



ZUKUNFTSMARKT

Generation Silberhaar: Nicht alt, sondern anspruchsvoll

RAIFFEISEN

Starker Partner
für den Tourismus
/ Seite 10

KONVERTO

Backup: Daten frühzeitig
vor Verlust sichern
/ Seite 18

IM GESPRÄCH

mit Bestsellerautorin
Nina Ruge
/ Seite 20



Raiffeisen
Mehr Nähe. Mehr Bank.

Gemeinschaft leben.

Werbemitteilung mit Verkaufsabsicht.

Mitbestimmen und mitgestalten.

Als Mitglied der Raiffeisenkasse genießt du Vorteile und Mitspracherecht. Gemeinsame Werte verbinden und treiben uns an. Für ein zukunftsfähiges Miteinander vor Ort fördern wir spannende lokale Projekte. Du machst den Unterschied!

www.raiffeisen.it



MIX
Papier | Fördert
gute Wälder
FSC® C010042
www.fsc.org

IMPRESSUM: Raiffeisen Magazin, 48. Jg., Ausgabe Nr. 2, April/Mai 2026. **Herausgeber:** Raiffeisenverband Südtirol Genossenschaft; Raiffeisenstr. 2, I-39100 Bozen. **Ermächtigung:** Landesgericht Bozen vom 10.01.1979. Eintragung ROC Nr. 27524. **Presserechtlich verantwortlich:** Vicky Rabensteiner. **Leitende Redakteurin:** Ingeborg Stubenruß. **Redaktionsteam:** Renate Niedermaier (rn), Irene Hofer (ih), Christa Ratschiller (cr), Vicky Rabensteiner (vic), Ingeborg Stubenruß (is). **Mitarbeiter:** Roland Furgler (rf), Matthias Mayr (ma), Irene Schlechtleitner (isch), **Fotos:** Ethical Banking (8), stock adobe (Cover, 5, 10, 14, 16, 18, 19), Romy Vinogradova (15), Frank Eripinar (21), Raiffeisenkassen (24-27), Olav Lutz (28, 29). **Erscheinungsweise:** zweimonatlich. **Layout und Produktion:** Kreativagentur BIELOV, Bruneck. **Druck:** Athesia Druck, Bozen. **Kontakt:** Marketing Raiffeisenverband, Tel. +39 0471 945 381, E-Mail: marketing@raiffeisenverband.it. **Abos:** Adressänderungen, Abbestellungen u. dgl. müssen direkt an die eigene Raiffeisenkasse gerichtet werden. **Online-Ausgabe:** <https://magazin.raiffeisen.it>. **Koordination:** Ingeborg Stubenruß

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Gesellschaft wird immer älter. In Italien werden bis 2050 über ein Drittel der Menschen älter als 65 sein. Doch graue Haare bedeuten keineswegs graues Leben. Im Gegenteil: Die späteren Lebensjahre eröffnen neue Möglichkeiten. Kinder sind



aus dem Haus, Schulden getilgt, die finanzielle Basis oft solide – und im Ruhestand bleibt mehr Zeit für Hobbys, Ehrenamt oder neue Lebensentwürfe.

Mit zunehmendem Alter steigen zwar gesundheitliche Risiken, doch viele bleiben lange fit und aktiv. Studien zeigen, dass die Lebenszufriedenheit in dieser Phase

zunimmt. Die Generation Silberhaar – Menschen ab etwa 60 Jahren – lässt sich weder in Schubladen noch in Zielgruppen pressen. Sie zeichnet sich vor allem durch Vielfalt aus. Längst ist sie aber mehr als ein demografischer Trend: Best Ager verfügen über Kaufkraft, prägen Märkte, besetzen Schlüsselpositionen in Wirtschaft und Politik und gestalten so die Gesellschaft entscheidend mit. Ihre Bedeutung wird in Zukunft weiter zunehmen. Mehr dazu in unserer Titelgeschichte.

Wir wünschen spannende Einblicke!
Ingeborg Stubenruß

Raiffeisen Magazin online:
www.magazin.raiffeisen.it

THEMA

04 Zukunftsmarkt

Generation Silberhaar: Nicht alt, sondern anspruchsvoll

GELD & MEHR

08 Ethical Banking

Zu Besuch beim Rabensteinerhof

10 Raiffeisen

Starker Partner für den Tourismus

12 Raiffeisen Versicherungsdienst

Sicherheit heißt vor allem Beziehung

16 Best Ager & Arbeitsmarkt

Erfahrung ist kein Auslaufmodell

18 Konverto

Backup: Vorsorge heute – schützt Ihre Daten von morgen

IM GESPRÄCH

20 Forschung

Interview mit Nina Ruge, Biologin und Bestsellerautorin

LAND UND LEUTE

23 Neues aus den Raiffeisenkassen

Über den Raiffeisen Wintersporttag, Auszeichnungen, Sponsoring u.v.m.

RAT & UNTERHALTUNG

28 Erlebnis Natur

Frühlingswanderung zum Wallfahrtsort Madonna della Corona

31 Wie gute Kommunikation gelingt

Emotionen übertragen sich auch digital

ZUKUNFTSMARKT

Generation Silberhaar – nicht alt, sondern anspruchsvoll

Die Haare sind nicht grau, sie sind silber! Was früher als „alt“ galt, ist heute eine wachsende, anspruchsvolle und zahlungskräftige Zielgruppe für viele Märkte.

Unsere Gesellschaft wird immer älter, und die Zahl der Seniorinnen und Senioren wächst stetig. Doch halt – Senior*innen sagt man heute nicht mehr! Stattdessen ist von der **Generation Silberhaar** die Rede, wenn Menschen ab etwa 60 Jahren gemeint sind. Zwischen 2000 und 2050 wird die Weltbevölkerung voraussichtlich um rund die Hälfte wachsen. Im selben Zeitraum steigt die Zahl der über 60-Jährigen um bemerkenswerte 330 Prozent. In Italien wird im Jahr 2050 mehr als ein Drittel der Bevölkerung älter als 65 Jahre sein.

Mit dieser Entwicklung verändert sich auch unser Bild vom Alter. Studien zeigen: Viele fühlen sich 10 bis 20 Jahre jünger als ihr biologisches Alter. „Der wachsende Wohlstand hat dazu geführt, dass man sich nicht nur länger jung fühlt, sondern auch entsprechend lebt“, erklärt **Zukunftsforscher David Bosshart**, der sich mit Megatrends, Konsumverhalten sowie künstlicher und menschlicher Intelligenz beschäftigt. „Gleichzeitig steigt aber auch der Druck, ‚gut drauf zu sein‘. Im Tourismus und in der Gesundheitsbranche beobachten wir seit 30 Jahren einen starken Trend zu Wellness und Selbstoptimierung. Langlebigkeit – Longevity – ist zum Kult geworden, dem man sich kaum entziehen kann.“

Vielfalt statt Schublade

Der Begriff „Ruhestand“ ist längst überholt. Der Eintritt in die Pension ist heute kein Abstellgleis, sondern oft der Beginn einer Phase neuer Freiheit und Möglichkeiten. Die Kinder sind aus dem Haus, Kredite abbezahlt – jetzt ist Zeit für Hobbys, Reisen, Ehrenamt oder neue Lebenspläne. Das Bild des Mitt-50er, der sorgenfrei und mit viel Geld um die Welt reist, entspricht aber auch nicht der Realität. ▶

Die Überalterung der Gesellschaft erzeugt eine hohe Veränderungsdynamik in vielen gesellschaftlichen Bereichen.



Die reiferen Lebensjahre bringen oft Beständigkeit und Ausgeglichenheit.

- Die Generation 60plus ist sehr heterogen. Viele fühlen sich als Individuen, die sich keiner Altersgruppe zuordnen lassen wollen. „Altersgruppen zu definieren hat etwas Künstliches“, sagt Bosshart. „Ich kenne eine 105-jährige Person, die in ihrer Art viel jünger ist als manche 55- oder sogar 25-Jährige.“ Deshalb sprechen Expertinnen und Experten zunehmend von Lebensstilen, Lebenswelten und Lebensgefühlen statt von starren Alterskategorien.

Der Wert der kostbaren Lebenszeit

Gleichzeitig wächst das Bewusstsein, dass man sich im letzten Lebensdrittel befindet und Lebenszeit knapp und kostbar ist. „Heute bedrückt uns, dass vor allem sehr teure Langzeitkrankheiten zunehmen. Wir müssen also vermehrt darauf achten, die unbeschwerten Jahre zu zählen“, sagt Bosshart. Studien zeigen, dass die Lebenszufriedenheit zwischen 40 und Anfang 70 stabil bleibt und oft sogar leicht ansteigt. Erst im höheren Alter ist tendenziell ein Rückgang zu beobachten.

Wir alle werden zu einer älteren Kundschaft

Dieses gesteigerte Bewusstsein zeigt sich auch im Konsumverhalten. Die „jungen Alten“ gelten als wählerisch und anspruchsvoll. Sie reisen viel, legen Wert auf Qualität und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Vielen geht es finanziell gut; sie sind oft besser gestellt als die jüngere Generation – und verfügen daher über eine hohe Kaufkraft.

Studien zeigen, dass die Lebenszufriedenheit in reiferen Jahren sogar steigt.



Zukunftsforscher David Bosshart

„Im Marketing haben wir mit den Babyboomern einen jahrzehntelang dauernden Aufschwung bei Markenartikel und Dienstleistungen erlebt, weil es viele Junge und wenige Alte gab“, sagt Zukunftsforscher Bosshart. „Wir haben aber seit über 20 Jahren immer weniger Junge, und nun werden die Alten zur wichtigsten und begehrten Zielgruppe, eben weil sie Zeit und häufig auch Geld haben.“ Immer mehr Unternehmen passen ihre Leistungen gezielt an über 50-jährige an, neue Produkte und Märkte entstehen. Besonders gefragt sind Leistungen im Tourismus, in der Gastronomie, der Gesundheitsbranche sowie in der Kosmetik- und Schönheitsindustrie. Doch auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen – etwa Urbanistik, Mobilität, Wohnungsbau oder Bildung – spiegelt sich die Dynamik der Überalterung zunehmend wider.

Finanzen & persönliches Umfeld

Die Generation 50plus interessiert sich aktiv für Geldangelegenheiten. „Mit dem Geld will gut umgegangen werden, schließlich sind die Bedürfnisse mit 70 anders als mit 30“, sagt **Michael Santa, Vizedirektor der Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten** (siehe dazu auch das Interview auf Seite 7). Bosshart unterstreicht: „Die wichtigste Frage, die man sich spätestens Anfang 50 stellen sollte, lautet: Wieviel Einkommen brauche ich im Alter? Die meisten von uns sehen das zu rosig. Untersuchungen zeigen, dass wir im Alter und nach der Pensionierung oft deutlich mehr brauchen, als wir uns vorstellen. Vor allem, wenn Nachholbedarf bei Hobbys, Ferien oder Beziehungsgestaltung besteht.“ Neben **Finanzen** sind auch **Nachlassplanung bei Betrieben, Erbschaftsfragen, Pflegebedürftigkeit und Patientenverfügung** zentrale Themen.

