



Für Mitglieder und
Kunden der Südtiroler
Raiffeisenkassen

05/2023

das magazin

GANZHEITLICHE VORSORGE

Vorausdenken
für eine
gute Zukunft

RAIFFEISEN LANDESBANK 17

50-Jahr-Jubiläum

IM GESPRÄCH 20

mit Paulina Schwarz, Obfrau der
Raiffeisenkasse Etschtal



Wenn's so einfach wäre.

IT-Sicherheit stellt Unternehmen vor neue Herausforderungen. Mit unserem Wissen und Security-Dienstleistungen sorgen wir dafür, dass Ihre wichtigen und vertraulichen Daten in Sicherheit sind. Wir sind Experten für Internetanbindungen, Modern Workplace, Business Continuity, Security, Cloud-Lösungen, Software-Entwicklung und Digitalisierung.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Mit Mitte zwanzig hat man viele Interessen, Rentenpläne und Versicherungen zählen nicht unbedingt dazu. Alles zu weit weg, kein Geld, kompliziert, gar nicht cool. Das Hier und



Heute zählt einfach mehr, jugendliche Unbeschwertheit lässt grüßen. So weit, so verständlich. Aber früher oder später bricht der elterliche Welpenschutz weg und man muss selbst finanzielle Verantwortung für sein Leben übernehmen.

Wer ins Berufsleben einsteigt, sollte sich gegen die Unwäg-

barkeiten des Lebens absichern. Kluge Köpfe denken voraus und legen bereits jetzt den Grundstein für eine private Altersvorsorge. Eltern tun gut daran, ihre Sprösslinge dabei zu unterstützen. Auch in der Schule sollten diese Themen verstärkt auf dem Lehrplan stehen. Denn Information ist das Um und Auf.

Ein Beratungsgespräch in der Raiffeisenkasse hilft weiter und kann den Weg für eine finanziell abgesicherte Zukunft ebnen. Klein beginnen ist besser, als gar nichts zu tun. Optimieren kann man immer noch später.

Viel Spaß beim Lesen!
Ingeborg Stubenruß

Ingeborg Stubenruß

Raiffeisen Magazin online:
www.magazin.raiffeisen.it



THEMA

- 04 Ganzheitliche Vorsorge**
Vorausdenken für eine gute Zukunft

GELD & MEHR

- 10 Ethical Banking**
Profarms: Wo Jungunternehmer Neues wagen
- 12 Raiffeisenverband Südtirol**
Nachhaltigkeit liegt in unseren GENossenschaftEN
- 16 Raiffeisen InvestmentClub**
Die Kunst, Prioritäten zu setzen
- 17 Raiffeisen Landesbank**
Ein gelungenes Fest zum 50-Jahr-Jubiläum

IM GESPRÄCH

- 20 Frauen in Führungsgremien von Genossenschaften**
Interview mit Paulina Schwarz, Obfrau der Raiffeisenkasse Etschtal

LAND & LEUTE

- 23 Neues aus den Raiffeisenkassen**
Über Führungswechsel, Kunstförderung, Sponsoring u.v.m.

RAT & UNTERHALTUNG

- 28 Erlebnis Natur**
Birmehlwanderung in Klausen
- 31 Wie gute Kommunikation gelingt**
Mehr fragen und weniger vermuten

Vorausdenken für eine gute Zukunft

Gerade für junge Erwachsene und Berufseinsteiger ist private Vorsorge wichtig. Denn die gesetzliche Absicherung ist in vielen Bereichen lückenhaft, vor allem beim Unfallschutz. Auch um eine private Altersvorsorge sollte man sich frühzeitig kümmern.

Wenn man jung ist, gehört ein wenig Risikobereitschaft zum Leben dazu. Philipp ist 25 Jahre alt, studiert Medizin und möchte einmal Chirurg werden. Für sein Leben hat er trotz des jugendlichen Alters einen genauen Plan, im nächsten Jahr möchte er zu seiner Freundin ins Ausland ziehen und seine Spezialisierung zum Chirurgen machen.

Er ist aber auch ein begeisterter Wassersportler und da geschieht das Unerwartete. Beim Kitesurfen trennt eine Leine Philipps Daumen ab. Dank einer schnellen Operation kann ihm der Daumen wieder angenäht werden. Zurückbleibt eine 15-prozentige Invalidität, aber was für ihn viel schlimmer ist: Er muss seinen Traumberuf als Chirurg aufgeben.

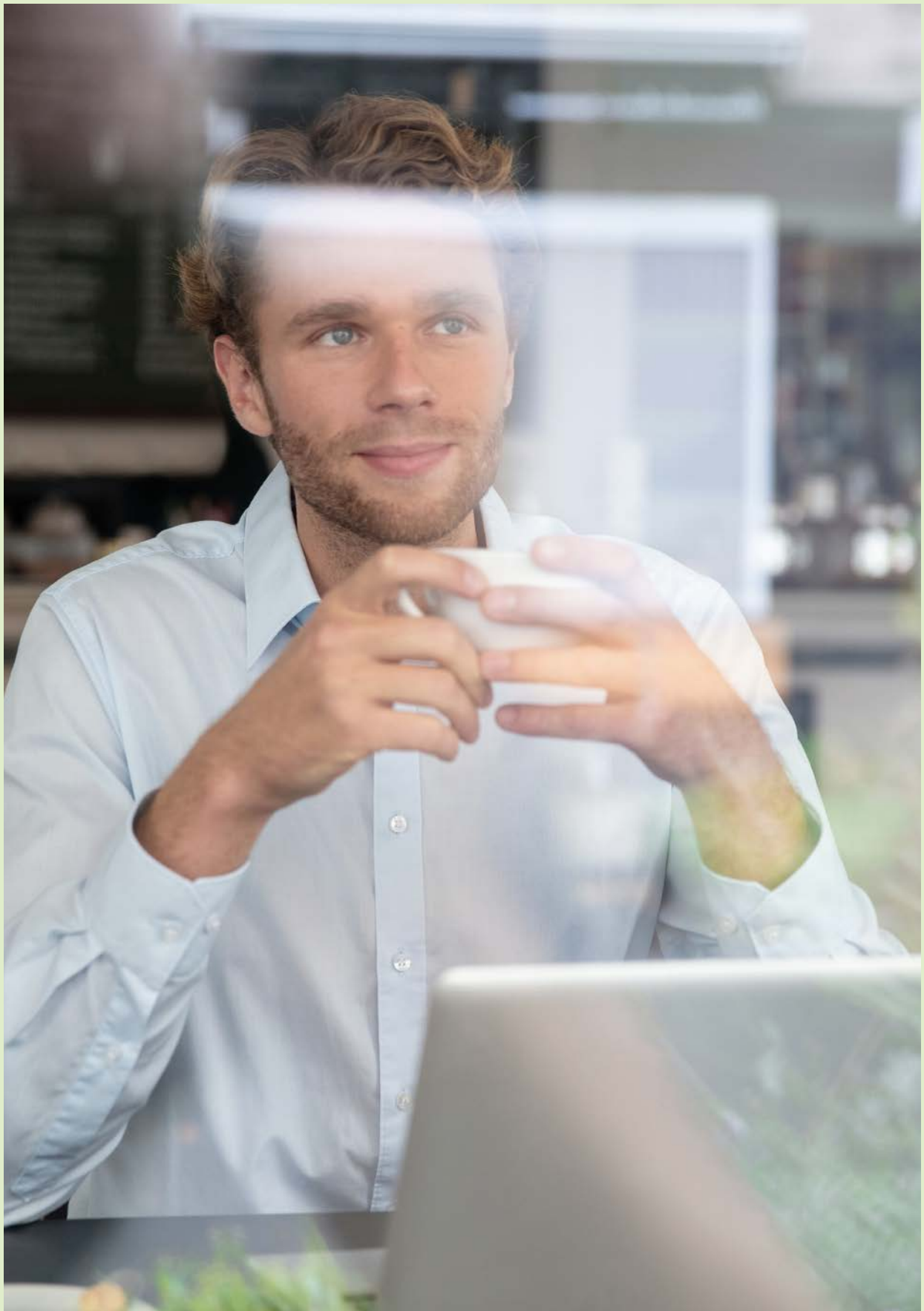
„Eigenverantwortlich für seine soziale Sicherheit vorzusorgen ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Vor allem für junge Menschen.“

Markus Pretto

Dazu kommt die finanzielle Herausforderung: Er muss die Operation in einer spezialisierten Privatklinik und die Physiotherapie selber bezahlen und seine Ausbildung auf neue Beine stellen. Darum wird sich doch der Staat kümmern, oder? Weit gefehlt! „Gegen Berufsunfälle ist man sofort durch die Arbeitsunfallversicherung INAIL abgesichert“, weiß Markus Pretto vom Raiffeisen Versicherungsdienst (RVD). „Gegen die sehr viel häufigeren Freizeitunfälle ist man hingegen erst nach fünf Beitragsjahren abgesichert. Auch nach fünf Beitragsjahren erfolgt die Auszahlung nur auf Basis der zuvor eingezahlten Beiträge, also nicht sehr viel. Von einer solchen Invalidenrente kann man nicht leben.“ Hier gilt wie bei der Rente: Wer mehr verdient, zahlt mehr ein und erhält im Unglücksfall auch mehr.

Die richtige Versicherung – ein Sicherungsseil

Pretto empfiehlt daher dringend auch privat vorzusorgen, etwa mit einer Unfallversicherung oder einer Krankenversicherung. Nicht zuletzt, weil junge Menschen von einer Invalidität besonders hart getroffen werden: sie haben das ganze Leben noch vor sich und müssen also am längsten mit einer Einschränkung leben. Sobald dann auch noch Familie, Kinder und ein Kredit für den Hausbau im Spiel sind, ist eine ganzheitliche Absicherung umso wichtiger. ►

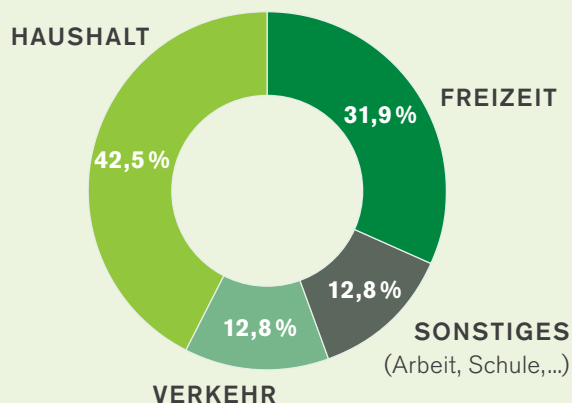


Mit der richtigen Absicherung kann man entspannt in die Zukunft blicken.

- „Eine Versicherung mag kompliziert sein, aber sie ist nötig. Sie ist wie ein Sicherungsseil, das einem im Ernstfall auffängt. Denn ich muss wissen, dass mir sonst niemand hilft“, sagt Pretto. Und selbst wenn eine staatliche Versicherung zahlt, heißt das nicht automatisch, dass das Geld auch reicht. So besteht zwar bei einem vorzeitigen Ausscheiden aus dem Berufsleben nach einem schweren Freizeitunfall Anrecht auf ein Invalidengeld vom INPS, dieses beläuft sich nach 5 bis 10 Berufsjahren allerdings auf lediglich ca. 10 Prozent des monatlichen Einkommens. Damit ist es nicht möglich, den gewohnten Lebensstandard aufrechtzuerhalten. Hier zeigt sich, dass die gesetzliche Unfallversicherung an das persönliche Einkommen und die Dauer der Erwerbstätigkeit geknüpft ist. Im Rahmen einer individuellen Beratung wird aufgedeckt, welche Vorsorgelücken in welchen Lebenssituationen bestehen. Schon mit geringen Beträgen und der passenden Absicherung können diese Lücken geschlossen werden. Neben der Absicherung der eigenen Existenz gibt es noch weitere wichtige Absicherungsbereiche wie den Schutz der Hinterbliebenen oder den Schutz der Gesundheit (siehe Seite 8).

