

15. Jahrgang | Dezember 2023



# Schian bliamltol

Erscheint 4 x jährlich herausgegeben von  
Regionalentwicklungs-Genossenschaft Martell 3B &  
dem Bildungsausschuss Martell

Informationszeitschrift des Martelltales



**Martell**  
www.martell.it **Wirkt!**

BERGE • BEEREN • BIATHLON

**Einweihung  
Zufallhütte &  
Badhaus**

**Standorte  
Defibrillatoren**

**Im Interview mit  
Hermann Mair**



## Veranstaltungskalender

Dezember 2023		
22.12.	Glühweinstandl	SBJ
26.12.	Preiswatten mit Stephansparty	SBJ
Jänner 2024		
03.-07.01.	Biathlonrennen	Biathlonzentrum
08.01. – 04.03.	Hip Hop	Elki
17.1.	Autokino mit Popcorn (Bobbycar)	Elki
31.01.-04.02.	PARA Nordic Weltcup mit Langlauf- und Biathlonrennen	ASV Martell / 3B
Februar		
05.02.- 26.02.	Internationale Kreistänze mit Heike Schönthaler	BA Martell
11.02.	Biathlon Landesmeisterschaft	ASV Martell
22.02. u. 29.02.	Beckenbodentraining	Elki
24.02.	Schmuckwerkstatt	Elki
25.02	Patrozinium	Pfarrei und Bäuerinnen
22.-25. 02.	Marmotta Trophy, ISMF Weltcup in Skibergsteigen	ASV Martell
März		
09.-10.03.	Primelaktion	Gemeindefrauen-ausschuss
04.03.-25.03.	Internationale Kreistänze mit Heike Schönthaler	BA Martell
14.03.	Erste – Hilfe - Kurs	Elki
	Autorenlesung mit Dominik Windisch	BA u. Bibliothek Martell, Sportverein
24.03.	Suppenonntag	Pfarrei
28.03.	Osterhasensuche	Elki
Proben der Vereine		
Musikkapelle	Mittwoch- und Freitagabend	
Volkstanzgruppe	Freitagabend	
Gemischter Chor	Donnerstag Abend	
Seniorentreffen	ab November 23 bis Ostern 24 jeden Dienstag	



## Weihnachten ist

das Rufen Gottes,  
nach Liebe unter den Menschen,  
nach Verständnis und Hilfsbereitschaft  
nach Vergebung und Versöhnung,  
nach Frieden und Freundschaft.

Phil Bosman

### Impressum:

Informationsblatt für die Gemeindebürger:innen

Eigentümer: Gemeinde Martell;  
Herausgeber: Regionalentwicklungs-Genossenschaft Martell 3B &  
Bildungsausschuss Martell / schianbliamtol@gmail.com

Anschrift:  
Regionalentwicklungs-Genossenschaft Martell 3B - Meiern 96 - 39020 Martell  
Mwst. Nr. 02315390217 - Empfängerkodex: USAL8PV;

Redaktionsteam:  
Melanie Spechtenhauser, Nadya Fleischmann, Brigitte Kuenz Fleischmann, Jana Schröter Stricker, Andrea Schwembacher; Gemeindefereferentin Heidi Gamper

Presserechtlich verantwortlich: Alois Mahlknecht  
Eintrag beim Landesgericht Bozen: Nr. 2285/2021 vom 28.05.2021

Druck: Unionprint, Meran - Layout & Grafik: Grafik+ Schlanders

Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzungen vor. Die Beiträge im „Schianbliamtol“ geben die Meinung der Autor:innen wieder und spiegeln nicht zwangsläufig den Standpunkt der Redaktion.

Das Herausgeberteam dankt allen  
für die Beiträge und ehrenamtliche Arbeit.

*Frohe Weihnachten und ein  
gesegnetes neues Jahr 2024  
wünscht die  
Gemeindeverwaltung Martell*

Der Bürgermeister  
ALTSTÄTTER GEORG

Redaktionsschluss 3/3/24  
nächster Erscheinungstermin März 2024

## Zufallhütte und Badhaus ihrer Bestimmung übergeben

Seit einem Jahr ist die Zufallhütte für die Wanderer zugänglich. Am 22. Juli haben Landeshauptmann Kompatscher und Landesrat Bessone die Schutzhütte offiziell ihrer Bestimmung übergeben.

Die Erweiterungs- und Renovierungsarbeiten an der **Zufallhütte** (Nino Corsi) und dem **Badhaus** (Lausoleum) in Hintermartell sind nun definitiv abgeschlossen. Am Samstag, 22. Juli wurden die Gebäude im Beisein von Landeshauptmann Arno Kompatscher und Hochbau- und Vermögenslandesrat **Massimo Bessone** nun auch offiziell ihrer Bestimmung übergeben.



*Hüttensaison offiziell eröffnet  
(von links): Historiker Sebastian Marseiler, Landesrat Massimo Bessone, Martells Vizebürgermeisterin Heidi Gamper, Landeshauptmann Arno Kompatscher, Hüttenwirt Ulli Müller und Martells Bürgermeister Georg Altstätter. (Foto: LPA/Ivo Corrà)*

Die Hütte weist jetzt ein Volumen von 3400 Kubikmetern auf. Wanderern war sie bereits seit Juni des vergangenen Jahres zugänglich gemacht worden. Die Schutzhütte liegt auf einer Höhe von 2.264 Metern. Das vierstöckige Gebäude, das innerhalb von zwei Jahren unter der Leitung der Landesabteilung Vermögensverwaltung modernisiert wurde, ist ein besonderer Ort.

