



14 SICHER UNTERWEGS

Autofahren im Winter

20 IM GESPRÄCH

Glücksforscher Anton A. Bucher
über die Zutaten für ein gutes Leben

SOZIALE UNGLEICHHEIT

Die Schere zwischen Arm und Reich



Platz für Sicherheit.

Zum Beispiel im Alter.

Und was sind deine Anliegen?
Reden wir drüber.

Lieber heute schon an morgen denken!

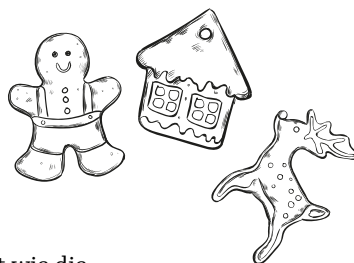
Egal ob Pensionsvorsorge, Sparanlagen oder Nachlassplanung,
wir haben passende Lösungen. Reden wir drüber.

www.raiffeisen.it



Raiffeisen
Meine Bank

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Das Streben nach dem Glück ist so alt wie die Menschheit selbst, dessen Ergründung Gegenstand der Wissenschaft. Die wahren Zutaten für ein gutes Leben sind innige soziale Beziehungen, Gesundheit und eine erfüllende Tätigkeit, sagt Glücksforscher Anton Bucher. Studien belegen: viel Geld zu haben macht nicht zwangsläufig glücklich, aber ein gewisser materieller Wohlstand zahlt auf das Konto Lebenszufriedenheit ein. Weil wir Menschen uns immer auch mit anderen vergleichen, spielen vor allem Einkommensunterschiede und die Verteilung von Vermögen in einer Gesellschaft eine Rolle. Tatsache ist, dass die Kluft zwischen Arm und Reich immer rasanter wächst. Das gesellschaftliche Klima wird dadurch rauher, die politische Polarisierung begünstigt, der soziale Frieden nicht mehr selbstverständlich.

Übrigens – Studien haben auch ergeben, dass großzügige Handlungen wie Schenken oder Spenden in unserem Gehirn Glücksgefühle auslösen. Dann nichts wie los! So einfach kann man dem Glück auf die Sprünge helfen.

Wir wünschen frohe Weihnachten und lesen uns im neuen Jahr 2020! Alles Gute!



Das Raiffeisen Magazin gibt es auch online! Mit einem Klick auf www.magazin.raiffeisen.it können Sie das Magazin am Computer oder Smartphone lesen. Mit dem Online-Magazin bieten wir einen ergänzenden Service zur Printausgabe. Lesen Sie mal rein!



Impressum: Raiffeisen Magazin, 41. Jg., Ausgabe Nr. 6, Dezember 2019/Jänner 2020. **Herausgeber:** Raiffeisenverband Südtirol Genossenschaft; Raiffeisenstr. 2, I-39100 Bozen. **Ermächtigung:** Landesgericht Bozen vom 10.1.1979. **Presserechtlich verantwortlich:** Thomas Hanni. **Leitende Redakteurin:** Ingeborg Stubenruß. **Redaktionssitzung:** Christiane Mutschlechner (cm), Brigitte Linger (bl), Irene Hofer (ih), Christa Ratschiller (cr), Ingeborg Stubenruß (is). **Mitarbeiter:** Roland Furgler (rf), Olav Lutz (ol), Matthias Mayr (ma), Martin von Malfer (mm), Arnold Kofler (ak). **Fotos:** stock adobe (5, 6, 12, 14, 16, 17, 19, 20), Sabine Weissenegger (10), markteblicke.de (15), Edl Huber (15), shutterstock (3, 9, 30), Ethical Banking (8), Raiffeisenkassen (24–27), Olav Lutz (28, 29), Archiv. **Erscheinungsweise:** zweimonatlich. **Layout und Produktion:** EGGER & LERCH Corporate Publishing, 1030 Wien. **Druck:** www.longo.media, Bozen. **Kontakt:** Unternehmenskommunikation Raiffeisenverband, Tel. +39/0471/945 386. **E-Mail:** magazin@raiffeisen.it. **Abo:** Adressänderungen, Abbestellungen u. dgl. müssen direkt an die eigene Raiffeisenkasse gerichtet werden. **Online-Ausgabe:** <http://magazin.raiffeisen.it>. **Koordination:** Ingeborg Stubenruß.

THEMA

04 Reiches Land, arme Leut'?

Die Schere zwischen Arm und Reich

GELD & MEHR

08 Ethical Banking

„Nils Larch – der Olympionike aus Sterzing“

10 Begünstigte EIB-Kredite

Darlehen und Leasingfinanzierungen zu guten Konditionen

12 Absicherung im Ehrenamt

Und wer schützt die Helfer?

14 Sicher unterwegs

Autofahren im Winter

15 Raiffeisen-InvestmentClub-Reise

12. Rosenheimer Börsentag

16 Elektronische Rechnungen

Mehrwertsteuer-Abzug

18 Glasfaser in Südtirol

Fibern Sie schon oder surfen Sie noch?

IM GESPRÄCH

20 Glücksforschung

Warum Geld unser Diener, nicht aber unser Herr sein sollte

LAND & LEUTE

23 Neues aus den Raiffeisenkassen

Über IT-Sicherheit, Altersvorsorge, Events u.v.m.

RAT & UNTERHALTUNG

28 Erlebnis Natur

Tretseerunde mit Eisbad im Weiher

31 Was sagt der Knigge?

Netiquette: Benimmregeln im Online-Bereich

Viele Rentner mit
Mindestpension sind
armutsgefährdet.

DIE SCHERE ZWISCHEN ARM UND REICH

Reiches Land, arme Leut'?

Südtirol zählt zu den reichsten Regionen Europas, trotzdem leben 16 Prozent der Haushalte in relativer Armut. Wie kann es in einem reichen Land wie Südtirol überhaupt Armut geben?

Die Gründe sind vielfältig, die Auswege schwierig.

Auf den ersten Blick unterscheidet sich Armut in Südtirol und in Europa stark von Armut in jenen Ländern, in denen es für viele Menschen weder Schulen, Trinkwasser noch Krankenhäuser gibt und Millionen täglich gegen Unterernährung und Seuchen kämpfen. Aber Armut gibt es auch in Südtirol. Arm ist nicht nur, wer in Kartonschachteln unter der Brücke übernachtet, die Tage auf Parkbänken verbringt und ein Leben am Rande der Existenz führt. Die versteckte Armut betrifft hierzulande viel mehr Menschen, als wir glauben: laut Erhebungen leben rund 16 Prozent der Südtiroler Haushalte in relativer Armut. Als relativ arm gelten Haushalte, die weniger als 60 Prozent des durchschnittlichen Haushaltseinkommens eines Landes zur Verfügung haben. Das betrifft ca. 35.000 Haushalte in Südtirol. Ohne die Transferleistungen von Land und Staat wie Wohngeld, soziales Mindesteinkommen und Renten wären es sogar 25 Prozent.

KINDERREICHE FAMILIEN, ALLEINERZIEHENDE, RENTNER ...

Von Armut besonders betroffen sind kinderreiche Familien, Arbeitnehmerfamilien mit nur einem oder geringem Lohneinkommen, Alleinerziehende, Rentner, Zugewanderte und Arbeitslose mit geringem Bildungsstand. Frauen sind dabei stärker als Männer betroffen. Ein Großteil der Armutsbetroffenen sind Kinder. Sind die Eltern von Armut betroffen und fehlen Aufstiegs- und Bildungschancen, bleiben oft auch die Kinder ihr ganzes Leben lang arm. Viele Menschen leben zwar nach außen ein normales Leben, können sich aber oft die grundlegenden Bedürfnisse nicht erfüllen. Konkret bedeutet Armut immer einen Mangel an Möglichkeiten und Lebensqualität. Wer arm ist, muss in wichtigen Lebensbereichen wie Wohnen, Bildung, Gesundheit und Freizeit zurückstecken. Neben finanziellen Sorgen kommt der psychologische Druck dazu, Ausgrenzung, Isolation,





30 bis 40 Prozent der Arbeitnehmer in Südtirol tun sich schwer, mit ihrem Einkommen über die Runden zu kommen.

- Vorurteile und das Schamgefühl, mit anderen nicht mithalten zu können. Ursachen für Armut gibt es zuhauf: das geringe Einkommen, die hohen Lebenshaltungskosten, soziale prekäre Familienverhältnisse, eine Trennung, der Verlust des Arbeitsplatzes, Krankheit, andere Schicksalsschläge u. v. m.

DER WOHLSTAND IST UNGLEICH VERTEILT

„Von der guten Wirtschaftsentwicklung der letzten Jahre haben lange nicht alle profitiert – im Gegenteil“, meint Stefan Perini, Direktor des Arbeitsförderungsinstituts. Trotz abnehmender Arbeitslosenquote und zunehmender Erwerbstätigen steigt die Armut in den letzten Jahren an. Gründe dafür sieht er unter anderem in der schleppenden Lohnentwicklung: die Entlohnung in der Privatwirtschaft ist von 2010 bis 2017 real um 2 Prozent geschrumpft. Aber auch befristete Arbeitsverträge, unverhältnismäßig hohe Mieten und Lebenshaltungskosten, vor allem in den Ballungszentren, sowie das Auseinanderdriften hoher und niedriger Einkommen tragen dazu bei. Perini: „Armut in Südtirol ist zu einem guten Teil hausgemacht. Wohlstand und Reichtum wachsen, doch wächst ebenso die Ungleichheit in unserem Land. Immer breitere Bevölkerungskreise leben in unstabilen und unsicheren Verhältnissen, das Gefühl für soziale Gerechtigkeit sinkt.“ Das Einkommen aus lohnabhängiger Arbeit ist ungleich verteilt. So verdienen laut den vom AFI veröffentlichten Zahlen 13.483 Südtiroler über 75.000 Euro brutto pro Jahr. Dem stehen 113.416 Südtiroler gegenüber, die vor dem Fiskus für 2017 ein Gesamteinkommen unter 10.000 Euro brutto angegeben haben. Die Folge: die „Mittelschicht“, ein Garant für Wohlstand, Wachstum und Stabilität, wird nach und nach ausgehöhlt.

ARBEIT MACHT NICHT REICH

Susanne Elsen ist Professorin für Soziologie an der Fakultät für Bildungswissenschaften der Freien Universität Bozen und Expertin für Solidarische Ökonomie. Sie sagt: „Die wirklich Reichen sind nicht reich wegen ihres Einkommens, sondern wegen ihres Vermögens. Das ist in der Regel entweder über Generationen entstanden oder



Susanne Elsen,
Professorin für
Soziologie an der
Freien Universität
Bozen und Expertin
für Solidarische
Ökonomie

sehr schnell und mitunter auch nicht immer ganz legal. Die Besteuerung müsse wieder weg von den Einkommen und hin zu den Vermögen gelenkt werden, damit sich Arbeit wieder auszahlt. Auch ein bedingungsloses Grundeinkommen würde ganz andere Lebensmodelle ermöglichen. Elsen erkennt aber besonders bei der jüngeren Generation ein Umdenken: „Dieses Bedürfnis, materiell mitzuhalten, spielt bei vielen jungen Leuten keine Rolle mehr. Die kaufen sich bewusst kein Auto, auch wenn sie es sich leisten können. Es geht um genug haben, anstatt viel haben.“

WEGE AUS DER ARMUT

Armut hat viele Facetten und Dimensionen. Deshalb muss auch die Armutsbekämpfung an verschiedenen Punkten ansetzen. Die Politik ist in hohem Maße weiter gefordert, die ungleiche Einkommensverteilung durch Transferleistungen und Steuererleichterungen auszugleichen und die Altersvorsorge bewusst zu unterstützen.



