



Für Mitglieder und  
Kunden der Südtiroler  
Raiffeisenkassen

02/2022  
das  
**magazin**

LOKALE WERTSCHÖPFUNG

# Den Wirtschafts- kreislauf stärken

## WACHSTUMSMARKT WASSER 16

Den Umgang mit dem  
Rohstoff Wasser neu denken

## IM GESPRÄCH 20

mit Sportpsychologin  
Monika Niederstätter



# Spitze Tools. Spitze Teams.

Wenn Ihr Team chattet, mit Kunden per Video kommuniziert und Dokumente gemeinsam bearbeitet, dann wird weit weg plötzlich ganz nah. Unsere innovativen Communications- und Collaboration-Tools schaffen den Durchblick: für Mitarbeiter, für Führungskräfte, für Kunden und für Lieferanten.

Wir sind Ihr Experte für Modern Workplace, Communication & Collaboration, Cloud-Lösungen, Security, Networks, Smart Business Solutions & Applications.

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ohne Geld bleibt eine Idee oft nur eine Idee. Für neue Vorhaben oder notwendige Investitionen brauchen Unternehmen eine solide Finanzierung und einen verlässlichen Finanzpartner an der Seite. Diesen hat Markus Puff, Mitinhaber des landwirtschaftlichen Betriebes



„Pitznerhof“ in Kardaun, in der Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten gefunden.

Die Bank ist eine von 39 Raiffeisenkassen im Land, die ihre Mitglieder und Kunden sowie das Tätigkeitsgebiet wirtschaftlich fördern. Die Spareinlagen der Kunden kommen als Kredite heimischen Betriebe

zugute, die vor Ort investiert werden. Arbeitsplätze werden geschaffen, neue Kaufkraft entsteht. Von diesem lokalen Wirtschaftskreislauf profitieren alle Beteiligten.

Mit der Unterstützung von Sportvereinen, Kulturarbeit und gemeinnützigen Organisationen tragen die Raiffeisenkassen zudem bei, dass sich das gesellschaftliche Leben – auch im ländlichen Raum – bunt und lebendig gestaltet. Nachzulesen in unserer Titelseitegeschichte.

Viel Spaß dabei,  
Ingeborg Stubenruß

## DAS RAIFFEISEN MAGAZIN GIBT ES AUCH ONLINE!

Auf [www.magazin.raiffeisen.it](http://www.magazin.raiffeisen.it) können Sie das Magazin, als Ergänzung zur Printausgabe, auch am Computer, Tablet oder Smartphone lesen. Schauen Sie doch mal rein!



## THEMA

### 04 Lokale Wertschöpfung

Ein Kreislauf, von dem alle profitieren

## GELD & MEHR

### 08 Ethical Banking

Bio-Eier von Weidehühnern auf dem Noafhof

### 10 Raiffeisen Landesbank Südtirol

Die grüne Bank liefert ausgezeichnete Zahlen

### 16 Wachstumsmarkt Wasser

Den Umgang mit dem Rohstoff Wasser neu denken

### 18 KONVERTO

Vom Arbeitsplatz zum Modern Workplace

## IM GESPRÄCH

### 20 Sportpsychologie

Interview mit Sportpsychologin Monika Niederstätter

## LAND & LEUTE

### 23 Neues aus den Raiffeisenkassen

Über Podcasts, Führungswechsel, Sponsoring u.v.m.

## RAT & UNTERHALTUNG

### 28 Erlebnis Natur

Von Terlan über Montigl nach Silberleiten

### 31 Wie gute Kommunikation gelingt

Skalieren in Konfliktgesprächen



# Ein Kreislauf, von dem alle profitieren

*Die Raiffeisenkassen sind fest in ihrem Tätigkeitsgebiet verankert. Die Zukunft der Lebensqualität vor Ort betrifft sie direkt. Deswegen übernehmen sie gerne Verantwortung dafür und gestalten mit ihren Partnern lokale Zukunftsprojekte mit.*

So wie jenes der Brüder Puff. Markus (33) und Thomas (30) sind am Pitznerhof in Kardaun aufgewachsen. Es gab einen Buschenschank, ein Teil der Trauben wurde zu einem Hauswein vergoren, der Rest an die Kellereigenossenschaft geliefert. Ein typischer Südtiroler Weinhof eben. Solange der Vater aktiv war, gab es für die beiden aber nicht genug zu tun. Markus studierte Weinbau und Kellerwirtschaft und arbeitete in einem Großbetrieb an der Herstellung von Säften und Pürees, Thomas war (und ist) Lagerverantwortlicher bei einem Industriebetrieb.

*„Hingabe und ein klares Ziel führen langfristig zum Erfolg, dafür benötigt man aber auch die richtigen Partner, vom Lieferanten bis zur Bank.“*

Markus Puff

2014 begannen die beiden, mehr aus Jux, Wein zu machen. Sie nahmen einen ersten Kredit auf, um den nötigen Maschinenpark und Weintanks anzuschaffen. Der Wein wurde immer besser, aber nun fehlte der Platz, um die Produktion zu steigern. „Wir mussten uns entscheiden: bleibt es ein Hobby, oder wollen wir die Arbeit professionalisieren, um irgendwann davon leben zu können?“, sagt Markus Puff. Es sollte nicht beim Hobby bleiben. 2018 begann die Planung für eine grundlegende Sanierung des Hofes, 2019 und 2020 wurde dann gebaut. Es entstanden neue Produktionsräume sowie Lager und eine Wohnung für Markus, aus dem früheren Stall wurden drei Appartements und der Verkostungsraum, es gibt eine Sauna und ein Schwimmbad mit Bar.

## Die Mitgliederförderung als Auftrag

Das nötige Kleingeld für diese große Investition hatten die Brüder nicht. Der Weinhandel ist ein schwieriges Geschäft, die Konkurrenz groß und bevor man den ersten Wein verkaufen kann, muss man erst mal einige Jahre in Vorleistung gehen. Die Corona-Pandemie erschwerte zusätzlich die Situation. Also wandten sie sich an die Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten. Der Kreditantrag landete auf dem Schreibtisch von Bankdirektorin Martina Krechel. „Es macht mir Freude zu sehen, dass junge Leute sich etwas trauen, und wir unterstützen das gern“, sagt Krechel und unterstreicht: „Eine Raiffeisenkasse hat nicht den Auftrag, für Investoren oder Aktionäre möglichst schnell hohe Gewinne zu erzielen. Ihre Aufgabe ist es, die Mitglieder bei der Erreichung ihrer Ziele zu unterstützen und ihre Existenz langfristig zu sichern.“ ►





## ► Markt- und Kundennähe

Gesetzlich sind die Raiffeisenkassen verpflichtet, mindestens 50 Prozent ihres Risikogeschäftes mit ihren Mitgliedern zu tätigen, nur 5 Prozent der Kredite dürfen außerhalb des Tätigkeitsgebietes vergeben werden. Das Einkommen, das im Geschäftsgebiet generiert wird und der Raiffeisen-

kasse als Einlagen zufließt, gibt die Bank als Kredite an die Bevölkerung und heimische Betriebe weiter. Das Geld wird dort investiert, wo es verdient wird. Betriebe schaffen wiederum Arbeitsplätze und Einkommen. So entsteht ein lokaler Wertschöpfungskreislauf, von dem alle profitieren. Markt- und Kundennähe spielen dabei eine große Rolle.

Von dieser ist auch Markus Puff überzeugt. Die Zusammenarbeit mit der Bank nennt er gut und vertrauens-

voll, die Mitarbeiter seien sehr professionell und disponibel. „Die Bank hat von uns immer realistische Kennzahlen und Fünfjahrespläne verlangt. Das tut sie natürlich auch im Eigeninteresse, die Bank geht ja mit der Kreditvergabe ein Risiko ein, aber das hat uns auch als Betrieb weitergeholfen.“ Die Raiffeisenkasse habe auch bei betrieblichen Entscheidungen im familiären Umfeld vermittelt. „Es hat auch zwischenmenschlich gepasst, man fühlt sich wohl, man wird gut behandelt, ich habe das bei anderen Banken auch schon anders erlebt“, sagt Markus Puff. „Der günstigste Kredit war es am Ende nicht“, gibt Puff zu, „aber das Gesamtpaket hat gepasst, das gab den Ausschlag“.

*„Unser Engagement endet nicht mit den Öffnungszeiten oder mit dem Abschluss eines Bankgeschäftes. Denn wir sind, wie unsere Kunden, vor Ort zuhause.“*

Martina Krechel



Die Brüder Markus und Thomas Puff

## Gesellschaftliche Verantwortung

Zum Gesamtpaket Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten gehört auch die soziale Verantwortung. „Es gehört zu unserem Förderauftrag, für die Vereine da zu sein“, meint Martina Krechel. „Dabei geht es um finanzielle Unterstützung, aber nicht nur. Viele Vereine legen großen Wert auf den persönlichen Kontakt und den Austausch. Das freut uns und befruchtet uns gegenseitig.“ Landesweit unterstützen die 39 Raiffeisenkassen jährlich eine Vielzahl an Vereinen, Projekten und gemeinnützigen Organisationen mit mehreren Millionen Euro. Davon profitieren dann wieder die Bürger und Unternehmer.

Nicht nur am Pitznerhof wird investiert, auch die Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten geht neue, unkonventionelle Wege. Eine der Filialen stand vor dem Aus, weil sie wenig Schalterverkehr hatte. Anstatt sie zu schließen, entschied man sich, diese umzubauen und nach dem Umbau eine Bäckerei als Untermieter, natürlich räumlich abgetrennt, aufzunehmen. „Die Zusammenarbeit ist die beste Lösung für beide Seiten“, sagt Direktorin Krechel. „In einer unserer Filialen ist sogar eine Tierarztpraxis untergebracht, in einer anderen ein Musikraum für einen Verein.“ Man wolle Beständigkeit und Modernisierung vereinen.



In der Pitzner Enoteca werden die Weine verkostet und verkauft.



„Nachhaltigkeit ist heutzutage ja in aller Munde, aber ich behaupte, wir waren immer schon nachhaltig“, betont Krechel. „Wir versuchen, lokal einzukaufen, bei Mitgliedern und Kunden, und Handwerker aus dem Ort zu beschäftigen. Ethical Banking ist ein weiteres wichtiges Angebot.“

Heute produzieren die Brüder Puff rund 40.000 Flaschen Wein pro Jahr. Noch können die Brüder Puff nicht vom Wein leben, beide arbeiten auch noch in ihren alten Berufen. Aber sie blicken zuversichtlich in die Zukunft. Der Direktverkauf funktioniert, der Vertrieb an Hotellerie und Gastronomie ebenso, der Export zieht an und die Appartements sind fortlaufend gut gebucht. Es sieht so aus, als wäre der Umbau für beide Seiten, Bank und Unternehmer, ein gutes Geschäft.