VERLETZTE NACH LEBENSBEREICHEN

- Knapp $\frac{3}{4}$ aller Unfälle passieren in der Freizeit oder im Haushalt.
- Über 10 % der Unfälle ereignen sich bei der Arbeit oder in der Schule
- und rund 13 % im Verkehr.



QUELLE: KfV – KURATORIUM FÜR VERKEHRSSICHERHEIT, 2021

*Heute gilt:
Wer mehr in die Rentenkasse
einzahlt, bekommt später
mehr Rente, wer weniger einzahlt
eben weniger.*

Aktive Zusatzvorsorge fürs Alter – wichtiger denn je

Was für die gesetzliche Unfallversicherung gilt, trifft auch für die gesetzliche Altersrente zu: Die gesetzliche Rente wird nur mehr das Lebensminimum garantieren können. Laut einer aktuellen Erhebung des Arbeitsförderungsinstituts AFI sind 82 Prozent der Südtiroler Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer „sehr oder eher besorgt, in Zukunft keine angemessene Rente zu erhalten“. Will man den Lebensstandard auch im Alter halten, ist eine zusätzliche private Vorsorge unerlässlich, beispielsweise über Einzahlungen in den Raiffeisen Offenen Pensionsfonds. Denn nach dem heutigen beitragsbezogenen Rentensystem gilt: Wer während seines Berufslebens mehr in die Rentenkasse einzahlt, bekommt später mehr Rente, wer weniger einzahlt eben weniger.

Je früher man mit den Einzahlungen beginnt, desto mehr trägt der Zinseszins-Effekt zum Vermögensaufbau bei. Je später man beginnt, desto teurer wird es. Der Raiffeisen Pensionsfonds bietet zudem steuerliche Vorteile und hilft beim Erwerb vom Wohneigentum: Wer mindestens acht Jahre in den Zusatzrentenfonds eingezahlt hat und in der Provinz Bozen ansässig ist, erhält ein Bauspardarlehen zu einem fixen Zinssatz von nur 1 Prozent in doppelter Höhe des angesparten Kapitals im Zusatzrentenfonds.

Passender Schutz für alle Lebenslagen

Der erste Schritt zu einer vernünftigen Absicherung und Altersvorsorge ist die Bedarfsermittlung.

„Jede Situation ist einzigartig“, sagt Pretto, „und jede Situation erfordert eine eigene Lösung.“

Bei den Raiffeisenkassen stehen nicht die Produkte im Vordergrund, sondern der Bedarf des Kunden. Die Produkte dienen dann dazu, die Vorsorgelücken zu schließen, damit die Kunden rundum abgesichert sind und entspannt in die Zukunft blicken können. Die Raiffeisenkassen bieten über den Raiffeisen Versicherungsdienst die Komplettlösung an: kompetente Beratung, hochwertige Produkte, einfache und schnelle Schadensabwicklung sowie vertrauensvolle Ansprechpartner vor Ort.

Philipp hat Glück im Unglück gehabt: Weil er noch zuhause lebt und nur Teilzeit arbeitet, haben ihn seine Eltern über ihre Unfall- und Krankenversicherung mitversichert. Über die private Krankenversicherung werden die Kosten für den Eingriff und die Physiotherapie erstattet. Außerdem erhält er eine Entschädigung für die erlittene Invalidität. Dieses Kapital ermöglicht es ihm, eine neue berufliche Spezialisierung anzugehen und lässt ihn wieder zuversichtlich in die Zukunft blicken. Auch ein Termin mit seinem Raiffeisen-Berater zur Altersvorsorge steht schon fest. /ma

ABSICHERUNG DER PERSON

Beratung schafft Klarheit

Welcher Versicherungsschutz ist sinnvoll?

Ein Beratungsgespräch in der Raiffeisenkasse hilft weiter.

Herr Pretto, was kann eine Raiffeisenkasse einem jungen Erwachsenen und Berufseinsteiger bieten?

Markus Pretto: Das Wichtigste ist sicher die umfangreiche und persönliche Beratung, in deren Rahmen der individuelle Versicherungsbedarf ermittelt wird. Junge Menschen, die ins Berufsleben eingestiegen sind, meinen durch den Sozialstaat nun komplett abgesichert zu sein. Dem ist aber leider nicht so, vor allem, was Freizeitunfälle betrifft.

Wie sind die Erfahrungen?

Wenn Eltern bei den Gesprächen dabei sind, erkennen diese den dringlichen Bedarf und motivieren die Jugendlichen, etwas zu tun. Wenn jemand die Notwendigkeit der eigenverantwortlichen Absicherung erkannt hat, ist er auch für die zukünftige Vorsorge sensibler.

Denn der/die Berufseinsteiger*in von heute gründet vielleicht morgen eine Familie oder wechselt den Beruf. Weil sich Lebenssituationen immer wieder ändern und damit auch der Vorsorgebedarf, braucht es eine regelmäßige Überprüfung der Versicherungsverträge und eine ständige Begleitung.

Wie sieht es mit der Altersvorsorge aus?

Angesichts der geringen staatlichen Leistungen auch in diesem Bereich ist die private Zusatzvorsorge für junge Menschen unumgänglich. Eltern und Großeltern können da auch weiterhelfen, indem sie zum Beispiel für ihre Kinder und Enkel in den Raiffeisen Pensionsfonds einzahlen, anstatt ein Sparbuch anzulegen.

Welche Versicherungen sind unverzichtbar?

Wer noch keine eigene Familie hat, für den ist die Absicherung gegen Invalidität das Wichtigste. Kommen finanzielle Verpflichtungen gegenüber Eltern, Kindern, Partner dazu, dann braucht es eine Ablebensversicherung. Angesichts der langen Wartezeiten in unseren Krankenhäusern und der hohen Gesundheitskosten empfehle ich auch eine private Krankenversicherung. /ma



Markus Pretto,
Finanzerzieher beim Raiffeisen
Versicherungsdienst



Das Leben und das der Angehörigen selbst in die Hand nehmen – die Risikoabsicherung stellt dabei ein wichtiges Fundament dar.

Risiken verantwortungsvoll angehen

Eigenverantwortung und private Vorsorge sind heute wichtiger denn je, um den gewohnten Lebensstandard und jenen der Familie abzusichern.

Von Seiten des Staates wird zwar eine Grundversorgung in bestimmten Fällen gewährt, durch Sparmaßnahmen werden diese Leistungen aber zunehmend eingeschränkt. Die veränderten Lebensweisen, darunter das Zusammenleben ohne Trauschein und brüchige Erwerbsbiographien, führen oft dazu, dass viele Menschen überhaupt keinen Anspruch auf staatliche Unterstützung haben.

Unfall- und Krankenschutz

Wer gesund ist, will nicht daran denken, aber ein schlimmer Unfall oder eine schwere Krankheit können mit einem Schlag die gewohnte Lebensweise umkrempeln. Scheidet man aufgrund eines Ernstfalles für eine bestimmte Zeit oder vorzeitig aus dem Berufsleben aus, kann das für das Einkommen drastische Folgen haben.

Die gesetzliche Unfallversicherung bietet dabei lediglich eine Grundversorgung und reicht für eine verlässliche Existenzsicherung nicht aus. So greift der Unfallschutz der INAIL (Nationales Institut für Versicherung gegen Arbeitsunfälle) – wie schon der Name sagt – im gesamten Freizeitbereich nicht. Aus diesem Grund können auch Kinder, Jugendliche und Hausfrauen auf keine Hilfe des Staates zählen.



Hinterbliebenenschutz

Neben der Absicherung der eigenen Existenz spielt auch die finanzielle Sicherheit der Familie bzw. jener Personen, für die man finanziell verantwortlich ist, eine große Rolle.

Fehlt aufgrund eines Unfalles oder einer Krankheit plötzlich der Allein- oder Hauptverdiener, entsteht eine große Versorgungslücke. Wer privat vorsorgt, kann sicherstellen, dass alle wichtigen finanziellen Verpflichtungen der Hinterbliebenen abgedeckt sind. Mit einer Ablebensversicherung werden finanzielle Risiken für die Familie minimiert. Stirbt die versicherte Person während der Vertragslaufzeit, erhalten Hinterbliebene die vereinbarte Versicherungssumme ausbezahlt. Diese Form der Absicherung ist als Schutz für die Familie unerlässlich, und das nicht nur, wenn finanzielle Verpflichtungen, wie zum Beispiel ein Haus- oder Wohnungskredit, bestehen.

Schutz der Gesundheit

Ein weiterer wichtiger Baustein der privaten Vorsorge ist der private Krankenschutz.

In Zeiten, in denen die Kosten im Gesundheitswesen immer weiter steigen und das öffentliche Gesundheitssystem lediglich eine medizinische Grundversorgung bietet, besteht für die Abdeckung individueller Bedürfnisse nur mehr wenig Spielraum. Genau an diesem Punkt setzt die private Krankenversicherung an: Sie bietet eine umfassendere Gesundheitsversorgung, die über das hinausgeht, was die gesetzliche Krankenversicherung bietet, und ermöglicht ihren Versicherten den Zugang zur bestmöglichen medizinischen Betreuung. /ih

Schutz für dich und die Umwelt



6.300

SCHÄDEN

Im letzten Jahr wurden in den Raiffeisenkassen über 6.300 Schäden in der Sparte „Unfall- und Krankenversicherung“ abgewickelt.

11

MIO. EURO

Insgesamt wurden Versicherungsleistungen in Höhe von über 11 Millionen Euro im Rahmen der Unfall- und Krankenversicherung ausgezahlt.



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

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

ETHICAL BANKING

Wo Jung- unternehmer Neues wagen

*Zu Besuch bei einem innovativen
„Farming-Projekt“ in St. Pauls*

Im Sommer stattete das Ethical Banking-Filmteam den **profarms-Gründern Patrick Sanin und Ulrich Kager** in St. Pauls einen Besuch ab. Wie es sich für ein Start-up-Unternehmen gehört, startete die Betriebsführung in der Produktionsstätte, einer Garage, wo „Microgreens“ angebaut werden.

Was sind Microgreens?

„Microgreens“, zu Deutsch Kresse, sind unterschiedliche Gemüse- oder Kräutersorten, welche frisch verwurzelt auf dem Substrat an die Gastronomie ausgeliefert werden. Sie sind nährstoffhaltig, haben einen intensiven Geschmack und sind optisch eine Augenweide.



Ethical Banking-Filmteam zu Besuch bei profarms - Südtiroler Microgreens, von links: Roland Furgler (Ethical Banking), Ulrich Kager und Patrick Sanin (profarms) und Lukas Mayr (Ethical Banking)

„In acht Regalen zu je fünf Etagen wachsen die unterschiedlichsten Sorten wie Kapuzinerkresse, Rucola, Erbsen, Brokkoli, Amaranth oder Senfkohl, um nur einige zu nennen“, berichtet Ulrich Kager. Die Sorten werden nach dem „Vertical-Farming-System“ angebaut, bei dem Regionalität und Nachhaltigkeit höchste Priorität haben.