Dreh- und Angelpunkt der Bekämpfung von Armut sind eine gute Ausbildung und eine gerechte Entlohnung. „Die Löhne müssen gerecht sein und mit den Lebenshaltungskosten steigen“, sagt Perini vom AFI (siehe Interview). Es braucht ein Bildungssystem, das jungen Menschen optimale Entwicklungschancen bietet. Es braucht aber auch Investitionen in soziale Infrastrukturen und Dienstleistungen (z. B. Kinderbetreuung), die qualitativ, leistbar und für alle zugänglich sind. Last but not least ist jeder einzelne Bürger gefordert, sozial Schwächere in einer solidarischen Zivilgesellschaft aufzufangen und Hilfe zu leisten. In diesem Punkt können wir uns in Südtirol freuen: rund 168.000 Südtiroler – also fast jeder Dritte – leisten in den insgesamt 5.340 aktiven Non-Profit-Organisationen Freiwilligenarbeit. Dieses wertvolle Engagement kann nicht hoch genug geschätzt werden. Es kann in vielen Fällen Armut lindern, die Armutsursachen beseitigen kann es nicht. _ma

ARMUT IN SÜDTIROL

„Die Löhne sind zu niedrig“

Stefan Perini macht sich Sorgen um die Südtiroler Arbeitnehmer, die trotz hoher Arbeitsintensität mit ihrem Gehalt nicht über die Runden kommen.

Herr Perini, was bedeutet Armut?

Stefan Perini: Es gibt verschiedene Armutsbegriffe. Am geläufigsten ist die Einkommensarmut, es gibt aber auch Erziehungsarmut, wenn Kinder vernachlässigt werden, oder soziale Armut, zum Beispiel Armut an Beziehungen.

Wie dringend ist das Problem in Südtirol?

Stefan Perini: Das Phänomen ist nicht massiv präsent, aber es ist da, auch im reichen Südtirol.

Warum registrieren wir trotz Vollbeschäftigung eine zunehmende Verarmung?

Stefan Perini: In Südtirol sind die Löhne für eine Reihe von Berufsbildern so niedrig, dass man wegen der hohen Lebenshaltungskosten auch mit einem Vollzeitjob kaum über die Runden kommt. Zwischen 30 und 40 Prozent der befragten Arbeitnehmer in Südtirol melden dem AFI, dass sie Schwierigkeiten haben, mit dem Einkommen über die Runden zu kommen.

Muss die Wirtschaft besser entlohnen?

Stefan Perini: Sagen wir so, es gibt noch Luft nach oben. Die Südtiroler Arbeitnehmer wurden vom wirtschaftlichen Aufschwung des letzten Jahrzehnts bestenfalls gestreift.

Wie kann man Armut und sozialer Ungleichheit entgegenwirken?

Stefan Perini: Wir müssen atypische Arbeitsformen durch eine differenzierte Behandlung bei der Wirtschaftsförderung einschränken und einen sozialpartnerschaftlich ausgehandelten „Südtiroler Mindestlohn“ einführen. Auch die Steuerhinterziehung muss eingedämmt werden. Wir brauchen ein lokales Modell der sozialen Grundsicherung und mehr Investitionen in Bildung, auch in die außerschulische, und allgemein in Betreuungs- und Pflegedienste. Im Klartext gilt es, einen Paradigmenwechsel einzuleiten: weg vom Prinzip „finanzielle Beiträge für alle“, hin zu „Grunddienstleistungen für alle“. Beim Geld weiß man oft nicht, ob es an der richtigen Stelle landet. _ma



Wirtschaftswissenschaftler
Stefan Perini ist Direktor des
Arbeitsförderungsinstituts

ETHICAL BANKING

„Nils Larch – der Olympionike aus Sterzing“

Finanzierungsbeispiel der Linie „Weniger Handicap“



Nils Larch und Roland Furgler (Ethical Banking)



Direktlink Kurzfilm:
www.youtube.com/watch?v=W01HEwfNeI4

Im Sommer, bei Temperaturen von über 30 Grad, stand für das Ethical-Banking-Filmteam ein für diese Jahreszeit ungewöhnlicher Besuch auf dem Programm. In der Eishockeyhalle von Sterzing, der Heimstätte des WSV Sterzing Broncos, traf man sich (bei gefühlten Minusgraden) mit Nils Larch.

STEILE KARRIERE TROTZ HANDICAP

Nils ist an den Rollstuhl gefesselt, was ihn aber nicht daran hindert, leidenschaftlich Eishockey zu spielen. Bereits von klein auf war er viel im Stadion, da sein Vater Ulli wie auch sein Bruder Kevin beim WSV Sterzing Eishockey spiel(t)en. Zufällig sah er dann eine Trainingseinheit der

Sledge-Para-Hockeymannschaft und war so fasziniert davon, dass er das Spiel noch am selben Tag ausprobierte. Seitdem hat er eine steile Karriere hingelegt. Heute spielt der 22-Jährige bei den „South Tyrol Eagles“, ist dort Kapitän und mehrfacher Italienmeister. Außerdem ist er Stürmer der italienischen Nationalmannschaft und hat bereits mehrere Weltmeisterschaften absolviert sowie an zwei Olympiaden (Sotschi 2014 und Pyeongchang 2018) teilgenommen. Zwei Mal wöchentlich findet ein intensives Training der South Tyrol Eagles in Neumarkt statt, das neben Konditionstraining auch taktische Besprechungen über Spielsysteme beinhaltet.

SELBSTBESTIMMTES LEBEN

MIT HILFE VON ETHICAL BANKING

Dank der Ethical-Banking-Finanzierung über die Raiffeisen-Partnerkasse Wipptal kann Nils schnell und unkompliziert von Sterzing nach Neumarkt fahren. Finanziert wurden der Ankauf und der Umbau eines neuen Skoda Oktavia (mit Handgas sowie Bremse mit Handbedienung). Vater Ulli freut sich: „Diese Anschaffung bedeutet für uns eine große Erleichterung und für unseren Sohn ist sie ein wichtiger Schritt in ein selbstbestimmtes Leben. Er kann jetzt allein zum Training fahren und sich alles selbst organisieren, vom Schlitten bis zur Ausrüstung.“ Roland Furgler, Leiter von Ethical Banking, durfte bei einer Trainingseinheit dabei sein und war von der Muskelkraft und dem Können des jungen Sportlers beeindruckt. Nils schaut zuversichtlich in die Zukunft: „Ein großer Traum von mir? Olympiade 2026 und die Spiele der Para-Ice-Hockey-Nationalmannschaft in Südtirol. Denn es gibt nichts Schöneres für einen Sportler, als bei einer Olympiade mitzumachen und vor so vielen Menschen sein Bestes zu geben.“ _rf

Mehr dazu unter:

www.youtube.com/ethicalbanking
 Homepage: www.ethicalbanking.it

Zahlen & Fakten

Statistisches aus Wirtschaft
und Leben im Überblick

WAS AUS 100.000 EURO
SEIT 2015 WURDE

Europäische Aktien

109.780,62

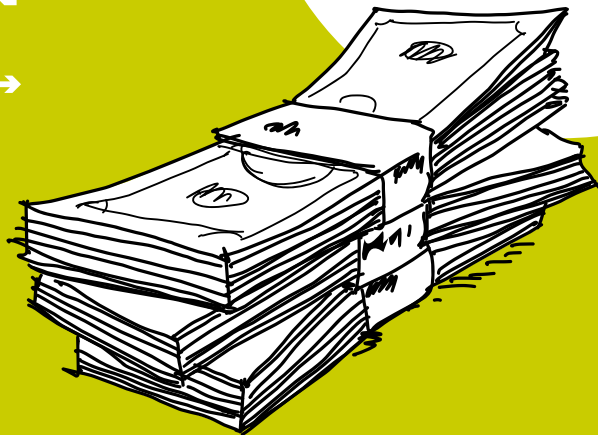
Europäische Anleihen

115.154,57

Sparbuch-Euribor 3M

99.070,00

QUELLE: RLB



Männer
besitzen im
globalen Durchschnitt

50%

mehr Vermögen
als Frauen



Frauen
beziehen um

23%

niedrigere Gehälter
als Männer

Superreiche
gewinnen

**2,5
Milliarden
Dollar**

pro Tag (+12%), ...

OXFAM-STUDIE

Ungleiche Vermögensverteilung

QUELLE: BERICHT 2018 DER
ENTWICKLUNGSORGANISATION OXFAM

... die ärmere Hälfte der
Weltbevölkerung verliert

**500 Millionen
US-Dollar**

am Tag (-11%)



Die 26 Reichsten der Welt

besitzen ebenso viel wie die ...



... ärmsten 50 Prozent

der Weltbevölkerung (3,8 Milliarden Menschen)



v.l.n.r.: Notar Elio Villa, Anna Fusari und Federico Greco, Vertreter der EIB, und Johann Schmiedhofer, Vizedirektor der Raiffeisen Landesbank bei der Vertragsunterzeichnung

FIRMENKUNDEN

Begünstigte EIB-Kredite für investitionsfreudige Unternehmen

Zum fünften Mal wurde im Oktober ein Vertrag zwischen der Raiffeisen Landesbank Südtirol (RLB) und der Europäischen Investitionsbank (EIB) unterzeichnet. Kleine und mittelständische Unternehmen in Südtirol erhalten dadurch Darlehen und Leasingfinanzierungen zu besonders günstigen Konditionen.

Nach wie vor ist in Südtirol eine rege Investitionstätigkeit festzustellen. Die Unternehmen suchen günstige Finanzierungsmöglichkeiten und die RLB stellt diese den Unternehmen dank dem neuen Abkommen mit der Europäischen Investitionsbank zur Verfügung. „Dabei stellt die EIB Finanzierungsmittel zu günstigen Zinssätzen bereit, die sie durch ihr hervorragendes Rating AAA auf den internationalen Finanzmärkten beschafft“, erklärt Johann Schmiedhofer, Vizedirektor der Raiffeisen Landesbank Südtirol.

BEGÜNSTIGTER ZINSSATZ, KEINE ERSATZSTEUER

Ziel dieser besonderen Finanzierung ist es, die heimische Wirtschaft zu fördern. Durch das Abkommen mit der Raiffeisen Landesbank können

Johann Schmiedhofer,
Vizedirektor der Raiffeisen
Landesbank Südtirol



kleine und mittelständische Unternehmen EIB-Darlehen oder Leasingfinanzierungen für ihre Investitionsvorhaben beantragen. Dabei geben die Raiffeisenkassen die mit der EIB-Finanzierung verbundenen Vorteile an die Unternehmen weiter. Ein begünstigter Zinssatz unter den üblichen Marktbedingungen und die Befreiung von der Ersatzsteuer sind die wesentlichen Vorteile. „Für investitionsfreudige Unternehmen ist dies eine gute Gelegenheit, ihre Projekte günstig zu finanzieren“, meint Schmiedhofer.