/ma

## FÖRDERUNG IN VIELEN FACETTEN

# Für Land und Leute da sein

*Die Raiffeisenkasse vor Ort ist ein wichtiger Akteur im Wirtschaftskreislauf, sagt Martina Krechel.*

**Frau Krechel, was ist die Kernaufgabe einer Raiffeisenkasse?**

**Martina Krechel:** Die Kernaufgabe liegt in der Erfüllung des statutarischen Förderauftrages. Es geht um die Kundenbeziehung von Geburt bis ins Rentenalter, die Förderungen im Tätigkeitsgebiet, ganz einfach darum, da zu sein für die Menschen, für Mitarbeiter, Kunden und die Bevölkerung. Wir beraten und betreuen Privat- und Firmenkunden in jeder Lebens- bzw. Betriebsphase und bieten ihnen die finanziellen Lösungen, die sie brauchen.

**Die Raiffeisenkasse fördert den örtlichen Wirtschaftskreislauf. Wie geschieht das in der Praxis?**

Die Einlagen unserer Kunden und Mitglieder verwenden wir, um zum Beispiel den privaten Wohnbau, betriebliche Investitionen, Bauprojekte

usw. in den Gemeinden unseres Einzugsgebietes zu finanzieren. Damit sind die Unternehmen imstande, die Beschäftigung aufrechtzuerhalten, was wiederum den Konsum garantiert.

**Was zeichnet Genossenschaftsbanken, im Gegensatz zu anderen Banken, aus?**

Ein großer Unterschied ist die Nähe zum Kunden. Mit Nähe werben auch andere, aber bei uns gibt es sie wirklich. Wir sind vor Ort tätig, mit Sitz und Filialen. Dadurch kennen wir unsere Kunden sehr gut und entscheiden nicht nur aufgrund von Zahlen auf dem Papier. Unsere 65 Mitarbeiter kommen vorwiegend aus dem Tätigkeitsgebiet und schaffen das nötige Vertrauen bei den Kunden.

**Wie steht es um die Förderung des Gemeinwohls?**

Das liegt uns besonders am Herzen. Wir fühlen uns verantwortlich für die Entwicklung des Lebensraumes, wir sehen darin nicht nur ein Geschäft. Entsprechend unterstützen wir viele Vereine und Projekte finanziell und ideell. Wir sind mit den Menschen, die hier leben und arbeiten, eng verbunden und setzen uns dafür ein, die Lebensqualität vor Ort weiter zu verbessern. /ma



Martina Krechel, Direktorin der Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten.



## ETHICAL BANKING

# Bio-Eier von Weidehühnern auf dem Noafhof

*Zu Besuch bei Familie Ainhauser  
in Vöran*

Der Noafhof liegt auf einer Höhe von 1.310 m inmitten von wunderbaren Wäldern in der Gemeinde Vöran am sonnigen Tschöggelberg. Hier bewirtschaften Markus und seine Frau Brigitte mit ihren Kindern den Hof, bei dem sich alles um die Produktion von Bio-Weideeiern im mobilen Hühnerstall dreht.

## Tierhaltung als Lebenseinstellung

„Unser Hühnermobil ist für uns nicht nur ein Stall, sondern eine Lebenseinstellung. Wir bieten mit dieser intelligenten Haltungsform den Legehennen ein schönes Zuhause mit viel grünem Auslauf, wo sie stressfrei leben können und sich offensichtlich wohlfühlen. Für uns ist einzig und allein diese Haltungsform echte Freilandhaltung“, berichtet Markus und ergänzt: „Wir haben Grund und Boden und sehen darin einen Auftrag zur Regionalität und lokalen Lebensmittelversorgung. Auch wenn wir nur klein sind – wir möchten unseren Beitrag leisten und mit der biologischen Landwirtschaft die Zukunft unserer Kinder sichern. Denn Bio-Landwirtschaft ist der einzige Weg, nachhaltig und tiergerecht gesunde Lebensmittel zu erzeugen.“

## Frei von Medikamenten, Farbmitteln und Antibiotika

Markus und Brigitte haben sich für die Zweinutzungsrasse „Les Bleues“ entschieden. Es gibt strenge Vorschriften beim Stallbau und das Futter darf nur von zertifizierten gentechnikfreien Biobetrieben zugekauft werden. Bio-Eier sind frei von Medikamenten, synthetischen Farbmitteln und Antibiotika. Das nährstoff- und abwechslungsreiche Futter der grünen saftigen Wiesen macht das Bio-Huhn rundum glücklich, da es nach Lust und Laune picken und scharren kann. „Damit eine Henne wohlschmeckende und gesunde Bio-Eier legen kann, müssen Fütterung und Haltung auf die Bedürfnisse der Hühner abgestimmt sein“, erzählt uns die passionierte Bäuerin Brigitte. Im Kurzfilm gibt sie einen kleinen Einblick in ihr persönliches Rezept für die Zubereitung eines „Bio-Giggerle“.

## Ethical Banking

Mit der Ethical Banking-Finanzierung wurde nicht nur der Ankauf des mobilen Hühnerstalls bestritten, sondern alle Kosten für den Start dieses Produktionszweiges am Hof wie Maschinen, Traktor, Legehennenstall und Verarbeitungsraum. /rf

## MEHR DAZU UNTER:



Direktlink Kurzfilm:  
[www.youtube.com/  
watch?v=9AmlwNtn8zU](https://www.youtube.com/watch?v=9AmlwNtn8zU)

[www.youtube.com/ethicalbanking](https://www.youtube.com/ethicalbanking)  
[www.ethicalbanking.it](https://www.ethicalbanking.it)



Der mobile  
Hühnerstall für  
glückliche  
Freilandhennen





## RAIFFEISEN ONLINE-VERANSTALTUNG

# Crypto-Talk: Das sichere, schnelle Geld gibt es nicht

Kryptowährungen wie Bitcoin sind in aller Munde. Aber was hat es damit wirklich auf sich? Zwei Finanzexperten klärten im Raiffeisen Online-Event „Crypto-Talk“ auf.

Vor allem Jugendliche zeigen großes Interesse am Thema Kryptowährungen und wollen nichts verpassen. Aber was verbirgt sich genau dahinter? Eignen sich digitale Währungen als Zahlungsmittel oder Geldanlage?

Diesen und anderen Fragen ging man beim Online-Event „Crypto-Talk“ auf den Grund, das vom Raiffeisenverband Südtirol für Studenten und Berufstätige organisiert wurde.

**Universitätsprofessor und Kryptoexperte Paolo Coletti** gab eine Einführung in die Welt der Kryptowährungen und erklärte die Funktionsweise und Anwendungsfelder der Blockchain-Technologie. **Finanzexperte Martin von Malfèr von der Raiffeisen Landesbank** informierte über die bekannteste Kryptowährung Bitcoin und die ökonomischen Dynamiken. Neben der längst nicht immer gegebenen Seriosität der Anbieter warnten die Experten vor allem vor der hohen Volatilität der Kryptowährungen und der damit verbundenen großen finanziellen Risiken.

Anleger sollten sich nicht von Versprechen einer außergewöhnlich hohen Rendite blenden lassen. Man sollte nur so viel Geld investieren, wie man bereit ist zu verlieren.

Im Anschluss konnten die Teilnehmer Fragen an die Experten stellen. Die Veranstaltung wurde via Livestream übertragen. Durch den Abend führte **Moderatorin Anna Zangerle.**

/is

# Zahlen und Fakten

## STATISTISCHES AUS WIRTSCHAFT UND LEBEN IM ÜBERBLICK

## Corona-Pandemie macht Reiche reicher und Arme ärmer

In der Pandemie haben die 10 reichsten Menschen der Welt ihr Vermögen mehr als verdoppelt.  
Durchschnittszuwachs:  
**1,3 Mrd. Dollar pro Tag.**



3,2 Mrd. Menschen (fast die Hälfte der Menschheit) **leben unter der Armutsgrenze von 5,50 Dollar pro Tag.**

QUELLE: OXFAM-BERICHT, JANUAR 2022

### NACHGESCHAUT:

## Was aus 100.000 Euro seit 2017 wurde

Europäische Aktien ▼  
140.930,67

Europäische Anleihen ▼  
106.812,79

Euribor 3M →  
98.094,67



QUELLE: RLB (STAND: 28. FEBRUAR 2022)

# Die grüne Bank liefert ausgezeichnete Zahlen

*Die Raiffeisen Landesbank Südtirol (RLB) hatte ihre Planung für das Jahr 2021 mit größter Vorsicht erstellt.*

*Die Pandemie und die Entwicklung der Wirtschaft sind dann besser verlaufen, als angenommen. Wie das Jahr für die RLB war, erläutern Präsident Hanspeter Felder und Generaldirektor Zenone Giacomuzzi.*

**Herr Felder, wie war das Jahr 2021 für die RLB?**

**Hanspeter Felder:** Die Raiffeisenkassen und die Raiffeisen Landesbank Südtirol haben sich als sehr stabil und handlungsfähig erwiesen. Wir haben den Südtiroler Unternehmen und Familien die Zuverlässigkeit garantiert, die sie in Zeiten wie diesen brauchen. Die Zahlen geben uns Recht.

Das **Kreditvolumen** der RLB ist im Jahr 2021 um 94,8 Mio. Euro auf 1,8 Mrd. Euro angestiegen. Das sehr gute Rating ließ unsere Kunden ihr Kapital weiter bei uns anlegen. Die **Kundeneinlagen** stiegen zum Jahresende auf 1,2 Mrd. Euro und die **Gesamteinlagen** um 9,67 % auf 2 Mrd. Euro.

Vor allem die Kontokorrenteinlagen haben deutlich zugelegt. Dies ist auch darauf zurückzuführen, dass wir eine neue Zusammenarbeit mit der Alpen Privatbank durch die Übernahme eines Betriebszweiges eingegangen sind und uns auch andere Großkunden zum Teil beträchtliche Einlagenbestände anvertraut haben.

**Herr Giacomuzzi, sind die Südtiroler instande, ihre Kredite zu bedienen?**

**Zenone Giacomuzzi:**

Ja, die Südtiroler haben sich als sehr resistent erwiesen. Die Qualität der vergebenen Kredite ist ausgezeichnet. Die Non-Performing-Loan-Rate beläuft sich auf 3,62 %. Das ist ein außerordentlich niedriger Wert. Die Raiffeisen Landesbank Südtirol geht seit jeher sehr vorsichtig bei der Vergabe von Krediten vor. Das hat sich bewährt.

**Was sind die wichtigsten Projekte, welche die RLB verfolgt?**

**Hanspeter Felder:** Wir werden die Raiffeisenkassen weiterhin mit Produkten und Dienstleistungen hoher Qualität unterstützen. Auch werden wir zusehends digitaler. Damit bieten wir den Südtirolern zukünftig den Zugang zu Krediten und interessanten Geldanlagen auf einfachen, schnellen Wegen.



Ausgezeichnete Zahlen präsentieren  
Präsident Hanspeter Felder (links)  
und Generaldirektor Zenone Giacomuzzi  
den Aktionären der RLB.