Innovative Anbaumethode

„Mit dieser innovativen Anbaumethode können wir alle Parameter, wie Feuchtigkeit, Licht oder Temperatur, die für das Pflanzenwachstum nötig sind, penibel genau selbst steuern und somit 365 Tage im Jahr ein hohes Qualitätsniveau bieten“, erklärt Co-Gründer Patrick Sanin. Der gesamte Anbau wird per Computer bzw. App gesteuert. Patrick, der Industrie- und Maschineningenieurwesen studiert hat, hat die Hard- und Software der Kontrollsteuerung sogar selbst entwickelt.

Nachhaltigkeit im Fokus

„Vertical Farming“ ermöglicht uns, komplett auf Pflanzenschutz zu verzichten. Wir benötigen 90 Prozent weniger Wasser als der Anbau im Freien, weil die Bewässerung über einen kontrollierten Kreislauf läuft, in dem das Wasser wiederverwendet werden kann.

Auch bei der Verpackung der Bio-Pflänzchen achten wir auf Nachhaltigkeit, statt aus Plastik besteht diese aus Karton. Das Substrat der Pflanzen stammt übrigens aus der Wolle von Südtiroler Schafen“, ergänzt Sanin.

„Ethical Banking bedeutet für uns, dass Anleger*innen selbst entscheiden können, wo ihr Spargeld eingesetzt werden soll und welche nachhaltigen Projekte im Sinne der Regionalität und kurzen Lieferwegen finanziert werden“, resümiert der findige Jungunternehmer Ulrich Kager abschließend. /rf

MEHR DAZU UNTER:



Direktlink Kurzfilm:
[www.youtube.com/
watch?v=Rh5Kfl1eUrY](https://www.youtube.com/watch?v=Rh5Kfl1eUrY)

www.youtube.com/ethicalbanking
www.ethicalbanking.it

RAIFFEISEN SPAR-APP – JETZT NEU!

Kinderleicht sparen lernen mit ROBi Junior

Mit der neuen Spar-App lernen Kinder den verantwortungsvollen Umgang mit Geld und werden zum fleißigen Sparen motiviert.



Kinder müssen nach und nach lernen, sowohl mit Bargeld als auch mit digitalem Geld verantwortungsbewusst umzugehen, um gut für ihr späteres Leben vorbereitet zu sein.

Ein wichtiges Thema dabei ist das Sparen. Früher diente das Sparschwein dazu, Haben und Nicht-Haben verständlich zu erklären. In unserer digitalen Welt, in der Smartphones mittlerweile zum alltäglichen Gegenstand gehören, gibt es neue Tools dafür.

Ab dem Weltspartag, dem 31. Oktober, können Eltern mit ihren Kindern die neue Raiffeisen Spar-App „ROBi Junior“ nutzen. Die App für Kinder bietet eine innovative Möglichkeit, finanzielle Bildung auf eine ansprechende Weise zu fördern und gleichzeitig wichtige Lebenskompetenzen zu entwickeln.

Kinder lernen durch die Interaktion mit der App spielerisch das Sparen und Budgetieren sowie den Wert des Geldes kennen. Sie können sich Sparziele setzen, beispielsweise für Spielzeug, Geschenke oder andere Wünsche.



Das regelmäßige Sparen fördert Geduld und Ausdauer sowie mathematische Fähigkeiten. Wer fleißig spart und regelmäßig Geld aufs Sparbuch oder -konto legt, wird von der Sparbiene Sumsi mit Punkten belohnt. Wer eine bestimmte Punktezahl erreicht, erhält in der Raiffeisenkasse eine kleine Überraschung.

ROBi Junior ist mit einem Lern- und Erlebnisbereich kombiniert, wo Kindern verschiedene Inhalte rund um das Thema Geld verständlich vermittelt werden und sie ihr Wissen in lustigen Spielen testen können. Kindgerechte Benutzeroberflächen und spielerische Elemente in der App machen das Lernen von Finanzthemen unterhaltsam und ansprechend.

Die Raiffeisen Spar-App steht im Google Play Store sowie im App Store zum kostenlosen Download zur Verfügung. **Raiffeisen-Kund*innen können auf das eigene Sparbuch oder Sparkonto über die Raiffeisen ID-App zugreifen, sodass die Daten der Kinder geschützt sind und sie ihre ersten Finanzerfahrungen in einer sicheren Umgebung machen können.** Dazu ist ein Benutzernamen erforderlich, der in der Raiffeisenkasse erhältlich ist.

Weitere Infos erhalten Sie in Ihrer Raiffeisenkasse oder unter www.raiffeisen.it

Nachhaltigkeit liegt in unseren GENossenschaftEN

Nachhaltiges Wirtschaften und gesellschaftliche Verantwortung zählen zu den Grundwerten einer Genossenschaft. Wie und warum das Thema im Raiffeisenverband Südtirol umgesetzt wird, zeigt der zweite Nachhaltigkeitsbericht des Unternehmens.

Genossenschaften sind langfristig ausgerichtet und tragen aufgrund ihrer starken regionalen Verankerung maßgeblich zur nachhaltigen Wertschöpfung bei. Der **Raiffeisenverband Südtirol** hat sich frühzeitig mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinandergesetzt. Im Jahr 2020 wurde eine Nachhaltigkeitsstrategie entwickelt und ein Nachhaltigkeitsbericht nach internationalen Standards erstellt. Anhand eines Maßnahmenplans wurden konkrete Aktivitäten festgelegt. Mit der jüngsten Neuauflage dieses Berichtes im Juni dieses Jahres hat der Verband – unter Berücksichtigung der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen – weitere Schritte für eine nachhaltige Entwicklung gesetzt. Dabei erhielt er Unterstützung von der Mitgliedsgenossenschaft Ökoinstitut Südtirol/Alto Adige.

„Ziel ist es, zusammen mit den Stakeholdern noch nachhaltiger zu werden, wobei der Raiffeisenverband eine Vorbildfunktion einnimmt.“

Generaldirektor Robert Zampieri

Nachhaltigkeit, ein Prozess – Schritt für Schritt

„Für uns bedeutet Nachhaltigkeit lokale (Wirtschafts-) Kreisläufe zu stärken, mit natürlichen Ressourcen umsichtig umzugehen und den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen.“

Wir möchten aber auch die Vielfalt im Genossenschaftswesen, in den Ideen und Diskussionen, fördern und erhalten“, betont **Herbert Von Leon, Obmann des Raiffeisenverbandes.**

Auf diesem Verständnis bauen die strategischen Handlungsfelder zur Nachhaltigkeit auf. Die einzelnen Maßnahmen und Ziele wurden in die Jahres- und Mehrjahresplanung aufgenommen; somit gilt der Nachhaltigkeitsbericht als konkreter Fahrplan für die nächsten zwei Jahre. Die Maßnahmen werden von der Nachhaltigkeitsbeauftragten und einem Team koordiniert und überwacht sowie gemeinsam mit Führungskräften und Mitarbeiter*innen periodisch weiterentwickelt.

ZIELE/MASSNAHMEN

ÖKOLOGIE

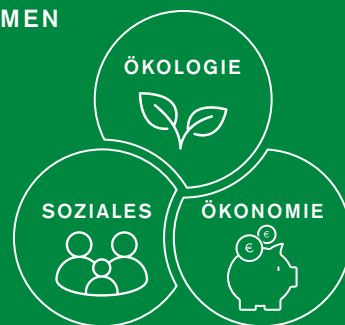
- Papier einsparen & auf Recyclingpapier umstellen
- jährlich Mobilitätsplan erstellen
- Sensibilisierungsaktionen für Mitarbeiter*innen, Mitglieder & Kund*innen veranstalten

SOZIALES

- Kurse & Vorträge zu Gesundheitsthemen für Mitarbeiter*innen anbieten
- flexible Arbeitszeiten ausbauen
- Audit Familie und Beruf

ÖKONOMIE

- Kriterienkatalog für Lieferanten erarbeiten
- Unterstützung & Beratung der Mitglieder im Bereich Nachhaltigkeit anbieten
- nachhaltige Werbegeschenke einkaufen



Gemeinsam die Herausforderungen bewältigen

In den Nachhaltigkeitsbericht sind Anregungen, Ideen und Vorstellungen der unterschiedlichen Stakeholder eingeflossen. „Vor allem unsere Mitgliedsgenossenschaften, die eine der wichtigsten Stakeholder des Raiffeisenverbandes sind, bescheinigen uns im Bereich der Nachhaltigkeit eine Leuchtturmfunktion. Sie wünschen sich, dass sie vom Raiffeisenverband bei der Entwicklung und Umsetzung ihrer eigenen Nachhaltigkeitsstrategie beraten, begleitet und unterstützt werden“, betont **Robert Zampieri, Generaldirektor des Raiffeisenverbandes.** Nach den Prinzipien des Genossenschaftswesens sind Herausforderungen nur gemeinsam zu bewältigen. Daher möchte der Raiffeisenverband diesen Weg weiterhin gemeinsam mit den Stakeholdern und Partnern gestalten und gehen. /is

Weitere Infos unter www.raiffeisenverband.it

Das RLB-Team
beim CleanUp Day



RAIFFEISEN LANDESBANK SÜDTIROL

Die Kraft der kleinen Taten für eine lebenswerte Zukunft

Auch die **Raiffeisen Landesbank Südtirol AG (RLB)** betrachtet Nachhaltigkeit nicht als Trend, sondern lebt sie als Unternehmenswert. Das Zentralinstitut der Südtiroler Raiffeisenkassen glaubt an die Kraft kleiner Taten und setzt daher immer wieder Nachhaltigkeitsinitiativen für eine lebenswerte Zukunft in Südtirol um. Hier sind zwei aktuelle Beispiele:

Green Day beim CleanUp Day Südtirol

Der Green Day ist mittlerweile fester Bestandteil des Bankkalenders der RLB. An diesem Tag tauschen die Mitarbeiter*innen das Büro gegen die Natur ein, um zum Schutz der Umwelt – heuer speziell der Südtiroler Bergwelt – beizutragen. 35 Mitarbeiter*innen beteiligten sich im September am CleanUp Day Südtirol und sammelten tatkräftig Müll entlang der Villnösser Wanderwege.

Nachhaltiger Sustainability Bond

Durch die jüngste Ausgabe des Sustainability Bond hat die RLB ihr Bekenntnis zu nachhaltigen Finanzinstrumenten verstärkt.

Es handelt sich dabei um eine sogenannte „grüne“ Anleihe, deren Erlöse ausschließlich ökologisch oder sozial nachhaltigen Projekten von Südtiroler Unternehmen zugutekommen. Die Bank legt großen Wert auf Transparenz und veröffentlicht jährlich einen zertifizierten Bericht über die Verwendung der Mittel und deren positiven gesellschaftlichen und ökologischen Auswirkungen. So werden mit dem neuen Sustainability Bond beispielsweise Projekte im Bereich der erneuerbaren Energien sowie der Ankauf eines Rettungshubschraubers für die ehrenamtlich tätige Organisation des Aiut Alpin Dolomites finanziert.