Kapitalanlagen sollten regelmäßig geprüft werden. Dies gilt auch für **Versicherungen** – manche werden überflüssig, manche wichtiger.

Die Diskussion über die Alterung der Gesellschaft betrifft zunehmend auch Rentensysteme, Pflege und Lebensarbeitszeiten. Staaten reagieren mit Programmen und gesetzlichen Anpassungen, um den vielfältigen Herausforderungen gerecht zu werden. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Vermeidung von Altersarmut, der Finanzierbarkeit der Rente und einer ausreichenden Gesundheitsversorgung.

David Bosshart plädiert dafür, den Fokus nicht nur aufs Finanzielle zu legen: „Wichtiger erscheint mir das persönliche Umfeld, also die sozioökonomische Robustheit. Auf wen kann ich zählen? Wie groß ist mein verlässliches Beziehungsnetz? Mit mehr kinderlosen Paaren und Singles steigt der Wert der generationenübergreifenden Kleinfamilie, die sich gegenseitig stützt. Schon die Demographie lehrt uns: „Je weniger wir in Zukunft vom Staat erwarten, desto besser lernen wir, uns selbst zu arrangieren und neue Wege zu gehen.“ /ma

DAS SAGT DER EXPERTE

60plus – neugierig und selbstbestimmt

Vizedirektor Michael Santa erlebt ältere Bankkund*innen als erfahren und qualitätsbewusst.

Herr Santa, wie erleben Sie die heutige ältere Generation?

MICHAEL SANTA: Wir haben es nicht mit älteren Leuten im klassischen Sinne zu tun. Die sogenannten Best Ager sind fit, dynamisch und interessiert. Sie möchten lernen und haben auch einen gewissen Qualitätsanspruch. Sie sehen sich selbst nicht als alt oder als Rentner*innen – entsprechend möchten sie auch nicht so angesprochen werden.

Was beschäftigt Menschen in reiferen Lebensjahren?

Für viele stellt sich im Ruhestand die Frage: Reicht die Pension aus, um den gewohnten Lebensstandard zu sichern und die laufenden Ausgaben wie Miete, Heizung, Versicherung oder Lebensmittel zu decken? Später kommen oft gesundheitliche Einschränkungen hinzu, sodass Pflege- und Gesundheitskosten ebenfalls ein Thema werden. Auch die Nachlassplanung ist wichtig – idealerweise mit einem Testament, um alles geregelt zu hinterlassen.

Viele unterstützen ihre Kinder ...

Ja, besonders beim Erwerb einer Immobilie. Dabei sollte man sich jedoch immer die Frage stellen: Bleibt danach noch genug für mich selbst? Niemand möchte später seinen Kindern zur Last



Michael Santa ist Vizedirektor der Raiffeisenkasse Schlern-Rosengarten.

fallen. Deshalb rate ich, eine Pflegeversicherung abzuschließen, sie garantiert eine lebenslange Rente im Pflegefall.

Wie investieren die Best Ager?

Das hängt von der persönlichen Vermögenssituation ab. Generell neigen ältere Menschen dazu, ihr Vermögen werterhaltend anzulegen, weil Sicherheit eine große Rolle spielt. Geld, das längerfristig nicht benötigt wird, kann jedoch auch chancenreicher investiert werden.

Wie halten es die Best Ager mit der Digitalisierung?

Persönliche Beratung bleibt für sie zentral. Während manche sich mit digitalen Angeboten noch etwas schwer tun, sind andere technikaffin und offen, Neues zu lernen. Die Raiffeisen App ist mittlerweile so einfach und intuitiv gestaltet, dass viele Best Ager sie problemlos bedienen können. /ma



ETHICAL BANKING

„Wissen, wo's herkommt“



Am Rabensteinerhof haben es die Schweine gut.

Zu Besuch beim Rabensteinerhof im Sarntal

Unter dem Motto „Wir geben Ihrer Geldanlage ein Gesicht“ war das Ethical-Banking-Filmteam diesmal im schönen Sarntal unterwegs. Ziel des Besuchs beim Rabensteinerhof war es, wie üblich, die konkrete Wirkung von Förderkrediten im Bereich der ökologischen Landwirtschaft dokumentarisch festzuhalten und für Sparer*innen transparent zu machen. „Unser Biobauernhof auf 1.250 m Meereshöhe umfasst mehrere Hektar Wiese sowie einige Hektar Waldfläche.“

Ethical-Banking-Leiter Roland Furgler (links) mit der Familie Gross



Der Hof wird von unserer Familie bewirtschaftet und ist das Zuhause einer Vielfalt an Tieren: Pferden, Zwergziegen, einem Pony, Schweinen, Hühnern, einer Katzenfamilie und natürlich unseren Kühen mit ihren Kälbern, die wir in Mutterkuhhaltung mit einem Stier halten“, erzählt uns **Landwirt Peter Gross**. Der Biobauernhof lebt von der Viehwirtschaft mit Fleischverkauf, einer Pferdepension sowie „Urlaub auf dem Bauernhof“. Ergänzt wird das Angebot durch einen kleinen Hochzeits- und Partyzeltverleih als Nebenerwerb.

Das Tierwohl im Vordergrund

„Wir verarbeiten ausschließlich Fleischprodukte von Tieren, die am Hof geboren wurden. Schlachtung, Verarbeitung und Verkauf der Produkte übernehmen wir selbst. Im Vordergrund steht für uns das Tierwohl: Der Stall bietet genügend Platz, die Tiere können jederzeit ins Freie, verbringen drei bis vier Monate auf der Alm und haben viel Auslauf“, ergänzt Peter bei der Führung durch die geräumigen Ställe. Generell essen Menschen heute weniger Fleisch; dafür wollen Konsumentinnen

und Konsumenten genau wissen, wie die Tiere leben und gehalten werden – und sind auch bereit, dafür ein paar Euro mehr auszugeben.

Mit Ethical Banking Neues umgesetzt

Mit der Ethical-Banking-Finanzierung konnte der neue Hofladen mit kleiner Schauküche und Verarbeitungsraum realisiert werden.

„Ethical Banking bedeutet für uns vor allem Sicherheit und das gute Gefühl zu wissen, dass so viele Menschen unser Projekt unterstützen und wertschätzen. Wir selbst sind sehr froh über diesen Förderkredit!“, unterstreicht Peter Gross abschließend. /rf

MEHR DAZU UNTER:

Direktlink Kurzfilm:
www.youtube.com/watch?v=js0H1lyLE1M
www.youtube.com/ethicalbanking
www.ethicalbanking.it



Zahlen und Fakten

STATISTISCHES AUS WIRTSCHAFT UND LEBEN IM ÜBERBLICK

NACHGESCHAUT:

Was aus
**100.000 Euro seit
 01.01.2021 wurde**

Europäische Aktien ↗
 195.143,62

Europäische Anleihen ↗
 88.585,87

Sparbuch-Euribor 3M →
 109.973,09

QUELLE: RLB (STAND: 27.02.2026)

**Lebensstil-Indikatoren in Südtirol**

Erwachsene (18-69 Jahre)

ÜBERGEWICHT:

38 % der Südtiroler*innen sind übergewichtig (Frauen: 29,7 %, Männer: 46,7 %)

ERNÄHRUNG:

Nur 6,8 % der Erwachsenen essen mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse täglich

BEWEGUNG:

73,8 % sind im Alltag oder beim Sport körperlich aktiv, 7,6 % betreiben überhaupt keinen Sport

RAUCHEN:

ca. 20 % der Bevölkerung rauchen regelmäßig. (Frauen: 16,5 %, Männer: 23,4 %)

ALKOHOLKONSUM:

37,6 – 39,1 % zeigen ein gesundheitlich riskantes Trinkverhalten

QUELLE: GESUNDHEITS- UND LEBENSSTIL-BEOBACHTUNGEN DER PROVINZ BOZEN 2022-2023

AKTIVE ZUSAMMENARBEIT

Starke Partner für den Südtiroler Tourismus

Die Raiffeisen Landesbank Südtirol (RLB) und die Südtiroler Raiffeisenkassen sind verlässliche Partner für Hotels, Gastbetriebe und touristische Unternehmen in Südtirol.

Die Banken unterstützen ihre Kundinnen und Kunden nicht nur bei klassischen Finanzierungen, sondern bieten auch innovative Finanzierungsmodelle, Garantieninstrumente und strategische Beratung.

„Der Tourismus ist ein zentraler Wirtschaftszweig Südtirols. Deshalb ist es für uns essenziell, die Unternehmen mit fundierter Expertise zu begleiten“, erklärt **Hanspeter Felder, Präsident der Raiffeisen Landesbank**. „Gemeinsam mit den Raiffeisenkassen wollen wir nachhaltige, tragfähige Projekte ermöglichen und die Betriebe bei allen Herausforderungen des Marktes unterstützen.“

Im Rahmen eines Antrittsbesuchs beim neuen **Präsidenten des Hoteliers- und Gastwirteverbands (HGV)**, **Klaus Berger**, vertieften die RLB und der HGV den Austausch über aktuelle Herausforderungen der Branche. Präsident Berger betonte: „Viele Betriebe stehen vor wichtigen Zukunfts-

entscheidungen – bei Modernisierung, Nachhaltigkeit, Personal oder der Stärkung ihrer Wettbewerbsfähigkeit. Eine enge Abstimmung mit der Raiffeisen Landesbank und den Raiffeisenkassen ist notwendig, um passende Modelle für neue Finanzierungsformen oder Garantien zu finden.“

v.l.: RLB-Generaldirektor Simon Ladurner, HGV-Präsident Klaus Berger und RLB-Präsident Hanspeter Felder



RLB-Generaldirektor Simon Ladurner erklärt: „Die Anforderungen an Investitionsprojekte haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Steigende Baukosten, neue Anforderungen an Energieeffizienz, höhere Qualitätsstandards und der Bedarf an professioneller Begleitung erfordern frühzeitige Planung und sorgfältige Strukturierung. Der regelmäßige Austausch mit dem HGV hilft uns, die Bedürfnisse der Betriebe präzise zu verstehen und sie bei Finanzierungs- und Entwicklungsfragen bestmöglich zu unterstützen – auch durch neue Modelle und Garantien.“

Finanzierungsexperte

Matthias Schenk, der seit Jahren komplexe Hotelprojekte begleitet, unterstreicht die Bedeutung einer differenzierten Beratung: „Projekte im Hotel- und Gastgewerbe erfordern komplexe Finanzierungsstrukturen und ein tiefes Verständnis der Marktanforderungen. Umso wichtiger ist es, die Betriebe frühzeitig und umfassend zu beraten. Wir helfen den Unternehmen, ihre Investitionen realistisch zu planen, die passende Finanzierung zu finden und Vorhaben professionell umzusetzen.“

Durch die Kombination aus **regionaler Verankerung, branchenspezifischem Know-how und enger Zusammenarbeit mit Verbänden wie dem HGV** sind die RLB und die Raiffeisenkassen die zentralen Ansprechpartner für Finanzierungsfragen, Beratung und Begleitung im Hotel- und Gastgewerbe. Damit sichern sie nicht nur die Wettbewerbsfähigkeit der Betriebe, sondern leisten einen entscheidenden Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung des gesamten Tourismussektors im Land. /cr

RAIFFEISEN LANDESBANK SÜDTIROL

Nachhaltigkeit aus Überzeugung – nicht aus Pflicht



Die **Raiffeisen Landesbank** zeigt 2025, was Nachhaltigkeit für sie wirklich bedeutet: Verantwortung übernehmen – freiwillig und transparent. Mit ihrem ersten freiwilligen Nachhaltigkeitsbericht nach den europäischen ESRS-Standards macht die Bank sichtbar, wie ernst sie das Thema nimmt. Nicht, weil Vorschriften es verlangen, sondern weil sie überzeugt ist, dass verantwortungsvolles Handeln die Grundlage einer lebenswerten Zukunft bildet.