Zudem bauen wir die Maßnahmen im Bereich Nachhaltigkeit weiter aus. Wir streben Klimaneutralität an. Auch unsere Raiffeisen Kunstsammlung wird wachsen. Nicht zuletzt steht der Umbau des Bankgebäudes auf dem Plan. Das heißt, es gibt viel Gutes und Neues in der Raiffeisen Landesbank.

**Die RLB hat in den letzten Jahren viel in Nachhaltigkeit investiert. Was waren die Schwerpunkte im Jahr 2021?**

**Zenone Giacomuzzi:** Eine der bedeutendsten Maßnahmen im abgelaufenen Geschäftsjahr war die Emission des ersten Sustainability Bonds für Kleinanleger. Mit dem Emissionserlös finanzieren wir ökologisch oder sozial nachhaltige Projekte. Zudem haben wir zahlreiche Initiativen verwirklicht, wie beispielsweise die Veranstaltung eines Aktionstages für die MitarbeiterInnen, eine Mobilitätswoche zur Sensibilisierung für das Thema „green Mobility“ und die schrittweise Umsetzung der Maßnahmen des Audits familieundberuf. Die führende Tageszeitung Italiens hat die Raiffeisen Landesbank in einer internen Studie unter den 10 nachhaltigsten Unternehmen Italiens gereiht. Darauf sind wir stolz. /cr

*„Das Kreditvolumen der RLB ist im Jahr 2021 um 94,8 Mio. Euro auf 1,8 Mrd. Euro angestiegen. Das sehr gute Rating ließ unsere Kunden ihr Kapital weiter bei uns anlegen.“*

*Hanspeter Felder, Präsident*

## RAIFFEISEN KUNSTSAMMLUNG

# Alexander Wierer präsentiert Skulptur „o.T. (Printer)“



**An den Brixner Künstler Alexander Wierer vergaben die Kunstbeiräte der Raiffeisen Landesbank Südtirol, Lisa Trockner, Brigitte Matthias und Günther Dankl, den Förderpreis 2020.** „Der Förderpreis ist eine der wertschöpfenden Initiativen der Raiffeisen Kunstsammlung der Landesbank. Damit wird Nachwuchstalenten das Vertrauen geschenkt, ein neues Werk zu schaffen, das Teil der Sammlung wird. Auftragskunst ist für KünstlerInnen eine spannende Herausforderung und für Sammlungen ein großer Mehrwert“, erklärt Lisa Trockner.

Für die Skulptur „o.T. (Printer)“ verwandelte Wierer einen handelsüblichen Drucker vom Gerät zur Skulptur, indem er den Drucker in Aluminium goss. Das Objekt verliert damit seine ursprüngliche Funktionsfähigkeit. „Wierers Arbeit ertappt uns in unserem geschäftigen Berufsalltag, in dem wir erwarten, dass alles einen Zweck hat und funktioniert. Nur wer genau hinschaut, erkennt das Kunstwerk“, sagt Präsident Hanspeter Felder.

## **NEU: die automatisierte Führung durch die virtuelle Galerie.**

Anlässlich der Präsentation zeigte Peter Daldos, Geschäftsführer von Spherea 3D, die neuen Funktionen der virtuellen Galerie der Raiffeisen Kunstsammlung. Der Online-Besucher kann sich nun auch mit einer geführten Tour automatisch durch die gesamte Sammlung begleiten lassen. Die Werkbeschreibung von „o.T. (Printer)“ und die virtuelle Galerie sind unter [www.raiffeisenlandesbank.it](http://www.raiffeisenlandesbank.it) abrufbar.



**Herr Perathoner, wie verlief das abgelaufene Geschäftsjahr?**

**Arno Perathoner:** Im Berichtsjahr hat der RVD seine Geschäftstätigkeit erstmals als Benefit-Gesellschaft ausgeführt. In dieser Rechtsform, die im Oktober 2020 angenommen wurde, verschmelzen unternehmerische Tätigkeit und Gemeinwohl. Im Statut der Gesellschaft wird neben der Gewinnabsicht auch eine positive gesellschaftliche Wirkung als Ziel angestrebt. Zur Vollversammlung präsentierten wir daher neben unserem Geschäftsbericht auch unseren Gemeinwohlbericht. Die Ergebnisse aus beiden Berichten sind erfreulich: Sowohl die Gesamt-Prämieneinnahmen als auch unser gesellschaftlicher Wirkungsgrad haben sich verbessert.

**Wie hat das Versicherungsgeschäft abgeschlossen?**

Die Raiffeisenkassen haben 2021 den eingeschlagenen Wachstumskurs in der Vorsorge und im Risikoschutz planmäßig fortgesetzt. Die Gesamt-Prämieneinnahmen belaufen sich auf 160,2 Mio. Euro. Positiv entwickelt hat sich erneut das vielfältige Segment der Sachversicherung, zu dem eine Reihe von grundlegenden Absicherungsformen des täglichen Lebens zählen, wie sämtliche Abdeckungen rund um das Wohnen, die Freizeit und Gesundheit. Die konstant guten Zuwachsraten bescheinigen unserem Angebot eine hohe Akzeptanz. Besonders in der Personenabsicherung und bei unseren Lösungen im Gesundheits- und Unfallbereich können wir mit lokal abgestimmten Leistungen und einem guten Preis-Leistungsverhältnis punkten.

**RAIFFEISEN VERSICHERUNGSDIENST: BILANZ 2021**

# Ein wichtiger Beitrag für die heimische Wirtschaft

*Der Raiffeisen Versicherungsdienst (RVD) schließt ein positives Geschäftsjahr ab. Mit seiner Geschäftstätigkeit stellt sich das Unternehmen bewusst sozialen und ökologischen Herausforderungen. Im Interview zieht Direktor Arno Perathoner Bilanz.*

Bei der Vollversammlung am 7. April hat der Raiffeisen Versicherungsdienst neben dem Geschäftsbericht auch den Gemeinwohlbericht vorgestellt.



### Wie viele Schäden wurden ausbezahlt?

Die Schadensregulierung nimmt im Versicherungsgeschäft eine entscheidende Rolle ein. Mit unserem zentralen Schadenbüro in Bozen setzen wir auf Kundennähe, Transparenz und eine effiziente Abwicklung, bei der wir persönliche und rasche Hilfestellung bieten.

2021 haben wir Schadenvergütungen in Höhe von 46 Mio. Euro ausbezahlt, damit steigen die Rückflüsse in den heimischen Wirtschaftskreislauf gegenüber dem Vorjahr um 20 Prozent. Die Schadenvergütungen haben in allen Sparten zugelegt. Es wurden vermehrt Autoschäden und wetterbedingte Schäden gemeldet. Gestiegen sind aber auch die Aufwendungen im Gesundheitsbereich. Da das öffentliche Gesundheitssystem durch die Pandemie stark belastet war, haben sich viele Patienten privat behandeln lassen. Auch die Sparte der Hagelversicherung hat aufgrund der Witterung eine starke Zunahme bei den Aufwandsentschädigungen vorzuweisen. /ih

*„Die Geschäftsergebnisse 2021 sind erfreulich: Sowohl die Gesamt-Prämiennahmen als auch unser Wirkungsgrad haben sich verbessert.“*

Arno Perathoner



# Schutz für dich und die Umwelt



## AUSBEZAHLTE SCHÄDEN IM JAHR 2021

- 46 Mio. Euro an Schadenvergütungen
- Steigerung von 20 %

### Die Schadenaufwendungen sind mehrheitlich in folgende Bereiche geflossen:

- Autoschäden und Verkehrsunfälle
- Leistungen im Gesundheitsbereich durch Behandlungen in Privatkliniken
- witterungsbedingte Schäden an Häusern/Wohnungen
- Hagelschäden in der Landwirtschaft



## WIRKUNG MESSEN UND ZEIGEN

- als Benefit-Gesellschaft verfolgt der Raiffeisen Versicherungsdienst sowohl wirtschaftliche als auch gesellschaftliche Ziele
- über ein Prüfverfahren misst das Unternehmen seine gesellschaftliche Wirkung und veröffentlicht diese jährlich im Gemeinwohlbericht (Infos unter <http://www.rvd.bz.it/unternehmen/geschaeftsbericht>)



## Die private Vorsorge und Absicherung bei Raiffeisen – nachhaltig und ethisch.

Der Raiffeisen Versicherungsdienst liefert mit seiner Geschäftstätigkeit einen positiven Beitrag für Umwelt und Gesellschaft.

## RAIFFEISENVERBAND SÜDTIROL

# EU-Aufbaugelder: Arbeitsgruppe im Raiffeisenverband eingesetzt



Barbara Passarella,  
Koordinatorin der  
Arbeitsgruppe „PNRR“ im  
Raiffeisenverband

Italiens Aufbauplan „Piano Nazionale della Ripresa e Resilienza“ (PNRR) umfasst 191,5 Milliarden Euro an EU-Mitteln, die für festgelegte Ziele und Projekte in Anspruch genommen werden können. Die Grundlage für diesen Plan bildet das europäische Wiederaufbaupaket „Next Generation EU“, das die Europäische Kommission Ende Mai 2020 auf den Weg gebracht hat. Im Gegenzug dazu hat sich Italien mit einem ehrgeizigen Zeitplan zu Reformen in den Bereichen Digitalisierung und Innovation, ökologischer Wandel und soziale Eingliederung verpflichtet.

*Die Arbeitsgruppe dient als Informationsdrehkreise und hat den Auftrag, die Mitgliedsgenossenschaften über die Fördermöglichkeiten rechtzeitig zu informieren und bei der Abwicklung von Genehmigungsanträgen Hilfe zu leisten.*

Zum Teil weisen die Ministerien die Gelder zwar den Regionen bzw. autonomen Provinzen zu (wie beispielsweise 18 Millionen Euro für Südtirols Sozialwohnbau), **zu einem größeren Teil aber wickeln sie Ausschreibungen für die verschiedenen Maßnahmen zentral ab**, und Regionen, Provinzen sowie Gemeinden können sich daran beteiligen. Aber auch Bezirksamtsgemeinschaften, Forschungseinrichtungen, Unternehmen u.a. können zum Zug kommen.

Im Raiffeisenverband Südtirol wurde eine eigene Arbeitsgruppe eingesetzt, die sich mit dem Aufbaufonds befasst und von Barbara Passarella, Bereich Schutz und Förderung des Genossenschaftswesens, koordiniert wird. Die Arbeitsgruppe dient als Informationsdrehkreise und hat den Auftrag, die Mitgliedsgenossenschaften über die Fördermöglichkeiten rechtzeitig zu informieren und bei der Abwicklung von Genehmigungsanträgen Hilfe zu leisten. Ziel ist es, den Zugang zu den Geldern zu erleichtern sowie die Umsetzung und Kontrolle der genehmigten Projekte zu begleiten.