Diese Initiativen unterstreichen die Überzeugung der Bank, dass echter Wandel nur durch konkrete Maßnahmen möglich ist. In diesem Sinne wird die RLB ihr Engagement für Nachhaltigkeit, im Einklang mit der grünen DNA von Raiffeisen, fortsetzen. /un



Durch die Reform soll die Steuerlast der Bürger*innen gesenkt werden.

STEUERN

Italien plant umfassende Steuerreform

Mit Veröffentlichung des Ermächtigungsgesetzes im August 2023 wurde der erste Schritt zur Umsetzung einer umfassenden Steuerreform gesetzt. Das italienische Parlament hat der Regierung den Auftrag erteilt, das bestehende Steuersystem grundlegend zu erneuern.

Neu geregelt werden neben den Einkommenssteuern IRPEF und IRES unter anderem auch die Steuereinhebung und die Steuergerichtsbarkeit. Ziel ist es, das Wirtschaftswachstum und die Geburtenrate durch ein effizienteres Steuersystem anzukurbeln und die Steuerlast der Bürger*innen und Unternehmen zu senken.

Neue Ansätze soll es auch bei der Bekämpfung der Steuerhinterziehung und Steuerumgehung geben, indem vermehrt innovative Instrumente zum Einsatz kommen, wie künstliche Intelligenz (KI) und eine automatisierte Verarbeitung von Daten, die bereits im Besitz der Behörden sind. Die Zusammenarbeit zwischen Steuerpflichtigen und Finanzverwaltung soll verbessert und bürgernah ausgebaut werden.

NEUERUNGEN IM BEREICH DER IRPEF

Bei der Einkommensteuer der natürlichen Personen steht eine Überarbeitung der Steuersätze bevor. Die bestehenden vier Einkommensstufen sollen reduziert werden. Ziel ist die Einführung eines Einheitssteuersatzes. In diesem Zuge werden auch die Steuerfrei- und Steuerabsetzbeträge sowie die Steuergutschriften komplett überarbeitet, wobei familiäre Bedürfnisse, wie Kinder, Haus, Bildung und Gesundheit, in den Vordergrund rücken.

Auch in der Landwirtschaft soll die Neuordnung des Steuersystems auf Katasterbasis durch die Einführung neuer Kulturklassen und -qualitäten im Grundkataster erfolgen, die den neuesten Anbaumethoden Rechnung tragen. Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Kampf gegen den Klimawandel sollen besonders berücksichtigt werden.

NEUERUNGEN IM BEREICH DER IRES

Der Steuersatz der Einkommensteuer der juristischen Personen soll dann niedriger sein, wenn die Unternehmen Gewinne nicht ausschütten, sondern für betriebseigene Zwecke, wie zum Beispiel die Einstellung von Personal oder betriebliche Investitionen einsetzen. Auch sollen die steuerlich nicht absetzbaren Kosten, die Verwendung von Steuerverlusten und die Absetzbarkeit der Passivzinsen überarbeitet werden.

Die Wertschöpfungssteuer IRAP wird schrittweise abgeschafft und durch eine IRES-Zusatzsteuer ersetzt.

Die Neuerungen sollen nach und nach in den nächsten zwei bis vier Jahren eingeführt werden.



Ulrich Malfertheiner,
Bereich Steuern &
Buchhaltungsservice,
Raiffeisenverband

Zahlen und Fakten

STATISTISCHES AUS WIRTSCHAFT
UND LEBEN IM ÜBERBLICK

Wir werden immer älter ...

Weltweit leben

533.000

Menschen, die älter als 100 Jahre sind.

Im Jahr 2000 waren es nur 151.000.

Mit 80 Prozent sind die meisten von ihnen Frauen.

Die Spanierin Maria Branyas Morera ist mit 116 Jahren die älteste lebende Person der Welt.

2021 lebten in Südtirol

142

Menschen im Alter von 100 Jahren und mehr.

QUELLE: VEREINTE NATIONEN,
STATISTIKINSTITUT ISTAT, ASTAT

NACHGESCHAUT:

Was aus 100.000 Euro seit 2018 wurde

Europäische Aktien ↗

148.211,76

Europäische Anleihen ↘

90.558,23

Euribor 3M →

100.656,65



QUELLE: RLB (STAND: 18.09.2023)

BÖRSENKOMMENTAR

Hohe Zinsen bremsen Europas Energiewende

Wieder hat die Europäische Zentralbank (EZB) aus Sorge vor einer zu langsam sinkenden Inflation die Zinsschraube angezogen. Die Warnsignale für Europas Wirtschaft werden immer deutlicher:

Die drohende Rezession, der steigende Eurokurs, der die Exportwirtschaft belastet, die rückläufige Geldmenge und Kreditvergabe, die auf eine wirtschaftliche Verlangsamung hinweisen sowie die anhaltend gedämpften Stimmungsindikatoren – all diese Faktoren bleiben weitgehend unbeachtet.



Martin von Malfè, Abteilung
Finanzdienstleistungen, Raiffeisen
Landesbank Südtirol AG

Der Zinsentscheid hat in Wirtschaftskreisen für Aufruhr gesorgt, aber die Hoffnung genährt, dass nun endlich eine Atempause eintritt. Allgemein ist bekannt, dass Zinsanhebungen erst mit einer gewissen Verzögerung

spürbar werden. Doch welches Problem versucht die EZB eigentlich zu bekämpfen? Handelt es sich um eine Inflation, die durch robuste Konjunkturdaten ausgelöst wurde? Das scheint unwahrscheinlich. Ist es eher eine Inflation, die durch steigende Rohstoff- und Lebensmittelpreise verursacht wurde? Das ist sicherlich der Fall. Allerdings werden Zinsanhebungen weder mehr Lebensmittel produzieren noch Saudi-Arabien dazu bewegen, mehr Erdöl zu verkaufen. Oder ist es eine Inflation, die aufgrund von Personalmangel und folglich steigenden Lohnkosten entstanden ist? Das ist sicher. Doch hohe Zinsen sind kein Rezept, um mehr Arbeitskräfte zu gewinnen. Oder besteht einfach die Sorge, dass die Liquiditätsblase, die seit 2008 geschaffen wurde, jetzt kurz vor dem Platzen steht?

Das Dilemma ist, dass dadurch viele an den Finanzmärkten investierte Europäer ärmer werden, da die Preise von Anleihen und Aktien sinken. Am meisten schmerzt, dass steigende Zinsen Investitionen in die von Europa angestrebte nachhaltige Zukunft hemmen. Wie können wir die Energiewende schaffen, wenn Geld dafür zu teuer wird?

RAIFFEISEN INVESTMENTCLUB

Die Kunst, Prioritäten zu setzen

Prioritäten setzen zu können, ist in vielen Lebensbereichen von Bedeutung. Wertvolle Tipps dazu gab es von der Selbstmanagement- und Effizienztrainerin Helga Niederstätter bei den Sommerveranstaltungen des Raiffeisen InvestmentClubs im Klösterle Hospiz von St. Florian (Laag) und im Schloss Leoben (Tschermss). 200 InvestmentClub-Mitglieder nahmen daran teil.

Heutzutage sind wir vielfach von Informationen und E-Mail überflutet, was dazu führt, dass wir gestresst zwischen Arbeiten hin- und herspringen und ineffizient arbeiten. Das muss nicht sein, sagt die Selbstmanagement- und Effizienztrainerin Helga Niederstätter. Sie zeigte in ihren Vorträgen auf, wie man beruflich wie privat effektiv statt nur beschäftigt, fokussiert statt verzettelt und zufrieden statt gestresst sein kann.

*Prioritäten setzen
hilft dabei, eine gesunde
Work-Life-Balance
aufrechtzuerhalten.*

Prioritäten setzen, um bessere Entscheidungen zu treffen

Dafür sollte man lernen, Prioritäten zu setzen. Dies bedeutet, seine Zeit und Energie zu managen und Entscheidungen bewusst zu treffen. Wer seine Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit und ihrem Dringlichkeitsgrad ordnet, kann effizienter planen und handeln, um seine Ziele zu erreichen. Dies erfordert kontinuierliches Üben und Selbstreflexion. Dringende Angelegenheiten fühlen sich an, als dulden sie keinen Aufschub, unabhängig davon, ob sie sich auf die Ergebnisse niederschlagen. Wichtige Dinge hingegen tragen zu unseren Lebenszielen und unserer Zukunft bei; wenn wir sie unterlassen, hat dies schwerwiegende Konsequenzen für die Ergebnisse. Mithilfe einer Matrix erklärte Niederstätter: „Wichtig ist nicht immer dringend und dringend heißt nicht immer wichtig.“

Referentin Helga
Niederstätter und Gernot
Häufler (Obmann
Raiffeisen InvestmentClub)



Unter dem Motto „Alles was du heute tust, trägt zu einem besseren Morgen bei!“ teilte Niederstätter wertvolle Tipps mit dem Publikum, zu denen gehören: das Festlegen von bedeutsamen Zielen, kreatives Denken, die Pflege von zwischenmenschlichen Beziehungen, kontinuierliche Weiterbildung, Gesundheitspflege, Selbstreflexion u.a.m.

Nach dem Vortrag folgte eine Führung durch das Pilgerhospiz St. Florian und das Schloss Leoben. Die Veranstaltungen, die als going GreenEvent organisiert wurden, klangen mit einem geselligen Beisammensein aus.

Die Herbstveranstaltungen des Raiffeisen InvestmentClubs

finden am 7. November im NOBIS in Bruneck und am 8. November im MIND in Meran statt.

Der renommierte Finanz- experte und Bestsellerautor

Christian Röhl wird einen Rück- und Ausblick auf die Finanzmärkte geben.

Die Veranstaltungen sind Clubmitgliedern des Raiffeisen InvestmentClubs vorbehalten.

Ein gelungenes Fest zum 50-Jahr-Jubiläum

Die Raiffeisen Landesbank Südtirol feierte ihr 50-jähriges Jubiläum im September auf der Haselburg. Im Rückblick wird deutlich: Von einer kleineren Raiffeisenkasse hat sie sich zu einem bedeutenden Südtiroler Bankinstitut und Experten im Firmenkundengeschäft entwickelt.

Der Einladung zur 50-Jahr-Feier auf der Haselburg bei Bozen waren über 270 Gäste, darunter Mitarbeiter*innen, Aktionäre und Zeitzeugen, gefolgt. „Wir sind eine Südtiroler Bank für Südtiroler. Es gibt uns, damit wir die Raiffeisenkassen im Geschäft unterstützen und mit unseren Dienstleistungen die Südtiroler Wirtschaft und Unternehmen fördern. Dies ist uns in den letzten fünf Jahrzehnten erfolgreich gelungen. Wir stehen auf einer soliden Basis und sind bereit, die Herausforderungen der Zukunft aktiv anzugehen. Ich danke unseren Mitarbeiter*innen, Aktionären und Kunden dafür, dass sie dies ermöglicht haben“, sagte **Präsident Hanspeter Felder**.

Die Raiffeisen Zentrale Südtirol A.G. wurde am 14. Juni 1973 von zehn Südtiroler Raiffeisenkassen, drei Obstgenossenschaften, einer Kellerei- und einer Sennereigenossenschaft sowie drei Genossenschaftsverbänden neu gegründet.

Die erste Südtiroler Zentralkasse war nach dem ersten Weltkrieg zwangsliquidiert worden. Ziel der Neugründung war es, den direkten Zahlungsverkehr zwischen den Raiffeisenkassen zu ermöglichen.