REGE NACHFRAGE AKTIVER UNTERNEHMER

Die begünstigten EIB-Darlehen sind bisher auf große Nachfrage gestoßen. Mit den ersten vier Verträgen, die in den Jahren 2011, 2013, 2015 und 2017 unterzeichnet wurden, konnten die Raiffeisenkassen über die Raiffeisen Landesbank begünstigte Darlehen von insgesamt 120 Millionen Euro an die heimische Wirtschaft auszahlen. Mit dem neuen Finanzierungsabkommen werden weitere 30 Millionen Euro bereitgestellt.

Die EIB-Finanzierungsmittel werden als mittel- und langfristige Darlehen und in Form von Leasingfinanzierungen an Unternehmen mit weniger als 250 Beschäftigten aus nahezu allen Wirtschaftsbereichen vergeben. Die begünstigten Kredite sind zweckgebunden und die Gelder können ausschließlich zur Finanzierung des jeweiligen Projektes verwendet werden. _cr

WAS IST DIE EUROPÄISCHE INVESTITIONSBANK (EIB)?

Die Europäische Investitionsbank ist eine Einrichtung mit dem Auftrag, die Ziele der Europäischen Union durch die langfristige Finanzierung tragfähiger Investitionen zu fördern. Die für ihre Finanzierungstätigkeit benötigten Mittel bezieht die EIB dabei nicht aus dem EU-Haushalt, sondern auf den Kapitalmärkten. Die EIB finanziert eine breite Palette von Projekten in den verschiedenen Wirtschaftsbereichen der EU-Länder. Zu einem großen Teil vergibt die EIB ihre Finanzierungen über Partnerinstitute. Banken und Finanzinstitute erhalten sogenannte „Globaldarlehen“, die dabei helfen, kleine und mittlere Unternehmen mit förderungswürdigen Projekten zu unterstützen.

RAIFFEISEN LANDESBANK SÜDTIROL

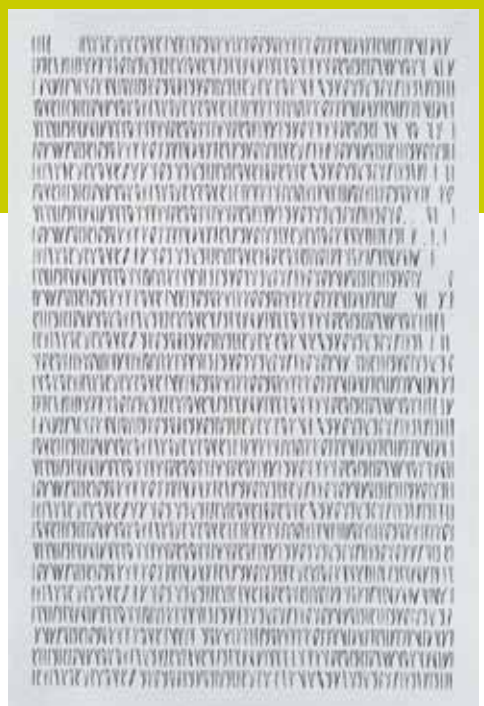
Weihnachtskarte von Mirijam Heiler

Mirijam Heiler wurde 1991 in Brixen geboren. Sie studierte Malerei an der Kunstakademie Karlsruhe bei Tatjana Doll. Für die Weihnachtsgrüße 2019 der Raiffeisen Landesbank Südtirol AG malt sie Tannennadeln in einer geordneten Reihenfolge auf Leinwand. In Anlehnung an das bekannte Weihnachtslied „Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum, wie grün sind deine Blätter“ hat sie das Motiv des Tannenbaums gewählt.

„Mich interessiert das scheinbar Einfache, Geordnete und Klare“, sagt die Künstlerin über ihre Malerei, mit der sie seit dem Ende ihres Studiums 2016 in einer Reihe von Ausstellungen an die Öffentlichkeit getreten ist. Entsprechend ihrem Interesse für Strukturen und Details gestaltet Heiler daher keinen geschmückten oder ungeschmückten Tannenbaum, sondern richtet ihr Augenmerk vielmehr auf dessen Nadeln, die sie ähnlich einer unentzifferbaren Schrift oder eines Rasters in eine Reihenfolge bringt. Wie in den meisten ihrer Gemälde zeigt die Künstlerin damit auch im Bild für die Weihnachtskarte den Weihnachtsbaum nicht in seiner Gesamtheit, sondern nur das, was dahinter stecken könnte bzw. die Struktur und die Ordnung dahinter.

Ohne den Tannenbaum direkt zu zeigen, gelingt es ihr damit, weihnachtliche Gefühle hervorzurufen. _cr

Mirijam Heiler,
„Oh Tannenbaum, wie grün sind deine Blätter“,
2019, Öl auf Leinwand



Menschen, die ehrenamtlich Hilfe leisten, müssen ausreichend abgesichert sein.



ABSICHERUNG IM EHRENAMT

Und wer schützt die Helfer?

Das Südtiroler Ehrenamt zählt rund 168.000 Personen in 5.340 Non-Profit-Organisationen und ist damit das Gebiet mit den meisten Ehrenamtlichen in ganz Italien. Tagtäglich übernehmen sie Arbeit und Verantwortung in den verschiedensten Bereichen. Aber wie sind Menschen, die helfen, abgesichert?

Im Fußballverein, in der Musikkapelle, bei der Bergrettung oder der Feuerwehr, in Jugendeinrichtungen oder im Seniorenclub – die Freiwilligenarbeit prägt in Südtirol nahezu alle Bereiche unseres Lebens. Sie wird hauptsächlich über Vereine und Verbände organisiert. Um von einem Ehrenamt sprechen zu können, müssen fünf Merkmale erfüllt sein: Die Tätigkeit ist freiwillig und unentgeltlich, wird kontinuierlich und auf organisierte Weise ausgeübt und kommt anderen zugute.

Mit der Reform des Dritten Sektors wurden für Vereine und andere Non-Profit-Organisationen in Italien grundlegende Neuerungen eingeführt. Verschiedene Rechtsgebiete, vom Zivil- und Arbeitsrecht bis hin zum Steuerrecht, spielen im Ehrenamt eine wesentliche Rolle. Aber auch der Versicherungs- und Haftungsbereich ist essenziell und muss entsprechend berücksichtigt werden. Die Raiffeisenkassen unterstützen seit Jahrzehnten viele ehrenamtliche Vereine und Organisationen finanziell und sorgen auch für den umfassenden Versicherungsschutz ihrer Mitglieder.

HAFTPFLICHT- UND UNFALLVERSICHERUNG

Wer sich ehrenamtlich engagiert, ist in der Regel haftpflichtversichert und damit gegen Schadenersatzansprüche versichert, aber eine gesetzlich

vorgesehene Haftpflichtversicherung gibt es nicht. Im Zweifel sollen Ehrenamtliche nachfragen, ob ihr Verein auch haftpflichtversichert ist. Vereine und Verbände, die über den Raiffeisen Versicherungsdienst versichert sind, haben für ehrenamtliche Mitglieder eine Sammel-Haftpflichtversicherung abgeschlossen. Die Versicherung springt für alle Mitglieder ein.

Da bei einem Unfall der gesetzliche Unfallschutz nicht greift, ist es ratsam, dass der Verein/Verband eine Unfallversicherung abschließt. Auch eine Rechtsschutzversicherung wird vom Raiffeisen Versicherungsdienst empfohlen.

VEREIN „SÜDTIROLER ÄRZTE FÜR DIE WELT“

Ein Beispiel für eine gut funktionierende und langjährige Zusammenarbeit zwischen Ehrenamt und Raiffeisen ist der Verein „Südtiroler Ärzte für die Welt“. Für die im Jahr 2001 gegründete Hilfsorganisation, die in Notstands- und Armutsgebieten weltweit Hilfe leistet, hat der Raiffeisen Versicherungsdienst ein maßgeschneidertes Versicherungspaket geschnürt. Damit sind die Ärzte während ihrer Aufenthalte in den Einsatzgebieten unfallversichert. Die Versicherung greift bei Unfällen, die sich während der Freiwilligenarbeit in den Entwicklungsgebieten sowie auf dem Hin- oder Rückweg vom Wohnort zum Einsatzgebiet ereignen. _ih



MIT SICHERHEIT GUT VORGESORGT

Schutz vor Risiken

2.200

Vereine und Organisationen
sind im Landesverzeichnis der
ehrenamtlich tätigen
Organisationen Südtirol
eingetragen.

QUELLE: AMT FÜR
KABINETTSANGELEGENHEITEN
UND RVD

ca. 60%

davon sind über
den **Raiffeisen**
Versicherungsdienst
versichert.

Zivil-
schutz,
Umwelt und
Soziales

**Raiffeisen versichert
Organisationen
aus unterschiedlichen
Sektoren**

QUELLE: RVD

**Wirtschaft,
Handwerk und
Landwirtschaft**

Kultur
und Sport

**sowie
verschiedene
Veranstaltungen**

WINTER-CHECK

Sicher unterwegs – Autofahren im Winter

Kälte, Dunkelheit und schlechtes Wetter machen das Autofahren im Winter zu einer echten Herausforderung. Wer sicher durch die kalte Jahreszeit kommen will, sollte einige Tipps beherzigen und auf den richtigen Versicherungsschutz achten.



Autofahren im Winter kann eine echte Herausforderung sein, besonders bei glatten oder schneebedeckten Straßen.

GENERELLE TIPPS:

- **Rechtzeitig Winterreifen montieren:** ab 15. November gilt auf der Brennerautobahn zwischen Affi und dem Brenner Winterreifenpflicht. Auf den anderen Straßen darf bei winterlichen Verhältnissen, sprich bei Schnee, Matsch und Glatteis, nur fahren, wer entweder Winterreifen oder Schneeketten montiert hat.
- **Fahrgeschwindigkeit drosseln:** überhöhte Geschwindigkeit kann auf eisglatten Straßen besonders schwere Folgen haben. Passen Sie also Ihr Fahrtempo der Witterung an. Ein großzügiger Sicherheitsabstand verringert das Risiko eines Auffahrunfalls.

- **Lichtmittel auf Funktion testen:** die Beleuchtungsanlage des Autos ist besonders in der dunklen Jahreszeit wichtig. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Lichter richtig funktionieren.
- **Frostschutz prüfen:** Sorgen Sie für freie Sicht auf der Windschutzscheibe. Überprüfen Sie rechtzeitig den Frostschutz für Scheibenwaschanlage und Kühleranlage.
- **Batterie checken lassen:** Viele Pannen im Winter sind auf Probleme mit der Batterie zurückzuführen. Wenn die Batterie beim Starten schwächelt, sollten Sie eine Werkstatt aufsuchen.
- **Bremsen kontrollieren:** Brems Scheiben und -beläge sowie die Bremsflüssigkeit müssen einwandfrei funktionieren. Auch hier gilt: Kontrollieren!
- **Winterausrüstung mitnehmen:** Panne, Stau oder Unfall im Winter können lange Wartezeiten bedeuten! Für längere Fahrten deshalb unbedingt Jacken, Handschuhe, Wolldecken und eine Thermoskanne mit heißem Tee mitnehmen. Überprüfen Sie vor Fahrtantritt auch immer den Ladezustand Ihres Handys!