„Wir befinden uns an der **Ortler-Cevedale-Front** des **Ersten Weltkriegs**. Das neben der 1882 von der Sektion Dresden des Deutschen und Österreichischen Alpenvereins (DuOeAV) erbauten Zufallhütte stehende Badhaus diente damals als **Desinfektionsstation** für die läusegeplagten Soldaten. Gerade in der heutigen Zeit, in der der **Frieden** nicht selbstverständlich ist, sind solche Orte wichtige Mahnstätten, die uns helfen sollten, die Bedeutung des Friedens bewusst zu machen“, sagte Landeshauptmann **Arno Kompatscher** bei der Eröffnungsfeier.

„Diese Hütte ist ein gelungenes Beispiel für die Verbindung der Schönheit der Südtiroler Natur und innovativer, nachhaltiger Architektur mit dem Respekt vor dem Berg. Schutzhütten sind eine Visitenkarte unseres Landes und bieten Sicherheit für Bergsteigerinnen und Bergsteiger“, lobte Hochbau- und Vermögenslandesrat **Massimo Bessone**: „Wir haben 1,6 Millionen Euro investiert, um die Wärmedämmung und die statische Situation der Dächer zu verbessern.“ Bauen im **Hochgebirge** sei eine schwierige und technisch anspruchsvolle Aufgabe. „Die Arbeiten wurden von **lokalen Unternehmen** ausgeführt, die alle Herausforderungen bestmöglich gemeistert haben“, sagte der Landesrat.

Hüttenwirt **Uli Müller** begrüßte zu Beginn der neuen Sommerbergsaison neben den beiden Vertretern der Landesregierung auch den Marteller Bürgermeister **Georg Altstätter**, Planer, Vertretende der Unternehmen und der Alpinvereine AVS und CAI. Müller führte die Hütte bereits, als sie noch dem CAI gehörte. 1999 ging sie an das Land über und ist nun eine von **27 Landesschutzhütten**.

Landeshauptmann Kompatscher erklärte: „Es ist unsere Aufgabe, die Rahmenbedingungen zu schaffen, damit hier auf 2.265 Metern Meereshöhe angemessene Arbeitsbedingungen herrschen. An vielen Schutzhütten hat der Zahn der Zeit genagt, und das Land wird nun in den nächsten Jahren mittels eines **Mehrjahresprogramms** Schritt für Schritt und nach Priorität die Hütten sanieren. Hier möchte ich betonen, dass dies nicht nur für die Landesschutzhütten gilt, sondern auch für die von **AVS** und **CAI** geführten Hütten. Deren Instandsetzung wird über ein **10-Millionen-Euro-Programm** unterstützt.“

## Erschließungsarbeiten Hintermartell: Lokalausganschein

Im Anschluss an die offizielle Feier nahm Kompatscher auch die **Erschließungsarbeiten** für die Hütte und für die Häuser in **Hintermartell**, die in der unmittelbaren Umgebung der Zufallhütte im Gange sind, in Augenschein. „Die Zusammenarbeit der Gemeinde und unterschiedlichster Landesämter war hier beispielhaft“, sagte Kompatscher. Die Arbeiten betreffen zwei **Kleinkläranlagen** in Hintermartell, die Verlegung des **Stromnetzes** von der Staumauer bis zur Hütte, den Bau einer **Löschwasseranlage** und die Verlegung von **Glasfaserkabeln**.

## Arbeiten: Projektanten, Koordinatoren, Techniker, Baufirmen

Die Arbeiten nach den Plänen von Uwe Rinner wurden vom Konsortium **Arcfactory Stabiles** und von der Bietergemeinschaft **Holzbau Brida GmbH** mit Unterstützung weiterer Firmen umgesetzt. Verfahrensverantwortlicher war **Ralph Rathies** vom Landesamt für Gebäudeverwaltung.



4

## Sprachgruppenzählung

Im Winter 2023 / Frühjahr 2024 findet in der Gemeinde Martell die Sprachgruppenzählung statt.

Alle Bürgerinnen und Bürger, die am 30.09.2023 in der Gemeinde ansässig waren und die italienische Staatsbürgerschaft besitzen, sind **verpflichtet**, an der anonymen Sprachgruppenzählung teilzunehmen.

Das Landesinstitut für Statistik ASTAT führt die statistische Erhebung über den Bestand der drei Sprachgruppen in Südtirol durch. Diese Erhebung ist durch Verfassungsgesetze zum Schutz der drei Sprachgruppen in Südtirol begründet.

### Art der Befragung:

Die Befragung erfolgt mit gemischter Erhebungstechnik: Durch Selbstausfüllen eines Online-Erhebungsbogens und in einer zweiten Phase durch Selbstausfüllen eines Papier-Fragebogens.

### Erste Phase:

Datenerhebung mittels Online-Fragebogen vom 01.12.2023 bis 29.02.2024

Während der ersten Erhebungsphase sind die Bürgerinnen und Bürger aufgerufen, den Online-Fragebogen eigenständig auszufüllen. Sie erhalten dazu vom ASTAT ein Schreiben mit den wichtigsten Informationen zur Erhebung.