Im Mittelpunkt des Berichts steht ein doppelter Blick auf die wichtigsten Themen: Welche Auswirkungen haben Klimaschutz, soziale Fragen oder gute Unternehmensführung auf die Bank? Und welchen Einfluss hat die Bank selbst auf Umwelt und Gesellschaft? Diese „**doppelte Wesentlichkeitsanalyse**“ hilft, Chancen und Risiken besser zu erkennen und dort gezielt zu handeln, wo sie am meisten Wirkung entfaltet.

Der Bericht zeigt anschaulich, woran die Bank arbeitet: Sie reduziert ihren ökologischen Fußabdruck, verankert ESG-Risiken im Risikomanagement, baut nachhaltige Finanzierungen aus und stärkt Diversität, Weiterbildung und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden. Gleichzeitig investiert sie in starke Partnerschaften und verantwortungsvolle Unternehmensführung.

Mit diesem freiwilligen Bericht positioniert sich die **Raiffeisen Landesbank** als Finanzpartner, der Transparenz aktiv lebt. Die Orientierung an den ESRS-Standards ermöglicht einen klaren und nachvollziehbaren Vergleich mit anderen Banken – und schafft Vertrauen bei Kundinnen, Kunden und allen Stakeholdern.

/cr

RAIFFEISEN VERSICHERUNGSDIENST (RVD) ZIEHT BILANZ

Sicherheit heißt heute vor allem Beziehung

Im Interview spricht RVD-Geschäftsführer Arno Perathoner über ein bewegtes Jahr, Verantwortung und den Blick nach vorn – anlässlich der Vollversammlung Mitte April 2026, bei welcher der Geschäfts- und Gemeinwohlbericht 2025 vorgestellt wird.

Herr Perathoner, 2025 war ein intensives Geschäftsjahr – und zugleich Ihr 35-jähriges Jubiläum. Was bedeutet Ihnen dieser Moment?

ARNO PERATHONER: Es ist ein kurzer Blick zurück, um zu verstehen, was uns getragen hat: die Nähe zu den Menschen, zu ihren Lebenswegen und Werten. Dieses Jubiläum war besonders – aber unsere eigentliche Stärke zeigt sich im Alltag: Verantwortung übernehmen, zuhören und Lösungen schaffen.

Was hat 2025 besonders geprägt?

Die Welt ist unübersichtlicher geworden. Viele Menschen beschäftigen sich mit Themen wie Gesundheit, Pflege, finanzieller Stabilität oder neuen Lebens- und Arbeitsmodellen.



Arno Perathoner – Direktor des Raiffeisen Versicherungsdienstes. Auf der Vollversammlung Mitte April zeigt er auf, wie sich der RVD im Geschäftsjahr 2025 entwickelt hat.

Unser **Leitmotiv „35 Jahre Sicherheit. Für Menschen, Werte, Zukunft.“** beschreibt genau das, worum es uns geht: Orientierung geben, Klarheit schaffen und Partnerschaft leben.

Der Geschäftsbericht zeigt ein solides Wachstum. Was steht dahinter?
Vertrauen. Unsere Stärke entsteht aus der Kombination von Kompetenz, Kundennähe und

der Struktur des Raiffeisen-Verbundes. 2025 konnten wir die Prämieinnahmen insgesamt weiter ausbauen – in der Sachversicherung ebenso wie in den Sparten Kfz, Leben und Rechtsschutz. Die gestiegenen Prämieinnahmen sind ein deutliches Zeichen dafür, dass unser Produktangebot vollständig ist und den tatsächlichen Bedarf der Menschen in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen abzudecken vermag.

Mit der Einführung der **Raiffeisen Pflegeversicherung** haben wir dieses Angebot um einen Baustein erweitert, der in einer älter werdenden Gesellschaft immer wichtiger wird. Besonders bedeutsam war 2025 wieder unsere Schadenbetreuung: knapp 28.000 abgewickelte Fälle und rund 42 Mio. Euro an Auszahlungen. Genau hier wird Sicherheit spürbar – in Momenten, in denen sie wirklich gebraucht wird.

Welche Rolle spielen Benefit-Gesellschaft und nachhaltige Ausrichtung im täglichen Arbeiten?

Für uns sind das keine Etiketten, sondern Haltung. Als Benefit-Gesellschaft richten wir unser Handeln konsequent am Gemeinwohl aus. Der Umfang der Leistungen und Deckungen, die wir unseren Kundinnen und Kunden bieten – getragen von unserer nachhaltigen Ausrichtung und unserer Mission – sorgt dafür, dass mehr Schäden tatsächlich ersetzt werden und Menschen besser geschützt sind. Hier zeigt sich unsere Überzeugung: Sicherheit muss wirksam sein und im entscheidenden Moment halten, was sie verspricht.

Welche Herausforderungen und Chancen sehen Sie?

Südtirol verändert sich – und wir wollen diese Entwicklung aktiv begleiten. Das betrifft Familien ebenso wie Unternehmen, Vereine, das Ehrenamt, die Landwirtschaft und die Energiewirtschaft. Unsere Aufgabe ist es, Angebote zu schaffen, die zu modernen Lebensmodellen passen und gleichzeitig regionale Stärke zu bewahren.

Was wünschen Sie sich persönlich für das heurige Jahr?

Mut. Mut zuzuhören, mutig weiterzudenken und Sicherheit bewusst zu gestalten. **/ih**

Wo Raiffeisen nachhaltige Akzente setzt



STARKE ZAHLEN AUS DEM GESCHÄFTSJAHR 2025:

- ➔ **Versicherungsdurchdringung:**
51% der Bevölkerung – über 280.000 Verträge
- ➔ **Kfz-Versicherung:**
24% Marktanteil – über 108.000 Fahrzeuge abgesichert.
- ➔ **Haus- und Wohnversicherungen:**
21% Marktanteil – mehr als 50.000 Verträge.
- ➔ **35 Jahre Expertise in der Absicherung**
von Vereinen, Feuerwehren, kirchlichen Einrichtungen und Energieproduzenten – **Sicherheit, die Südtirols Gemeinschaft über Generationen stärkt.**

DIE MISSION BLEIBT UNVERÄNDERT:

- ➔ Risiken verständlich machen.
- ➔ Lösungen greifbar machen.
- ➔ Sicherheit spürbar machen.

Raiffeisen setzt in der Vorsorge und Absicherung auf Nachhaltigkeit und Ethik.

Raiffeisen Versicherungsdienst und Assimoco sind Partner, die als Società Benefit messbar Verantwortung für Menschen, Umwelt und Gemeinschaft übernehmen.





STEUERABZUG IRPEF FÜR WIEDERGEWINNUNGSARBEITEN:

Der Steuerabzug für Spesen auf Wiedergewinnungsarbeiten an Wohngebäuden (bonus casa) beträgt:

Für Eigentümer*innen oder Inhaber*innen eines Realrechtes (Fruchtgenuss oder Wohnrecht) der Hauptwohnung:

- 50 % für Spesen vom 01.01.2025 bis 31.12.2026
- 36 % für Spesen vom 01.01.2027 bis 31.12.2027

Für alle Spesen, die an anderen Immobilien als der Hauptwohnung durchgeführt werden:

- 36 % für Spesen vom 01.01.2025 bis 31.12.2026
- 30 % für Spesen vom 01.01.2027 bis 31.12.2027

Der Höchstbetrag der Spesen für den Steuerabzug bleibt für diese Jahre unverändert bei 96.000 € pro Wohneinheit und muss auf 10 Jahresraten aufgeteilt werden. Ab 2028 beträgt der Abzug nur mehr 30 % mit einer Ausgabenobergrenze von 48.000 €.

STEUERN

Steuerabzug IRPEF/IRES

Im letzten Haushaltsgesetz wurden einige Bestimmungen in Bezug auf Wiedergewinnungsarbeiten und energetische Sanierung verlängert.

DER STEUERABZUG IRPEF/IRES FÜR AUSGABEN ZUR ENERGETISCHEN SANIERUNG VON IMMOBILIEN (ECOBONUS) BETRÄGT:
Für Eigentümer*innen oder Inhaber*innen eines Realrechtes (Fruchtgenuss oder Wohnrecht) der Hauptwohnung:

- 50 % für Spesen vom 01.01.2025 bis 31.12.2026
- 36 % für Spesen vom 01.01.2027 bis 31.12.2027

Für alle Spesen, die an anderen Immobilieneinheiten als der Hauptwohnung durchgeführt werden:

- 36 % für Spesen vom 01.01.2025 bis 31.12.2026
- 30 % für Spesen vom 01.01.2027 bis 31.12.2027

Die Höchstbeträge der Steuerabzüge für die einzelnen Maßnahmen bleiben unverändert (variabel, je nach Maßnahme).

Allerdings ändern sich die Ausgabenobergrenzen je nach Maßnahme, da der %-Satz des Steuerabzugs teilweise abgeändert wurde. Die Steuerabzüge sind ebenso auf 10 Jahresraten aufzuteilen.

Der Steuerabzug IRPEF für Möbel und Elektrohaushaltsgeräte beträgt:

- 50 % in Verbindung mit Wiedergewinnungsarbeiten an Wohngebäuden (bonus mobili) beschränkt auf 2026. Der Steuerabzug steht für ab 01.01.2025 begonnenen Wiedergewinnungsarbeiten zu. Höchstbetrag der zulässigen Spesen: 5.000 € pro Wohneinheit. Der Steuerabsetzbetrag ist auf 10 Jahresraten aufzuteilen.