WAS TUN, WENN DER UNFALL PASSIERT IST?

- Erstes Gebot: Ruhe bewahren. Bei verletzten Personen umgehend die Notrufnummer 112 anrufen!
- Füllen Sie den Europäischen Unfallbericht sorgfältig aus! Genaue Angaben über Ort, Datum und Uhrzeit, Kennzeichen und Versicherungsgesellschaft, Hergang des Unfalls samt Beschreibung oder Angaben zum Unfallgegner sind unbedingt erforderlich. Je vollständiger die Daten, umso rascher kann der Schaden abgewickelt werden.
- Melden Sie umgehend den Schaden bei Ihrer Raiffeisenkasse oder dem Raiffeisen Versicherungsdienst.
- Die Abwicklung für die Behebung des Blechschadens läuft zügig und unkompliziert ab, denn Versicherer und seine Partnerwerkstätten arbeiten Hand in Hand. Wird das Auto in einer dieser Werkstätten repariert, dann hat der Versicherte den Vorteil, dass die Bezahlung direkt zwischen Autowerkstatt und Versicherer erfolgt. _ is

HINWEISE ZUR VERSICHERUNG:

- Bei einem selbst verschuldeten Unfall mit einem anderen Verkehrsteilnehmer kommt die Kfz-Haftpflichtversicherung für den Schaden am gegnerischen Fahrzeug auf.
- Wenn Sie eine „Kaskoversicherung“ als Zusatzversicherung zur gesetzlichen Kfz-Haftpflichtversicherung abgeschlossen haben, werden auch die Kosten für Schäden an Ihrem Fahrzeug übernommen.
- Versicherungen gegen Sturm und Schneeschäden sind in der Winterzeit empfehlenswert. Informieren Sie sich bei Ihrem Versicherungsberater und überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz!



Bulle und Bär symbolisieren die Auf- und Abwärtsbewegungen der Börsenkurse

RAIFFEISEN INVESTMENTCLUB-REISE

Kompaktes Finanzwissen beim 12. Rosenheimer Börsentag

Motto der Veranstaltung: „Mission pro Börse“

Die neunte Reise des Raiffeisen InvestmentClubs führte rund 50 Mitglieder am 20. Oktober zum ausverkauften 12. Rosenheimer Börsentag in die Rosenheimer Stadthalle. Über 1.000 Interessierte kommen jedes Jahr zu diesem Branchentreff für Anleger und Aktionäre. Heuer erstmals dabei: die Mitglieder des Raiffeisen InvestmentClubs, die sich über spannende Referate und aufschlussreiche

Börsenbetrachtungen freuten. Auf dem Programm standen hochkarätige Fachvorträge zum Motto des Tages „Mission pro Börse – warum jeder an der Börse investieren sollte!“. Besonders Beate Sander, 81-jährige Bestsellerautorin und Selfmade-Millionärin, begeisterte die Zuhörer. Sie erklärte ihre Anlagestrategie und ermutigte vor allem Frauen, in Aktien zu investieren. Weiterer Höhepunkt der Veranstaltung war der Vortrag von Thomas Müller, Vorstand des Börsenverlages, der seine Börsenvision präsentierte. Ziel seiner „Mission pro Börse“ ist es, die Aktienkultur in Deutschland noch stärker zu fördern. Viele InvestmentClub-Mitglieder nutzten in den Pausen die Gelegenheit, um sich an den Infoständen mit dem Rosenheimer Börsenteam auszutauschen und Fragen zu stellen. Fazit: Von „A“ wie Aktien bis „Z“ wie Zertifikate – beim Rosenheimer Börsentag war für jeden Anlegertyp etwas dabei. _is



50 Mitglieder des Raiffeisen InvestmentClubs nahmen am Rosenheimer Börsentag teil.

ELEKTRONISCHE RECHNUNGEN

Mehrwertsteuer-Abzug bei Rechnungen zum Jahreswechsel beachten

Bereits seit 1. Jänner 2019 müssen Unternehmen mit Sitz in Italien alle Rechnungen – bis auf wenige Ausnahmen – elektronisch ausstellen und über das SdI-Portal der Agentur der Einnahmen versenden. Dabei sind immer wieder Neuerungen und Besonderheiten zu beachten.



Bei der MwSt.-Verrechnung zum Jahresende gilt es Besonderheiten zu beachten.

NEUE FRISTEN

Seit 1. Juli 2019 müssen **Sofortrechnungen**, d.h. für Geschäftsfälle ohne Ausstellung eines Lieferscheins, innerhalb von 12 Tagen nach Umsatzerbringung an das SdI versendet werden. Im Feld „Rechnungsdatum“ ist dabei immer das Datum der Umsatzerbringung auszuweisen. Beim Warenverkauf gilt als Datum der Umsatzerbringung die Lieferung bzw. Übergabe der Ware oder falls vorher, das Zahlungsdatum; für Dienstleistungen hingegen gilt das Datum der Zahlung.

Bei der sog. **aufgeschobenen Rechnung**, d.h. für Geschäftsfälle mit Lieferschein, kann die Rechnung bis spätestens zum 15. des Folgemonats nach Umsatzerbringung an das SdI versendet werden. Im Feld „Rechnungsdatum“ kann dabei entweder das Datum des letzten Lieferscheins oder das Datum zum Monatsende angeführt werden.

STRAFEN

Für eine verspätete Rechnungslegung sind Verwaltungsstrafen in Höhe von 90–100 % der MwSt. vorgesehen.

EINGANGSRECHNUNGEN ZUM JAHRESWECHSEL UND MWST.-ABZUG

Grundsätzlich gilt die Regelung, dass die MwSt. auf die bis zum 15. eines Monats erhaltenen und registrierten Rechnungen mit Datum des Vormonats in der MwSt.-Abrechnung des Vormonats absetzbar ist. Dies gilt allerdings nur für die periodischen MwSt.-Abrechnungen im laufenden Jahr. Beispiel: Eingangsrechnung mit Datum 30.11.2019, Erhalt über SdI am 12.12.2019; die MwSt. ist in der MwSt.-Abrechnung des Monats November 2019 absetzbar.

FÜR EINGANGSRECHNUNGEN ZUM JAHRESENDE GILT HINGEGEN FOLGENDE AUSNAHME:

Die MwSt. für Rechnungen mit Umsatzerbringung in einem bestimmten Jahr kann nur mit Bezug auf dieses Jahr abgezogen werden, sofern auch die Rechnung in diesem Jahr erhalten wurde.

Beispiele: a) Eingangsrechnung mit Datum 31.12.2019, Erhalt über SdI am 31.12.2019; die MwSt. ist in der MwSt.-Abrechnung des Monats Dezember 2019 absetzbar.

b) Eingangsrechnung mit Datum 31.12.2019, Erhalt über SdI am 03.01.2020; die MwSt. ist in der MwSt.-Abrechnung des Monats Jänner 2020 bzw. im Jahr 2020 absetzbar. _ ak



Dr. Arnold Kofler,
Hauptabteilung
Steuerrecht,
Raiffeisenverband

Die Obergrenze für Bargeldzahlungen wird gesenkt.

SCHATTENWIRTSCHAFT

Der Zoff ums Bargeld

Zur Bekämpfung der Steuerhinterziehung will die italienische Regierung Bargeldzahlungen einschränken und neue Anreize für Kartenzahlungen schaffen.



Italien hat ein großes Problem: die Steuerhinterziehung. Laut einer Studie des Statistikamtes ISTAT wurden im Jahr 2017 192 Milliarden Euro, dies entspricht rund 12 Prozent des BIP, am Fiskus vorbeigeschleust. Der höchste Anteil der Schattenwirtschaft entfällt mit rund 42 Prozent auf Handel, Transport und Tourismus. Daneben fallen die riesigen Erträge aus kriminellen Tätigkeiten wie Drogenhandel, Prostitution und Schmuggel mit Tabakwaren ins Gewicht, die sich jeder Besteuerung entziehen. Die Studie beziffert auch die Schwarzarbeit: 3,7 Millionen Menschen sind in Italien ganz oder teilweise illegal beschäftigt.

ANREIZE FÜR KARTENZAHLUNGEN UND BARGELDOBERGRENZEN

Zur Bekämpfung der Steuerhinterziehung wurde bereits im letzten Jahr die elektronische Fakturierung eingeführt. Mit dem neuen Haushaltsgesetz sollen im kommenden Jahr weitere Maßnahmen folgen, die nicht unumstritten sind. Um Bargeldzahlungen einzuschränken, werden Zahlungen mit Bank- und Kreditkarten begünstigt. Wer keine Kartenzahlungen akzeptiert, wird sanktioniert. Ein sehr sensibles Thema ist auch die Obergrenze bei Bargeldzahlungen. Ab 1. Juli 2020 wird die Grenze für Bargeldzahlungen von 3.000 Euro auf 2.000 Euro gesenkt. Ab 1. Januar 2022 soll die Bargeldgrenze auf 1.000 Euro reduziert werden. _is

BÖRSENKOMMENTAR

Umdenken – das Gebot der Stunde!

Immer weiter, immer mehr, und das ohne Unterlass. Oder doch nicht? Wirtschaftsmodelle sind menschengemacht. Egal ob Wildwestkapitalismus, Soziale Marktwirtschaft oder Kommunismus – sie alle basieren auf Thesen und Prinzipien, die für eine gewisse Zeit die Politik bestimmen. Nach dem Zerfall der Sowjetunion und ihres Staatskapitalismus herrschte über Jahrzehnte der ungebremsste Kapitalismus. Nun ist auch dieser an seine Grenzen gelangt, da er weltweit sozialen Sprengstoff und Umweltzerstörung verursacht und unser aller Lebensraum bedroht. Selbst die Soziale Marktwirtschaft ist zu stark auf

monetären Wohlstand und Wachstum ausgerichtet, um den Herausforderungen der globalen Klima- und Flüchtlingskrise zu begegnen. Seit dem Klimagipfel 2015 in Paris und seitdem ein Mädchen aus Schweden in den Fokus der Weltöffentlichkeit gerückt ist, finden Nachhaltigkeitsthemen verstärkte Aufmerksamkeit. Gesetzgeber sind dabei, Anreize zum nachhaltigen Wirtschaften zu schaffen: beispielsweise sollen Unternehmen über Nachhaltigkeitskriterien geratet werden, Zentralbanken, supranationale Banken, Pensions- und Staatsfonds nachhaltige Unternehmen für ihre Anlagen bevorzugen, Nachhaltigkeits-

fonds aufgelegt werden u.a.m. Was aber bedeutet Nachhaltigkeit für Unternehmen? Es bedeutet, dass diese ressourcenschonend, sozial verträglich und verantwortungsbewusst geführt werden. Kurz gesagt, ihr Geschäftsmodell darf nicht auf Ausbeutung und kurzfristigen Vorteilen basieren, sondern auf langfristige Zukunftssicherung für Umwelt und Gesellschaft. _mm

Dr. Martin von Malfér,
Abteilung Finanzdienstleistungen, Raiffeisen
Landesbank Südtirol AG



BREITBAND-TECHNOLOGIE

Fibern Sie schon oder surfen Sie noch?