In den letzten fünfzig Jahren haben sich sowohl Südtirol als auch die Raiffeisen Landesbank positiv entwickelt. Ursprünglich mit nur zwei Mitarbeitern in der Gründerzeit gestartet, hat die Bank heute 250 engagierte Mitarbeiter*innen.

Die Aufgaben der RLB sind ebenfalls kontinuierlich gewachsen. 1973 war die Raiffeisen Landesbank eine Geldausgleichsstelle, heute ist sie das Bank-Kompetenz-Zentrum der Südtiroler Raiffeisenkassen, unterstützt ihre Banktätigkeit und stellt ihnen vielseitige Bankdienstleistungen, Produkte und Dienstleistungen zur Verfügung. Besonders bei der Kreditvergabe besteht eine enge Zusammenarbeit.

Die Landesbank stärkt die gesamte Organisation, indem sie zusätzliche Einlagen sammelt. Darüber hinaus ist sie stark im Bereich des Firmenkundengeschäfts engagiert. Sie weist ein Kreditvolumen von 1,9 Milliarden Euro und Gesamteinlagen von 2,4 Milliarden Euro auf. Der Fokus liegt heute mehr denn je auf nachhaltigem Wirtschaften. In den Gründungsjahren waren 64 Raiffeisenkassen und einige Genossenschaften und Verbände die Aktionäre der RLB, heute halten 41 Südtiroler Raiffeisenkassen 99,7 % der Aktien. /cr

Mehr dazu: www.raiffeisen.it/de/landesbank/ueber-uns/die-raiffeisen-landesbank/unsere-geschichte



von links: Präsident Hanspeter Felder, Landeshauptmann Arno Kompatscher, Generaldirektor Zenone Giacomuzzi, Moderatorin Christine Lasta, Ex-Vizedirektor Josef Grüner und die Vizedirektoren Andreas Anvidalfarei und Simon Ladurner stoßen auf 50 Jahre RLB an.

Wichtiges Abkommen zur Cyber-Sicherheit unterzeichnet

Cyber-Sicherheit ist aktuell eines der wichtigsten Themen für Unternehmen, nicht zuletzt aufgrund der unzähligen Angriffsmethoden, denen sie ausgesetzt sind. Die neue Kooperation zwischen der Post- und Kommunikationspolizei und dem IT-Unternehmen KONVERTO AG ist ein entschlossener Schritt, um Cyberkriminellen verstärkt entgegenzutreten.

Am 24. Juli 2023 wurde eine wichtige Absichtserklärung zur Vorbeugung und Bekämpfung von Cyber-Kriminalität zwischen Alberto di Cuffa, Vize-Quästor der Staatspolizei und Leiter des Einsatzzentrums für Cyber-Sicherheit der Post- und Kommunikationspolizei Trentino-Südtirol und Herbert Von Leon, Präsident der Firma KONVERTO AG, unterzeichnet.

Ziel dieser verstärkten Zusammenarbeit ist es, Informationen rund um das Thema Cyber-Sicherheit auszutauschen und somit gezielte Maßnahmen im Kampf gegen Cyber-Kriminalität zu treffen.

Durch diese Partnerschaft wird zudem das Angebot an Ausbildungs- und Auffrischkursen über die Sicherheit und den Schutz von Netzen sowie Informationssystemen an öffentlichen und privaten Institutionen erweitert.

KONVERTO schützt Ihr Unternehmen

Das IT-Unternehmen KONVERTO hat es sich zur Aufgabe gemacht, Unternehmen im Kampf gegen Cyber-Kriminelle zu unterstützen. Mit dem Security Operation Center (SOC) bietet KONVERTO eine professionelle Lösung für die Sicherheit in Betrieben.



von links (sitzend): Herbert Von Leon, Präsident von KONVERTO AG, und Alberto di Cuffa, Leiter des Einsatzzentrums für Cyber-Sicherheit der Postpolizei Trentino-Südtirol; (stehend): Peter Werth, Direktor von KONVERTO AG, und Corrado Palmarin, Oberinspektor von Bozen

Ein qualifiziertes Team aus Security-Experten identifiziert, kategorisiert und analysiert alle Vorfälle in der IT- Umgebung, erkennt Schwachstellen und reagiert zeitnah auf Sicherheitslücken. Das Security Operation Center schützt die IT-Infrastruktur und Daten von Unternehmen vor internen und externen Gefahren. Die kontinuierliche Überwachung und Analyse begrenzt das Risiko von Cyberattacken entscheidend und ermöglicht es, Bedrohungen frühzeitig zu erkennen und sofort darauf zu reagieren. Auf Basis aktueller Informationen werden die Dienstleistungen kontinuierlich an die neuesten Entwicklungen angepasst.

Durch das Abkommen mit der Postpolizei und die Erfahrung der Security-Experten trägt KONVERTO wesentlich zum Schutz der Netze und Computersysteme der Unternehmen in der Region Trentino-Südtirol bei.

/vs

Die kontinuierliche Überwachung und Analyse begrenzt das Risiko von Cyberattacken und ermöglicht es, Bedrohungen frühzeitig zu erkennen und sofort darauf zu reagieren.



GUT ZU WISSEN: FINANZTHEMEN EINFACH ERKLÄRT

Was ist ein Index?

Ein Index ist ein Wertpapierkorb, der einen ganzen Markt, einen Teilmarkt oder eine Investmentstrategie repräsentiert.

Er bildet die Wertentwicklung dieses Marktes nach und dient Anlegern und Fondsmanagern als Vergleichsmaßstab. Beispielsweise enthält der Deutsche Aktienindex, kurz DAX, die Anteilscheine der 40 größten deutschen Aktiengesellschaften.



Neben Aktienindizes gibt es unter anderem investierbare Indizes auf Anleihen, Rohstoffe oder Immobilien. Meistens werden Indizes von großen Börsen, unabhängigen Indexanbietern oder Ratingagenturen angeboten und berechnet. Zu den bekanntesten Indexanbietern zählen MSCI, S&P/Dow Jones, STOXX und FTSE. Ein Kursindex (z.B. EuroStoxx50) bildet allein die Kursentwicklung des zugrundeliegenden Aktienmarkts ab, während ein Performanceindex (z.B. DAX) darüber hinaus die Dividendenzahlungen berücksichtigt.

Für jeden Index sind feste Regeln definiert, die bestimmen, welche Wertpapiere in den Index aufgenommen werden. Im Fall von Aktienindizes erfolgt die Auswahl besonders häufig nach der Größe der Unternehmen, gemessen an deren Marktkapitalisierung. Darüber hinaus existieren weitere Regeln, nach denen die Titel in einem Index ausgewählt werden. Beispielsweise können in einem Index nur Unternehmen bestimmter Branchen, wie Finanzen, Energie oder Immobilien, zugelassen sein. Mit den Indexregeln legt der Indexanbieter auch fest, welchen Anteil die einzelnen Wertpapiere – bei einem Aktienindex die verschiedenen Unternehmen – am Index ausmachen.

Diese Gewichtung erfolgt nach einer definierten Methodik, die als Indexgewichtung bezeichnet wird. **Indizes sind nicht statisch.** In festen Zeitabständen findet eine Überprüfung der Bestandteile anhand der Regeln statt (sog. „Index-Rebalancing“). Unternehmen können dabei einen Index verlassen und durch neue Unternehmen ersetzt werden.

*Paulina Schwarz setzt sich
für mehr Frauen in
Entscheidungsgremien von
Genossenschaften ein.*

BIOGRAFISCHES

- Geboren und wohnhaft in Mölten
- Studium der Rechtswissenschaften in Bologna und Trient
- 8 Jahre Verantwortliche des Bauhandwerks beim LVH
- Gründerin und Geschäftsführerin des Beratungs- und Dienstleistungsunternehmens PRONORM Consulting
- In verschiedenen genossenschaftlichen Gremien tätig
- Seit 2022 Obmann-Stellvertreterin des Raiffeisenverbandes
- Seit Frühjahr 2023 Obfrau der Raiffeisenkasse Etschtal
- Seit Anfang Oktober Mitglied im Vorstand und Präsidium der Internationalen Raiffeisenunion (IRU)



„Frauen und Führung, das passt perfekt!“

Paulina Schwarz ist Unternehmerin und darüber hinaus in verschiedenen genossenschaftlichen Gremien vertreten. Als Vorsitzende eines Arbeitskreises setzt sie sich für mehr Frauen in Führungsorganen von Genossenschaften ein. Ihre Einschätzung der Situation lesen Sie im Interview.



Frau Schwarz, Sie sind Vorsitzende des Arbeitskreises „Frauen in der Führung von Genossenschaften.“ Warum wurde dieser gegründet?

Paulina Schwarz: Frauen sind in Führungsgremien von Genossenschaften leider nach wie vor kaum bzw. viel zu wenig vertreten. Um dem entgegenzuwirken, hat der Raiffeisenverband 2015 den **Arbeitskreis „Frauen in der Führung von Genossenschaften“** ins Leben gerufen. Im engen Netzwerk mit Frauenorganisationen leistet der Arbeitskreis Sensibilisierungsarbeit, um mehr Frauen für die Kandidatur bzw. Mitarbeit in den Verwaltungs- und Aufsichtsräten zu motivieren. Der Austausch untereinander und das Aufzeigen von Vorbildern ist uns sehr wichtig, um interessierte Frauen dafür zu ermutigen.

Wie ist die Situation derzeit?

Wir haben je nach Sektor eine unterschiedliche Situation. In den Raiffeisenkassen konnte der Anteil der Frauen von 2013 bis heute von 9 auf 30 Prozent stetig erhöht werden und es gibt nur mehr wenige Verwaltungsorgane, in denen keine Frau vertreten ist. Die erfreuliche Zunahme ist das Ergebnis kontinuierlicher Sensibilisierungsarbeit, ein wichtiger Grund ist sicher auch, dass die Bankenaufsicht und der Gesetzgeber eingeschritten sind.

Mit dem neuen Regionalgesetz ist eine geschlechterausgewogene Vertretung und damit eine Mindestanzahl von Frauen in den Verwaltungs- und Aufsichtsräten (sie hängt von der Größe des Gremiums ab) zwingend vorgeschrieben.

Also braucht es doch die Frauenquote, damit sich etwas ändert?

Die Praxis zeigt, dass es sie wohl braucht, um einen gewissen Standard zu erreichen. Ich sehe sie als probates Hilfsmittel, bis es selbstverständlich ist, dass mehr Frauen bereit sein werden, sich der Wahl zu stellen und entsprechend in Entscheidungsgremien vertreten sind. Die Gremien einer Genossenschaft sollten repräsentativ ihre Mitglieder vertreten. Unsere Gesellschaft ist bunt gemischt, warum muss in den Führungsgremien so stark zwischen Mann und Frau getrennt werden? Im Wesentlichen geht es ja darum, gute Arbeit zu leisten, Verantwortung zu tragen und Entscheidungen zu treffen, um gemeinsame Ziele zum Wohle der Mitglieder zu erreichen. ►

„Unsere Gesellschaft ist bunt gemischt, warum sollte man in den Führungsgremien so stark zwischen Mann und Frau trennen?“

► **Wie läuft es bei anderen Genossenschaften?**

Bei den landwirtschaftlichen Genossenschaften sitzen derzeit nur vereinzelt Frauen in den Führungsgremien. Dies ist zum Teil historisch und traditionell bedingt, aber auch hier setzen wir in Zusammenarbeit mit bäuerlichen Organisationen Maßnahmen, um dies zu ändern. Eine ausgewogene Situation finden wir eigentlich nur bei den Sozialgenossenschaften vor, weil vorwiegend Frauen in Sozial- und Pflegeberufen tätig sind.

Ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf immer noch der wichtigste Grund, warum wenig Frauen in den Gremien vertreten sind?

Ich denke schon. Wobei ich sagen muss, dass die Mitarbeit in Führungsgremien auch für Männer zeitintensiv und immer anspruchsvoller geworden ist. Bei Frauen stellen die Familiengründung und die Frage der Kinderbetreuung weitere wichtige Entscheidungsfaktoren dar. Obwohl sich hinsichtlich Kinderbetreuung auf Gemeindeebene in den letzten Jahren viel getan hat, ist die flächendeckende Ganztagesbetreuung und Flexibilität in den Betreuungszeiten noch nicht gegeben. Zudem haben wir in Südtirol bei der mittleren und älteren Generation, was Familienarbeit und Beruf anbelangt, vielfach noch eine recht traditionelle geschlechter-spezifische Rollenverteilung.

„Ich war schon immer offen für Herausforderungen. Man muss etwas gerne tun. Und man muss etwas riskieren.“



Drei Frauen in den Führungsgremien der Raiffeisenkasse Etschtal, von links: Geschäftsführerin Susanne Huber, Obfrau Paulina Schwarz und Aufsichtsrätin Evelyn Reich

Frau Schwarz, Sie sind seit 2022 Obmann-Stellvertreterin des Raiffeisenverbandes Südtirol und wurden im Frühjahr zur Obfrau der Raiffeisenkasse Etschtal gewählt, die einzige Frau landesweit in dieser Funktion. Wie geht es Ihnen dabei?

Diese beiden Funktionen sind für mich natürlich eine große Herausforderung, die ich mit Freude und Begeisterung, aber auch mit viel Respekt angenommen habe. Die Gewissheit, dass ich die tatkräftige Unterstützung der Führungsgremien und vor allem auch der Mitarbeiter*innen habe sowie auch das Vertrauen der Mitglieder, hilft mir sehr dabei. Wenn ich imstande bin, manchmal auch schwierige Situationen ins Positive zu lenken oder einer akzeptablen Lösung zuzuführen, dann gibt mir das wieder viel Energie und Mut.

Keine Querschläge seitens der Männer? Welchen Tipp möchten Sie interessierten Frauen geben?

Querschläge gibt es eigentlich nicht, aber natürlich darf man nicht jedes Wort auf die Waagschale legen oder gar persönlich nehmen. Man muss ja nicht alles hören, was die Ohren aufschnappen (lacht). Ich bin mit Ratschlägen sehr vorsichtig, aber ich denke, Frauen sollten einfach die Dinge mit mehr Selbstverständnis, Selbstvertrauen und Mut angehen und nicht in die Perfektionismusfalle tappen. **Deshalb wäre mein Tipp: Tun, einfach tun!** Mit Freude etwas anpacken, dann gelingt es auch. Eine gewisse Risikobereitschaft muss vorhanden sein, alle Eventualitäten im Vorhinein durchzudenken und abzuwägen ist schlicht nicht möglich. Natürlich ist und bleibt es die persönliche Entscheidung jeder einzelnen Frau, sich der Wahl für ein Führungsgremium zu stellen und sich als Gewählte aktiv einzubringen.

**Bitte vervollständigen Sie zum Abschluss des Interviews noch folgenden Satz:
Frauen und Führung ...**

... das passt perfekt, um es kurz zu fassen. /is

Land & Leute

RAIFFEISENKASSE TAUFERER-AHRNTAL

Kleiner Künstler ganz groß!



von links: Gaby Peer mit dem Siegerbild und Alfred Maurer (beide von der Raiffeisenkasse), der Preisträger Leonard Elias Astner und Raiffeisen-Direktor Manfred Wild

Wie sieht Zusammenhalt aus? So lautete das Thema des diesjährigen Internationalen Raiffeisen Jugendwettbewerbs. Besonders erfolgreich war dieser Wettbewerb für den Grundschüler **Leonard Elias Astner aus Uttenheim**. Nachdem er bereits bei der Jury auf Landesebene den ersten Platz gewonnen hatte, erreichte er auf internationaler Ebene, an der 6 Länder teilnehmen, den hervorragenden 3. Platz in seiner Kategorie.

Zu diesem nicht alltäglichen Anlass lud die Raiffeisenkasse Tauferer-Ahrntal den jungen Künstler mit seiner Familie zu einem Umtrunk in die Raiffeisenkasse ein. Direktor Manfred Wild gratulierte Leonard Elias zu seinem großen Erfolg und überreichte ihm als Anerkennung ein Geschenk.

von links: Josef Platter, Richard Nagler, Thomas Tiefenbrunner, Robert Zampieri, Astrid Schweiggel, Paul Romen, Martin Unternholzer, Lidia Bernardi, Daniel Hofer, Marion Silgoner, Herbert Von Leon und Greti Plattner



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

Wertvolle Zusammenarbeit

Die Südtiroler Raiffeisenkassen sind bereits seit 2006 Generalsponsor des Verbandes der Sportvereine Südtirols (VSS).

Um auf diese kontinuierliche und wertvolle Zusammenarbeit anzu stoßen und sich über die VSS-Sportprogramme und deren Förderung auszutauschen, trafen sich die Vertreter*innen des Raiffeisenverbandes (RVS) und des VSS zu einem Abendessen. Der Kern einer erfolgreichen Partnerschaft liegt in geteilten Werten. Die Südtiroler Amateursportvereine leisten auf ehrenamtlicher Basis wertvolle Arbeit für die Gesellschaft über den reinen Sportbetrieb hinaus. Mit der Sportförderung tragen die Südtiroler Raiffeisenkassen dieses Engagement mit.

„Ohne die großzügige Unterstützung der Raiffeisenkassen könnten wir die Sportvereine nicht in diesem Ausmaß fördern“, bedankte sich VSS-Obmann Paul Romen.

von links: Stefan Tribus, Dienststellenleiter des WK Meran, Herbert Von Leon, Obmann der RK Meran, Florian Kiem, Obmann der RK Algund, Barbara Mayr, Sektionsleiterin des WK Meran, sowie die beiden Raiffeisen-Direktoren Josefkarl Warasin (Meran) und Artur Lechner (Algund)



RAIFFEISENKASSEN MERAN UND ALGUND

Großzügige Spende für lebens- rettendes Kompressions- gerät

Soziales Engagement
bewiesen kürzlich die
Raiffeisenkassen Meran
und Algund: Sie spendierten dem Rettungsverein Weißes Kreuz Meran ein 16.000 Euro teures Lucas 3-Thorax-kompressionsgerät zur Wiederbelebung von Menschen mit Herzstillstand. Stefan Tribus, Dienststellenleiter des Weißen Kreuzes Meran und die Sektionsleiterin Barbara Mayr bedankten sich bei den Vertretern der Raiffeisenkassen Meran und Algund für die großzügige Unterstützung.

RAIFFEISENKASSE PASSEIER

Übergabe Klavier an die Musik- schule in Moos in Passeier

Im Rahmen der Eröffnung des neuen Bürgerhauses in Moos in Passeier im Mai wurde an die Musikschule Meran-Passeier für die Außenstelle in Moos ein nagelneues Wandklavier der Marke W. Hoffmann übergeben. Die Kosten für dieses Klavier hat dabei die Raiffeisenkasse Passeier übernommen. Die Bank wünscht allen Musikschüler*innen viel Freude beim Musizieren und hofft auf viele Nachwuchstalente.



von links: Obmann der Raiffeisenkasse Passeier Karl Hofer, Geschäftsführer der Raiffeisenkasse Passeier Jakob Franz Laimer, Direktor der Musikschule Meran-Passeier Alexander Veit und Schulstellenleiter der Musikschule Passeier Gernot Hofer



von links: Direktorin Christina Pupp, Verwaltungsrat Markus Spreng, Markus Mair, Edith Seidner, Verwaltungsrat Johannes Kahn und Obmann Günther Seidner



von links: Verwaltungsrat Markus Spreng, Direktorin Christina Pupp, Werner Recla, Helene Sorg, Walter Hofer, Verwaltungsrat Johannes Kahn und Obmann Günther Seidner

RAIFFEISENKASSE WIPPTAL

Dank und Abschied

Im Rahmen des alljährlichen Jahresabschluss-Essens der Raiffeisenkasse Wipptal standen heuer fünf langjährige Mitarbeiter*innen im Mittelpunkt.

Seit 40 bzw. 25 Jahren sind **Edith Seidner und Markus Mair** in der Raiffeisenkasse Wipptal tätig. Nach einem kurzen Rückblick auf ihren beruflichen Werdegang dankten ihnen Obmann Günther Seidner, die Vertreter des Verwaltungsrates sowie Direktorin Christina Pupp für die geleistete Arbeit, ihren Einsatz und vor allem für ihre langjährige Treue zur Raiffeisenkasse.

Für zwei Mitarbeiter und eine Mitarbeiterin geht heuer – nach 40 und mehr Jahren – die Zeit in der Raiffeisenkasse Wipptal zu Ende. Mit einem großen Dankeschön für ihr jahrelanges Engagement sowie für ihre Leistungen wurden **Helene Sorg, Walter Hofer und Werner Recla** mit den besten Wünschen in den verdienten Ruhestand verabschiedet.



RAIFFEISENKASSEN

29. UNIKA Kunstmesse: Kunst im Zeichen der Vielfalt

Die UNIKA Kunstmesse hat sich während der 29 Jahre ihres Bestehens als beliebte Plattform für kreative Ideen und künstlerische Vielfalt etabliert. Auch heuer verwandelte sich das Tennis Center in St. Ulrich/Runggaditsch an vier Ausstellungstagen in eine Bühne für Kunst und Kultur. Unter dem Motto „Vielfältig und einzigartig“ präsentierten 35 lokale Kunstschaftende aus den Kunstrichtungen Bildhauerei, Malerei, Drechslerei und Fotografie 200 ausdrucksstarke Werke. Das Angebot für Kunstfreunde wurde durch ein interessantes Rahmenprogramm abgerundet. Erklärtes Ziel der Künstlervereinigung Unika ist es, die direkte Vermarktung der Unikate und die Nachwuchswerbung für die Berufe im Kunsthandwerk zu fördern. Die Veranstaltung wird traditionell von den Raiffeisenkassen, im Besonderen von der Raiffeisenkasse Kastelruth-St. Ulrich und der Raiffeisenkasse Gröden, unterstützt.



RAIFFEISENKASSE LANA

Neuer Vizedirektor: Anton Augscheller folgt auf Hansjörg Kuen

Seit 1. Juli ist Anton Augscheller der neue Vizedirektor der Raiffeisenkasse Lana. Er folgt auf Hansjörg Kuen, der Ende Juni – nach knapp 40-jährigem Einsatz in der Bank – in den wohlverdienten Ruhestand getreten ist.

Anton Augscheller, studierter Jurist, ist seit 2007 in diversen Positionen, darunter als Compliance-Verantwortlicher, Chefjurist und Leiter Finanzen, für die Genossenschaftsbank tätig. „Er bringt viel Bank- und Finanzmarkterfahrung mit, zudem kennt er unsere Mitglieder und Kund*innen im Tätigkeitsgebiet“, unterstreicht Direktor Florian Kaserer.