Thomas Weissensteiner, Bereich Steuern & Buchhaltungsservice, Raiffeisenverband

RAIFFEISEN INVESTMENTCLUB

Spannendes Anleger-symposium

Am **14. Mai 2026** ist es wieder so weit: Das Anlegersymposium des Raiffeisen InvestmentClubs lädt diesmal in die Messe Bozen ein – eine hervorragende Gelegenheit, aktuelle wirtschaftliche Entwicklungen aus erster Hand zu erfahren. Auch in diesem Jahr erwarten die Clubmitglieder interessante Einblicke, die dabei helfen, Anlageentscheidungen fundiert und selbstbewusst zu treffen.



Prof. Hans-Werner Sinn, Referent des diesjährigen Anlegersymposiums

Als besonderer Gast beleuchtet der **renommierte Volkswirt Prof. Hans-Werner Sinn** zentrale Fragen der globalen Ordnung, Europas wirtschaftliche Herausforderungen, die Energiepolitik sowie das Zusammenspiel der Großmächte. Seine Analysen geben Orientierung in bewegten Zeiten und zeigen auf, wie Europa seine Position stärken kann.

Der **Raiffeisen InvestmentClub** verfolgt das Ziel, Kund*innen und Mitarbeitende der Südtiroler Raiffeisenkassen sowie der Raiffeisen Landesbank Südtirol wertvolles Finanzwissen näherzubringen – verständlich, aktuell und praxisnah. Mit über 6.000 Mitgliedern und einer großen Zahl treuer Teilnehmenden ist der Club ein lebendiges Netzwerk für alle, die sich für Wirtschaft und Finanzen interessieren.

Das Veranstaltungsprogramm 2026 verspricht erneut vielfältige und inspirierende Inhalte. Das Symposium bietet den idealen Rahmen, um Neues zu erfahren und den eigenen finanziellen Horizont als Anleger*in zu erweitern. Die Teilnahme ist den Clubmitgliedern vorbehalten. Informieren Sie sich bei Ihrer Raiffeisenkasse.

/cr

BÖRSENKOMMENTAR

Vom ruhigen Szenario zur neuen Volatilität

Wie schnell sich die Lage ändern kann: Noch vor Kurzem deuteten alle Zeichen auf ein relativ ruhiges Jahr 2026 hin. Die Wirtschaftsdaten weltweit zeigten



Martin von Malfèr, Abteilungsleiter MIFID-Compliance, Raiffeisen Landesbank Südtirol AG

nach einem chaotischen, aber insgesamt überraschend positiven Jahr 2025 weiterhin starke Resilienz. Die meisten Beobachter hatten erwartet, dass die Inflation weltweit weiter sinken würde, dass die Energiepreise nach einem möglichen Friedensabkommen mit Russland wieder fallen würden und dass neue Handelsabkommen der EU sowie die vorübergehend ausgesetzten Zölle in den USA das globale Handelsvolumen

steigern, die Preise senken und damit die Zinsen weiter sinken würden.

Doch das Grundscenario hat sich binnen kürzester Zeit grundlegend geändert.

Der Angriffskrieg Israels und den USA gegen den Iran lässt befürchten, dass die Energiepreise erneut die Inflation antreiben werden. Gleichzeitig verteuern sich durch gestörte Handelsrouten die Transportkosten auf dem Seeweg, und Zweitrundeneffekte dürften die Preise für Waren aus China und Indien erhöhen. Selbst der bisher resiliente Tourismussektor zeigt erste Risse, da der Iran-Konflikt wichtige Flugrouten nach Asien unterbricht.

Steigende Preise verringern die Kaufkraft der Konsument*innen, was die Stimmung dämpft und die Konsumlust senkt. Hinzu kommen neue, noch offene Fragen: Wie wird sich der ausufernde Haushalt der USA entwickeln? Sind US-Staatsanleihen weiterhin attraktiv, oder muss die US-Notenbank intervenieren, um Schlimmeres zu verhindern? Und könnte China die Situation für eigene Schritte gegen Taiwan nutzen, was die Unsicherheit noch verstärken würde? In dieser verwobenen Situation bleiben Aktien trotz kurzfristiger Rückschläge interessant. Ein altes Börsensprichwort lautet: „Kaufe Aktien, wenn die Kanonen donnern.“



BEST AGER AM ARBEITSMARKT

Erfahrung ist kein Auslaufmodell

Der demografische Wandel stellt den Südtiroler Arbeitsmarkt und damit auch die Genossenschaften vor neue Herausforderungen. Arbeitnehmer*innen über 50 Jahre (Best Ager) wurden lange unterschätzt, rücken nun aber stärker in den Fokus, sagt Klaus Ladurner, Recruiter im Raiffeisenverband.

Wie beurteilen Sie die Situation älterer Arbeitnehmer*innen am Arbeitsmarkt?

KLAUS LADURNER: Die Situation ist ambivalent. Zwar steigt die Erwerbsquote der 50- bis 67-Jährigen, dennoch ist ein Arbeitgeberwechsel für diese Altersgruppe anspruchsvoll. Erfahrung wird hochgeschätzt, bei Neueinstellungen bestehen jedoch nach wie vor Vorbehalte.



Mit welchen Vorurteilen sind ältere Bewerbende oft konfrontiert?

Am häufigsten geht es um angeblich geringere Lernfähigkeit, mangelnde digitale Kompetenz oder höhere Kosten. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch, dass diese Annahmen nur eingeschränkt zutreffen oder schlicht falsch sind. Lernbereitschaft hängt nicht vom Alter ab, sondern von Motivation und Umfeld.

Wie reagieren Arbeitgeber*innen auf Bewerbungen von Best Agern?

Sehr unterschiedlich, abhängig von Branche und Einsatzgebiet. Dort wo Erfahrung, Verlässlichkeit und Kundenkompetenz gefragt sind, herrscht zunehmende Offenheit. In Branchen mit hoher

Flexibilität und hohen Einsatzzeiten herrscht oft Zurückhaltung. Der Fachkräfte- mangel zwingt jedoch zu einem pragmatischen Umdenken.

Welche Stärken bringen Best Ager ein?

Hohe Fach- und Problemlösungskompetenzen, Verlässlichkeit, eine realistische Selbsteinschätzung und längerfristige Unternehmensbindung. Sie tragen wesentlich zum Wissenstransfer bei, und altersgemischte Teams sind nachweislich leistungsfähiger.

Welche Verantwortung haben Unternehmen?

Altersdiversität muss aktiv gestaltet werden – durch altersneutrale Recruiting- und Auswahlprozesse, Weiterbildungsangebote für alle Altersgruppen und flexible Übergänge in Richtung Pension.

Welche Tipps haben Sie für Menschen über 50 beim beruflichen Wechsel?

Eine klare Positionierung ist entscheidend: Offenheit für neue Rollen, Weiterbildung und eine überzeugende Wechselmotivation. Der Mehrwert der Erfahrung zählt, nicht das Alter. Auch über Jahre aufgebaute Netzwerke sollten aktiv genutzt werden.

Kontakt: Raiffeisenverband Fachbereich Recruiting, E-Mail: recruiting@raiffeisenverband.it, Tel. 0471 945 024



Als Teamkoordinator des Fachbereichs Recruiting kümmert sich Klaus Ladurner um die Personalsuche und -auswahl für die Mitglieds-genossenschaften des Raiffeisenverbandes.

RAIFFEISENVERBAND SÜDTIROL

Fortbildungsabende für Verwaltungs- und Aufsichtsräte der Südtiroler Raiffeisenkassen

Auch 2026 hat der Raiffeisenverband Südtirol Fortbildungsabende für die Verwaltungs- und Aufsichtsräte der Südtiroler Raiffeisenkassen organisiert. Ziel war es, aktuelles Wissen zu vermitteln und die Mandatar*innen auf die wichtigsten Entwicklungen im Bankensektor vorzubereiten.



Christian Tanner, Generaldirektor des Raiffeisenverbandes, betonte die Bedeutung gut ausgebildeter Verwaltungs- und Aufsichtsräte.

Verbandsobmann Herbert Von Leon, RLB-Präsident Hanspeter Felder und der Generaldirektor des Raiffeisenverbandes, Christian Tanner, betonten die Bedeutung gut ausgebildeter Verwaltungs- und Aufsichtsräte angesichts steigender gesetzlicher Vorgaben, technologischem Wandel und Wettbewerbsdruck.

Simon Ladurner, Generaldirektor der Raiffeisen Landesbank Südtirol, gab einen Überblick über das wirtschaftliche und geopolitische Umfeld sowie die Finanzmärkte. In Südtirol wächst die Kreditvergabe, getragen von stabiler Qualität und Vertrauen in die Raiffeisenorganisation. **Gabriel Klement, Direktor der RIS KonsGmbH,** zog eine positive Bilanz zur Digitalstrategie „Mission 2025“: Neues Online-Banking, eine verbesserte Raiffeisen-App, durchgängige Omnikanal-Prozesse und moderne Daten- und CRM-Systeme wurden umgesetzt.

Ulrich von Pfösti, Rechtsberater im Raiffeisenverband, erläuterte die Auswirkungen von Basel IV auf die Eigenmittelunterlegung im Raiffeisen-sektor, und **Mirco Mauloni, Direktor der Raiffeisen Südtirol IPS Genossenschaft,** ging auf das institutsbezogene Sicherungssystem (IPS) ein, das sich nach fünf Jahren als zentrales Instrument zur Sicherung von Solvenz und Liquidität etabliert hat.

Die Abende in Lana, Latsch, Bruneck und Bozen waren gut besucht und boten einen kompakten Überblick über Chancen und Herausforderungen für die genossenschaftlich organisierten Raiffeisenkassen. /th

Einblicke & Erfahrungen



HEUTE IM GESPRÄCH:

LENA MULSER

Beruf: Rechtsanwältin

Funktion: Verwaltungsrätin bei der Raiffeisenkasse Gröden

Motto: „Man sollte stets das Verhalten vorleben, das man von anderen erwartet.“



Wie sind Sie Verwaltungsrätin der Raiffeisenkasse Gröden geworden?

LENA MULSER: Als ich 2022 angesprochen wurde, habe ich mich gefragt: Kann ich das überhaupt? Bin ich zu jung? Habe ich die passende Ausbildung? Diese Fragen stellen sich Frauen eher als Männer. Ich habe meine Kandidatur spontan eingereicht und bin auf Anhieb gewählt und 2025 erneut bestätigt worden.

Wie erleben Sie die Arbeit im Gremium?

Wir treffen gemeinsame Entscheidungen zur Führung der Bank und setzen Initiativen für das Tal und das Genossenschaftswesen – von Kultur- bis zu Informationsveranstaltungen. Ziel ist es, Brücken zwischen Bank und der Bevölkerung zu schlagen. Dafür braucht es eine Balance zwischen Fachkompetenz und Menschlichkeit.