KONVERTO treibt den Ausbau des Glasfasernetzes weiter voran. Mittlerweile sind bereits 111 von 116 Südtiroler Gemeinden ans Glasfasernetz angeschlossen.

Seit Jahren ist KONVERTO auf die Technologie der Ultrabreitband-Internet-Anbindungen spezialisiert und treibt den Ausbau des Glasfasernetzes in ganz Südtirol voran. Durch die kontinuierliche Zusammenarbeit mit Südtirols Gemeindeverwaltungen, Energie- und Fernheizwerken und den Infrastrukturämtern des Landes werden 111 Gemeinden mit Glasfaser-Internet versorgt. „Wir können mit Stolz sagen, dass wir Marktführer in Südtirol sind. Rund 5.000 Unternehmen und Haushalte surfen mit dem schnellsten Glasfaser-Internet Südtirols“, betonen Peter Nagler und Peter Werth, Direktoren von KONVERTO.

WARUM IST GLASFASER SO BESONDERS?

Glasfasernetze erreichen beim Senden und Empfangen von Daten heute schon Datenraten von mehr als 1.000 Megabit pro Sekunde (Mbit/s). Anders als bei ADSL gibt es bei Glasfaser keinen Qualitätsverlust der Leistung bei entfernten Gebäuden. Dank der hohen Geschwindigkeiten können Funktionen wie Internet-Telefonie in HD (High Definition) und Smart Home – also die

Vernetzung und Steuerung von elektrischen Geräten, der Heizung und Beleuchtung per Internet – störungsfrei und parallel genutzt werden. „Mit unserem Glasfaser-Internet ist ultraschnelles Surfen und günstiges Telefonieren übers Internet in alle EU-Festnetze und in die Schweiz zum Einheitstarif möglich. Alle Internet-Abos sind mit einem Antivirus-Schutz ausgestattet, der sicheres Surfen auf PC, Smartphone und Tablet garantiert“, unterstreicht Peter Nagler.

DER NETZAUSBAU NIMMT FAHRT AUF

Die warmen Sommermonate wurden intensiv genutzt, um die Grabungsarbeiten zur Verlegung der Glasfasern voranzutreiben. Voraussichtlich werden im Frühjahr 2020 auch die letzten fünf der 116 Gemeinden Südtirols an das Glasfasernetz angeschlossen. Welche Gemeinden und Fraktionen mit schnellem Glasfaser-Internet versorgt werden, erfahren Sie auf konverto.eu. Auskunft und Beratung zu den sicheren Glasfaser-Abos erhalten Sie unter der kostenfreien Service-Nummer 800 031 031. _bl



Peter Nagler
und Peter Werth,
Direktoren von
KONVERTO



Cyberkriminelle greifen zu üblichen Tricks, um an persönliche Daten von Internetnutzern zu gelangen.

IT-SICHERHEIT

Weihnachtszeit ist Hacking-Zeit

Wenn mit dem „Black Friday“ und dem „Cyber Monday“ die Schnäppchenwochen der Vorweihnachtszeit eingeläutet werden, beginnt auch für Cyberkriminelle die Hochsaison. Worauf Sie achten sollten und wie Sie sich schützen können, lesen Sie hier.

Cyberkriminelle nutzen das Weihnachtsgeschäfts aus, um über gefälschte Webseiten, E-Mails (sog. „Phishing-Mails“) und Kurznachrichten an persönliche Daten wie Adressen, Kontonummern und Passwörter eines Internetnutzers zu gelangen und damit Identitätsdiebstahl zu begehen.

DIE TRICKS DER BETRÜGER

Oft schalten Cyberkriminelle auf bekannten Online-Shopping-Seiten Werbeanzeigen, die zu präparierten Webseiten führen. Ahnungslose Nutzer werden dann auf eine Seite geleitet, die beim Aufruf schädliche Programme auf das Gerät des Nutzers herunterlädt (sog. „Malvertising“). In einigen Fällen wird diese Methode auch

dazu genutzt, um nach der Infizierung eine Erpressungssoftware (Ransomware) nachzuladen. Auf diesem Weg können auch Viren, Spyware und Trojaner auf das korruptierte Gerät gelangen. Wer über sein Smartphone oder Tablet mittels Apps einkauft, sollte vorsichtig sein. Mit programmierten Apps, die oft auf Sonderangebote hinweisen, wollen Kriminelle meist an die Kreditkarteninformationen ihrer Inhaber oder das Gerät mit Ransomware infizieren.

TIPPS:

Jedes Gerät sollte vielseitig geschützt werden, dazu gehören:

- eine fortschrittliche Sicherheitslösung, die präventiv vor Gefahren schützt
- eine moderne und stets aktualisierte Antivirus-Software
- eine Lösung, die vor infizierten Webseiten warnt und das Herunterladen von schädlichen Programmen verhindert, und
- ein Werbeblocker
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Betriebssystem, alle Browser und Plug-Ins immer auf dem aktuellsten Stand sind und klicken Sie niemals auf Links oder Dateianhänge in E-Mails von unbekannten Absendern! _bl

ANTIVIRUS-SOFTWARE KON SECURE

- Mit der Antivirus-Software KON Secure werden bis zu fünf Geräte gleichzeitig – von PC bis Smartphone und Tablet – vor digitalen Gefahren geschützt, beim Einkaufen im Internet und bei Zahlungen per Online-Banking.
- Zudem werden die persönlichen Daten in sozialen Netzwerken geschützt, um einen Identitätsdiebstahl zu verhindern.
- Geht das Smartphone verloren, können Sie es orten, sperren oder Ihre persönlichen Daten von der Ferne aus löschen.
- Ein individuell einstellbarer Kinderschutz mit Zeitlimit und Inhaltsblocker schützt Minderjährige vor pornografischen oder Gewalt verherrlichenden Web-Inhalten.

KONVERTO ist auf intelligente Sicherheitslösungen spezialisiert. Infos & Beratung auf konverto.eu oder telefonisch unter der kostenfreien Nummer 800 031 031

GLÜCKSFORSCHUNG

Warum Geld unser Diener, nicht aber unser Herr sein sollte

Wir alle suchen mehr oder weniger erfolgreich nach dem Glück. Doch was soll das eigentlich sein? Und wo ist es zu finden? Glücksforscher Anton Bucher weiß Antwort. Soviel vorweg: das neue Auto ist es nicht.





INFOS ZUR PERSON

Anton A. Bucher ist ein Schweizer Theologe, Pädagoge und Buchautor. Seit 1993 lehrt er als Professor für Religionspädagogik an der Universität Salzburg. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind Glücksforschung, Psychologie von Spiritualität und Religiosität und Empirie des Religions- und Ethikunterrichtes.

Buchtipp: „Psychologie des Glücks“, Weinheim, 2. Auflage 2018, Autor: Anton A. Bucher

Herr Professor Bucher, viele von uns sind auf der Suche nach dem Glück. Macht diese ewige Sehnsucht einen Teil unseres Menschseins aus?

Anton A. Bucher: Ja, das kann man wohl sagen. Schon der griechische Philosoph Aristoteles (gest. 322 v. Chr.) war überzeugt: Alle Menschen wollen glücklich sein. In der Neuzeit und der Moderne wurde das menschliche Streben nach Glück intensiver und verbreiteter. Für viele vorausgegangene Generationen war es schon ein Glück, etwas zwischen die Zähne zu kriegen. Mitunter kommt mir vor, dass das aktuelle Glücksstreben übertrieben wird und es auch viele unseriöse Anbieter und Ratgeber gibt, die Glück als Ware feilbieten.

Gerade zur Weihnachtszeit und am Jahresende befinden sich viele Menschen im Stimmungstief. Warum?

Anton A. Bucher: Es stimmt, dass in der Winterzeit sogenannte saisonale Depressionen häufiger werden, bedingt durch weniger Sonnenlicht und die geringere Bildung des Glückshormons Serotonin. Weihnachten liegt ja in der Zeit der verkürzten Tage. Hinzu kommt: Weihnachten ist eine emotional idealisierte Zeit.

Als Fest der harmonischen Familie, des Friedens und des Glücks verklärt, hat diese Idealvorstellung mit dem realen Leben wenig zu tun. Wer in diesem Kontext allein ist oder mit dem Nächsten zerstritten ist, kann seine Situation umso prekärer wahrnehmen. Der Wunsch nach Harmonie kann schnell in Niedergeschlagenheit und Schuldgefühle umschlagen.

Geld macht nicht glücklich, sagt man. Aber ohne geht's wohl auch nicht. Was meinen Sie dazu?

Anton A. Bucher: Selbstverständlich spielt Geld eine Rolle: Gibt es einen Mangel, führt dies zu Sorgen, ist es ausreichend vorhanden, ermöglicht es Freiheiten. Mehr Geld macht Menschen nicht zwingend glücklicher, aber gar keines oder viel zu wenig davon zu haben, macht unglücklich, erst recht in unserer Wohlstandsgesellschaft. Ein höheres Einkommen macht nur bis zu einem gewissen Level glücklicher. Ökonomen sprechen hier von einem abnehmenden Grenznutzen. Ein weiterer interessanter Effekt zeigt sich auf volkswirtschaftlicher Ebene. Schaut man sich die Listen der Länder mit den zufriedensten Einwohnern an, so fällt auf, dass die Plätze ganz oben zwar von wohlhabenden Staaten belegt werden (meist haben skandinavische Staaten die Nase vorn), aber nicht von

Eine amerikanische Studie belegt: Andere zu beschenken – nicht nur zu Weihnachten – macht dauerhaft glücklicher, als Geld für sich selbst auszugeben. Mit anderen zu teilen, stärkt das Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit, so die Forscher.



Anton A. Bucher: „Glück ist etwas Persönliches und Subjektives. Generalisierende Ratschläge sind deshalb schwierig.“

- extrem reichen. Überraschend glücklich sind viele Menschen in Bangladesch, die teils in Slums leben müssen oder kein Obdach haben. Hingegen sind Obdachlose in einem reichen Land wie den USA sehr unglücklich. Wir Menschen definieren uns immer im Vergleich mit anderen. Je gerechter der Wohlstand verteilt ist, desto zufriedener sind alle.

Gibt es weitere interessante Forschungsergebnisse?

Anton A. Bucher: Eine der am häufigsten zitierten, glückspsychologischen Studien stammt von Philip Brickman. Er verglich, wie glücklich Lotteriegewinner und Sportunfallopfer sind, die fortan an den Rollstuhl gefesselt waren. Erstere waren nach dem Gewinn absolut happy, letztere am Boden zerstört. Aber schon nach zwei Jahren waren Paraplegiker annähernd gleich glücklich, zumal deswegen, weil sie sich an kleinen Dingen des Lebens erfreuen konnten, während die Lotteriegewinner unzufriedener waren, weil sich ihre materiellen Ansprüche erhöht hatten.

Welches sind also die Schlüsselemente des Glücks?