Hansjörg Kuen startete seine berufliche Laufbahn 1984 in der Filiale Tschermes. 1998 wurde Kuen zum Vizedirektor ernannt. Gemeinsam mit dem damaligen Direktor Hubert Wegleiter und später mit dem heutigen Direktor Florian Kaserer war er für die Leitung der Genossenschaftsbank verantwortlich. In seine Amtszeit fiel der Wechsel des Rechenzentrums, die Euro-Umstellung sowie der Umbau des Hauptsitzes – Projekte, an denen er maßgeblich mitgewirkt hat. Mit Dankesworten für die geleistete Arbeit und den besten Wünschen für die Zukunft wurde Kuen vom Verwaltungs- und Aufsichtsrat sowie dem Mitarbeiterteam verabschiedet.



von links: Philipp Oberrauch, Edl Huber, Paula Haller und Monika Hofer



Vizebürgermeister von Kaltern Werner Atz, Bürgermeisterin Gertrud Benin, Paula Andergassen und Andreas Frötscher

RAIFFEISENKASSE SALURN

Barcontainer für Jugendzentrum gespendet

Die Raiffeisenkasse Salurn hat dem Jugendzentrum Westcoast einen einfachen Baucontainer gespendet. Dieser wurde daraufhin vom Jugendzentrum in eine einladende Bar umgestaltet. Die neu geschaffene Bar hat am Beachvolleyplatz in Kurtinig ihren Platz gefunden und ist für die Jugendlichen ein beliebter Treffpunkt geworden.



Westcoast-Vizepräsidentin Edith Zemmer (links), Raiffeisen-Obmann Peter Ranigler (dritter von links), Raiffeisenkasse-Salurn-Ortsvertreterin Irmgard Maria Ladstätter Teutsch (vierte von links) mit Mitarbeiter*innen und Verantwortlichen von Westcoast vor dem Barcontainer

RAIFFEISENKASSE ÜBERETSCH

Ferientage für Junggebliebene

Auch in diesem Jahr fanden wieder die beliebten Ferientage für Senior*innen auf Schloss Matschatsch statt.

Das Highlight bildete wieder der „Raiffeisentag“, welcher jeweils für die Eppaner und Kalterer Seniorinnen und Senioren abgehalten wurde. Neben dem traditionellen Preispaschen mit tollen Preisen warteten Kaffee und Kuchen sowie Tanz und Musik auf die Teilnehmer. Die diesjährigen Gewinnerinnen sind Paula Haller aus Eppan mit 91 Punkten und Paula Andergassen aus Kaltern mit 70 Punkten. Obmann Philipp Oberrauch und Direktor Edl Huber gratulierten herzlich und bedankten sich bei den vielen freiwilligen Helfern.

von links: Artur Lechner, Direktor der Raiffeisenkasse Algund, Stephan Felderer, Direktor des Tourismusvereins Algund, die strahlenden Reiter*innen mit der Siegerin und Michael Schwellensattl, Präsident des Tourismusvereins Algund



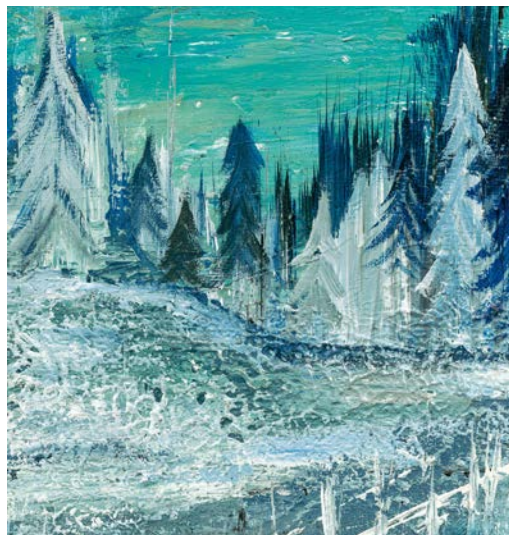
RAIFFEISENKASSE ALGUND

„Algund Day“: Das Glück der Erde ...

... liegt bekanntlich auf dem Rücken der Pferde. Ende August fand am Pferderennplatz in Meran der „Algund Day“ statt. Dieser wurde vom Tourismusverein organisiert und von mehreren lokalen Sponsoren, darunter die Raiffeisenkasse Algund, unterstützt. Auf dem Programm standen eine interessante Rennplatz-Führung und ein Umtrunk für die Sponsoren. Aufgrund der heißen Temperaturen konnten die Pferderennen erst um 16.00 Uhr beginnen. Das Sprintrennen der Haflingerstuten endete mit dem Sieg von Bizarra HU. Die von Kathrin Erschbamer gerittene Stute wurde ihrer Favoritenrolle gerecht und siegte überlegen vor Clair Hu (S. Gurschler) und Chantilly (L. Egger). Es folgten weitere sechs Pferderennen, welche nach den Sponsoren benannt waren.

Eines von vielen Motiven:

„Weihnachtswald“ von Christine Weber



BÄUERLICHER NOTSTANDSFONDS

Weihnachtskarten für Menschen in Not

Krankheit, Unfall, Tod oder eine Katastrophe können Menschen in seelische und finanzielle Nöte bringen. Seit über 30 Jahren leistet der Bäuerliche Notstandsfonds wertvolle und diskrete Hilfe für die Betroffenen. Für die **jährliche Kartenaktion des „Bäuerlichen Notstandsfonds – Menschen helfen“** haben Südtiroler Künstler und Freizeitmaler*innen auch heuer wieder besondere Motive kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Karten können auf Wunsch mit einem persönlichem Innentext und für Firmen mit eigenem Logo versehen werden. Durch den Erwerb einer Glückwunsch- oder Weihnachtskarte helfen Sie mit, Menschen in Not neue Hoffnung und Lebensfreude zu schenken.

Infos & Bestellungen:

Bäuerlicher Notstandsfonds EO,
Leegtorweg 8/A, 39100 Bozen
Tel. 0471 999330
bnf-weihnachtskarten@sbb.it
www.menschen-helfen.it/shop



INNOVATIONSWETTBEWERB IM.PULS

Die finale Runde: Das Online-Voting

Kreative Jungbäuerinnen und Jungbauern aus allen Landesteilen haben sich beim **Innovationspreis IM.PULS der Südtiroler Bauernjugend** beworben. Nun stehen die drei Finalisten fest.

Ein nachhaltiges Konzept für die Südtiroler Landwirtschaft verfolgt **Thomas Zanon** mit dem „Barbianer Hornochs“ auf dem Lukashof in Barbian. Männliche Kälber aus der Milchwirtschaft werden gemästet und das Fleisch wird verkauft.

Die liebevolle Aufzucht von Wachteln und ihre Eier, die Juwelen unter den Geflügelprodukten, stehen bei **Julia Burger** am Oberfreihof in Jenesien im Mittelpunkt. Die Produkte werden direkt vermarktet.



Die technologische Entwicklung von **Andreas Pichler** aus Natz/Schabs macht es möglich, mit einer tragbaren Kamera wie der GoPro, in Echtzeit ortsbezogene Daten vom Apfelfeld zu erheben. Von den Knospen bis hin zum reifen Apfel werden Blüten, Früchte und Blätter erkannt und erfasst. Zudem wird ein Krankheits- und Schädlingsdruck Monitoring-System geschaffen.

Beim Online Voting vom **23. Oktober bis 9. November** geht es für die drei Finalisten in der finalen Runde noch einmal um alles. Sie buhlen nämlich um den Titel innovativste/r Jungbäuerin oder Jungbauer des Jahres. Alle Südtirolerinnen und Südtiroler können beim großen Video-Voting auf www.sbj.it/impuls ihrem Favoriten eine Stimme geben und ihm dabei helfen, den Wettbewerb zu gewinnen.



KURZUMFRAGE RAIFFEISEN MAGAZIN

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,
um das Raiffeisen Magazin noch besser auf Ihre Wünsche und Lesegewohnheiten abstimmen zu können, möchten wir Ihre Meinung erfahren!

Bitte nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit, um an unserer Kurzumfrage teilzunehmen. Scannen Sie dazu den folgenden QR-Code und beantworten Sie die Fragen. Ihre Antworten sind vertraulich und werden vollständig anonym behandelt.

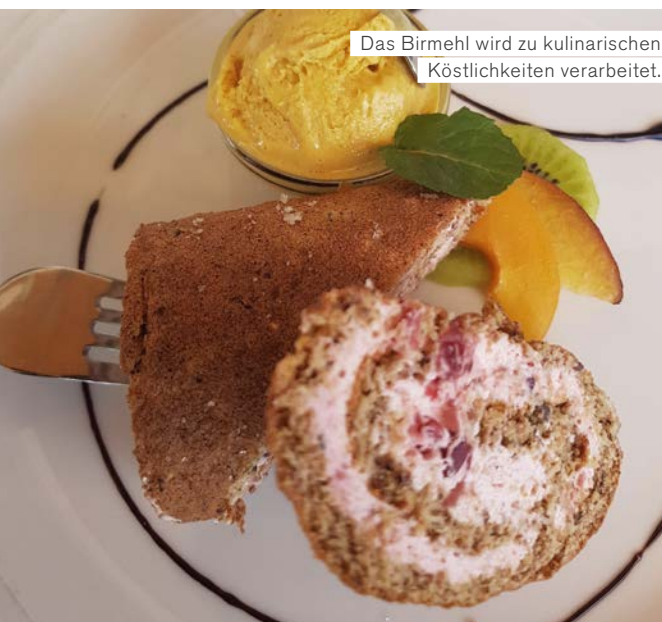
Vielen Dank!



Erzweg und Birmehl- wanderung in Klausen

Im Herbst entfalten viele Landschaften in Südtirol ihre ganz besondere Schönheit. Die klaren Tage mit traumhafter Sicht auf die Berge und die Farben der Natur laden zum Wandern ein. Unsere Tour führt uns diesmal ins Eisacktal, über den Erzweg hinauf bis zum Pfunderer Bergweg und über den Birmehlweg und Kloster Säben zurück nach Klausen.

Wir starten in der kleinen Künstlerstadt Klausen, über der, hoch oben, das mächtige Kloster Säben thront. Los geht's beim Tinnebach; wir spazieren taleinwärts den „Keschnweg“ (Kastanienweg) hinauf. Als bald zweigt der Weg links hinauf und wird stetig steiler. Der Aufstieg ist anstrengend, in der milden Herbstluft aber gut zu bewältigen. Der Weg führt vorbei an mächtigen Kastanienbäumen und Föhrenwäldern.



Das Birmehl wird zu kulinarischen Köstlichkeiten verarbeitet.



Schloss Gerstein

Auf halbem Weg sehen wir eine Abzweigung zu einem Menhir aus vorgeschichtlicher Zeit.

Dem Erzweg folgend, gelangen wir zu einer kleinen Wiese, wo die kleine St. Annakirche steht, ein idealer Rastplatz für uns. Danach begeben wir uns wieder zurück zum Weg Nr. 3. Zunächst geht's gemütlich, dann aber steil abwärts. Anstatt den Fahrweg hinunterzuwandern, entscheiden wir uns für den Aufstieg nach Latzfons. Wir ziehen am neuromanischen Schloss Gerstein vorbei und kommen nach einer Stunde wieder auf die gewünschte Höhe, um den Weg Nr. 3 nach Verdings zu nehmen.