Konkret läuft das Prozedere so ab, dass von Rom oder auf Landesebene ein Aufruf zur Projekteinreichung zu einem bestimmten Thema veröffentlicht wird. In diesen Aufrufen ist auch der Kriterienkatalog enthalten, nach dem die Projekte von den zuständigen öffentlichen Behörden bewertet werden. „Diese Aufrufe müssen laufend verfolgt und studiert werden, denn die Fristen zur Einreichung der Projekte sind in der Regel knapp. Auch die Umsetzungsphase der genehmigten Projekte ist anspruchsvoll, weil sie sehr genau monitort werden müssen“, sagt Barbara Passarella. Erst wenn die Projekte umgesetzt sind, werden die dafür genehmigten Gelder ausbezahlt. Die Zeit ist knapp, da 2026 alle Maßnahmen abgeschlossen sein müssen. /is

191,5 Milliarden Euro an EU-Mitteln werden über den italienischen Aufbau- und Resilienzplan (PNRR) verteilt.





Der PNRR „Italia Domani“  
ist in 3 strategische  
Achsen unterteilt:

1. Digitalisierung
2. Ökologischer Wandel
3. Soziale Inklusion

Diese Achsen gliedern  
sich in 6 Missionen:

1. Digitalisierung, Innovation, Wettbewerbsfähigkeit, Kultur und Tourismus
2. Grüne Revolution und ökologischer Wandel
3. Infrastruktur für eine nachhaltige Mobilität
4. Bildung und Forschung
5. Zusammenhalt und Inklusion
6. Gesundheit

## STEUERN

# Aktuelles aus dem Steuerrecht

## *Begünstigter Kauf der Erstwohnung für junge Leute verlängert*

Im Mai 2021 (Decreto Sostegni-bis) hat die italienische Regierung den Kauf der Erstwohnung von Personen unter 36 Jahren in Form einer Steuerbegünstigung gefördert.

Voraussetzung ist, dass die Verträge von Personen abgeschlossen werden, die das 36. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und einen Indikator der Einkommens- und Vermögenslage (ISEE) von nicht mehr als 40.000 Euro aufweisen.

Wenn der Kauf der Erstwohnung der **Registersteuer** unterliegt (z.B. beim Verkauf durch Privatpersonen), ist sowohl die Übertragung des nackten Eigentums als auch die Begründung von Realrechten auf diese Wohnungen (Fruchtgenuss, Gebrauchs- und Wohnungsrecht) von der Registersteuer (2 %) und von den Hypothekar- und Katastersteuern (jeweils 50 Euro) befreit.

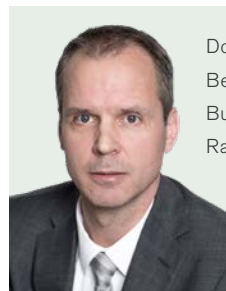
Unterliegt der Kauf hingegen der **Mehrwertsteuer** (4 %), so steht dem Käufer eine Steuergutschrift in Höhe der bezahlten Mehrwertsteuer zu. Weiters entfällt für die mittel- bis langfristige Finanzierung dieser Erwerbe auch die Ersatzsteuer von derzeit 0,25 % des finanzierten Betrages.



Die genannte Begünstigung war bislang auf Verträge anwendbar, die zwischen dem 26. Mai 2021 und dem 30. Juni 2022 abgeschlossen werden. Mit dem Haushaltsgesetz 2022 wurde diese Begünstigung bis 31. Dezember 2022 verlängert.

## Pflicht zur Annahme elektronischer Zahlungen (POS)

Steuersubjekte, die Güter verkaufen oder Dienstleistungen auch freiberuflicher Art erbringen, sind seit Juni 2014 verpflichtet, elektronische Zahlungen mittels Kredit- oder Debitkarten anzunehmen. Bislang waren hierzu bei Verletzung der Bestimmung keine Strafen vorgesehen. Ab dem 1. Jänner 2023 fällt bei Nichtannahme von elektronischen Zahlungen jeglichen Betrages eine Verwaltungsstrafe von 30 Euro zuzüglich 4 % des nicht akzeptierten Betrages an.



Dott. Ulrich Malfertheiner,  
Bereich Steuern &  
Buchhaltungsservice  
Raiffeisenverband



## WACHSTUMSMARKT WASSER

# Den Umgang mit dem Rohstoff Wasser neu denken



*Wasser wird vielerorts als selbstverständlich vorhandenes Gut angesehen. Doch die Wasserversorgung ist in vielen Regionen dieser Welt ungenügend und wird in Zukunft immer prekärer. Die Gründe dafür und wie man dem entgegenwirken kann, verriet Umweltforscher Thomas Kluge bei der Online-Veranstaltung des Raiffeisen InvestmentClubs „Wasser – ein wertvolles Gut.“*

**Herr Kluge, welches sind die größten Probleme im Bereich Wasser?**

**Thomas Kluge:** Extreme Wetterereignisse nehmen zu. Bedingt durch den Klimawandel dehnen sich die Trockenzeiten in vielen Erdregionen aus, während Regenfälle seltener, aber dann oft umso heftiger werden.

All das ist verbunden mit einem steten Temperaturanstieg. Im Jahr 2050 werden etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde leben, was eine notwendige Steigerung der Nahrungsproduktion von 50-60 Prozent zur Folge hat. Heute schon ist die Landwirtschaft mit einem Anteil von 70 Prozent der weltweit größte Wasserverbraucher.



Thomas Kluge ist ein deutscher Umweltforscher und Sozialwissenschaftler sowie Mitbegründer des Institutes für sozial-ökologische Forschung Fankfurt (ISOE). Seine Forschungsschwerpunkte sind Wasserforschung, nachhaltige Umweltplanung sowie regionale Nachhaltigkeit.

**Welche Innovationen braucht es, um die Risiken im Bereich Wasserwirtschaft zu begrenzen?**

Wir müssen den Wasserkreislauf neu denken, insbesondere braucht es Lösungen für die Wasserwiederverwendung. Man kann Abwasser heute so aufbereiten, dass es hygienisch unbedenklich ist und zur Bewässerung für Futtermittel oder auch Gemüseanbau verwendbar ist. Man kann es künstlich in den Untergrund infiltrieren, um es während der Vegetationszeiten für die Agrikultur zu nutzen. Auch Überschusswasser nach der Schneeschmelze oder gesammeltes Regenwasser kann zur Infiltration genommen werden. Von großer Bedeutung für die bessere Wasserdosierung bei der landwirtschaftlichen Bewässerung ist die solargekoppelte Tröpfchenbewässerung – sie spart Energie und Wasser. Im Siedlungsbereich kann Wasser aus Dusche, Handwäsche und Waschmaschine zu Grauwasser aufbereitet werden, um mit diesem hygienisch unbedenklichen Wasser die Toilette spülen zu können. Das spart bis zu 40-50 Prozent des Frischwassers.



### Was könnte für Südtirol interessant sein?

Innovationschancen sehe ich in Südtirol bei der smarten, d.h. mit digitaler Steuerung und Regelung versehenen, Bewässerungstechnik in der Obstwirtschaft. Italien hat eine gute Weltmarkstellung bei der Herstellung von Wasserpumpen, dies könnte eine gute Basis für die Erweiterung der Bewässerungstechnik sein. Auch in der Grauwasseraufbereitung im Haus- und Siedlungsbereich sehe ich Potenzial.

### Worum geht es beim Investieren in den Rohstoff Wasser?

Beim Investieren in die Wasserbranche geht es nicht darum, arme Teile der Weltbevölkerung durch Wasserm monopolie oder zu hohe Wasserpreise „auszupressen“. Vielmehr geht es darum zu schauen, welche nachhaltig und ökologisch orientierten Unternehmen mit ihren innovativen Wassertechnologien (z.B. für Reinigung, Filterung, Wasserwiederverwendung) der zunehmenden Wasserknappheit entgegenwirken und so die Wasserversorgung bzw. den Zugang der Menschen für Trink- und Frischwasser erleichtern.

### Worauf sollte ein Anleger achten, wenn er in nachhaltige Wasserwirtschaft investieren möchte?

Das Investment sollte möglichst an die mittelständische Industrie (Anlagenbau) und ihre Innovationskraft adressiert werden: Digitalisierte Bewässerung in Kombination mit solarer Energieversorgung, Wasser-Recycling (Grauwasser) und Wärmerückgewinnung aus Abwasser sind neue Geschäftsfelder und Nachhaltigkeitsperspektiven für die Zukunft. Hier entstehen komplexe, neue Berufsbilder, für die man die junge Generation gewinnen muss. /is

## BÖRSENKOMMENTAR

# Wenn die Kanonen donnern ...

Drei Weisheiten fallen mir zur derzeitigen Situation in der Ukraine ein. Eine stammt von C. von Clausewitz: „Der Krieg ist eine bloße Fortsetzung der Politik mit anderen Mitteln.“ Von F. W. Schiller stammt der Spruch: „Es kann der Beste nicht im Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.“ Für uns als Investoren ist aber die letzte Weisheit von C. M. von Rothschild von Bedeutung: „Kaufe, wenn die Kanonen donnern, verkaufe, wenn die Violinen spielen.“



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

Putin scheint ein Anhänger von Clausewitz zu sein. Er will das eigene Volk mit einem heraufbeschworenen Konflikt um sich scharen und die Energielieferungen in den Westen ganz unter seine Kontrolle bringen. Die Ukraine ist das Bauernopfer und zahlt wegen seiner geopolitischen Lage die Zeche.

Auf den Angriff Russlands auf die Ukraine reagiert der

Westen mit Aufrüstung und Sanktionen.

### Ganz gleich, wie die Ukraine Krise ausgeht: Sie wird der Waffenindustrie zuspiesen

und zu steigenden Energiepreisen im Westen führen. Zentralbanken werden die Straffung der Geldpolitik noch einmal überdenken. Ob dies die grüne Wende beschleunigen wird oder wieder der Kohle zuarbeitet, ist schwer absehbar. Europa wird die Abhängigkeit von Russlands Gaslieferungen zurückfahren und die Aufrüstung im Osten wird weitergehen. Anleihen werden in beiden Fällen die Verlierer sein, Maschinenbauaktien dafür umso interessanter. Also: Rückgänge am Aktienmarkt für Käufe nutzen!



# Vom Arbeitsplatz zum Modern Workplace

*Der Wandel von einem traditionellen hin zu einem modernen, flexiblen Arbeitsplatz stellt viele Unternehmen vor neue Herausforderungen. Damit dieser gelingt, sollte er in einem gemeinsamen Prozess von Geschäftsführung und Mitarbeitern erfolgen.*

## Digital, individuell, kollaborativ

Ein „Modern Workplace“ bringt sowohl für die Mitarbeiter, als auch für das Unternehmen langfristig viele Vorteile. In erster Linie kann auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter besser eingegangen werden. Durch orts-, zeit- und geräteungebundene Arbeitsweisen können Beschäftigte ihren Arbeitsalltag freier gestalten. Bei einer internationalen Zusammenarbeit und größeren räumlichen Distanzen wird das Arbeitsumfeld immer komplexer. Sogenannte collaboration-tools, wie beispielsweise Microsoft Teams, ermöglichen hier eine unkomplizierte Zusammenarbeit. Durch den Modern Workplace kommt ein Unternehmen in Berührung mit neuen Techniken, Lösungen und Möglichkeiten. Mitarbeiter können durch ihre Erfahrungen aus dem Arbeitsalltag zum einen bei der Umsetzung helfen und zum anderen durch ihre digitale Affinität und positive Einstellung den Erfolg erheblich beeinflussen.