Anton A. Bucher: Glücksforscher sind sich darin einig, dass Glück etwas Persönliches und Subjektives ist. Entsprechend vielfältig und unterschiedlich können die Faktoren sein, die Glück begünstigen. Dennoch gibt es einige Faktoren, die auf viele Menschen zutreffen: warmherzige, enge, vertrauensvolle Beziehungen, eine sinnvolle und erfüllende Tätigkeit, Wertschätzung und Anerkennung, viel Aktivität und Bewegung. Materielles macht nur bedingt glücklich. Über alle Untersuchungen hinweg erweisen sich Schenken, Spenden und ehrenamtliche Arbeit als echte Glücksbringer. Statt Jammern sollten wir eine Kultur der Dankbarkeit und Gelassenheit pflegen.

Das kleine Land Bhutan am östlichen Rand des Himalayas misst neben dem Bruttoinlandsprodukt auch das Bruttonationalglück. Sollten westliche Staaten mehr für das seelische Befinden ihrer Bürger tun?

Anton A. Bucher: In der Geschichte gab es immer wieder Versuche, Menschen politisch zum Glück zu zwingen, etwa durch „Kraft durch Freude“ im Nationalsozialismus. Wenn Politik hier auf Erden schon den Himmel errichten will, wird daraus zumeist eine Hölle. Denn Bürgerinnen und Bürger sind einfach zu unterschiedlich und zumeist grundsätzlich bestrebt, frei zu entscheiden, frei zu handeln und sich nicht zwangsbeglücken zu lassen. Politik kann jedoch glücksbegünstigende Maßnahmen setzen, etwa mit der Bekämpfung von Arbeitslosigkeit, der Gestaltung unserer Umwelt und des Klimas, dem Einrichten von Sport- und Bewegungszentren usw. Ganz entscheidend ist aber, dass Politik die Menschen- und Freiheitsrechte bewahrt. Länder mit stärkerer demokratischer Tradition – wie Skandinavien und die Schweiz – haben deutlich glücklichere Einwohner als postkommunistische Staaten, wo sehr viel Unfreiheit und Angst herrschte. _is

„Ganz egal, wie groß deine Rolex ist.
Mehr Zeit hast du trotzdem nicht.“

(Unbekannt)

RAIFFEISENKASSE MERAN

Altersvorsorge ist Frauensache

Im Rahmen der landesweiten Veranstaltungsreihe „Familienforum“ lud die Raiffeisenkasse Meran ihre weiblichen Kunden und Mitglieder zu einem Vortragsabend, bei dem die Altersvorsorge im Mittelpunkt stand. Viele Frauen arbeiten – bedingt durch Mutterschaft oder die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen – Teilzeit oder

geben ihre Berufstätigkeit zeitweise auf. Dies führt zu geringeren Renteneinzahlungen und in Folge zu massiven Pensionseinbußen. Renzler mahnte an, sich frühzeitig mit seiner Rentensituation auseinanderzusetzen und gut beraten zu lassen. Wichtig sei der Aufbau einer privaten Zusatzvorsorge, beispielsweise durch regelmäßige Einzahlungen in den Raiffeisen Offenen Pensionsfonds. Dieser ergänzt nicht nur die staatliche Rente, sondern bietet weitere Vorteile wie steuerliche Absetzbarkeit und das Recht auf ein begünstigtes Bauspardarlehen. Wie groß das Interesse am Vorsorgethema war, zeigte die anschließende Fragerunde.

Rentenexperte
Helmuth Renzler:
„Es ist wichtig, frühzeitig
mit dem Aufbau einer
privaten Zusatzvorsorge
anzufangen.“



KURZ NOTIERT



Christa Ladurner (Forum Prävention) mit
Manfred Gogl (Leiter Kundenberatung der
Raiffeisenkasse Wipptal)

Familie im Fokus

Bei mehreren Veranstaltungen der Raiffeisenkasse Wipptal drehte sich alles um die Familie und ihre Absicherung. Christa Ladurner vom Forum Prävention und Markus Pretto vom Raiffeisen Versicherungsdienst standen dem interessierten Publikum Rede und Antwort. Über den Nachkauf der Studienjahre informierte Mattia Fabbriotti vom Sozialen Beratungsring.

BOclassic Raiffeisen Silvesterlauf

Seit 1974 findet alljährlich am 31. Dezember der bekannte Bozner Silvesterlauf statt. Auch heuer ist wieder die Weltelite des Laufsports am Start. Die Strecke sieht einen Rundkurs durch die Bozner Altstadt vor. Raiffeisen ist seit Beginn als Hauptsponsor dabei.

Erbschaftsplanung

Die Infoveranstaltung „Erbschaftsplanung – für danach vorgesorgt?“ der Raiffeisenkasse Sarntal stieß bei Mitgliedern und Kunden auf reges Interesse. Referentin Marion Di Gallo, Expertin in Erbschafts- und Familienrecht, informierte über die gesetzlichen Bestimmungen und gab wertvolle Tipps zur Erbschaftsplanung.



v. l. n. r.: Roland Sapelza, Obmann der Raiffeisenkasse Toblach, Ida Schacher, Landesvorsitzende der Südtiroler Krebshilfe, Hubert Oberhammer, Sektionsleiter-Stellvertreter, und Raiffeisen-Direktor Werner Rabensteiner

RAIFFEISENKASSE TOBLACH

Weltspartag im Zeichen der Solidarität

Die Raiffeisenkasse Toblach arbeitet seit vielen Jahren eng mit der Südtiroler Krebshilfe zusammen und unterstützt diese immer wieder in verschiedenen Angelegenheiten. Im heurigen Jahr stand der Weltspartag ganz im Zeichen der Solidarität. Für die Südtiroler Krebshilfe wurde ein neuer PKW angekauft, mit der sie ihre wertvolle Tätigkeit in ihrem

Einzugsgebiet weiter ausüben kann. Die offizielle Übergabe des Autos erfolgte im Beisein des Obmannes der Raiffeisenkasse Toblach, Roland Sapelza, des Direktors Werner Rabensteiner, der Landesvorsitzenden und Sektionsleiterin der Südtiroler Krebshilfe, Ida Schacher, und des Sektionsleiter-Stellvertreters Hubert Oberhammer.

RAIFFEISENKASSE PRAD-TAUFRERS

Ausstellung Hans Ebersperger

Am 31. Oktober eröffnete Karl Heinrich Kuntner, Obmann der Raiffeisenkasse Prad-Taufers, im Foyer des Hauptsitzes die Ausstellung mit Werken des Prader Künstlers Hans Ebersperger. Am selben Tag wäre Hans Ebersperger 90 Jahre alt geworden. Ebersperger zählt zu den wichtigsten Südtiroler Künstlern der Nachkriegszeit. Seine Zeichnungen und Bilder sind von der intensiven Auseinandersetzung mit der Natur und der Suche nach dem inneren Bild geprägt. Seine persönliche Sicht auf Landschaften, Dinge und Menschen beeindruckt, fesseln und stimmen nachdenklich. Zahlreiche Kunden, Mitglieder und Ehrengäste wohnten der Ausstellungseröffnung bei. Besonders erfreut war man über die Teilnahme von Siegfriede Ebersperger, der Ehefrau des Künstlers, der beiden Töchter nebst weiterer Verwandter. Ein Aktbild des Künstlers wurde im Rahmen einer Adventsaktion versteigert.



v. l. n. r.: Verwandte von Hans Ebersperger bei der Ausstellungseröffnung: Christine und Franziska Alvarado sowie Christine, Albrecht, Siegfriede und Reinhold Ebersperger

IT-SICHERHEIT

KONVERTO talks Thinking Security

RAIFFEISENKASSE ALGUND

Ein Hauch von Vatikan im Thalguterhaus

Mit dem Vortrag des bekannten Vatikan-Korrespondenten Andreas Englisch konnte man Anfang November in Algund tatsächlich ein wenig römische Luft atmen. Viele Mitglieder und Kunden waren auf Einladung der Raiffeisenkasse Algund ins Thalguterhaus gekommen, um aus „gut informierter Quelle“ unbekannte Gegebenheiten aus dem Vatikan und seinem „Chef“ zu erfahren. In gewinnender und anregender Art führte TV-Journalist Andreas Englisch, der sich seit 1987 mit dem Vatikan beschäftigt, die Zuhörer in die Welt des Kirchenstaates ein. Dabei berichtete er auch von einzelnen Papstreisen, die er als Begleiter des Heiligen Vaters hautnah miterleben durfte.



Vatikan-Korrespondent Andreas Englisch



v. l. n. r. Christian Pezzei (Geschäftsführer Eurotherm), Simon Kofler (Security-Experte, KONVERTO), Peter Nagler und Peter Werth (Direktoren von KONVERTO), Sandro Moretti (Leiter Telekommunikation, Alperia) und Enrico Dorigatti (Kundenberater, KONVERTO)

Angesichts der immer vernetzteren Welt und zunehmenden Internet-Kriminalität sollte IT-Sicherheit in einem Unternehmen höchste Priorität genießen. Dies war der einhellige Tenor auf dem Sicherheits-Event für Firmenkunden, zu dem KONVERTO mit dem internationalen Security-Spezialisten und Partner Fortinet geladen hatte. In einer hochkarätig besetzten Gesprächsrunde mit Sandro Moretti (Divison Manager Teleconduction & Telecommunication bei Alperia), Christian Pezzei (Geschäftsführer von Eurotherm) und Enrico Dorigatti (Key Account Manager BU Enterprise von Konverto) wurde über digitale Bedrohungen sowie Chancen und Risiken der Digitalisierung diskutiert. Im Mittelpunkt der gut besuchten Veranstaltung standen modernste Sicherheitssysteme. Mit einem Fahrerlebnis auf dem Gelände des Safety Parks in Bozen mit Elektro- und Hybridautos erhielten die Teilnehmer die beste Vorbereitung, um auch im Straßenverkehr sicher unterwegs zu sein.



v. l. n. r.: Günther Vigl, Wohnbauberater der Raiffeisenkasse Unterland, Maria Patrizia Zomer Saracino, Direktorin des Landesamtes für Wohnbauprogrammierung, Geometer Alessandro Becchimanzi vom Technischen Amt für den geförderten Wohnbau, Steuer- und Wirtschaftsberaterin Verena Kofler und Raiffeisen-Marktbereichsleiter Christian Mazzier

RAIFFEISENKASSE UNTERLAND

Experte vor Ort in Sachen Wohnbau

Dass beim Thema Wohnbau großer Informationsbedarf besteht, zeigte der Infoabend, zu dem die Raiffeisenkasse Unterland ins Kulturhaus Branzoll geladen hatte. Über hundert Teilnehmer fanden sich ein. Zu den behandelten Themen gehörten die aktuellen Fördermaßnahmen der Provinz Bozen, die Nutzung von Steuervorteilen beim Bauen und Sanieren und die verschiedenen Möglichkeiten der Finanzierung – besonders des Bausparens – bei Bau, Kauf und Sanierung. Günther Vigl, Wohnbauberater der Raiffeisenkasse Unterland, informierte über die vielfältigen Dienstleistungen, welche die Raiffeisenkasse in der Wohnbauberatung bietet: diese umfassen jegliche Hilfestellungen beim Bauen, Sanieren und Kaufen, wie beispielsweise die Hilfe bei den Gesuchen, maßgeschneiderte Darlehen, persönliche Absicherung u. a. m.