Was begeistert Sie an der Arbeit im Gremium?

Mich fasziniert der Austausch mit interessanten Menschen aus unterschiedlichen Branchen und Altersklassen – das ist bereichernd. Es gelingt, trotz verschiedener Perspektiven einen gemeinsamen Nenner zu finden.

Ihre Botschaft an andere Frauen?

Wer etwas erreichen möchte, sollte sich nicht selbst im Weg stehen. Mut zahlt sich aus. Niemand wird als Manager*in geboren, Führung wächst mit Erfahrung. Und wer Frauen in Führungsrollen sieht, erkennt leichter: „Das kann ich auch.“

www.raiffeisenverband.it/Arbeitskreis-Frauen

KONVERTO

Backup: Vorsorge heute schützt Ihre Daten für morgen



Am 31. März war World Backup Day – ein guter Anlass, um innezuhalten und sich zu fragen: Was wäre, wenn morgen plötzlich wichtige Daten oder Urlaubsfotos nicht mehr verfügbar wären?

Für einen Handwerksbetrieb könnten das Kundenaufträge, Rechnungen oder Baupläne sein, für ein Hotel die Reservierungsdaten. Im privaten Umfeld sind es oft unersetzbare Erinnerungen wie Familienfotos, wichtige Dokumente oder die digitale Steuerakte.

Ein Datenverlust kommt meist unerwartet – durch technische Defekte, Bedienungsfehler, Cyberangriffe oder Naturereignisse. Die Auswirkungen reichen von organisatorischem Aufwand bis hin zu erheblichen finanziellen Schäden. Wer vorsorgt, schützt nicht nur seine Daten, sondern die eigene Handlungsfähigkeit.

Backups sind nicht gleich Backups – welche Arten gibt es?

Je nach Bedarf kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz:

- **Voll-Backup:** Alle Daten werden vollständig gesichert. Für kleinere Betriebe oder Privathaushalte ist dies oft eine übersichtliche Lösung, benötigt jedoch viel Speicherplatz.
- **Inkrementelles Backup:** Gesichert werden nur die Änderungen seit der letzten Speicherung. Das spart Zeit und Ressourcen – ideal für Unternehmen mit täglich wachsenden Datenmengen.
- **Differentielles Backup:** Speichert alle Änderungen seit dem letzten Voll-Backup – ein guter Kompromiss zwischen Geschwindigkeit und Wiederherstellungsaufwand.

Sicherheit nach dem 3-2-1-1-0-Prinzip

Damit Backups im Ernstfall wirklich greifen, empfiehlt sich die bewährte **3-2-1-1-0-Strategie:**

- 3 Kopien der Daten
- 2 unterschiedliche Speichermedien
- 1 externe Kopie außerhalb des Standorts
- 1 unveränderbares (immutable) Backup zum Schutz vor Ransomware
- 0 Fehler, durch regelmäßige Überprüfung der Sicherungen

Für einen Handwerksbetrieb heißt das beispielsweise: lokale Sicherung im Büro, zusätzliche Kopie in der Cloud und eine externe Sicherung außerhalb des Betriebs. Familien speichern nicht nur auf dem Laptop, sondern zusätzlich auf einer externen Festplatte oder sicherem Cloud-Dienst.

Wenn das Internet ausfällt, steht alles still

Neben den Daten ist heute auch die Internetverbindung geschäftskritisch. Ein Handelsbetrieb ohne Kassensystem, ein Architekturbüro ohne Cloud-Zugriff oder eine Familie im Homeoffice ohne stabile Verbindung – all das zeigt unsere Abhängigkeit von einer funktionierenden Datenleitung.

Ein **SIM-LTE/5G-Backup-Dienst** sorgt für zusätzliche Sicherheit. Fällt die Hauptleitung aus, übernimmt automatisch eine mobile Datenverbindung über eine dedizierte SIM-Karte und einen speziell konfigurierten Router. Das Umschalten erfolgt im Hintergrund, ohne manuelles Eingreifen. Cloud-Anwendungen, Telefonie, Remote-Arbeitsplätze oder Kassensysteme bleiben erreichbar. Die Lösung lässt sich nahtlos in bestehende Infrastrukturen integrieren und arbeitet zuverlässig mit minimalem Wartungsaufwand.

Mehr Infos unter:
www.konverto.eu/de/smart

FAZIT: Ob Familienbetrieb, mittelständiges Unternehmen oder Privathaushalt – ein durchdachtes Backup-Konzept schützt nicht nur Daten, sondern Existenzen und Erinnerungen. Der World Backup Day erinnert daran: **Vorsorge ist keine technische Nebensache, sondern ein entscheidender Beitrag zur Sicherheit und Kontinuität im digitalen Alter.**

GUT ZU WISSEN FINANZTHEMEN EINFACH ERKLÄRT

Warum Zeit am Markt wichtiger ist als Timing am Markt

Wer Geld anlegen möchte, kennt das Dilemma: „Wann ist der beste Moment zum Einstieg?“ Anleger*innen verbringen Stunden damit, Kurse und Nachrichten zu verfolgen und auf den „perfekten Zeitpunkt“ zu warten. Doch Finanzexpert*innen betonen: Wer auf den richtigen Moment hofft, verliert oft mehr, als er gewinnt. **Viel entscheidender für langfristigen Erfolg ist die Zeit am Markt – also das frühzeitige und kontinuierliche Investieren.** Selbst Profis schaffen es kaum, zuverlässig Kursbewegungen vorherzusagen. Die Märkte sind komplex und von zahlreichen Faktoren abhängig: Wirtschaftsdaten, Unternehmensgewinne, politische Entscheidungen, Naturkatastrophen – alles kann Kurse beeinflussen. Wer versucht, den idealen Einstiegspunkt zu erwischen, läuft daher oft Gefahr, zu spät einzusteigen oder aus Angst vor Verlusten zu verkaufen.

Regelmäßiges Investieren, zum Beispiel über Sparpläne, nutzt einen simplen, aber mächtigen Effekt: den **Zinseszinsseffekt**. Schon kleine Beträge, die über Jahre hinweg angelegt bleiben, wachsen exponentiell. Entscheidend ist die **Konstanz** und die **lange Investitionsdauer**. Ein weiterer Vorteil: **Zeit am Markt glättet Schwankungen**. Kurseinbrüche werden über Jahre hinweg oft wieder ausgeglichen, während kurzfristige Marktbewegungen kaum Einfluss auf den langfristigen Erfolg haben. Für Anleger*innen gilt: Früh und regelmäßig investieren, langfristig denken, kurzfristige Schwankungen ignorieren und das Kapital über Branchen und Regionen breit streuen, um Risiken zu verringern.



LONGEVITY – GESUND ALT WERDEN

Alles wird gut ... aber nicht von allein!

„Alles wird gut!“ – dieser geflügelte Satz ist untrennbar mit Nina Ruge und ihrer Zeit als Moderatorin des ZDF-Magazins „Leute heute“ verbunden. Heute klärt die Biologin und Bestseller-Autorin vor allem über gesundes, bewusstes Älterwerden auf. Beim Presseempfang des Raiffeisenverbandes Südtirol machte sie deutlich, wie sehr wir unsere Lebensqualität bis ins hohe Alter selbst beeinflussen können.

Frau Ruge, Longevity – also gesundes Altern – wird oft nur als Lebensverlängerung verstanden. Was bedeutet für Sie „gut alt werden“ und was nicht?

NINA RUGE: Sie sprechen einen sensiblen Punkt an: „Ewige Jugend“ ist ein Menschheitstraum – entsprechend fruchtbar ist der Boden für die lukrativen Heilsversprechen der Longevity-Branche. Leider gibt es viele unseriöse Angebote. Ich orientiere mich ausschließlich an der Forschung zur Molekularbiologie des Alterns und an wissenschaftlich fundierten Ansätzen der gesundheitlichen Prävention. Hier finden sich spannende, verlässliche Erkenntnisse für ein gesundes, langes Leben. Diese beiden Strömungen gilt es klar zu trennen. Seriöse Forschung spricht daher heute eher von „Prevention Medicine“ (Präventionsmedizin) – meine bevorzugte Bezeichnung ist „Preventive Healthcare“ (präventive Gesundheitsvorsorge).

Welche Rolle spielen dabei die Genetik – und inwieweit können wir selbst aktiv Einfluss nehmen?

Die Forschung ging lange davon aus, dass 7 bis maximal 20 Prozent des Alterungsprozesses genetisch gesteuert werden. Das heißt, dass ein gesunder Lebensstil ca. 80 Prozent der Lebensqualität im Alter beeinflusst.

Eine vor kurzem veröffentlichte, spektakuläre Studie nimmt diese Werte allerdings deutlich zurück: Bis zu 50 Prozent des Alterungsprozesses seien genetisch vorbestimmt. Wie dem auch sei: Der wichtigste Hebel für ein gesundes, langes Leben liegt in unserer Hand.

Welche Faktoren und Gewohnheiten haben den größten Einfluss auf unsere Gesundheit?

Das sind die „Big five“: Bewegung, Ernährung, Schlaf, mentale Gesundheit und lebenslange präventive Diagnostik.

Gibt es aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, die Sie besonders spannend finden?

Hunderte Studien fluten täglich den Markt. Aktuell wird besonders intensiv über die sogenannte „Abnehmspritze“ diskutiert. Sie zeigt offenbar nicht nur bei Adipositas- und Diabetes-Patienten enorme gesundheitliche Effekte, sondern auch bei Gesunden und Normalgewichtigen. Sie wird von hochkarätigen Wissenschaftlern sogar als Medikament mit „Longevity“-Chancen gehandelt – bislang jedoch ohne wissenschaftliche Evidenz. Gleichzeitig reißt die Diskussion über mögliche Nebenwirkungen nicht ab. ▶

„Bei Longevity geht es nicht um die Frage ‚Wie können wir immer älter werden?‘, sondern vielmehr um ‚Wie altern wir gesünder?‘.“



Nina Ruge, Biologin und Bestsellerautorin

► **Wie sieht ein typischer Tag bei Ihnen aus?**

Das alles aufzuzählen, würde hier den Rahmen sprengen – daher nur ein kleiner Ausschnitt: tägliche Bewegung, Dehnung und Gleichgewichtsübungen. Gemüsebasierte Ernährung, kein Zucker, keine Snacks zwischendurch. Kurze Atemübungen in kleinen Pausen. Positive Gedanken und Affirmationen sowie kuschlige Rituale mit meinen Tieren.

Viele Menschen genießen Pizza, Wiener Schnitzel oder ein Feierabendbier. Hat lustbetonter Genuss – auch wenn er nicht immer gesund oder klug ist – nicht auch seine Berechtigung in einem guten Leben?

Natürlich! Ich bin aber nicht allein mit der Erfahrung, dass ein gesunder Lebensstil sensibilisiert. Pizza, Schnitzel, Bier tun mir nicht gut, sind also für mich kein Genuss. Allerdings liebe ich ein Glas Wein am Abend.