## Technische Voraussetzungen

Für die Einrichtung eines Modern Workplace müssen verschiedene Voraussetzungen gegeben sein. Neben der passenden IT-Infrastruktur braucht es eine stabile Internetanbindung. Entscheidend ist auch, welche Datenanbindung verwendet wird, denn diese hat große Auswirkung auf die Qualität der Arbeit. Während klassische VDSL-Verbindungen knapp 250Mbit/s schaffen und mit zunehmendem



Collaboration-tools erleichtern die Zusammenarbeit bei großen räumlichen Distanzen.

Abstand zum Verteiler schwächer werden, schafft eine Glasfaserverbindung bis zu 1000 Mbit/s bei gleichbleibender Stärke. Während bei VDSL (auch unter dem Namen FTTC – Fiber to the cabinet bekannt) die letzte Teilstrecke einen elektrischen Datentransfer über Kupferleitungen nutzt, werden bei FTTH-Glasfaseranbindungen (Fiber to the home) bis zum Kundenanschluss im Gebäude oder in der Wohnung Lichtimpulse durch Glasfasern geleitet, welche am Ende der Strecke in elektrische Signale umgewandelt werden. Dadurch ist die Verbindung unempfindlich gegenüber elektrischen und magnetischen Störfeldern und damit optimal geeignet für die Arbeit im Home-Office.

**Über KONVERTO können Kunden in sämtlichen Gemeinden, die an das landesweite Glasfasernetz angebunden sind, FTTH Glasfaseranbindungen beziehen und können so die maximale Leistung moderner Datennetze nutzen.**

Egal ob im Home-Office oder am Arbeitsplatz, ein Netzausfall würde die Arbeit auf einen Schlag zum Stillstand bringen. Sollte die Hauptanbindung ausfallen, hilft ein Fallback-System bei der Überbrückung. KONVERTO stellt eine performante zweite Breitbandanbindung mit voll-automatischer Überwachung und Umschaltung zur Verfügung, wodurch im Notfall kein Eingreifen nötig ist. /so



## GUT ZU WISSEN

### FINANZTHEMEN EINFACH ERKLÄRT

## Was ist Healthcare?

„Healthcare“ ist ein moderner Begriff und steht für Gesundheitswesen oder Gesundheitssystem. Der Begriff umfasst eine große Bandbreite an Geschäftsmodellen – angefangen von Arzneimitteln und pharmazeutischen Produkten über medizinische und gesundheitsorientierte Dienstleistungen bis hin zur Herstellung medizintechnischer Geräte und zu Biotechnologie-Anwendungen.

Die Healthcare-Industrie ist eine Wachstumsbranche. In den letzten zehn Jahren ist sie deutlich stärker gewachsen als die Wirtschaft insgesamt. Sicher hat die Corona-Krise die Bedeutung dieses Bereichs besonders hervorgehoben und ihn in den Mittelpunkt des Anlegerinteresses gerückt. Aber die stetig steigende Nachfrage ist vor allem auf die Verschiebung der Alterspyramide, die steigende Lebenserwartung, das verstärkte Gesundheitsbewusstsein und die weltweit neuen Behandlungsmöglichkeiten durch medizinischen Fortschritt zurückzuführen.

**Die guten Wachstumsaussichten machen Healthcare auch als Investment interessant. Neben einzelnen Aktien gibt es auch Healthcare-Fonds, die gezielt und breit gestreut in Gesundheitsprodukte und -dienstleistungen investieren.** Lassen Sie sich in Ihrer Raiffeisenkasse dazu beraten!



# Sport ist die beste Lebensschule

## ZUR PERSON

Monika Niederstätter ist eine ehemalige Weltklasseläuferin (400 m Hürden), zweimalige Olympiateilnehmerin (2000, 2004), mehrfache Teilnehmerin an Weltmeisterschaften und 9-fache Italienmeisterin. Sie ist ausgebildete Sportpsychologin, Mentaltrainerin, Lauf- und Entspannungstrainerin sowie Präsidentin des Südtiroler Netzwerkes für Sportpsychologie. Monika Niederstätter ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.



Monika Niederstätter  
mit ihrer Laufgruppe



*Die Sportpsychologin Monika Niederstätter  
erklärt, warum gerade jetzt Bewegung wichtig ist.*



**Frau Niederstätter, die Corona-Pandemie hat sich auch auf den Sportbereich erheblich ausgewirkt. Wie beurteilen Sie die Situation?**

**Monika Niederstätter:** Obwohl die meisten SportlerInnen mittlerweile trainieren und Wettkämpfe bestreiten können, stellt die Pandemiesituation auch für sie eine große Belastung dar. Die Einschränkungen beim Sport haben aber auch bei Freizeitsportlern auf die Motivation gedrückt. Denn Sport ist weit mehr als die Verbesserung der körperlichen Gesundheit und Steigerung von Fitness. Es geht vor allem um das soziale Miteinander, um Wohlfühlen und persönliche Entwicklung. In der Pandemie ist davon viel verloren gegangen. Besonders schlimm hat es die Kinder und Jugendlichen getroffen, die sich während der Lockdowns nicht mehr zum gemeinsamen Training treffen durften.

**Was bedeuten diese Einschränkungen für Jugendliche?**

Viele gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, sind durch die COVID-19-Pandemie weggefallen. Dies betrifft den Sport in Schulen und Sportvereinen, aber auch Aktivitäten in der Freizeit und im Freundeskreis. Noch nie haben sich Kinder und Jugendliche so wenig bewegt wie momentan. Und noch nie haben sie so viel Zeit vor Bildschirmen verbracht. Dies hat fatale Folgen für ihre Gesundheit und ihr seelisches Wohlbefinden. Übergewicht und körperliche Probleme nehmen zu, ebenso wie psychische Störungen, darunter verstärkte Ängstlichkeit, Einsamkeitsgefühle, Depressionen, Essstörungen u.a.m. Die Jugendlichen werden träge und ziehen sich sozial immer mehr zurück.

**Das Südtiroler Netzwerk für Sportpsychologie und Mentaltraining, dessen Präsidentin Sie sind, hat schon länger Alarm geschlagen ...**

Ja, wir beobachten die Folgen des eingeschränkten Kinder- und Jugendsports mit Sorge. Immer mehr Eltern und Trainer und auch Jugendliche wenden sich hilfesuchend an uns. Aus Sicht des Netzwerks für Sportpsychologie besteht dringender Handlungsbedarf, um Kindern und Jugendlichen wieder mehr Spiel und Sport mit Gleichaltrigen zu ermöglichen. Speziell jetzt im Frühling und im Sommer sollte das Training wieder verstärkt aufgenommen werden.

**Welche Ziele verfolgt das Netzwerk für Sportpsychologie?**

Bei der Gründung unseres Netzwerkes ging es uns vor allem darum, die Sportpsychologie und das Mentaltraining in Südtirol zu etablieren und zu institutionalisieren. Ziel ist der regelmäßige Austausch und die Verbreitung sportpsychologischer Erkenntnisse in der Öffentlichkeit. Zudem organisieren wir regelmäßig Weiterbildungen, wie zum Beispiel – in Zusammenarbeit mit dem Verband der Sportvereine (VSS) – die jährliche Fortbildung für TrainerInnen im Sommer. ►

*„Jugendliche haben wenig Lust,  
mit ihren Eltern spazieren zu gehen.  
Sie brauchen Gleichaltrige  
und den Spaßfaktor, um sich für  
Sport zu motivieren.“*

► **Können Sie uns Ihre Tätigkeit etwas genauer beschreiben?**

In meiner Arbeit als Sportpsychologin begleite ich die Sportlerinnen und Sportler in ihrer Persönlichkeitsentwicklung.

Gemeinsam erarbeiten wir mentale Strategien und Techniken, um den Trainingsalltag motiviert und die Herausforderungen eines Wettkampfes positiv bewältigen zu können. Selbstverständlich stehe ich ihnen auch in sportspezifischen Krisensituationen wie bei Verletzungen und in der Rehabilitation zur Seite. Die Tätigkeit ist sehr vielseitig und reicht von Psychoregulation über Stressmanagement, Optimierung von Lernprozessen bis hin zur Teamentwicklung und Karrieregestaltung.

**Ist das nur etwas für Leistungssportler?**

Nein, grundsätzlich kann jeder von mentaler Stärke profitieren. Sowohl für Leistungs- als auch für Hobbysportler ist es wichtig, Ziele richtig zu formulieren und kognitive Strategien zu entwickeln, um zum richtigen Zeitpunkt die beste Leistung abzurufen und Regenerationsprozesse effektiv zu gestalten. Allein ist dies oft schwierig.

**Sie sind auch Entspannungstrainerin und Life Kinetik Trainerin. Also geht's im Sport nicht immer um den Wettkampf höher, schneller, weiter?**

Nein, absolut nicht. Im Grunde ist der Leistungssport ein kleiner Bereich. Jeder Mensch sollte sich bewegen und das vor allem, weil es unendlich guttut: auf körperlicher Ebene, aber auch auf geistiger, emotionaler und sozialer Ebene. Bewegung trägt auch dazu bei, dass wir Stresshormone abbauen und unser Gehirn sich vom ständigen Denken erholt. Außerdem steigt das Selbstvertrauen.

**Sport hat generell einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Gibt es auch negative Seiten?**

Grundsätzlich ist für mich Sport die allerbeste Lebensschule.

Vor allem im Kindesalter werden die biologischen, psychosozialen und kognitiven Grundlagen geschaffen, die für das weitere Leben entscheidend sind.

Negativ sehe ich den Sport dann, wenn nur noch Ergebnisse und Vergleiche zählen. Besonders im Leistungssport kommt es vor, dass Athleten und Athletinnen – aber auch Trainer und/oder Eltern – sich nur noch über Leistungen definieren und ihren Wert davon abhängig machen.

**Haben Sie persönlich noch Zeit, Sport zu treiben?**

Ja, natürlich (lacht), die Zeit für Sport nehme ich mir! Ich genieße es, viele verschiedene Sportarten wie Skifahren, Langlaufen, Bergsteigen oder Radfahren auszuüben, meistens mit meiner Familie. Wenn ich im Alltag nicht viel Zeit habe, laufe ich eine Runde im Wald. Zudem halte ich mich mit regelmäßigem Krafttraining fit. Ich muss mich nie dazu aufraffen, ich war, bin und bleibe eine begeisterte Sportlerin. /is

*„Jeder Mensch sollte sich bewegen und das vor allem, weil es unendlich guttut: auf körperlicher Ebene, aber auch auf geistiger, emotionaler und sozialer Ebene. Bewegung trägt auch dazu bei, dass wir Stresshormone abbauen und unser Gehirn sich vom ständigen Denken erholt.“*

# Land & Leute

## RAIFFEISENKASSE BOZEN

### Führungswechsel: Erich Innerbichler übergibt an Günter Mair

Erich Innerbichler (links)  
und Günter Mair



Sein Nachfolger Günter Mair kann auf eine jahrelange Erfahrung in der Raiffeisenkasse zurückgreifen.