RAIFFEISENKASSE WIPPTAL

Gesundheitscheck zum Weltpartag



Von Profis durchgeführt: der Mini-Gesundheitscheck in der Raiffeisenkasse Wipptal

RAIFFEISENKASSE VINTL

Mehr Zeit für Beratung durch Automatisierung

Die Bank der Zukunft muss flexibel, schnell und nahe am Kunden sein. Diesem Motto sieht sich die Raiffeisenkasse Vintl verpflichtet. Schlanke Prozesse kombiniert mit moderner Technik schaffen mehr Zeit für die Kundenberatung. Neben den üblichen Bankomaten stehen den Mitgliedern und Kunden der Raiffeisenkasse neue kombinierte Einzahlungs- und Geldausgabeautomaten am Hauptsitz in Niedervintl sowie in den Geschäftsstellen Terenten, Meransen und Mühlbach zur Verfügung. Damit können Bargeldeinzahlungen, Bargeldbehebungen und Scheckeinzahlungen unabhängig von den Schalteröffnungszeiten der Raiffeisenkasse durchgeführt werden. Beratungstermine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich und werden von den Kunden gerne in Anspruch genommen.



Geldautomat der Raiffeisenkasse Vintl

Neben der finanziellen Vorsorge spielt auch die Gesundheitsvorsorge eine große Rolle. Deshalb ließ sich die Raiffeisenkasse Wipptal zum Weltpartag etwas Besonderes einfallen: Kunden konnten einen „Mini-Gesundheitscheck“ in Anspruch nehmen, bei dem wichtige Gesundheitswerte wie Blutzucker, Body-Mass-Index (BMI), Sauerstoffsättigung u. a. von Fachkräften gemessen wurden. Der Check wurde von Mitarbeitern der Südtiroler Herzstiftung und des Weißen Kreuzes in Zusammenarbeit mit Wipptaler Ärzten und Krankenschwestern vor Ort durchgeführt. Die Initiative fand großen Zuspruch. Die jüngsten Kunden wurden wie üblich von der Sparbiene Sumsi bei einem bunten Sumsi-Sparnachmittag für ihr fleißiges Sparen belohnt.

RAIFFEISENKASSE SALURN

Infoabend zu Vorsorge und Absicherung

„Die alte Welt wird alt“, lautete der Titel des Vortragsabends, zu dem die Raiffeisenkasse Salurn im Rahmen der Veranstaltungen des landesweiten Familienforums geladen hatte. Universitätsprofessor Alex Weissensteiner referierte über den demografischen Wandel der Gesellschaft. Nachdem die staatliche Rente zukünftig immer geringer ausfallen wird und den gewohnten Lebensstandard nicht mehr garantieren kann, ist es wichtig, möglichst frühzeitig mit dem Aufbau einer privaten Zusatzrente zu beginnen. Thomas Rech, Vorsorgeexperte der Raiffeisenkasse Salurn, erläuterte die Vorteile des Raiffeisen Offenen Pensionsfonds, Georg Michel, Leiter der Versicherungsabteilung, informierte, wie man sich am besten vor den Risiken und Gefahren des täglichen Lebens absichern kann.

v.l.n.r.: Leiter der Versicherungsabteilung, Georg Michel, Direktor Manfred Huber, Obmann Michele Tessadri, Universitätsprofessor Alex Weissensteiner und der Vorsorgebeauftragte der Raiffeisenkasse Salurn, Thomas Rech



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

Winterfreude für die Generation 50 PLUS



Sport hält fit. V.l.n.r.: Seppl Kofler, Ewald Staffler, Walter Holzner

Seit mehr als 20 Jahren bietet der Verband der Sportvereine Südtirols (VSS) neben den vielen Jugendsportprogrammen auch Angebote für Erwachsene an. Im Winter besonders beliebt: die Skitreffs 50 PLUS. Auch heuer hält der VSS für Junggebliebene in vielen Skigebieten wie Plose, Ultental, Meran 2000, Obereggen, Pfelders u. a. ein maßgeschneidertes Angebot bereit. Den Teilnehmern stehen auf den Skipisten wie gewohnt zertifizierte Übungsleiter mit Rat und Tat zur Seite. Neben dem Fitnessfaktor kommen auch Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz. Angebote und Termine gibt es unter www.vss.bz.it oder unter 0471 974 378.

ERLEBNIS NATUR

Tretseerunde mit Eisbad im Weiher

Von St. Felix rund um den Dosso di Solomp zum vereisten Tretsee. Die Gegend um den Gampenpass ist ein ideales Schneeschuhwandergebiet. Es gibt kaum steile Hänge und somit kaum ein Lawinenrisiko. Die schöne Natur lässt grüßen.

Unsere heutige Reise führt uns über den Gampenpass nach St. Felix (Deutschnonsberg), wo wir bei der Hauptstraße links das Schild „Ristorante Lo Scoiattolo“ sehen und in ein Seitental kommen. Neben dem Restaurant befindet sich ein großzügiger Parkplatz, wo wir aussteigen und unsere Schneeschuhe anziehen. Zu Beginn geht es gemächlich den Forstweg Nr. 512 hinauf. Wir folgen den Anzeigen Richtung „Lago di Tret“. Achtung: nach 15 Minuten biegt der Forstweg rechts ein, wir folgen dem Weg Nr. 57 und queren die Lärchenwiesen. Nach ungefähr 30 Minuten dreht der Weg und schlängelt sich links den Hang hinauf.

KNEIPP-KUR FÜR DEN KÖRPER

Nach einer Dreiviertelstunde durch den winterlichen Wald gelangen wir alsbald zum Felixer Weiher, dem „Lago di Tret“. Die Eisdecke ist

stark genug, sodass wir diese problemlos zu Fuß queren können. Vorbei an der zugefrorenen Insel in der Mitte, sehen wir Jugendliche, die sich auf dem See beim Hockeyspielen vergnügen. Uns fällt ein mit Bändern verzierter Baum auf, neben dem ein großes Loch im Eis sichtbar ist. Hier kommen unerschrockene Naturfreunde her, um ein Eisbad zu nehmen. Das lassen wir uns natürlich auch nicht entgehen. Schwitzend entledigen wir uns unserer Schneeschuhe und ziehen uns aus. Schnell tauchen wir ins eisige Bad ... brrrr ... und gleich wieder heraus. Wir haben einen kuscheligen Bademantel und Flip-Flops dabei. Schnell trocknen wir unseren Körper mit einem Badetuch und kleiden uns gleich wieder an. Das soll gesund sein! Pfarrer Sebastian Kneipp, Begründer der Kaltwassertherapie, hätte seine Freude mit uns gehabt.

Hartgesottene können im Tretsee ein Eisbad nehmen.



ROUTE

Wegbeschreibung

Vom Parkplatz den Weg Nr. 512 nehmen, danach den Weg rechts Nr. 57 weiter bis zur Anhöhe. Dann geht's zurück zum Felixer Weiher, wieder den Weg hinunter zum Parkplatz des Gasthauses „Lo Scoiattolo“.

Tourdaten

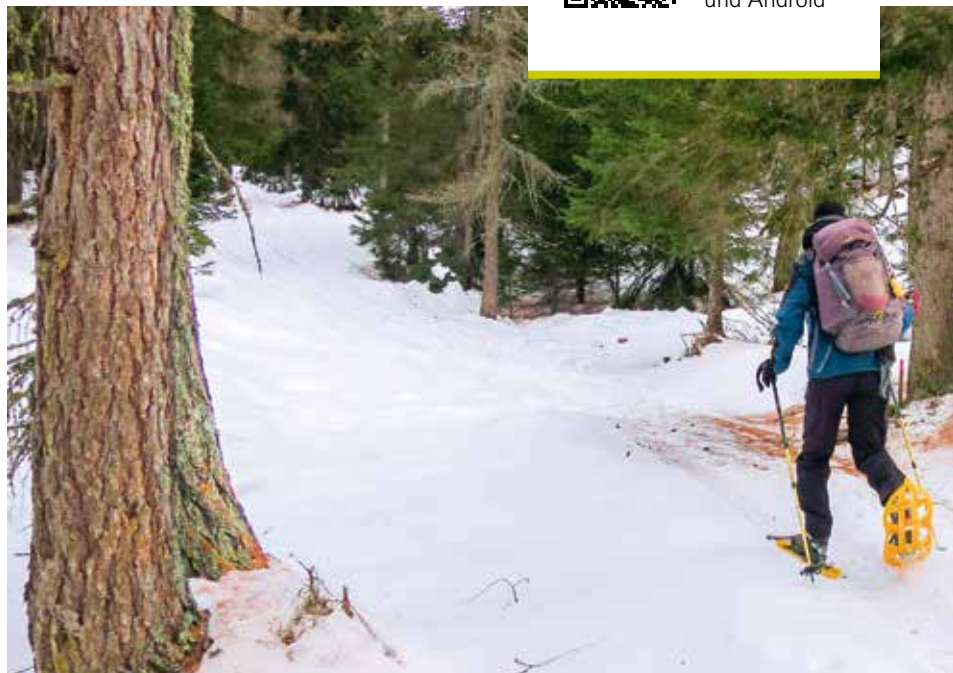
Strecke: 7,2 km
Dauer: 2:52 h
Aufstieg: 323 m
Abstieg: 320 m
Schwierigkeit: mittel



Die Tour zum Mitnehmen für iPhone und Android



DIE TRETSEERUNDE





Wer das kalte Bad nimmt, sollte warme Wechselkleidung mitnehmen, um sich nicht zu erkälten.

Natur- und Landschaftsführer Olav Lutz,
olav.lutz@rolmail.net

ESSEN FÜR DIE SEELE

Gesund für die Seele ist unsere Einkehr auf der Felixer Alm, wo wir uns stärken und uns am offenen Kaminfeuer wärmen. Erfrischt und gut erholt begeben wir uns wieder auf den Weg abwärts, zurück zu unserem Ausgangspunkt. Wer Schneeschuhromantik liebt, sollte unseren Wandertipp mal ausprobieren. Es lohnt sich! _ol

WAS SIND SCHNEESCHUHE?

Schneeschuhe sind ein Hilfsmittel zur Fortbewegung bei Schneelage, die von alters her in vielen schneereichen Gegenden üblich waren. Sie verteilen das Gewicht der Person, die sie trägt, über eine größere Fläche, sodass die Füße weniger im Schnee versinken.



Durch den
Lärchenwald zum
Felixer Weiher

GESUNDHEITSTIPP ZIVILISATIONSKRANKHEITEN

Depression – wenn alles zu viel wird

Wir alle kennen sie, diese Momente: wir sind freudlos, einfach nur müde und antriebslos, sind verängstigt und haben plötzlich kein Interesse mehr an den Dingen, die uns normalerweise wichtig sind. Wir leiden unter Befindlichkeitsstörungen, ohne dass der Arzt eine Ursache dafür findet. Oft handelt es sich dabei um normale Reaktionen auf Überlastungen, eine Art Notbremse unseres Organismus. Hören wir auf diese Warnsignale, normalisiert sich die Verstimmtheit in der Regel wieder. Ignorieren wir sie, kann dieses Stimmungstief zum Dauerzustand und zu einer Erkrankung werden.