Zugang Online-Erhebung: Auf den Online-Fragebogen kann mittels SPID, elektronischer Identitätskarte (CIE) oder aktivierter Bürgerkarte (CNS) zugegriffen werden.

Link zur Internetseite:

<https://sprachgruppenzaehlung.provinz.bz.it>

<https://censimento-linguistico.provincia.bz.it>

<https://cumpededa-linguistica.provincia.bz.it>

### Zweite Phase:

**Datenerhebung mit Papier-Fragebogen im Zeitraum von Anfang April bis Ende Juni 2024**

Während dieser Phase kontaktieren die von der Gemeinde beauftragten Erheber:innen die Haushalte und überreichen ihnen die Papier-Fragebögen des ASTAT. Für jedes Haushaltsmitglied ist ein Erhebungsbogen auszufüllen. Anschließend sammelt der/die Erheber:in die Fragebögen wieder ein.

### Auswahl der Erheber:innen:

Die Gemeinde sucht für die Erhebungstätigkeit von Anfang April bis Ende Juni 2024 Mitarbeiter:innen, die die Erhebung durchführen. Diese müssen volljährig sein. Die vorgesehene Vergütung für die Erheber:innen beträgt 4,00 Euro brutto für jeden ausgefüllten Bogen. Außerdem ist eine Spesenvergütung für die Verwendung des eigenen Fahrzeugs vorgesehen.

**Interessierte können sich innerhalb 15.01.2024 in der Gemeinde Martell melden: Tel 0473 744581**

# Biomüllabgabe im Recyclinghof

Alle Marteller Bürger:innen können ihren Biomüll seit diesem Frühjahr in haushaltsüblichen Mengen im Recyclinghof abgeben. Die anfallenden Kosten werden für alle in dem Tarif für

den Restmüll miteingerechnet. Es fallen keine Extrakosten für die Entsorgung des Biomülls an. Der Biomüll kann dafür in eigenen Gefäßen transportiert werden oder es kann auch ein Biomüllkübel für 12 Euro bei der Gemeinde angekauft werden. Grün- und Strauchschnitt müssen bitte getrennt angeliefert werden.

**GEMEINDE  
MARTELL**

Autonome Provinz Bozen



**COMUNE DI  
MARTELLO**

Provincia Autonoma di Bolzano

## Das gehört in die Biotonne:

### Aus der Küche:

- Obst-, Salat- und Gemüseabfälle
- Speisereste, auch Fleisch ohne Knochen und Fisch
- verdorbene Lebensmittel **ohne Verpackungen!**
- Brot- und Gebäckreste
- Eier- und Nussschalen
- Kaffee- und Teereste **ohne Filterbeutel**

### Aus dem Garten:

- Schnittblumen
- Topfblumen **ohne Topf und Erde!**
- Rasenschnitt
- Unkräuter
- Laub und Moos
- Strauchschnitt und Reisig zerkleinert
- Wurzeln
- kranke Pflanzen
- Fallobst



## Das gehört **NICHT** in die Biotonne:

- alle Arten von Asche
- Windeln und Hygieneartikel
- Staubsaugerbeutel und Kehricht
- Zigarettenkippen
- Kleintierstreu, Hundekot
- sonstige, nicht verwertbare Reste aus dem Haushalt
- Knochen, Muscheln
- Plastiksäcke oder ähnliche Säcke, auch welche biologisch abbaubar und mit dem Hinweis "kompostierbar" versehen sind (Maisstärkesäcke)
- Öle und Fette
- Schadstoffe aller Art
- Wertstoffe wie Glas, Papier oder Metall
- Restmüll wie Servietten oder Küchenrolle
- „ökologische“/„kompostierbare“ Behälter, Trinkhalme usw.



Grünschnitt (Rasenschnitt, Pflanzen ohne Äste...) und Strauchschnitt (Sträucher, Äste und Baumstämme bis zu einem Durchmesser von 10 cm) müssen getrennt im Recyclinghof angeliefert werden.