Grandiose Aussicht und kulinarische Köstlichkeiten

Der kleine Ort Verdings gehört, zusammen mit der Höfegruppe Pardell, zu den schönsten Aussichtspunkten im Eisacktaler Mittelgebirge. Von hier genießt man einen herrlichen Blick auf das Kloster Säben und die Dolomiten. Der Weiler von Pardell ist bekannt für seine Birnenbäume, aus denen das gesunde Birmehl (Birnenmehl) gewonnen wird. Lange diente es den Bauern als Ersatz für den teuren Zucker. Im Restaurant St. Valentin, neben der gleichnamigen Kirche, verkosten wir verschiedene Birmehl-Spezialitäten und lassen uns vom Juniorkoch Hansjörg Stecher die Besonderheiten rund um dieses Mehl erklären. Gestärkt besichtigen wir die Kirche, bevor wir den Birmehlweg hinunter zum Kloster Säben stapfen und dann nach Klausen, zum Ausgangspunkt unserer Wanderung, zurückkehren.



GESUNDHEITSTIPP

UMWELTEINFLÜSSE & KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Das Geheimnis der Höhe

Wer gerne in den Bergen ist, kennt es: Je höher es hinauf geht, desto schwerer fällt das Atmen.

Warum ist das so?

Unser Körper benötigt Sauerstoff, um durch Stoffwechselprozesse in den Zellen Energie zu erzeugen. Das Luftgemisch, das wir einatmen, besteht in etwa aus 20 Prozent Sauerstoff. Und das egal, ob wir uns gerade auf Meereshöhe oder auf den höchsten Bergen der Welt befinden. Was sich ändert, ist lediglich der Luftdruck. Mit zunehmender Höhe sinkt der Sauerstoffanteil pro Kubikmeter Atemluft. Wir sind dann einem Sauerstoffmangel ausgesetzt. Experten nennen es Hypoxie.

Dieser Sauerstoffmangel löst in unserem Körper verschiedene biochemische Prozesse aus: Atmung, Herzfrequenz und Flüssigkeitshaushalt adaptieren, der Stoffwechsel passt sich an. Die Produktion roter Blutkörperchen wird angekurbelt, wodurch der Körper in der Lage ist, mehr Sauerstoff aufzunehmen und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Regenerationszeiten nach der körperlichen Belastung verringern sich. Aus diesem Grund hat sich Höhenttraining im Profiausdauersport zu einer beliebten Trainingsmethode entwickelt. Genutzt wird es vor allem von Langstreckenläufern, aber auch im Radsport, beim Skilanglauf, Schwimmen oder Rudern.

Der Körper braucht Zeit, sich in der Höhe zu akklimatisieren. Bei zu schnellem Aufstieg kann sich die sogenannte Höhenkrankheit entwickeln, mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit bis hin zu lebensbedrohlichen Höhenhirnödemen. Für Hobbysportler ist Höhenttraining erst sinnvoll, wenn sie bereits mehrere Jahre auf hohem Niveau trainieren. Voraussetzung sind in jedem Fall ein guter Gesundheitszustand, Grundfitness und professionelle Beratung und Begleitung.



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

WEGBESCHREIBUNG

Start ist in Klausen.
Wir wandern taleinwärts den „Keschtnweg“ hinauf. Über den Erzweg erreichen wir die St. Annakirche. Der Weg Nr. 3 führt uns nach Latzfons und dann nach Verdings. Über den Birmehlweg gelangen wir nach Kloster Säben wieder zurück nach Klausen.

TOURDATEN

Strecke: 16,6 km
Dauer: 6:30 h
Aufstieg: 1.214 m
Abstieg: 1.214 m
Schwierigkeit: mittel

„Diese Wanderung ist im Herbst zu empfehlen, denn da findet das Birmehlfest statt. Bei der Veranstaltung können traditionelle Gerichte mit Birmehl verkostet werden.“



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

Die Tour zum Mitnehmen für iPhone und Android:



LITERATUR-BÜCHERJOURNAL

„Ein Mann sein“ Storys von Nicole Krauss

„Für mich ist jedes Buch ein neues Haus“
Nicole Krauss

In einem Interview mit der „Jüdischen Allgemeinen“ bekennt die 1974 in New York geborene Autorin Nicole Krauss, dass die Sprache und ihr Werk ihr Zuhause seien: „Das Land der Literatur, wohin wir fliehen können, wo wir mit unserem Selbstverständnis experimentieren, verschiedenes Sein ausprobieren und in uns aufnehmen, wo wir zu dem werden können, was wir uns nie vorstellen konnten. Ich bin früh süchtig danach geworden. [...] Da war kein Sinn und Verstand dahinter, ich wusste nur, das ist mein Zuhause“.

Nach den erfolgreichen Romanen „Waldes Dunkel“, „Das große Haus“, „Die Geschichte der Liebe“ und „Kommt ein Mann ins Zimmer“ legte sie 2022 den Erzählband mit dem Titel „Ein Mann sein“ vor. Es umfasst zehn Kurzgeschichten, die es in sich haben. Krauss ist eine raffinierte Erzählerin, die Texte kommen in einer schwebenden und doch präzisen Sprache daher. Der Titel des Bandes täuscht etwas, da es darin vor allem um Frauen geht, um jene Momente im Leben von Frauen, in denen die Kräfte von Liebe, Sex, Macht, Verlust und auch Gewalt aufeinanderprallen, um das ganze Beziehungsgeflecht von Frau und Mann, letztlich um die Frage, wer wir sind und was uns ausmacht – und immer wieder um die jüdische Identität und Tradition.

„Wie viele Männer hält ein Frauenleben aus? Was bedeutet es, als Mann und Frau gemeinsam zu leben – oder getrennt?“ Es erzählt von den Zumutungen des Zusammenseins.

In der Erzählung „Zukünftige Notstände“ denkt eine Frau laut über ihre Beziehung nach: „Obwohl sich das Leben, das



wir zusammen leben, inzwischen so anfühlt wie das einzige, das ich kenne, gibt es Momente, in denen ich mir noch ein anderes vorstelle, mit anderen Dingen darin. Ein Leben mit jemandem der nicht Victor ist und ganz anders als er.“

In „Ich schlafe, aber mein Herz ist wach“ erzählt Krauss die Geschichte einer jungen Frau, die im Apartment ihres verstorbenen Vaters in Tel Aviv übernachtet. Sie träumt, dass ihr Vater an der Tür steht – „er ist drei oder vielleicht vier Jahre alt. Er weint. Ich weiß nicht warum, nur dass er bitter enttäuscht ist. [...] Also nehme ich ihn hoch und trage ihn auf der Hüfte umher. Das ist nicht einfach, aber so muss es sein, weil es so aufgewühlt ist, dieses kleine Vater-Kind.“



Helmut Cazzanelli,
Private Banking
Raiffeisenkasse Unterland



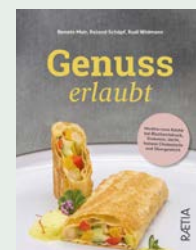
REZEPTTIPP

Gelbes und rotes Peperonisüppchen

Schalotten in Olivenöl in zwei Töpfen andünsten. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Mit Zitronensaft löschen. Gelbe und rote Peperoni jeweils in einen Topf geben und kurz mitdünsten. Dinkelmehl dazugeben und gut verrühren. Safran mit Hälfte des Weißweins auflösen und zu den gelben Peperoni, den restlichen Weißwein zu den roten Peperoni geben. Jeweils mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen, würzen und 30 Minuten kochen. Die Suppen mit dem Joghurt fein mixen und durch ein Sieb passieren. Die zwei Suppen mit 2 Messbechern gleichzeitig in die Teller schütten und mit Dill garnieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 50 g Schalottenstreifen
- 10 ml Olivenöl,
- etwas Zucker, Saft einer Zitrone
- 200 g Peperoni (Paprika), gelb, grob geschnitten
- 200 g Peperoni (Paprika), rot, grob geschnitten
- 25 g Dinkelvollkornmehl
- etwas Safran
- 125 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 ml Joghurt, mager
- etwas Dill für die Garnitur
- Salz, Pfeffer



Gesehen in:
Renate Mair, Roland Schöpf, Rudi Widmann:
Genuss erlaubt
Mediterrane Küche bei Bluthochdruck, Diabetes, Gicht, hohem Cholesterin und Übergewicht

Edition Raetia, Bozen 2022,
208 Seiten, ISBN: 978-88-7283-846-4
Preis: 22,00 Euro

Südtiroler Biathletin	Armelloser Umhang Hermann ... dt. Dichter	Kiz- Zeichen Rosen- heim	Bulgarische Währung Vorletzter Buchstabe	Lateinisch und Südtiroler Gemeinde	Franz. Mo- deschöpfer Englisch unter	Auto- matisches Computer- programm
			Ablage- rung Nichts Gutes			
Englisch: langsam Ein Ge- wässer			Initialen Cosbys Wallis und Futuna, Län- derkürzel	Bergvolk in China		
		Abk. American Council on Intellectual Property	Heimat- stadt Insekten- lockstoff	5		2
Frittierte Teigwaren				Initialen Laudas Fluss in Nigeria		Initialen der Loren
		4	Asiat. Nasen- antilopen Ägypti- scher Gott			
Vermögend	Leicht regnen Ort in Ägypten			7	Italienischer Artikel niederlän- dische Band	
Psychische Krankheit Französi- scher Artikel	1					Erster Buchstabe im Alphabet
	Echt, rein	Abkürzung für Opera- tionssaal		Franzö- sisch: Straße	Weißhand- gibbon	Römisch 1.000
Abkürzung für Pferde- stärke, englisch		Dorf nahe Meran Chem. Zei- chen Tellur				Autokraft- stoff
Ein Fahrzeug			Japanische Sängerin	Englisch: ich bin		3
Verbindet Nord- mit Südtirol				6		

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



WIE GUTE KOMMUNIKATION GELINGT

Mehr fragen und weniger vermuten

In der zwischenmenschlichen Kommunikation wird häufig zu viel vermutet oder unterstellt. Jemand meint zu wissen, was der andere meint. Das Problem: Häufig geht derjenige von sich aus, von seinen Motiven, seinen Begriffen, seiner Einstellung usw. Wirkliches Verstehen wird damit schwierig. Um unseren Gesprächspartner besser zu verstehen, ist es daher wichtig, mehr Fragen zu stellen und aktiv zuzuhören.

Anbei einige Anregungen:

- Wenn Sie etwas erfahren möchten, dann verwenden Sie mehr offene Fragen. Zum Beispiel: „Wie findest du diese Lösung?“
- Lassen Sie Ihrem Gegenüber Zeit zu überlegen und helfen Sie nicht bei der Antwort. Das verfälscht die Antwort.
- Stellen Sie möglichst immer nur eine Frage auf einmal.
- Aktives Zuhören beginnt mit der Haltung, den anderen verstehen zu wollen.
- Zeigen Sie dem anderen, dass Sie an der Antwort interessiert sind.
- Beschäftigen Sie sich mit Fragetechniken, wenn Sie noch besser werden möchten.
- Und bitte bedenken Sie: Es gibt doch „dumme Fragen“!





Schütze, was
dir lieb ist.



Mit der richtigen
Versicherung.

www.raiffeisen.it



Raiffeisen
Meine Bank