Welche Wirkung haben soziale Beziehungen auf die Langlebigkeit?

Einsamkeit ist die Pandemie der Moderne. Heute wissen wir sehr viel darüber, warum Einsamkeit krank und alt macht. Wie sehr uns die Pflege von Freundschaften, das Zusammensein mit der

„Sich eigenverantwortlich um die eigene Gesundheit zu kümmern, ist der Schlüssel für ein gesundes, langes Leben.“

Familie, das Schützen und Leben von Liebe gesund hält, lässt sich heute über Hormone und Neurotransmitter bis in unsere Zellen nachweisen.

Studien zeigen: Bildung, Einkommen und Zugang zu medizinischer Versorgung beeinflussen unsere Lebensspanne massiv. Ist Longevity damit auch eine Frage der sozialen Gerechtigkeit?

Teure „Langlebigkeits-Kliniken“ können sich nur vermögende Menschen leisten. Doch die wertvollsten Weichen kann jeder selbst stellen – und die meisten davon sind gratis oder günstig. Die Einstellung, sich eigenverantwortlich um die eigene Gesundheit zu kümmern, ist der Schlüssel für ein gesundes, langes Leben.

In unseren reichen Industriestaaten gehört zudem eine gewisse präventive Diagnostik oft zur Leistung der Krankenkassen – man sollte sie einfach nutzen.

Unser Gesundheitssystem reagiert vor allem auf Krankheit. Wird Prävention politisch noch zu stiefmütterlich behandelt?

Ja, noch ist das so – aber das ändert sich rapide. Die Gesundheitssysteme stehen vor dem finanziellen Kollaps. Die Krankenversicherer und sogar die Pharmaindustrie haben die Transformation von Krankheitsbehandlung zu Präventionsmedizin bereits begonnen. Die Politik hinkt noch etwas hinterher, doch manche Gesundheitsminister*innen sind bereits Pionier*innen in der präventiven Gesundheitsversorgung.

Die Anti-Aging-, Fitness- und Schönheitsindustrie boomt. Welche Verantwortung tragen Medien, um ein realistischeres und positiveres Bild vom Älterwerden zu vermitteln?

Medien tragen eine enorme Verantwortung. Social Media ist leider viel zu stark von emotionaler Aufregung und von Kommerz getrieben.

Doch seriös arbeitende Medien können den Menschen im Dschungel der halbseidenen Versprechungen Orientierung geben. Noch ist da nicht richtig viel zu sehen, aber das wird kommen.

Wenn Sie Menschen um die 30 oder 40 Jahre einen einfachen, praktischen Rat fürs gesunde Altern mitgeben könnten – welcher wäre das?

Mit 25 geht's los: Die fantastische Intelligenz deiner Zellen, deines Stoffwechsels, deiner Organe beginnt schleichend abzubauen, die Regenerations- und Reparaturprozesse werden schwächer ... schau dir das an! Und schöpfe daraus die Motivation, deine seelische und körperliche Fitness zu stärken! /is

BUCHTIPP:

Nina Ruge: „Ab morgen jünger! – Wie wir länger jung und gesund bleiben.“

Die Bestsellerautorin teilt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse für ein längeres, gesundes Leben und gibt praxisnahe Tipps für den Alltag.



HIER GEHT'S ZUM PODCAST VON NINA RUGE:

„staYoung – Der Longevity-Podcast“



NEUIGKEITEN AUS DEN RAIFFEISENKASSEN SÜDTIROLS

Land & Leute

RAIFFEISENKASSE BRUNECK

Wenn Bankbeziehungen zu Herzensbegegnungen werden



Herzmomente im Bankgeschäft – ein besonderes Projekt der Raiffeisenkasse Bruneck.

Am Valentinstag hat die Raiffeisenkasse Bruneck eine Kampagne gestartet, die weit über diesen einen Tag hinausreicht: Mit **MEHR.HERZ.LEBEN.** zeigt sie, wie viel Herz in einer Bank stecken kann – und wie viele besondere Momente entstehen, wenn Menschen einander zuhören und begegnen.

Im Zentrum stehen die sogenannten „**Herzmomente**“ – kleine, ganz persönliche Augenblicke aus dem Beratungsalltag: ein ehrliches Dankeschön, ein bewegendes Gespräch, ein Moment gegenseitigen Vertrauens.

Fünf Berater*innen der Raiffeisenkasse Bruneck haben solche Erlebnisse in **kurzen Videoclips** festgehalten. Auch bei den Raiffeisen-Mitgliederabenden im März spielten diese Geschichten eine besondere Rolle. Drei ausgewählte Videos wurden gezeigt – und immer wieder spürte man: Herzmomente lassen Menschen innehalten. Auf einer eigenen Landingpage werden alle Herzmomente gesammelt. Dort lädt die Raiffeisenkasse Bruneck auch ihre Kundinnen und Kunden ein, ihre eigenen Erlebnisse mit der Bank zu teilen. Denn Herzmomente entstehen überall dort, wo Vertrauen wächst.



Ein Workshop, der Werte und Praxis vermittelte.



RAIFFEISEN BERGBAUERNPREISE Anerkennung für besondere Leistungen

Mit dem **Raiffeisen Bergbauernpreis** und **Jungbergbauernpreis** würdigen der Südtiroler Bauernbund und die Südtiroler Raiffeisenkassen jedes Jahr Bergbauernfamilien, die unter schwierigen Bedingungen Außergewöhnliches leisten. Ausgezeichnet werden insbesondere die vorbildliche Bewirtschaftung der Höfe, die engagierte Pflege der Kulturlandschaft sowie der tatkräftige Einsatz in vielen Vereinen und Organisationen. Der Preis ist mit jeweils 11.000 Euro pro Familie dotiert und wird traditionell von den Südtiroler Raiffeisenkassen gestiftet.

Die diesjährigen Träger des Raiffeisen Bergbauernpreises sind **Familie Oberkalmsteiner vom Kohlhof im Sarntal, Familie Volgger vom Eggerhof in Pfunders sowie Familie Berger vom Oberrieserhof in Sand in Taufers**. Der Raiffeisen Jungbergbauernpreis, ebenso mit 11.000 Euro dotiert, ging an **Alexandra Tröger und ihre Familie vom Aigenhof in Schlanders**.



Die ausgezeichneten Bergbauernfamilien

RAIFFEISENKASSE WIPPTAL Genossenschaftliche Schulung

Ein **zweiteiliger Workshop zum Thema Genossenschaft** stand im November 2025 und Jänner 2026 für alle Mitarbeiter*innen und Verwaltungs- und Aufsichtsratsmitglieder der Raiffeisenkasse Wipptal auf dem Programm.

Referent **Prof. Dr. Georg Miribung** beleuchtete zunächst die historischen Wurzeln und die Entwicklung des Genossenschaftswesens in Südtirol sowie die besonderen Aufgaben, Werte und den Förderauftrag einer Genossenschaftsbank gegenüber ihren Mitgliedern.

Im zweiten Teil wurde das Wissen praxisnah vertieft: Ausgehend vom Zukunftsbild der Raiffeisenkasse Wipptal erarbeiteten die Teilnehmenden in Gruppen, wie genossenschaftliche Werte im Arbeitsalltag spürbar werden, nach außen getragen werden können und welchen konkreten Beitrag die Bank als Genossenschaft vor Ort leistet.

Ziel des gelungenen Workshops war es, die genossenschaftliche Identität nicht nur theoretisch zu kennen, sondern sie aktiv durch das eigene Handeln zu leben.

Die Veranstaltung stieß auf reges Interesse.



RAIFFEISENKASSE ALGUND Leistbares Wohnen im Fokus

Die Raiffeisenkasse Algund und die Gemeinde Algund luden zu einer gemeinsamen Veranstaltung ins Thalgueterhaus ein, um über die Neuerungen in der Raumplanung zu informieren. Als lokal verwurzelte Genossenschaftsbank fördert die Raiffeisenkasse Algund über ihre Finanzdienstleistungen hinaus soziale und wirtschaftliche Nachhaltigkeit.

Ein Schwerpunkt liegt dabei auf **leistbarem Wohnen**, das eng mit der **Raumplanung** verknüpft ist und viele Bürger*innen direkt betrifft.

Landesrat Peter Brunner gab einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen in der Raumplanung und zur Wohnreform. In der anschließenden Diskussionsrunde beantworteten der **Landtagsabgeordnete Harald Stauder, Ressortdirektor Alexander Gruber** und **Bürgermeisterin Alexandra Ganner** die Fragen der Teilnehmer*innen. Über 150 Interessierte besuchten die Veranstaltung. Im Anschluss lud die Raiffeisenkasse zum gemütlichen Umtrunk ein, der regen Austausch in entspannter Atmosphäre ermöglichte.

RAIFFEISENKASSE MERAN Vorsicht: Betrug!

Digitale Betrügereien nehmen rasant zu und werden immer ausgefeilter. Um über aktuelle Betrugsmaschinen aufzuklären und konkrete Schutzmaßnahmen zu zeigen, organisierte die **Raiffeisenkasse Meran den Infoabend „Achtung Betrug! Schütze deine Daten. Schütze dein Geld!“** im KiMM Meran.

Referent*innen der Raiffeisen Landesbank (RLB), der RIS KonsGmbH sowie der Carabinieriereinheit Meran erläuterten die gängigsten Täuschungsstrategien, technische Hintergründe und den psychologischen Druck, den Kriminelle gezielt auf Opfer ausüben. Sie informierten, wie persönliche Daten und Geld effektiv geschützt werden können und welche Schritte im Betrugsfall zu unternehmen sind. Anschließend hatten die 200 Teilnehmenden Gelegenheit, Fragen direkt an die Expert*innen zu richten. Die Veranstaltung bot den Teilnehmenden wertvolle Einblicke sowie praxisnahe Tipps, um sich künftig besser vor digitalen Betrugsversuchen zu schützen.



v.l.: Tobias Seppi (Geschäftsführer Raiffeisenkasse Meran), Sebastiano Cannata Galante (Comandante di Compagnia), Enrico Barbi (Comandante di Stazione), Natalie Köllemann (Maresciallo Ordinario) von der Carabinieriereinheit Meran, Ivo Martinolli (Raiffeisen Landesbank) und Massimiliano Ricci (RIS KonsGmbH)

v.l.: Olav Lutz, Theo Hendrich und Manuela von Gelmini



RAIFFEISEN- INFORMATIONSBEND „Wohnst du schon, oder rechnest du noch?“

Beim Online-Informationsabend unter dem Motto „Wohnst du schon, oder rechnest du noch?“ drehte sich alles um aktuelle Fragen rund ums Wohnen und Bauen. Thematisiert wurden die Neuerungen der Wohnreform, mögliche Förderungen sowie die Weiterentwicklung des Bausparmodells. Zudem gingen es um die Herausforderungen für Bau- und Kaufinteressierte und die Chancen der neuen gesetzlichen Rahmenbedingungen.