## Gemeindeausschuss

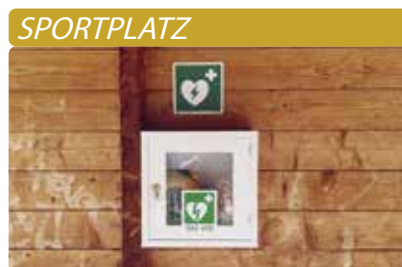
Nr.	Datum	Betreff	Auftragswert ohne MwSt.
481	20.09.2023	Gewährung und Auszahlung eines außerordentlichen Beitrages an den Tourismusverein Latsch-Martell für die Initiative "Sommernächte Latsch-Martelltal 2023".	7.500,00 €
504	28.09.2023	Anpassungs- und Erweiterungsarbeiten am Biathlonzentrum Martell - Baulos 4 - Anpassung des Schneedepots im Biathlonzentrum Martell auf der Gp. 2207/2 K.G. Martell: Genehmigung der Niederschrift und der Rangordnung sowie Erteilung des Zuschlages an die Fa. Mair Josef & Co. KG. CUP: E15B23000300007 CIG: A00E42CBEB.	108.867,50 €
505	28.09.2023	Durchführung von Anpassungsarbeiten am bestehendem Biathlonzentrum Martell – Baulos 4 – Beauftragung der Fa. Techno Alpin AG mit der Lieferung eines mobilen Schneerzeugers mit Zubehör CUP: E15B23000300007 CIG: ZE23C9FC95	40.620,00 €
516	28.09.2023	Außerordentliche Instandhaltung und Neutrassierung von Teilstücken des Viehtriebweges zur unteren Flimalm in der Gemeinde Martell: Genehmigung des Ausführungsprojektes in verwaltungstechnischer Hinsicht. CUP: E11B23000370004	309.500,00 €
541	05.10.2023	Beauftragung der Fa. Lumax GmbH aus Bozen mit der Lieferung von Elektroladestationen für die Gemeinde Martell – CIG: Z923CB7BF4	11.500,00 €
561	16.10.2023	Beauftragung der Firma Fischer & Fischer GmbH aus Partschins mit der Durchführung von verschiedenen Arbeiten beim Wanderweg hinter der Zufallhütte in der Gemeinde Martell. CIG: Z793CD3E1D	4.865,00 €
571	24.10.2023	Beauftragung der Fa. Die Niederwieser d. Pöhl Andreas mit der Durchführung von verschiedenen Arbeiten beim Trinkwasserreservoir Gand (Soyreith) in der Gemeinde Martell. CIG: ZF43CBC85F	25.136,28 €
578	24.10.2023	Höchste Dringlichkeitsmaßnahmen - Steinschlagschutzmaßnahmen oberhalb der Gemeindestraße Waldberg in der Gemeinde Martell: Genehmigung des Ausführungsprojektes in verwaltungstechnischer Hinsicht. CUP: E12C23000180007.	321.085,59 €
637	15.11.2023	Finanzierung durch die Europäische Union - Next Generation EU - PNRR – M2C1.1 I1.1 Linea A - Verbesserung und Mechanisierung des Netzes für die getrennte Sammlung von Siedlungsabfällen - Erweiterung des Recyclinghofes auf der Bp. 663 und Gp. 1401/1 sowie 1401/2 K.G. Martel - Baumeisterarbeiten: Genehmigung der Niederschrift und der Rangordnung sowie Erteilung des Zuschlages an die zu gründende Bietergemeinschaft Pföstl Ludwig GmbH mit Mair Josef & Co. KG des Mair Klaus. CUP: E14E21049910005 CIG: A0206F1F45.	345.200,73 €
638	15.11.2023	Finanzierung durch die Europäische Union - Next Generation EU - PNRR – M2C1.1 I1.1 Linea A - Verbesserung und Mechanisierung des Netzes für die getrennte Sammlung von Siedlungsabfällen - Erweiterung des Recyclinghofes auf der Bp. 663 und Gp. 1401/1 sowie 1401/2 K.G. Martel - Zimmermannsarbeiten: Genehmigung der Niederschrift und der Rangordnung sowie Erteilung des Zuschlages an die Fa. Habicher Holzbau GmbH. CUP: E14E21049910005 CIG: A0205DA90A.	123.634,83 €

# Standorte Defibrillatoren

Die Bilder zeigen die einzelnen Standorte der Defibrillatoren. Die Defibrillatoren funktionieren mit Sprachanweisungen, die die einzelnen Schritte zur Verwendung angeben. Man kann sich also voll auf die Anweisungen des Geräts verlassen und diese genau beachten.

## Hier eine kurze Anleitung zur Vorgangsweise mit den Defibrillator:

1. Gefahr entfernen: Patient bei Bedarf an einen sicheren Ort bringen und Gefahrenquellen entfernen.
2. Reaktion überprüfen: Reagiert der Patient nicht, schütteln Sie in an den Schultern und sprechen ihn laut an. Zeigt der Patient eine Reaktion, wird der AED nicht verwendet!
3. Atemwege überprüfen
4. Rettungsdienst alarmieren
5. AED holen: Personen in der Nähe sollten diese Aufgabe übernehmen.
6. HLW durchführen: (Mund-zu-Mund Beatmung zur Versorgung der Lungen mit Sauerstoff in Kombination mit einer Herzdruckmassage) Während man auf den AED wartet, kräftig und schnell mit einer Frequenz von 100-120 Stößen pro Minute 5-6cm tief den Brustkorb des Patienten eindrücken. Falls man sich dazu imstande fühlt, eine Mund-zu-Mund Beatmung durchführen (nach 30 Kompressionen zwei Mal)
7. AED einschalten mit On/Off Taste
8. Defibrillationstherapie:
9. Oberkörper freimachen und möglichst Metallteile (BH oder Schmuck) aus dem Bereich, wo Elektroden positioniert werden, entfernen.
10. Oberkörper trocknen
11. Grüne Lasche ziehen: damit entnimmt man die Schutzhülle mit den Elektroden aus dem AED
12. Elektrodenverpackung öffnen: Hülle aufreißen und Elektroden entnehmen.
13. Elektroden anbringen: Schutzfolie von den Elektroden lösen und auf der Brust des Patienten anbringen.
14. Wenn sie die Anweisung erneut hören: wenn Sie die Anweisung, die Elektroden fest auf der entblößten Brust des Patienten anzubringen, erneut hören, überprüfen Sie, dass die Elektroden korrekt positioniert sind, die Elektroden einander nicht berühren und einen Abstand von mindestens 2,5cm aufweisen, die gesamte Oberfläche einer jeden Elektrode an der entblößten Haut haftet.
15. Den Patient nicht berühren, wenn Sie die entsprechende Anweisung hören.
16. Zurücktreten, wenn Hinweis: Wenn darauf hingewiesen wird, dass ein per Schock zu behandelnder Rhythmus erkannt wurde, treten Sie laut Anweisung vom Patienten zurück. Wenn Sie dazu angewiesen werden, drücken Sie auf die orangefarbene Schock-Taste, um einen Schock abzugeben.
17. Mit Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen, wenn Hinweis
18. Vorgang ab Schritt 15 wiederholen
19. Wenn der Rettungsdienst eintrifft, drücken Sie auf die On/Off-Taste, um den AED auszuschalten und entfernen die Elektroden.