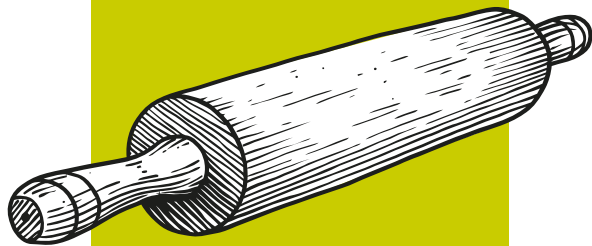
Diese Erkrankung nannte man früher reaktive Depression, heute sagt man dazu

Anpassungsstörung. Das Burn-out-Syndrom fällt in diese Kategorie ebenso wie die psychosomatischen Erkrankungen. Im Gegensatz zur „richtigen“ endogenen Depression, die häufig genetisch bedingt ist, hat die reaktive Depression äußere Ursachen. Entsprechend besser ist sie heilbar, weil die Ursachen behoben werden können. Trotzdem kann eine Erschöpfungsdepression denselben schlimmen Verlauf einer klassischen endogenen Depression nehmen. 8,1 % der Bevölkerung im Alter von 18 bis 79 Jahren leidet heute unter einer depressiven Symptomatik, Tendenz steigend. Hauptschuld daran trägt die Geschwindigkeit, mit der unsere Gesellschaft unterwegs ist, die hohe Reizüberflutung, die beeinträchtigte Regenerationsfähigkeit des Körpers durch mangelnde Bewegung, die immer knappere Schlafzeit sowie ein Genussmittelmisbrauch, der dem Körper langfristig schadet.

Bevor sich die Depression „zementiert“, sollte man rasch gegensteuern. Dies bedeutet, belastende Tätigkeiten, so weit es geht, zu reduzieren und die Regenerationsmöglichkeiten des Körpers zu unterstützen: durch mäßige Bewegung, gesundes Essen, einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus sowie regelmäßige Ruhepausen. Schafft man alleine den Sprung aus dem Hamsterrad nicht mehr, dann ist es wichtig, rasch auf die professionelle Hilfe von Psychologen und Psychiatern zurückzugreifen.



Dr. Alex Mitterhofer,
Arzt für Allgemeinmedizin,
Facharzt für Physikalische
Medizin und Rehabilitation,
Facharzt für Sportmedizin



REZEPTTIPP

Südtiroler Krapfen

Mehlsorten mit Butter, Milch, Öl, Sahne, Schnaps, Salz und Zucker vermischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Evtl. etwas Wasser hinzufügen. Teig in eine Schüssel legen, mit Tuch bedecken und 1 Stunde rasten lassen. Teig mit Nudelholz dünn austreiben, im Abstand von jeweils 10 cm mit 1 TL Fülle belegen, die andere Teighälfte darüberlegen und rechteckige Krapfen ausradeln. Als Fülle eignen sich: Mohn, Marmelade, Klotzen oder Kastanien.

ZUTATEN

- 150 g Weizenmehl
- 150 g Roggenmehl
- 25 g Butter, zerlassen
- 100 ml Milch, lauwarm
- 2 EL Öl
- 2 EL Sahne
- 30 ml Schnaps
- ½ TL Salz und ½ TL Zucker
- Erdnussöl zum Backen

**Mit Rosi und Christian in Südtirol**

Die ehemaligen Skirennläufer Rosi Mittermaier und Christian Neureuther kochen mit Südtiroler Bäuerinnen, Wirten und Spitzenköchen Gerichte aus einfachen Zutaten. Raetia Verlag, 248 Seiten, ISBN: 978-88-7283-555-5, Preis: 28,00 Euro

LITERATUR-BÜCHERJOURNAL

Geoff Dyer: „Die Zone“

Aus dem Englischen von Marion Kagerer

„Um mit meiner Kunst etwas zu verändern, muss ich mich zuerst selbst ändern, muss tiefer und geistiger werden.“
Andrej Tarkovskij



Geoff Dyer
„Die Zone“
2012 – Ein Buch über einen Film über eine Reise zu einem Zimmer. Schirmer Mosel Verlag, München, 233 Seiten, 21,80 Euro

Vor kurzem habe ich mir wieder den Film „Stalker“ des russischen Filmregisseurs Andrej Tarkovskij angesehen. Andrej Tarkovskij, geboren 1932, besuchte die Moskauer Filmhochschule. Mit Filmen wie Iwans Kindheit, Andrej Rubljow, Solaris, Der Spiegel, Stalker, Nostalghia und Das Opfer erlangte er weltweite Anerkennung. 1984 verließ Tarkovskij die Sowjetunion und ging ins Exil. 1986 verstarb er in Paris an einem Krebsleiden.

Seine Filmkunst hat Kultstatus. Diese Filme haben eine eigenwillige Ästhetik und sind von einer intensiven poetischen Sprache geprägt. Sie erzählen vom inneren Zwiespalt des Menschen, von seiner widersprüchlichen Situation zwischen Geist und Materie, zwischen geistigen Idealen und der Notwendigkeit, in der materiellen Welt zu bestehen. Zum Film „Stalker“ (1979) hat der britische Autor Geoff Dyer ein Buch mit dem Titel „Die Zone“ geschrieben. Dyer ist ein begnadeter Autor und sein Buch eine Hommage an diesen einzigartigen Film und seinen Urheber.

Als ein profunder Kenner der Kino- und Kulturgeschichte führt Dyer den Leser Szene für Szene durch die geheimnisvolle metaphysische Welt von „Stalker“. Ein Kundschafter, oder Stalker, bringt zwei Besucher – einen Wissenschaftler und einen

Schriftsteller – in ein verbotenes Sperrgebiet, die sogenannte ZONE. Die Zone ist ein verlassenes Gebiet, eine industriell verbrauchte und morbide Landschaft, wo langsam die Natur zurückkehrt und alles zurückerobert. Dort soll sich ein Zimmer befinden, in dem sich die geheimsten Wünsche erfüllen. Der Weg zu diesem Zimmer ist jedoch voller Hindernisse, die Rückkehr nicht gesichert.

„Die ZONE ist einfach die Zone. Sie ist das Leben, durch das der Mensch hindurch muss, wo er entweder zugrunde geht oder durchhält“, so Tarkovskij. Tarkovskij öffnet uns mit seiner Filmkunst die Augen, er lässt aufscheinen, was wir niemals sehen würden, und Geoff Dyer hilft uns mit seinem Buch, dies alles besser zu verstehen.

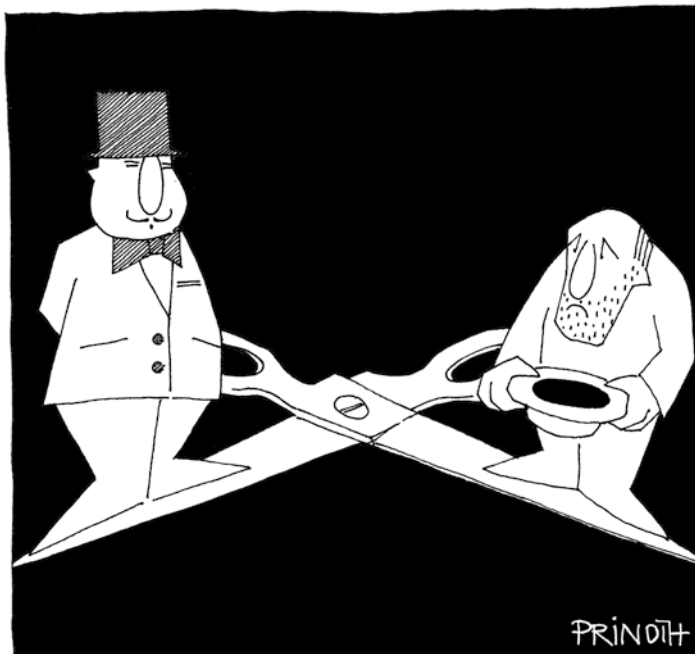
Helmuth Cazzanelli,
Private Banking
Raiffeisenkasse
Unterland





7. Buchstabe des griech. Alphabets	Puster-taler Spezialität	Um-stands-wort	nicht hungrig	Tongeschlecht	Weihnachtsgebäck	Pasteten-art (engl.)	eine Organisation der UNO (Abk.)
mit einem Gerät saugen	Aufprall	Schmähgedichte	Figur in „Der Geizige“	dreist, schneidig, flott	Kfz-Z. Ecuador	Hauptstadt Norwegens	geistern
Stadt in Tirol (Österreich)	Gemeinde in Südtirol	inhaltslos	Leine	Gebirgskette (span.)	Zeichen für Zinn (Stannum)	zeitgenössischer Südt. Komponist	Hochland in Zentralasien
deutscher Motoren-erfinder † 1891	hohe Spielkarte	ver-zweifelt	Falltür	Bergstock bei St. Moritz	franz. unbest. Artikel	Eulenvogel	
bibl. Priester	hebr.: Sohn						
Stadt im Pustertal	geschl. Haus-vor-bau	Laubbaum	Kopfbedeckung				
Possen-reißer-in; Törlin							

(1-9) Lebkuchen
 N A E R R I N N H U T
 E R K E R E I C H E
 B R U N E C K S U B
 E L I U N N E I
 U N I D E S P E R A T
 A S S S N M
 O L S E I L O S L O
 O T T O L E R E R E C
 R I T T E N K E S S
 I M S T A R A I E
 E T A A B P M P E N
 E S S S D D N N



WAS SAGT DER KNIGGE?

Netiquette

Immer mehr Menschen nutzen das Internet und natürlich auch Social Media, um zwischenmenschliche Beziehungen im Privat- und Berufsleben zu pflegen. Das Internet ist **keine benimmfreie Zone**, auch wenn manche Menschen das offensichtlich glauben. Um einen authentischen und professionellen Eindruck zu hinterlassen, sollte man sich auch im Online-Bereich an einige Regeln halten.

Allgemein gilt: **Posten Sie nur Dinge, die Sie auch im Büro an die Wand hängen würden und auch Ihren wichtigsten Kunden zeigen könnten.** Das gilt sowohl für Fotos als auch für Kommentare. Alles, was Sie ins Internet stellen, wird im kollektiven digitalen Gedächtnis gespeichert. Ihr Online-Profil sollte kongruent mit Ihrer Rolle im Berufsleben sein, das gilt vor allem für Netzwerke wie LinkedIn, die hauptsächlich für berufliche Zwecke genutzt werden. Hier gilt: verwenden Sie als Profilbild ein aktuelles Foto, auf dem man Ihr Gesicht gut sehen kann. Vermeiden Sie nackte Haut, lustige Posen oder Aufnahmen in Strand-, Freizeit- oder Abendgarderobe. Wenn Sie hauptsächlich per E-Mail, SMS oder WhatsApp kommunizieren, vergessen Sie nicht, dass auch hier die gleichen Stil- und Grammatikregeln gelten wie im Briefverkehr.



Katharina von Bruchhausen,
Kommunikations-
Coach und
Knigge-Trainerin



Frohe Weihnachten.

Wir bedanken uns für das Vertrauen und
wünschen ein Frohes Weihnachtsfest
und ein gutes Neues Jahr.



Raiffeisen
Meine Bank