Er begann seine Bankkarriere 1996 als Innenrevisor und ist seit 2004 Vizedirektor und Innenbereichsleiter der Bank. „Das Gute bewahren und Neues angehen und umsetzen“, lautet seine Devise. Auch unter seiner Führung soll die Raiffeisenkasse Bozen DIE Lokalbanc für Kunden, Mitglieder und Vereine sein. Die genossenschaftlichen Werte sollen aktiv gelebt und innovative, zeitgemäße Ansätze weiterentwickelt werden.

Nach 26 Jahren unermüdlichen Wirkens in der Raiffeisenkasse Bozen tritt Direktor Erich Innerbichler mit Ende April in den Ruhestand. 1996 begann er als Innenbereichsleiter, wurde

1999 zum Vizedirektor ernannt und trug in den letzten 20 Jahren als Direktor maßgeblich zur Entwicklung der Bank bei. Die Genossenschaftsbank ist heute ein starker und verlässlicher Finanzpartner für die Bevölkerung und die Betriebe in Bozen und Jenesien, der auch das Gemeinwohl in vielfältiger Weise fördert.

*Die Raiffeisenkasse Bozen  
bleibt der starke  
Partner für die Bozner  
Bevölkerung und Betriebe.*



Die Preisträgerfamilie Kaserer vom Moarhof in Schlanders



#### RAIFFEISEN-BERGBAUERNPREISE

## Bäuerliche Vorbilder geehrt

Auf der Landesversammlung des Südtiroler Bauernbundes Ende Februar wurden heuer wieder drei Bergbauernfamilien für ihre besonderen Leistungen mit dem **Raiffeisen-Bergbauernpreis** ausgezeichnet. Dazu zählen die mustergültige Führung ihrer Höfe unter erschwerten Bedingungen, die Pflege der einmaligen Kulturlandschaft und ihr vielfältiger Einsatz im Ehrenamt. Der Preis ist mit 10.000 Euro je Familie dotiert und wird traditionell von den Südtiroler Raiffeisenkassen gestiftet. Die Preisträger 2022 sind: Familie Rubatscher vom Moslhof in Wengen, Familie Kaserer vom Moarhof in Schlanders/Sonnenberg sowie Familie Trojer vom Hallerhof im Sarntal.

Der **Raiffeisen-Jungbergbauernpreis**, der im März verliehen wurde, ging heuer an Familie Tschurtschenthaler vom Prünsterhof in Mitterberg bei Sexten.

#### RAIFFEISENKASSE UNTEREISACKTAL

## Jugendarbeit wird weiter unterstützt

Die Raiffeisenkasse Untereisacktal hat die Sponsoring-Partnerschaft mit dem Jugenddienst Unteres Eisacktal für die nächsten zwei Jahre erneuert. „Dank der Unterstützung können wir uns laufend weiterentwickeln und die



Alexander Rabensteiner und Nadia Pernthaler

Angebote für Jugendliche an aktuelle Interessen anpassen“, freut sich die Vorsitzende des Jugenddienstes Nadia Pernthaler. Neben der offenen Jugendarbeit mit der Betreuung von 14 Jugendräumen gehört dazu auch die Unterstützung der Jugendgruppen und Vertreter der Jugendarbeit auf Gemeinde- und Pfarrebene. „Kinder und Jugendliche brauchen mehr denn je eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung und sozialen Halt in der Gruppe“, unterstreicht Raiffeisen-Geschäftsstellenleiter Alexander Rabensteiner, „deshalb unterstützen wir die Anliegen der Jugendlichen gern.“

Team Private Banking: (von links) Ulrich Reiterer, Michael Oberprantacher und Manfred Holzner



Die Firmenkundenbetreuer Martin Albenberger (links) und Thomas Gufler



#### RAIFFEISENKASSE ETSCHTAL

## Spezialisierte Beratung ausgebaut

Die professionelle Beratung der Raiffeisenkasse Etschtal deckt alle Bereiche der Finanzplanung ab. Im Mittelpunkt dabei: die Anliegen der Bevölkerung und der persönliche Dialog. Ab sofort stehen den Kunden und Mitgliedern am Hauptsitz in Terlan die beiden Teams Firmen- und Privatkundenbetreuung (Private Banking) zur Seite. Durch diese Spezialisierung kann die Betreuung und Begleitung der Kunden noch individueller und effizienter erfolgen.

Die Firmenkundenberater Martin Albenberger und Thomas Gufler bieten Beratungsleistungen für Unternehmer in allen Finanz- und Vorsorgeanliegen. Michael Oberprantacher, Ulrich Reiterer (speziell Wohnbau) und Manfred Holzner hingegen kümmern sich um die finanzielle Lebensplanung, Anlage- und Finanzierungsfragen, Altersvorsorge und Nachfolgeregelung der Privatkunden.



Alois Schenk



Alexander Ploner

#### RAIFFEISENKASSE UNTEREISACKTAL

## Alexander Ploner – neuer Vizedirektor

Mit Jahresbeginn 2022 ist ein Urgestein der Raiffeisenkasse Untereisacktal ausgeschieden: nach 42-jähriger Tätigkeit ist Alois Schenk in den wohlverdienten Ruhestand getreten. Die Raiffeisenkasse hatte in den Anfängen nur drei Mitarbeiter, im Laufe der Jahre vergrößerte sich das Mitarbeiterteam und die Bank eröffnete Geschäftsstellen in Barbian, Villanders und Klausen. Alois Schenk, von allen „Luis“ genannt, wurde zum Leiter des Innenbereiches und anschließend zum Vizedirektor ernannt. Der Banker zeichnete sich durch hohe Fachkompetenz aus und war bei Mitgliedern, Kunden und Kollegen beliebt. In seine Fußstapfen tritt Alexander Ploner. Aufgrund seiner 20-jährigen Erfahrung in der Raiffeisenkasse, unter anderem als Geschäftsstellenleiter, bringt er die besten Voraussetzungen für die neue Aufgabe mit.

Der Verwaltungs- und Aufsichtsrat sowie das Mitarbeiterteam drücken Alois Schenk ihre Wertschätzung aus und wünschen dem Nachfolger viel Erfolg.

#### RAIFFEISENKASSE FREIENFELD

## Führungswechsel vollzogen

In der kleinsten Genossenschaftsbank Südtirols, der Raiffeisenkasse Freienfeld, wurde mit Jahresbeginn ein Führungswechsel in der Bankleitung vollzogen. Markus Neulichedl, seit 43 Jahren Mitarbeiter der Raiffeisen-Geldorganisation, davon 14 Jahre als Direktor der Raiffeisenkasse Freienfeld, ist in den Ruhestand getreten. Sein Nachfolger ist Michael Bacher, der seit 1992 in der Bank tätig ist.



Die Stabsübergabe ist vollzogen: Markus Neulichedl (links) mit seinem Nachfolger Michael Bacher

Bacher verfügt über eine langjährige Berufserfahrung mit Leitungsaufgaben im Kredit-, Finanz-, Wertpapier- und Versicherungsbereich. Dank seiner vielseitigen Ausbildung, unter anderem im Anlagen- und Versicherungsbereich, ist er für die neue Herausforderung gut gerüstet. „Die Raiffeisenkasse Freienfeld wird ein zuverlässiger Finanzdienstleister für die Mitglieder und Kunden vor Ort bleiben“, betont Bacher. Die digitalen Angebote werden weiter ausgebaut, der kundennahe, familiäre Ansatz beibehalten, ganz nach dem Motto: „Klein, aber fein.“



Sabine Oberheinricher (links) mit Moderatorin Verena Duregger

#### RAIFFEISENKASSE BRUNECK

## Mehr.Wert.Leben. – Podcast

Seit Jahresbeginn lässt die Raiffeisenkasse Bruneck mit ihrer ersten Podcast-Staffel aufhorchen. Mit diesem modernen Kommunikationskanal will sie neue Kontaktpunkte zu ihren Kunden knüpfen. „Wir können uns tiefgründiger mit den Menschen und ihren Geschichten beschäftigen“, betont Geschäftsführer Georg Oberhollenzer. Die Podcasts sind Menschen aus dem mittleren Pustertal gewidmet. Georg Oberhollenzer selbst eröffnete die Staffel und sprach mit Moderatorin Verena Duregger über das Werteversprechen der Raiffeisenkasse Bruneck und wie dieses vor zehn Jahren seine Anfänge genommen hat.

In sechs Episoden werden die Werte der Genossenschaftsbank anhand persönlicher Lebensgeschichten beleuchtet: **Vertrauen** (Meinhard Feichter), **Verantwortung** (Hannes Mutschlechner), **Ehrlichkeit** (Sabine Oberheinricher), **Wertschätzung** (Dorotea Mader) und **Begeisterung** (Wally Tschurtschenthaler). Alle Folgen gibt es zum Nachhören auf [www.raiffeisen-bruneck.com](http://www.raiffeisen-bruneck.com)

## RAIFFEISENKASSE SCHLERN-ROSENGARTEN

### Computer für alle

Ohne einen Computer und die entsprechenden Anwendungen geht heutzutage fast gar nichts mehr. Aufgrund des schnellen technischen Fortschritts haben sie jedoch eine kurze Lebenszeit.



Von links: Ezio Monastero und Hugo Leiter (Linux User Group Bozen) mit Andreas Ploner und Monika Mahlnecht (IT-Abteilung der Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten)

Nicht alle Privatpersonen oder Organisationen können sich die ständige technische Aufrüstung leisten. Die Firma Linux User Group Bozen setzt in ihrer Freizeit ausgemusterte, gespendete Rechner wieder instand, stattdessen diese mit freier Software aus und geben die PCs kostenlos an bedürftige Menschen, gemeinnützige Organisationen und Schulen weiter.

Die Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten unterstützt das Vorhaben, indem sie zahlreiche PCs an die Firma gespendet hat.