## Ideenwerkstatt zum Gemeindeentwicklungsprogramm

Die Ausarbeitung des Gemeindeentwicklungsprogrammes der Gemeinde Martell erreicht eine entscheidende Phase. Nach Erhebung des IST-Zustandes sieht sich die Gemeinde nun mit der Frage konfrontiert: Wo wollen wir uns hinentwickeln? Neben der fachlichen Auseinandersetzung mit dieser Fragestellung ist es der Gemeinde wichtig ihre Bürgerinnen und Bürger einzubinden. Denn jede Bürgerin beziehungsweise jeder Bürger ist Ortsexperte bzw. Ortsexpertin und hat höchstwahrscheinlich Ideen im Kopf, die für die Gemeindeentwicklung relevant sein können.

Um so viele Ideen als möglich zu sammeln und zu entwerfen, wird am 22.01.2024 um 19:00 Uhr im Bürgerhaus Martell eine Ideenwerkstatt veranstaltet, zu der jeder, jede Bürger:in herzlichst eingeladen ist. In lockerer Runde wird zur Anregung der Kreativität unter anderem ein Kurzfilm zum IST-Zustand der Gemeinde abgespielt. Die Gemeinde freut sich auf eine rege Beteiligung! Die Teilnahme ist ohne Anmeldung.



Nähere Informationen zum Gemeindeentwicklungsprogramm finden Sie auf der Homepage [www.gemeindeentwicklungsprogramm.it](http://www.gemeindeentwicklungsprogramm.it) sowie auf dem Youtube-Kanal der Kommunaldialog Raumplanung GmbH.

## Gewalt in jeglicher Form geht uns alle an!

Unter dem Motto „Südtirol steht still“ rief der Landesbeirat für Chancengleichheit und das Frauenbüro des Landes dazu auf, am Samstag, den 25. November zwei Minuten inne zu halten, um sich Frauen gegenüber, welche Gewalt erfahren, solidarisch zu zeigen. Am 25. November, welche der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen ist, organisierte der Gemeindefrauenausschuss einen Informationsstand am Dorfplatz, um auf das Thema aufmerksam zu machen. An diesem Tag standen besonders die kreativ gestalteten Stühle der Kindergartenkinder, der Schüler:innen und des Gemeindefrauenausschusses im Vordergrund. Zusammen wurde ein Zeichen gesetzt. Es ist wichtig, dass sich generationsübergreifend zum Thema Gedanken gemacht werden, präventive Maßnahmen gesetzt werden und gemeinsam ein



klares „NEIN“ zu Gewalt an Frauen ausgesprochen wird. Denn Gewalt ist keine Privatsache, hier sind wir gemeinsam als Gesellschaft gefragt, um hinzuhorchen und hinzuschauen.

In diesem Rahmen organisierte der Gemeindefrauenausschuss in Zusammenarbeit mit den Bäuerinnen, dem KVW, Bildungsausschuss, der Bibliothek und der Gemeinde Martell am 17. November in der Bibliothek die Buchvorstellung: „Wir brechen das Schweigen – Betroffene sprechen über sexuellen Missbrauch“ mit der Autorin Veronika Oberbichler. Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen ist ein weitverbreitetes Verbrechen. Es betrifft Schule, Kirche, Freizeit und die Familie. In diesem Buch haben Südtiroler Betroffene erstmals ihr eigenes Schweigen gebrochen.





Die Autorin und Vertreterinnen der Organisationen, die den Abend gemeinsam gestalteten.

## Interview mit Veronika Oberbichler:

### Was versteht man unter sexuellem Missbrauch an Minderjährigen und welche Formen von sexuellem Missbrauch gibt es?

Sexuelle Gewalt ist eine sehr schwerwiegende Form von Gewaltanwendung und meint generell jede sexuelle Handlung, die an oder vor Mädchen und Jungen gegen deren Willen vorgenommen wird. Sexuelle Gewalt beginnt bereits bei sexuellen Übergriffen wie verbaler Belästigung, voyeuristischem Ansehen oder Anstarren des kindlichen oder jugendlichen Körpers, aber auch flüchtigen Berührungen des Genitalbereichs, der Brust oder allgemein des Körpers des Minderjährigen auch über der Kleidung.

Um strafbaren Missbrauch handelt es sich, wenn sexuelle Handlungen am Körper des Minderjährigen stattfinden oder der Erwachsene den Minderjährigen dazu zwingt sexuelle Handlungen an ihm/ihr vorzunehmen. Zu den besonders schweren Formen von Missbrauchshandlungen zählen Vergewaltigungen aller Art: vaginal, oral, anal.