In einer moderierten Gesprächsrunde gaben die **Raiffeisen-Wohnbauberaterin Manuela von Gelmini** und **Raiffeisen-Wohnbauberater Olav Lutz** kompakte Einblicke in die wichtigsten Änderungen und praktische Tipps, wie sich der Traum der eigenen vier Wände Schritt für Schritt umsetzen lässt. Im Anschluss standen sie den Teilnehmenden für Fragen zur Verfügung. Durch den Abend führte **Moderator Theo Hendrich**.

Mit über 500 Zuschauer*innen war die Veranstaltung ein großer Erfolg und unterstrich das hohe Interesse an verlässlichen Informationen rund um Wohnen, Bauen und Finanzieren.

48. RAIFFEISEN WINTERSPORTTAG Ein unvergessliches Wintererlebnis

Der 48. Raiffeisen Wintersporttag im **Skigebiet Drei Zinnen im Hochpustertal** lockte Anfang März rund 750 Teilnehmende zu einem unvergesslichen Winter-event. Dank bester Bedingungen und der professionellen Organisation durch die Raiffeisenkasse Hochpustertal und den



Ein perfekter Schwung im Schnee – voller Einsatz beim Raiffeisen-Wintersporttag.

Raiffeisenverband verlief der Tag voller sportlicher Begeisterung, spannendem Wettfieber und jeder Menge Spaß.

Im Mittelpunkt standen Wettbewerbe wie Riesentorlauf und Ski-Uphill. Abgerundet wurde das Programm durch eine Winterwanderung sowie das unterhaltsame „Gaudi-Rennen“. Am Abend wurden traditionell die Einzelgewinner*innen und Gewinnerteams mit originellen Trophäen geehrt, zudem wurden schöne Preise verlost. Der Sporttag klang in ausgelassener Stimmung und bei einem reichhaltigen Buffet im Vereinshaus Sexten aus.

v.l.: Leonhard Resch, Referatsleiter der Arche im KVW, Landesrätin Ulli Mair, die Raiffeisen-Berater Michael Torggler und Paul Höller sowie Martin Fill, Obmann der Raiffeisenkasse Kastelruth-St. Ulrich

RAIFFEISENKASSEN UNTEREISACKTAL UND EISACKTAL Tourismus weiter gefördert



v.l.: Obmann Nikolaus Kerschbaumer mit Präsident Michael Oberpertinger

Die Raiffeisenkasse Untereisacktal unterstützt gemeinsam mit der Raiffeisenkasse Eisacktal seit über 15 Jahren die Tourismusgenossenschaft Klausen, Barbian, Feldthurns und Villanders. Mit der Unterzeichnung des neuen Sponsorenvertrags wird die erfolgreiche Zusammenarbeit auch 2026/2027 fortgesetzt. Dank der finanziellen Unterstützung konnten zahlreiche Veranstaltungen und Projekte im Gebiet umgesetzt werden.

Nikolaus Kerschbaumer, Obmann der Raiffeisenkasse Untereisacktal, und Michael Oberpertinger, Präsident der Tourismusgenossenschaft, betonen die Bedeutung der langjährigen Partnerschaft und freuen sich auf die weitere Zusammenarbeit. „Die Unterstützung durch einen lokalen Partner über so viele Jahre ist für uns besonders wertvoll und kommt allen Orten im Gebiet zugute“, so Oberpertinger. Auch die Tourismusgenossenschaft Lajen wird weiterhin gefördert.

RAIFFEISENKASSE LANA Ehrenobmann Karl Innerhofer feiert 90. Geburtstag

Anlässlich seines 90. Geburtstags wurde **Ehrenobmann Karl Innerhofer** im Restaurant Stadele in Lana von Vertreter*innen der Raiffeisenkasse Lana, Weggefährten und Persönlichkeiten aus Politik und Verbandswesen geehrt. In festlichem Rahmen würdigte man sein außergewöhnliches Lebenswerk.

Als Verwaltungsrat und langjähriger Obmann (ab 1990) prägte Innerhofer die Entwicklung der Raiffeisenkasse und des Genossenschaftswesens in Lana entscheidend. In seine Amtszeit fielen mehrere Filialeröffnungen, die Fusion mit der Sennereigenossenschaft Lana, der Bau des Versicherungszentrums und die Planung des Hauptsitzes. Zudem engagierte er sich in zahlreichen Raiffeisen-Gremien auf Landesebene, war Obmann der Obstgenossenschaft Pomus und Gründungsmitglied des Beratungsrings. **Obmann Harald Werth** dankte ihm für sein jahrzehntelanges Wirken und würdigte ihn als „Mann des Fortschritts mit Weitblick und Handschlagqualität“.



Der 90. Geburtstag von Ehrenobmann Karl Innerhofer wurde gebührend gefeiert.



RAIFFEISENKASSEN SCHLERN-ROSENGARTEN UND KASTELRUTH-ST. ULRICH Veranstaltung „Wohnen im Schlerngebiet“

Über 250 Interessierte folgten der Einladung zur Informationsveranstaltung „Wohnen im Schlerngebiet – Neuerungen der Wohnreform“ am 17. März im Kulturhaus von Seis.

Landesrätin Ulli Mair präsentierte die wichtigsten Eckpunkte der Wohnreform und informierte darüber, dass sowohl neue Anreize als auch Erleichterungen bei der Wohnbauförderung geschaffen wurden. **Leonhard Resch, Referatsleiter der Arche im KVW,** stellte in seinem Vortrag das Thema „Wohnungen mit Preisbindung“ in den Mittelpunkt. Anschließend veranschaulichten **Berater der Raiffeisenkassen Schlern-Rosengarten sowie Kastelruth-St. Ulrich** anhand von Beispielen die neuen Möglichkeiten der Wohnbaufinanzierung. Die **Bürgermeister der Gemeinden Völs, Tiers und Kastelruth** gaben zudem ein Update zur aktuellen Wohnbaulage in ihren jeweiligen Gemeinden. Bei einem gemeinsamen Umtrunk mit angeregten Gesprächenklang der Abend aus.



RAIFFEISEN PRESSEMPFANG Gesundheit und Langlebigkeit im Fokus

Jedes Jahr lädt der **Raiffeisenverband Südtirol** renommierte Persönlichkeiten mit prägnanten Botschaften zum traditionellen Presseempfang ein. Heuer freute man sich über die Anwesenheit von **Nina Ruge, Wissenschaftsjournalistin, Bestsellerautorin und ausgewiesene Expertin für gesunde Langlebigkeit.** **Verbandsobmann Herbert Von Leon** eröffnete den Abend und führte in das Thema „Megatrend Longevity: Wie wir unsere gesunden Lebensjahre verlängern“ ein.

Nina Ruge gab den anwesenden Medienvertreter*innen fundierte Einblicke in die neuesten Erkenntnisse der Altersforschung. Anhand ihrer „Longevity-Pyramide“ zeigte sie konkrete Empfehlungen für ein gesundes Leben auf und machte deutlich, welche Maßnahmen wissenschaftlich gesichert sind – abseits von Hypes und fragwürdigen Versprechen.

Den Abschluss bildete **Christian Tanner, Generaldirektor des Raiffeisenverbandes,** der den Blick auf künftige gesellschaftliche Herausforderungen richtete. **Moderatorin Vicky Rabensteiner** führte gekonnt durch den Abend, während **DJ Raffaele Virgadola** für stimmungsvolle Akzente sorgte. Der Empfang bot nicht nur wertvolle Informationen, sondern auch Gelegenheit zum persönlichen Austausch in entspannter Atmosphäre.



v.l.: Christian Tanner, Generaldirektor des Raiffeisenverbandes, Nina Ruge, Moderatorin Vicky Rabensteiner und Herbert Von Leon, Obmann des Raiffeisenverbandes



Madonna della Corona – der beliebte Wallfahrtsort

ERLEBNIS NATUR

Brentino – Madonna della Corona

Frühlingswanderung zu einem bekannten Wallfahrtsort

Von Brentino über den Pilgersteig, die tibetanische Brücke und den Vajo dell’Orsa nach Ferrara di Monte Baldo zur Madonna della Corona.

Schon von der Autobahn aus sieht man die **Kirche in der Felswand** „Madonna della Corona“ und man fragt sich sofort, warum sie hier gebaut wurde – unsere Neugier ist geweckt. Wir starten in Brentino Belluno neben der Kirche, schlendern durch das charmante Dörfchen über

Der Kreuzgang zum Wallfahrtsort



die Via del Santuario und stapfen den Weg Nr. 73, Sentiero dei Pellegrini, durch den Wald hinauf. Nach knapp einer Stunde erreichen wir unterhalb des Santuario eine Abzweigung zum Weg 75 Richtung **Ponte Tibetano Malga Orsa**.

Der Weg ist trittsicheren Wanderern vorbehalten und führt unter den Felsen ins beeindruckende Vaiotal, wo der Bach die Schlucht geformt hat – ein Eldorado für Canyoning. Über die tibetische Brücke geht es weiter zur **Malga Orsa**. Nach einer weiteren Stunde erreichen wir Ferrara di Monte Baldo, wo wir uns am Dorfwaschtrog erfrischen. Über den Sentiero dell’Amore steigen wir zum Teerweg der Madonnina del Bosco bis zur Abzweigung **Malga Ime**. Hier öffnen wir das Eisengatter und wandern entlang des Kamms weiter.

Hier ist auf der Karte ein Weg eingezeichnet, der aber nicht markiert ist. Von dort geht es in 20 Minuten hinunter zum Kreuzweg des bekannten **Wallfahrtsortes Madonna della Corona**.

Der Legende nach folgten Jugendliche einem geheimnisvollen Licht am Monte Baldo. Sie entdeckten eine Statue der Maria und stellten sie in eine kleine Kapelle. Doch die Statue verschwand immer wieder und tauchte stets an ihrem ursprünglichen Erscheinungsort auf. Aus diesem Grund wurde das Heiligtum schließlich genau an dieser Stelle erbaut, wo es bis heute Besucher*innen aus aller Welt anzieht.

Der Trubel wird uns jedoch zu groß, also steigen wir über den Weg Nr. 73 wieder die Felsstufen hinab nach Brentino.

„Vermeiden Sie diese Tour im Hochsommer, denn es kann hier sehr heiß werden. Frühling oder Herbst bieten deutlich angenehmere Bedingungen.“

WEGBESCHREIBUNG

Von der Dorfkirche in Brentino über die Via del Santuario bis zum Schild Nr. 73 Sentiero dei Pellegrini, hinauf bis zur Abzweigung Weg Nr. 75 ins Vaiotal zu Malga Orsa, weiter den Weg Nr. 656 nach Ferrara Monte Baldo. Dann über den Sentiero dell’Amore zum Santuario Madonna della Corona und schließlich auf dem Weg Nr. 73 wieder hinunter nach Brentino.