Von links: Carmen Bisoffi (Mitarbeiterin Seniorenheim San Durich), Elmar Perathoner (Leiter Marktregion Gröden, Raiffeisenkasse Kastelruth-St. Ulrich), Sabine Rifesser (Kordinatorin des Seniorenheims San Durich) Simon Kofler (Direktor Raiffeisenkasse Kastelruth-St. Ulrich) und Ivana Peristi Silbernagl (Verwaltungsrätin der Raiffeisenkasse Kastelruth-St. Ulrich)



## RAIFFEISENKASSE KASTELRUTH-ST.ULRICH

### Ein großes Dankeschön für Seniorenheim- Mitarbeiter

Die Seniorenheime Martinsheim in Kastelruth und San Durich in Gröden pflegen die älteren Menschen aus Kastelruth und den Gemeinden des Grödnertales. Mehr als 150 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen stehen dafür Tag und Nacht im Einsatz. In den vergangenen zwei Jahren ist dieser wichtige Dienst durch veränderte hygienische Auflagen noch herausfordernder geworden. Für diese unermüdliche Einsatzbereitschaft hat die Raiffeisenkasse Kastelruth-St. Ulrich die Pflegekräfte mit einem Geschenk überrascht. Martin Fill, Obmann der Raiffeisenkasse Kastelruth-St. Ulrich, bedankte sich stellvertretend bei den Heimverantwortlichen für das große Engagement zum Wohle der Senioren. Auch zukünftig will die Raiffeisenkasse hier unterstützend tätig werden.

Von links: Michael Oberhuber (Direktor Versuchszentrum Laimburg), Paul Gasser (Generaldirektor Raiffeisenverband Südtirol), Roberta Bottarin (Vizedirektorin Eurac Research), Herbert Von Leon (Obmann Raiffeisenverband Südtirol), Landesrat Arnold Schuler und Peter Werth (Direktor KONVERTO)



## KONVERTO

### Abschlussveranstaltung KULTIVAS

Unter dem Motto "KULTIVAS – Big Data für unsere Landwirtschaft" fand am 16. März die Abschlussveranstaltung des Pilotprojektes KULTIVAS im KONVERTO-Unternehmenssitz statt. Das Sorten-Lagen-Projekt wurde vom Raiffeisenverband Südtirol in Zusammenarbeit mit dem IT-Unternehmen KONVERTO, dem Versuchszentrum Laimburg und dem Forschungszentrum EURAC initiiert. Nach der Begrüßung durch den Lenkungsausschuss des Projektes, bestehend aus Paul Gasser, Generaldirektor des Raiffeisenverbandes Südtirol, Peter Werth, Direktor von KONVERTO und Michael Oberhuber, Direktor des Versuchszentrums Laimburg, richtete Landesrat Arnold Schuler begrüßende Worte an die Anwesenden. Michael Oberhuber, Direktor des Versuchszentrums Laimburg, berichtete über den Umschwung in der Südtiroler Landwirtschaft, welcher durch die technologische Weiterentwicklung und die fortschreitende Digitalisierung ermöglicht wird. Walter Guerra, Leiter des Instituts für Obst- und Weinbau des Versuchszentrums Laimburg diskutierte in einem Livestream, direkt aus einer Obstwiese in Kaiserau, mit dem Landwirt und Wiesenbesitzer die zentralen Entscheidungsgrundlagen für die Sortenwahl. Die Funktionsweise des neu geschaffenen KULTIVAS-Portals wurde von Johannes Erschbamer, Leiter des Umsetzungsteams, erklärt.



Christoph Pillon im Online-Zwiegespräch  
mit Kira Grünberg



#### RAIFFEISENKASSE ÜBERETSCH

## Im Gespräch mit Kira Grünberg: Resilienz, Optimismus und Absicherung

Sie ist österreichische Rekordhalterin im Stabhochsprung und war gerade dabei, sich auf die Weltmeisterschaften vorzubereiten, als ein schwerer Trainingsunfall im Juli 2015 ihr Leben als erfolgreiche Leichtathletin von einem Moment auf den anderen beendete: **Kira Grünberg** ist seitdem querschnittgelähmt und an den Rollstuhl gefesselt. In einer Online-Veranstaltung erzählte die Tirolerin im Gespräch mit Christoph Pillon ihre persönliche Geschichte und wie es ihr gelingt, mit Optimismus, Lebensfreude und Kampfgeist ihr tägliches Leben zu meistern. Im Anschluss an das Interview zeigte **Sandra Peer, Leiterin der Versicherungsabteilung in der Raiffeisenkasse Überetsch**, auf, wie wichtig die richtige Absicherung ist. Sie informierte über die staatlichen Absicherungen, deren Lücken und in welchen Bereichen eine private Absicherung unbedingt empfehlenswert ist.



#### RAIFFEISENKASSE ALGUND

## 125-Jahr-Jubiläum mit der Bevölkerung gefeiert

Mit großer Freude hat die Raiffeisenkasse Algund im Jahr 2021 mit ihren Mitgliedern, Kunden und treuen Wegbegleitern ihren 125. Geburtstag gefeiert.

Der Bank lag es am Herzen, das Gründungsjubiläum für die Bevölkerung das ganze Jahr über erlebbar zu machen. Dafür wurden verschiedene gemeinnützige Initiativen und Vereine im Tätigkeitsgebiet unterstützt. Gefördert wurden: die Mal-Aktion mit der Grundschule Algund, der Trainingsparcours „Pumptracks“ mit dem Jugendtreff Iduna, der Ankauf eines seniorengerechten Fahrzeuges für das Altersheim Algund, das Projekt „Musik liegt in der Luft“ mit der Musikkapelle Gratsch, der Aufbau einer Bläserklasse mit der Algunder Musikkapelle und dem Schulsprengel Algund, die Gründung einer Naturerlebnisgruppe für Kleinkinder, das Projekt „Jung und Alt“ mit der Freiwilligen Feuerwehr Gratsch, die Ausstellung „Algund damals und heute“ mit dem Verein der Chronisten und das außergewöhnliche Theaterprojekt „Algund spielt verrückt“.

Insgesamt wurden dafür **64.000 Euro** bereitgestellt.

Impressionen  
der geförderten Projekte  
und Vereine

ERLEBNIS NATUR

# Von Terlan über Montigl nach Silberleiten

## *Frühlingswanderung im Süden Südtirols*

Der Frühling ist eine Einladung, sich wieder mehr im Freien zu bewegen und uns von der neu erwachenden Natur verzaubern zu lassen. Unsere Frühlingswanderung führt uns vorbei an schönen Sonnenhängen zu Ruinen und alten Wegen aus vergessenen Zeiten.

Wir starten unsere Tour in Terlan beim Parkplatz „Haus des Apfels“ und queren die Straße, welche nach Mölten führt. Beim alten Klettergarten zieht sich der Plattenweg Nr. 3 hinauf zur Burgruine Neuhaus, bekannt als Schloss Maultasch. Die einst stolze Burg ist heute nur noch eine Ruine, doch in unserer Phantasie erweckt sie das alte Ritterleben wieder zum Leben. Eine Erkundungstour ist empfehlenswert, von hier kann man auch einen herrlichen Rundblick auf das Etschtal genießen.

Auf dem Weg Nr. 3 wandern wir weiter, hinaus nach Montigl. Am Wegesrand wachsen Mäusedorn und wilder Schnittlauch und es gibt viel Botanisches zu entdecken. Ein Biotop zäumt unseren Weg, den Holzmannweiher. Wasser war und ist an diesen Sonnenhängen besonders wichtig. In Montigl angekommen, geht es den Teerweg hinauf zum verfallenen Wegscheiderhof. Ab hier führt unsere Strecke über den Waldweg Nr. 8b und wir gelangen zu einer Anhöhe. Von hier aus wandern wir unter den „Grumerwänden“ Richtung Verschneid.

Wir entdecken etliche Jagdhochstände und bekommen überraschend zwei herumtollende Gämse zu Gesicht. Auch eine verfallene Höhle, die im Mittelalter wahrscheinlich als Knappenunterkunft gedient hat, weckt unser Interesse. Alle Hänge sind voller Löcher und Kavernen – Zeugnisse der früheren Silberbergwerke.

Im Gasthof Bergjosl legen wir eine kleine Rast ein. Nach einer Stärkung geht es den Teerweg entlang bis zur Hauptstraße, welche nach Mölten führt. Wir nehmen aber nicht die Serpentinstraße, welche als Eldorado für Motorradfahrer gilt, sondern wandern den Weg Nr. 4 hinunter nach Unterleggar. Hier wählen wir neben der Bushaltestelle den Weg Nr. 4a, um über die sonnigen Hänge hinunter nach Kreuth zu gelangen. Vorbei geht's an dem Naturdenkmal einer Steineiche, bevor wir auf den „Silberleitenhängen“ inmitten von Reben in das Dorf hineinschwandern und zu unserem Ausgangspunkt, dem „Haus des Apfels“ in Terlan, zurückkehren.

Die Schlossruine Maultasch



Blick über Terlan  
zur verschneiten Mendel.







### WEGBESCHREIBUNG

Vom Parkplatz am „Haus des Apfels“ in Terlan geht's den Weg Nr. 3 hinauf zur Ruine Neuhaus und weiter nach Montigl bis zum verlassenen Wegscheiderhof. Die weitere Strecke verläuft über den Weg Nr. 8b zum Gasthof Bergjosl und über den Teerweg zur Möltnerstraße. Der Weg Nr. 4 führt hinunter nach Unterlegar, der Weg Nr. 4a (bei der Bushaltestelle) zurück nach Terlan.

### TOURDATEN

Strecke: 13,4 km  
Dauer: 5:30 h  
Aufstieg: 835 m  
Abstieg: 834 m  
Schwierigkeit: mittel

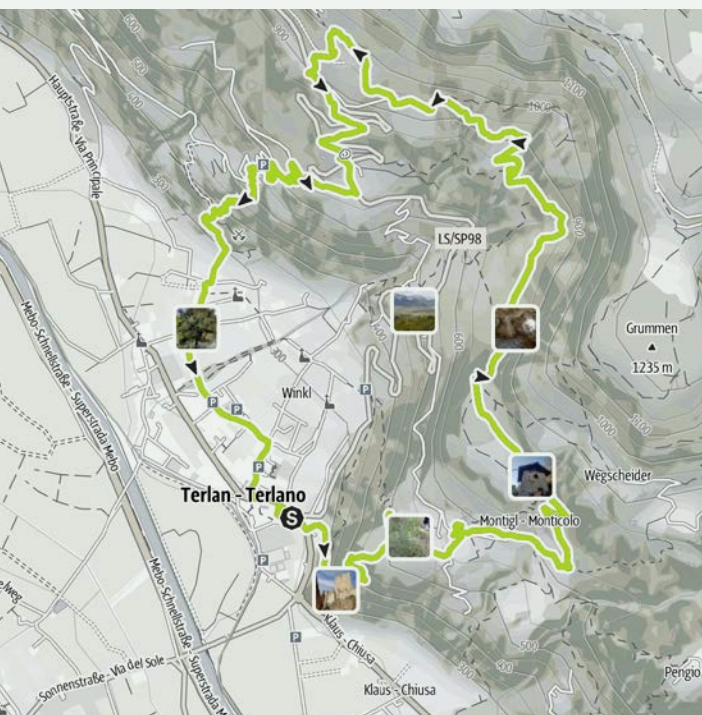
Die Tour zum Mitnehmen für iPhone und Android:



„Die Erkundung der Burgruine Neuhaus ist spannend. Am Ruineneingang befindet sich eine Bodenplatte, die der Orientierung dient.“



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



## GESUNDHEITSTIPP SPORT & ERNÄHRUNG

### Richtig trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sowohl vor als auch bei und nach dem Sport wichtig. Denn ein durchschnittlicher Freizeitsportler kann unter körperlicher Belastung durch Schwitzen bis zu 1 Liter Wasser pro Stunde verlieren, ein Profisportler noch mehr. Kopfschmerzen, Krämpfe, Schwindel, sinkende Konzentration und Leistungsabfall – all diese Symptome können darauf hindeuten, dass ein Sportler zu wenig getrunken hat.