Es gibt auch Missbrauchshandlungen, die den Körper des Minderjährigen nicht direkt einbeziehen, z.B. wenn jemand vor einem Kind masturbiert, sich exhibitioniert, dem Minderjährigen gezielt pornografische Darstellungen zeigt oder es zu sexuellen Handlungen an sich selbst - beispielsweise auch vor der Webcam – auffordert. Das Fotografieren oder Filmen von Missbrauchshandlungen stellt eine besondere Form sexuellen Missbrauchs dar.

### Was hat sie dazu bewegt, gemeinsam mit Georg Lembergh, dieses Buch zu veröffentlichen?

Hauptbeweggrund war gewiss der, dass das Buch helfen soll, die Mauer des Schweigens zu sexualisierter Gewalt zu brechen. In Südtirol wurde im Vergleich zu benachbarten Ländern auf die Notwendigkeit einer Aufarbeitung von sexuellem Missbrauch im Allgemeinen und sexualisierter Gewalt an Minderjährigen im Besonderen spät reagiert. Die Sensibilität dem Thema gegenüber ist erst in den letzten Jahren gewachsen.

Geschädigte wollen, dass dem Schweigen, der Geheimhaltung, dem Wegschauen ein Ende gesetzt wird. Sie wollen, dass Täterschaft nicht länger vertuscht und bagatellisiert wird. Sie fordern eine Anerkennung des ihnen widerfahrenen Unrechts. Das Buch hilft sowohl direkt Betroffenen als auch deren Angehörigen, indem es erklärt, beschreibt, Wissen und Anlaufstellen vermittelt. Es hilft uns als Gesellschaft das Thema sexualisierter Gewalt couragierter anzugehen und Verantwortung zu übernehmen.

Anlaufstellen finden sich im Buch detailliert und nach Bezirken bzw. speziellen Anfragen aufgelistet. Hier eine erste Übersicht:



Die Autorin Veronika Oberbichler las Auszüge aus dem Buch „Wir brechen das Schweigen“.

#### Kontakte für Hilfesuchende:

- Notrufe 112 oder 114
- Grüne Nummer Kinder- und Jugendanwaltschaft: 800 778 391
- Jugendtelefon Young & Direct: 0471 115 515 51; 345 1081 7056
- Grüne Nummer „Der Sonnenschein“ von La Strada/Der Weg: 800 832 842
- Bei Übergriffen, Missbrauchsfällen im kirchlichen Bereich: 348 3763034; Mail: ombudsstelle.sportello@bz-bx.net



## Vollversammlung der SBO-Martell

Am Samstag, 04.11.2023 um 14.00 Uhr luden die Bäuerinnen zur Vollversammlung im Bürgerhaus ein. Zu Beginn wurden alle Anwesenden von der Ortsbäuerin Sarah Zagler herzlich begrüßt. Kathrin Fleischmann gab, mit Hilfe einer Präsentation und Fotos, einen Einblick über die Tätigkeiten des letzten Jahres: Der Ausschuss traf sich zu zehn Sitzungen, eingeladen wurde der Ausschuss zu zwei Bezirkssitzungen, einer Klausur und den Landesbäuerinnentag. Wir durften zwei Mitglieder zum 50-jährigen Hochzeitsjubiläum und zwei Mitglieder zur Geburt ihrer Kinder gratulieren und beschenken. Ebenso wurden im Sozialzentrum von uns Ostergrüße überreicht.



10

Veranstaltet wurde die jährliche Seniorenfeier zu Weihnachten, drei Brotbackkurse wurden organisiert sowie eine Lehrfahrt. Mitwirken durften wir beim Familiennachmittag in Trattla sowie bei der Langen Nacht der Kirchen, beim Vorbereiten der Erdbeertorte für das Erdbeerfest wurde geholfen, mit der Bauernjugend wurde der Almbtrieb organisiert und zahlreiche Bouquets zu Allerheiligen konnten wieder vorbereitet werden.

Nach dem Tätigkeitsbericht wurde von Thea Tscholl der Kassabericht vorgelesen und einstimmig genehmigt. Kathrin Fleischmann stellte kurz die Vorschau der geplanten Aktivitäten und Kurse für das kommende Jahr vor: Auf dem Programm stehen: ein Patschen-Filz-Kurs, die jährliche Weihnachtsfeier für Senioren und Seniorinnen, ein süßer Backkurs und ein Handarbeitskurs, die Patroziniumsfeier zur hl. Walburga, die Lehrfahrt im Frühjahr, die Lange Nacht der Kirchen und die Bouquets. Dann



v.l.n.r. Helene Gamper Kuenz, Anna Elisabeth Schönthaler Spechtenhauser, Monika Gluderer Jäger und die Ortsbäuerin Sarah Zagler Fleischmann.

folgten die Ehrungen der ehemaligen Ortsbäuerinnenratsmitglieder: Monika Gluderer Jäger, die 9 Jahre im Ausschuss tätig war, Helene Gamper Kuenz, die 12 Jahre ihre Funktion ausübte und Anna Elisabeth Schönthaler Spechtenhauser, die 16 Jahre im Ausschuss tätig war.