TOURDATEN

Strecke: 17,8 km
Dauer: 6:00 h
Aufstieg: 1.744 m
Abstieg: 1.735 m
Schwierigkeit: schwer

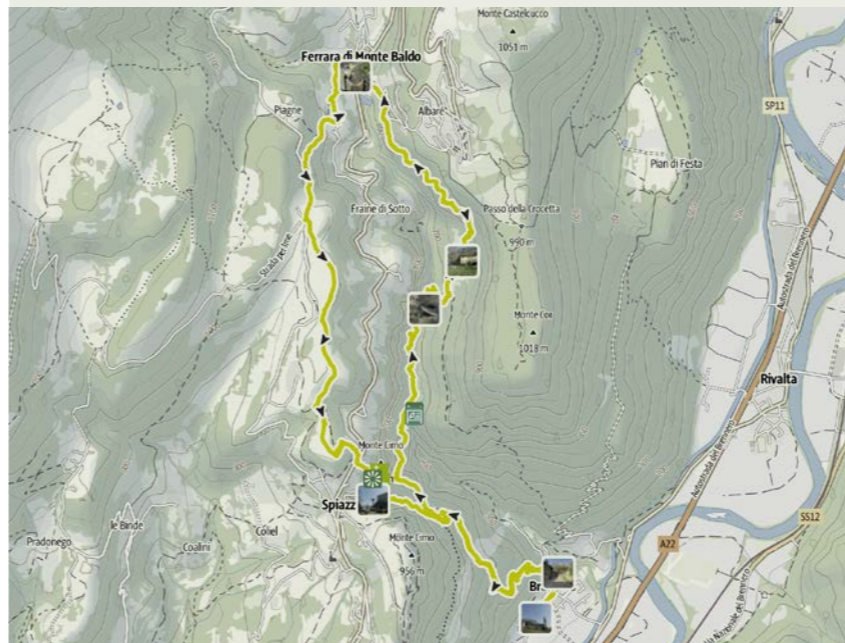
Die Tour zum Mitnehmen für iPhone und Android:



Alle Touren von Olav Lutz unter: www.alpenvereinaktiv.com/de/member/olav-lutz/14086392/



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



GESUNDHEITSTIPP

Chronische Krankheiten & Sport



Diabetes & Sport

Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper den Blutzucker nicht richtig regulieren kann. Dadurch kann es zu dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten kommen, was langfristig Organe und Blutgefäße schädigen kann.

☉ WAS DARF ICH TUN?

Menschen mit Diabetes profitieren besonders von aeroben Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking oder zügigem Gehen, da diese das Herz-Kreislauf-System stärken und den Blutzuckerspiegel senken. Auch leichtes Krafttraining hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.



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

☉ WAS SOLLTE ICH UNTERLASSEN?

Extremsportarten wie Bergsteigen oder Marathonlaufen haben ein erhöhtes Risiko für Unterzuckerung (Hypoglykämie). Auch Tauchen ist riskant, da Druckveränderungen und Unterzuckerung unter Wasser lebensgefährlich sein können. Wie stark intensive sportliche Betätigung den Blutzuckerspiegel ungünstig beeinflusst, hängt primär von der jeweiligen medikamentösen Therapie ab und muss mit dem behandelnden Arzt geklärt werden. Bei länger bestehendem Diabetes sind Sensibilität und Durchblutung der Füße häufig eingeschränkt, was das Risiko für Verletzungen und Infektionen erhöht. Daher ist besondere Sorgfalt bei der Wahl des richtigen Schuhwerks wichtig.

Shūsaku Endō: „Schweigen“, historischer Roman, aus dem Japanischen von Ruth Linhart, 2025, Septime Verlag, Wien, 288 Seiten, 17,60 Euro



LITERATUR-BÜCHERJOURNAL

„Schweigen“ von Shūsaku Endō

Roman

„Schweigen“ ist für mich eine Art Lebenselixier, das ich nur in sehr wenigen Werken gefunden habe. (Martin Scorsese)

„Ein abgenutztes Tretbild, das ich vor einigen Jahren in Nagasaki gesehen habe – darauf waren noch die schwarzen Abdrücke der Zehen zurückgeblieben –, ist mir lange im Gedächtnis geblieben. Während ich im Krankenhaus lag, begann die Gestalt der Menschen, die darauf getreten sind, in mir lebendig zu werden.“

Für Shūsaku Endō ist Gott der „Mitleidende“, der das Kreuz der Verfolgten auf dem Tretbild mitträgt. Die Geschichte führt uns in das Jahr 1638: Der junge portugiesische Jesuit Sebastião Rodrigues reist mit einem Mitbruder heimlich nach Japan, um seinen Lehrer und Mentor Pater Ferreira zu suchen, der Gerüchten zufolge unter Folter vom Glauben abgefallen war. Rodrigues trifft auf eine Welt, in der der christliche Glaube nur im Untergrund überleben konnte.

Der Kern des Romans ist das moralische Dilemma, dem Rodrigues ausgesetzt ist. Gefangen und gefoltert, verleugnet er schließlich seinen Glauben. Seine Peiniger folterten japanische Bauern vor seinen Augen; er kann ihr Leiden beenden, indem er seinem Glauben abschwört und auf das Tretbild mit dem Antlitz Christi tritt. „Tritt nur auf mich!“, sagte der Mann auf der Kupferplatte zum Priester. „Tritt nur auf mich! Um von euch getreten zu werden, bin ich in dieser Welt geboren, um eure Schmerzen zu teilen, nahm ich das Kreuz auf die Schultern.“ 2016 fand Endōs Meisterwerk mit der kongenialen Verfilmung durch Martin Scorsese eine bildgewaltige Entsprechung.

Der japanische Schriftsteller Shūsaku Endō schrieb diese Zeilen im Postskriptum zu seinem Hauptwerk, dem Roman „Schweigen“ (jap. *Chinmoku*, 1966). Das Tretbild (jap. *Fumie*) ist ein Bronzeplättchen mit dem Antlitz Christi oder der Mutter Gottes. Verfolgte Christen mussten in Japan darauf treten, um ihrem Glauben öffentlich abzuschwören.

Der Roman schildert die Verfolgungen zur Zeit der Tokugawa-Dynastie im 17. Jahrhundert, als Christen gefoltert und getötet wurden. Er ist eine radikale und zugleich schmerzhaft erkundung von Glauben, Zweifel, Schweigen und der scheinbaren Abwesenheit Gottes angesichts des Leidens.



Helmut Cazzanelli, Private Banking Raiffeisenkasse Unterland



REZEPTTIPP

Dinkelsalat mit Spargel, Erbsen und Minze

Dinkel nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Spargel in Stücke schneiden und in 2 EL Öl etwa 5 Minuten anbraten – er sollte noch knackig sein. Zum Dinkel geben. Erbsen in 1 EL Öl mit Salz und etwas Wasser ca. 10 Minuten garen. Abkühlen lassen und ebenfalls zu den anderen Zutaten geben. Öl, Salz, Zitronensaft und Minze pürieren und als Dressing über den Salat geben. Alles gründlich vermischen und sofort servieren.

FÜR 4 PORTIONEN

- 280 g Dinkel
- 800 g geputzte grüne Spargel
- 6 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 240 g frische Erbsen

Für das Dressing:

- 40 g Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 2 Zitronen (Saft)
- 12 Blätter Minze



Gesehen in: Silvia Richelli Ich koche für meine Lieben Edition Raetia, Bozen 2024 207 Seiten ISBN: 978-88-7283-914-0 Preis: 25,00 Euro

Sagenumwobenes Gebirge	Stallbewohner	Bootsart	Ort in Finnland	Musikinstrument	Länderkürzel Irland	See im Vinschgau Italienische Nudelsorte
			Fußballausdruck	Fluss in Frankreich		
Lokales Produkt	Ungeschälter Reis				2	
Andauernd	6			US-Nachrichtenagentur, Abkürzung	Mail-Kopie an	
Chemisches Zeichen für Zinn	Südtiroler Rotwein					
Brotzeit	Ich, italienisch		Gemeinde in Brasilien	4	Das heißt (lateinische Abkürzung)	
Milch, lateinisch	Kfz-Zeichen Kosovo		Brett			7
				Ort auf indonesischer Insel		
	1			Frauenkleid in Indien	Kfz-Zeichen Traunstein	
Bayrische Gemeinde	Figur der Quadrille	Gefrorenes Wasser			Fabelwesen Bundesamt für Energie (CH), Abk.	5
Schottische Insel	Elfenkönig			Ägyptische Königin		
Auerochse	Eine Himmelsrichtung, Abk.					
		Liter, Abkürzung		Englisch für Schiene		Radius, Abkürzung
	Flüssiger Brennstoff		Biathletin			

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



WIE GUTE KOMMUNIKATION GELINGT

Emotionen übertragen sich auch digital

Wer denkt, Emotionen übertragen sich nur von Angesicht zu Angesicht, irrt. Eine Studie von Facebook aus dem Jahr 2014 zeigte: Stimmungen „stecken“ auch online an – ganz ohne Gesicht, Stimme oder Körpersprache. Im Experiment wurde der Newsfeed manipuliert: Nutzer, die mehr positive Beiträge sahen, posteten selbst positiver; bei mehr negativen Beiträgen spiegelte sich das ebenfalls wider. Die Forscher*innen sprechen von emotionaler Ansteckung – ein bekanntes Phänomen aus dem echten Leben.

Das Überraschende: Worte allein reichen, um Stimmungen zu übertragen. Gerade im Berufsalltag unterschätzen viele die Wirkung scheinbar neutraler oder gereizter Nachrichten in E-Mails, Chats, Tools oder sozialen Medien. Ein knapper, negativer Ton kann die Stimmung schnell kippen. Umgekehrt kann ein freundlicher Stil auch in kritischen Situationen Brücken bauen.

TIPP: Digitale Nachrichten setzen Stimmungen – bewusst oder unbewusst. **Verwenden Sie eine positive Sprache, auch schriftlich.**



Raiffeisen

Mehr Nähe. Mehr Bank.

Heute Vorsorge, morgen Fürsorge.

Raiffeisen Pflegeversicherung

Entwickelt von

 **Assimoco**
Gruppen
ASSICURAZIONI MOVIMENTO COOPERATIVO

Vertrieben von Raiffeisen

Gute Pflege beginnt mit der richtigen Vorsorge.

Gesundheitliche Einschränkungen im Alter, durch Unfall oder Krankheit können Pflege durch Dritte nötig machen.

Die Raiffeisen Pflegeversicherung sichert dir die bestmögliche Fürsorge und schützt dich und deine Angehörigen vor finanziellen Belastungen.

Jetzt informieren und vorsorgen!

www.raiffeisen.it/pflegeversicherung