenzl - Schwörz Zenze, Taschler Anton - Lumpe Tondl



Eine FICHTE erzählt

Hallo, ich bin die Fichte, die vor vielen Jahren in einem Wald zwischen Rasen und Antholz gepflanzt wurde. Um mich herum standen große und kleine

Bäume. Ich wuchs heran, heute bin ich groß und erwachsen.

Jedes Frühjahr schmückte ich mich mit vielen roten Kerzlein, aus denen später die Fichtenzapfen werden sollen.

Mir ging es gut, die Vögel bauten ihre Nester in meinen Zweigen.

Ein Eichhörnchen hüpfte von Ast zu Ast und suchte die Samen aus meinen Zapfen.

Familien mit Kindern spazierten an mir vorbei, sie brauchen die Waldluft, das Rauschen der Bäume entspannt und spendet Ruhe.

Ich war gesund und stark. Kein Sturm konnte mir etwas tun. Nicht einmal der Nass-Schnee warf mich um.

Auf den Winter folgte ein heißer Sommer.

Eines Tages bemerkte ich, dass meine Nachbar-Bäume immer trauriger wurden, sie verloren auf einmal alle Nadeln. Ich fragte mich, was kann das sein? Plötzlich ging es auch mir nicht mehr gut.

In meinem Innern krabbelte etwas, aber was?

Förster klopfen an meine Rinde, eindeutig, der Borkenkäfer.

Ich erschrak – diese Käfer graben Gänge in mein gesundes Fleisch!

Es tat so weh!

Ich versuchte mich zu wehren durch vermehrten Harzaustritt, aber umsonst.

Ich wurde schwächer und schwächer.

Spätestens jetzt wußte ich, auch mich hat der Käfer besiegt! Schade!

Als braune Skelette ragen wir zum Himmel. Der Wald sieht nicht mehr gut aus.

Dabei ist der Wald so wichtig für Mensch und Tier!

Auch als Schutz vor Steinschlag und Lawinen.

Messner Ottilia – Antholz-Mittertal