Die anwesenden Ehrengäste, der Bürgermeister Georg Altstätter, Vize-Bürgermeisterin Heidi Gamper und die Vertreterin der Bauernjugend Martell Petra Pircher kamen nun zu Wort und konnten ihren Beitrag zur Vollversammlung leisten. Zum Abschluss bedankte sich die Ortsbäuerin bei allen Anwesenden für die gute Zusammenarbeit. Somit konnte der Nachmittag bei Gerstsuppe, Kastanien und Suser ausklingen.

### Patschen filzen

Seit Generationen wird die Wolle der Schafe genutzt, um diese umweltbewusst wiederzuverwenden. Die Wolle wirkt entzündungshemmend und ist ein hervorragender Langzeitdünger. Ein bekanntes Wollprodukt sind die „Patschen“. So luden die Bäuerinnen Martell am 18.11.2023 zum „Patschenfilzen“ ein, eine besondere Handwerkskunst, welche Ausdauer und auch Schlagkraft von den Teilnehmerinnen abverlangt hat. Die Referentin Veronika aus dem Matschertal verarbeitet seit vielen Jahren dieses besondere Naturmaterial. Bis zum fertigen Produkt, liegt ein langer Weg dorthin.



Ausgehend von der „Schafschoad“ wird die Wolle von Veronika gewaschen und getrocknet. Die Referentin hat ihr Wissen und ihr Können den Teilnehmerinnen vorgeführt, es war ein spannender Nachmittag.

Es entstanden kunterbunte „Patschn“, die in der kalten Jahreszeit die Füße warmhalten.



## Dienstmädchen in Bella Italia

*Von den Bergdörfern in die Palazzi*

Am 10. Oktober 2023 fand in Zusammenarbeit von Bildungsausschuss und Bibliothek Martell eine Autorenlesung mit Sabine Peer zum oben genannten Buch statt. 13 Teilnehmerinnen lauschten interessiert den anschaulichen Ausführungen der Autorin, die sie während der drei Auszüge aus den Lebenserinnerungen der Südtirolerinnen aus ihrem neuen Buch zum Besten gab. In den 50er und 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts gingen viele junge Mädchen, meistens nicht älter als 17 Jahre, als Dienstmädchen zu reichen Dienstherren nach Mailand, Florenz, Rom, Bari usw. Sie stammten ausschließlich aus kinderreichen Familien oder aus Familien von Kleinbauern. Die Gemeinsamkeit, die sie alle verband, war, dass sie bitterarm waren und zum Unterhalt ihrer Familien so etwas beitragen konnten. Für die Mädchen bot sich die Chance aus den entlegenen Bergdörfern wegzukommen, der bitteren Armut zu entfliehen, Italienisch zu lernen, selbstständig zu werden, ihren Horizont zu erweitern. Südti-

roler Mädchen waren begehrt: Sie galten als fleißig, sauber, folgsam und genügsam. Sabine Peer erzählte auch vom brennenden Heimweh der jungen Südtiroler Mädchen in der Ferne. Erst mit dem Inkrafttreten des 2. Autonomiepakets im Jahre 1972 verbesserte sich die Arbeitssituation in Südtirol, sodass die Arbeitsmigration allmählich zum Erliegen kam. Nach der Lesung erzählten Ida Holzknecht und Katharina Rieder als Zeitzeuginnen kurz von ihren Erlebnissen als Dienstmädchen in Bella Italia.



von l. nach r. - Brigitta Kuenz BA Martell, Katharina Rieder und Ida Holzknecht Zeitzeuginnen, Autorin Sabine Peer „Dienstmädchen in Bella Italia“

# Vortrag: Schmerztherapie bei Krebspatienten

am 17. Oktober 2023



Der Bildungsausschuss Martell veranstaltete in Zusammenarbeit mit der Krebshilfe Vinschgau mit Sitz in Schlanders, Krankenhausstraße 13, und Dr. Wunibald Josef Wallnöfer, ehemaliger Arzt für Allgemeinmedizin in Prad, dazu einen Informationsabend.

Im 1. Teil des Abends informierte Gerda Gruber, Krankenschwester und Mitarbeitende beim Ausschuss der Südtiroler Krebshilfe Vinschgau, über die Aufgaben der Krebshilfe und die vielfältigen Hilfen und Angebote für Krebspatienten und deren Angehörige: Beratungsgespräche für Tumorpatienten nach Vereinbarung, Ansuchen um Heilbehelfe, finanzielle Soforthilfe bei Krebsdiagnose, Fahrtspesenzuschüsse, Bildungs- und Freizeitangebote, Meer- und Bergaufenthalte, psychologische Betreuung, Komplementärmedizin, Rechtsberatung, Patientenverfügung, manuelle Lymphdrainage, Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige usw.