#### Wie viel sollte man also vor, bei und nach dem Sport trinken?

- **Trinken vor dem Sport:** Nehmen Sie zwei bis drei Stunden vor dem Sport rund einen halben Liter Flüssigkeit zu sich.
- **Trinken beim Sport:** Versorgen Sie Ihren Körper insbesondere bei längeren Belastungen (ab 45 Minuten) mit Flüssigkeit, indem Sie etwa alle 15 bis 20 Minuten eine kurze Trinkpause einlegen. Trinken Sie aber nur in kleinen Schlucken: Ihr Darm kann die Flüssigkeit während des Sports nämlich nicht so schnell aufnehmen. Richtwert: Pro Stunde Sport sollten Sie rund 0,5 Liter trinken.
- **Trinken nach dem Sport:** Nach dem Sport beginnt für Ihren Körper die Regenerationsphase. Da Sie während des Trainings Kohlenhydrate verloren haben, gilt es jetzt, Ihren Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen. Das Gleiche gilt für Elektrolyte, also Mineralstoffe wie zum Beispiel Magnesium oder Natrium.

Für Sportler sind alle sogenannten hypertonen Getränke wie unverdünnte Fruchtsäfte, Limonaden, Cola, Energydrinks, Eistee oder Bier ungeeignet. Grundsätzlich sind **isotonische Getränke** zu empfehlen, denn sie werden schneller vom Körper aufgenommen. **Tipp:** Mischen Sie rund drei Viertel Wasser mit einem Viertel Fruchtsaft (zum Beispiel Apfelsaft).



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



Julian Peter Messner,  
„ausnahmsweise ohne titel“ –  
Gedichte, Edition Rætia, Bozen

LITERATUR-BÜCHERJOURNAL

# „In meiner Freizeit sammle ich Wörter“

*Julian Peter Messners Gedichtband  
„ausnahmsweise ohne titel“*

Am Freitag, den 28. Jänner 2022 war der Autor Julian Peter Messner (\* 1986) bei Literatur Lana zu Gast und konnte dort, sichtlich bewegt, sein erstes Buch, den Gedichtband „ausnahmsweise ohne titel“ vorstellen. Messner ist nicht nur Lyriker, sondern auch Zeichner, Schauspieler und Musiker, er hat das Down-Syndrom und liebt das Leben: „trisonomie 21 führt meist zu Abtreibung / stand in einer zeitung.“

Julian Peter Messner sammelt Wörter wie Schmetterlinge, er legt sie in seine Wörterkiste, kann sie nach Bedarf abrufen, aus und mit ihnen Gedanken und Sätze schöpfen. Einer Perlschnur gleich wird Wort an Wort gereiht, diese Kleinode fügen sich zu einem zuweilen kindlich anmutenden, oftmals auch schrägen, anderen Blick auf unsere Wirklichkeit. Ohne diesen Blick wäre unsere Welt sichtlich ärmer. Nach einem gelegentlichen Aufräumen seiner Wörterkiste bleiben drei Wörter: Traurigkeit, Wut und Freude. So entsteht daraus ein Gedicht, aber lauschen wir hin:

## **frühjahrsputz**

*hab meine wörterkiste aufgeräumt  
hab die wörter herausgenommen  
sortiert abgestaubt und archiviert  
zum schluss lagen noch drei worte da*

*traurigkeit und wut und freude*

*die traurigkeit hab ich in den arm genommen  
gewiegt und gestreichelt  
da hat sie sich aufgelöst*

*mit der wut hab ich getanzt  
bis sie verdampft ist*

*die freude aber  
hab ich in mein herz gesperrt  
damit sie nicht verschwinden kann*



Es sind Gedichte wie dieses, wo einem „die herztür aufgeht“. Sie durchziehen den ganzen Band und lassen uns staunend zurück. Die Illustrationen zum Band stammen ebenfalls vom Autor, sie zeigen uns seine malerisch-sinnlichen Fähigkeiten. Unter der Projektleitung von Magdalena Grüner (Edition Rætia) ist ein inhaltlich wie ästhetisch ansprechender Gedichtband entstanden; der Literaturwissenschaftler Elmar Locher hat die Herausgabe des Buches begleitet und ein einfühlsames wie erhellendes Nachwort beige-steuert.



Helmut Cazzanelli,  
Private Banking  
Raiffeisenkasse Unterland



## REZEPTTIPP

### Gerstsupp' Gerstesuppe

Das Wasser in einen Topf geben und die Gerste darin 30 Minuten kochen. Das Gemüse dazugeben und 20 Minuten mitkochen.

#### ZUTATEN FÜR

#### 2 PORTIONEN:

- 1 ½ l Wasser
- 1 Tasse Gerste
- 2 Karotten, klein geschnitten
- 1 Selleriestange und 1 Porreestange, klein geschnitten
- 1 Kartoffel, gewürfelt
- Klein gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer

Gesehen in:

**Franziska Heiß**

**Oma Marie kocht**

Rezepte und Geschichten  
meiner Oma aus dem Sarntal

Edition Rætia, Bozen 2021

Hardcover, 200 Seiten

ISBN: 978-88-7283-757-3

Preis: 22,00 Euro



|                              |                  |   |                       |         |                           |                                   |                                     |                         |                                    |   |                              |   |
|------------------------------|------------------|---|-----------------------|---------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|---|------------------------------|---|
| Oper von Verdi               | Ort im Pustertal | ▼ | Pronomen              | ▼       | Autokennzeichen Rosenheim | ▼                                 | Biblischer Name Insel in Indonesien | ▼                       | Latein für: innere Angelegenheiten | ▼ | Rotwein                      | ▼ |
|                              | Getränk          |   | Flüssigkeitsmaß, Abk. |         |                           |                                   |                                     |                         |                                    |   | Singvogel                    |   |
|                              | 7                |   |                       |         | Klebstoffe                | 1                                 |                                     |                         |                                    |   |                              |   |
| Flughafen-code Arlit Airport |                  |   |                       | Haltung | Tennisspieler aus Sexten  |                                   |                                     |                         |                                    |   |                              |   |
|                              |                  |   |                       |         | Italianische Musikknote   |                                   |                                     |                         |                                    |   |                              |   |
| Ägyptischer Gott             |                  |   | In dem                |         |                           |                                   |                                     |                         |                                    |   |                              |   |
|                              |                  |   | Grob                  |         | Russischer Politiker      |                                   |                                     |                         |                                    |   |                              |   |
| Moschee in Kuala Lumpur      |                  |   |                       |         |                           |                                   |                                     |                         | Auto-Zeichen Eisenach              |   |                              |   |
| Geländeform                  |                  |   |                       |         |                           |                                   |                                     |                         | Fragewort                          |   |                              |   |
|                              |                  |   |                       |         | Abkürzung links           | Amerik. Maler                     |                                     |                         |                                    |   |                              | 3 |
|                              |                  |   |                       |         | Abkürzung Girokonto       |                                   |                                     |                         |                                    |   |                              |   |
| Bestleistung                 |                  | 5 |                       |         |                           | Englisch für an Anno Domini, Abk. |                                     |                         |                                    |   | Stadt in Minnesota           |   |
| Weiblicher Vorname           |                  |   |                       |         |                           |                                   | 6                                   | Alphabet                |                                    |   |                              |   |
|                              |                  |   |                       |         |                           |                                   |                                     | Ostsibirisches Hörnchen |                                    |   |                              |   |
| Gebissreinigungspaste        |                  |   | Geliebte von Zeus     | 2       |                           | Anrede für Vertraute              |                                     | 8                       | Ausdruck der Überraschung          |   |                              |   |
|                              |                  |   | Chinesische Dynastie  |         | Ein Vokal                 | Englisch für Bein                 |                                     |                         |                                    |   |                              |   |
|                              |                  |   |                       |         |                           |                                   |                                     |                         |                                    |   |                              |   |
|                              |                  |   |                       |         |                           | Abkürzung Landesrat               |                                     |                         | Arabischer Artikel                 |   | 18. Buchstabe im Alphabet    |   |
| Kampfsportart (Kung ...)     |                  |   | Römische Zahl 10      |         | Schloss in Bayern         | 4                                 |                                     |                         |                                    |   | Nationalitätszeichen Spanien |   |
|                              |                  |   |                       |         |                           |                                   | 9                                   |                         |                                    |   |                              |   |
| Naturpark                    |                  |   |                       |         |                           |                                   |                                     |                         |                                    |   |                              |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



## WIE GUTE KOMMUNIKATION GELINGT

### Skalieren in Konfliktgesprächen

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld kommt es immer wieder vor, dass wir mit Menschen in schwierige Konfliktgespräche geraten. Kein Wunder, denn oft treffen verschiedene Meinungen und Werte aufeinander. Leider tendieren wir dazu, bei emotional aufgeladenen Gesprächen instinktiv mehr Wert auf das Negative und das Störende zu legen. Aussagen wie: „Ich bin mit der Leistung nicht zufrieden ...“, „Mich stört, dass ...“, „Immer machst du ...“ fordern regelrecht dazu auf, sich zu rechtfertigen und zum Gegenangriff auszuholen.

Fragen können beruhigen, Missverständnisse klären, Perspektiven verändern und Menschen auf der Lösungssuche begleiten.

Mit Skalierungsfragen, wie beispielsweise „Wie bewertest du unser Miteinander auf einer Skala von 0-10?“, kann der Gefühlsstand des Gegenübers mit einer Ziffer erhoben werden. Wird die Frage sehr niedrig beziffert (zum Beispiel mit 2), kann die Anschlussfrage lauten: „Wie können wir den Wert verbessern?“ oder „Was läuft bereits gut?“

**Tipp:** Wertschätzen Sie das Problem Ihres Gesprächspartners und legen Sie den Fokus auf das „Gute“ bzw. auf das „noch Vorhandene!“



Dieter Oberhuber,  
Wirtschaftsmediator



# Gut für Land und Wirtschaft,

**... weil wir eine Bank  
und Genossenschaft sind.**

Als Genossenschaftsbanken wissen wir, wem wir gehören. Und wo wir hingehören. Zu den Bürgern und Betrieben in unseren Gemeinden. Für sie geben wir unser Bestes. Als Teil einer starken Gemeinschaft. Als finanzieller Weggefährte – ein Leben lang. [www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)



**Raiffeisen**  
Meine Bank