Im 2. Teil des Abends informierte Dr. Wunibald Wallnöfer über die immense Wichtigkeit Krebspatienten in ihrer Krankheit kompetent und ausreichend zu begleiten, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Krebspatienten haben mit vielerlei Beschränkungen und Ausfällen zu kämpfen: Verlust der Arbeit und der sozialen Stellung in Gesellschaft, bei Familie und Freunden, Bürokratie, Therapieversagen, mangelnde Informationen, finanzielle Sorgen, Angst vor dem Sterben usw. 50% der Tumorpatienten werden täglich in ihren Schmerzen beeinträchtigt, am Ende Ihrer Lebensphase sogar 70%. Er räumte mit dem Mythos „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ auf, denn Schmerz hat eine größere Macht, als der Tod selbst. Ebenso begegnete er den Vorurteilen und Unwahrheiten, dass Opiate unwiderruflich süchtig machen, denn bei fachgerechter Therapie kommt es nicht zur Sucht und erhöht die Lebensqualität des Tumorpatienten erheblich. Schmerzen werden auch mit Nichtopiaten behandelt, sofern sie für den Patienten verträglich und ausreichend sind.



Teilnehmer:innen - Energie, den Kosten auf der Spur

## Energie – den Kosten auf der Spur

*Gunde Bauhofer, Geschäftsführerin der Verbraucherzentrale Südtirol referierte am 25.10. auf Einladung der KVW Ortsgruppe Martell und des Bildungsausschusses Martell zum Thema.*

Wer Energie einspart, tut nicht nur sich und seiner Brieftasche, sondern auch der Umwelt etwas Gutes. Deshalb sollten wir in unseren Haushalten Energiefresser verbannen. Alte Kühl- und Eisschränke treiben die Stromrechnung in die Höhe und können mit einem Strommesser überprüft werden und wenn nötig ausgetauscht werden. Geräte, die den ganzen Tag im Standby verharren, sind auch wahre Stromfresser und können jährlich Kosten bis zu 150 € verursachen. Ledlampen verwenden und das Ausschalten von überflüssigen Lichtquellen sind zu empfehlen. Richtiges Heizen und Lüften trägt ebenfalls zum Energiesparen bei. Stromrechnungen und Stromzähler überprüfen, zahlt sich aus. Bei Unstimmigkeiten sollte man sich unbedingt an den Anbieter wenden.

Anfang 2024 wird es den geschützten Markt nicht mehr geben. Rentner, Invaliden und Personen, das Gesetz 104 betreffend, können auf dem geschützten Markt bleiben. All jene, die auf dem geschützten Strommarkt sind und nicht rechtzeitig auf den freien Markt wechseln, werden über ein italienweites Versteigerungssystem einem Lieferanten zugewiesen. Allerdings muss niemand Angst haben im Dunklen zu sitzen. Die Stromlieferungen laufen weiter, jedoch kann es passieren, dass die Stromrechnung in italienischer Sprache verfasst ist und es keinen lokalen Ansprechpartner gibt.



Gunde Bauhofer

www.consumer.bz.it oder 0471/975597

## Frauen über 40 Wechseljahre, natürlich begleiten!

*Aus dem Sarntal kam am 8.11. die Hebamme und Kräuterexpertin Anita Runggaldier und referierte mit viel Humor zum Thema „Wechseljahre.“*

**Menopause:** Diese einschneidende Lebensphase im Leben einer Frau bedeutet einen Wechsel von der körperlichen Fruchtbarkeit in die geistige Fruchtbarkeit. Frauen lernen, auf die Stimme ihres Körpers zu hören und sich neu zu orientieren. Die Frau in den Wechseljahren muss einsehen, dass sie nicht mehr alles von sich verlangen kann und darf. Bis jetzt wurde sie von der Vitalität ihres Zyklus getragen.

Die reife Frau ist die weise Frau, die den Samen an andere Generationen weitergibt. Um diesen Übergang so gut wie möglich vollziehen zu können, bedienen wir uns der Kräfte der Natur und bedienen uns der Kräuter, die uns gut über diese Zeit hinweghelfen.

Wichtige Kräuter in den Wechseljahren: Frauenmantel, Stinkender Storchenschnabel, Rotklee, Traubensilberkerze, Granatapfel, Rosenwurz, Schafgarbe, Mönchspfeffer, Nachtkerze, Leinsamen, Ginko, Ginseng usw. Frauen sollten sich mehr trauen, selbstbewusst die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und individuelle Entscheidungen treffen.

*Brigitta Kuenz Fleischmann*



*v.l.n.r. Amtsdirektorin Marion Gamper, Angelika Thaler, Tamara Gurschler, Heidi Gamper, Landesrat Philipp Achammer*

Im April 2023 hat die Bibliothek Martell das Audit im Rahmen der Qualitätssicherung "Öffentlicher Bibliotheken" erfolgreich bestanden. Am 06.10.23 fand die Zertifikatsverleihung in Bozen statt. Heidi Gamper, als zuständige Referentin und Bibliotheksratspräsidentin, Angelika Thaler, Mitarbeiterin der Bibliothek, und Tamara Gurschler, Bibliotheksleiterin, nahmen das Zertifikat von Landesrat Philipp Achammer entgegen.

Ein großes Dankeschön geht an alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, den Mitgliedern des Bibliotheksrates sowie an die Gemeindeverwaltung.



Für die Rückgabe der Medien außerhalb der Öffnungszeiten steht eine 24-Stunden-Rückgabebox vor dem Eingang zur Bibliothek zur Verfügung. Genauere Informationen erhaltet ihr in der Bibliothek.



## ELKI Martell:

### Im Herbst war viel los!

#### *Leichter Lernen in Bewegung*

Beim Vortrag „Leichter Lernen in Bewegung“ mit der Referentin Simone Spechtenhauser durften wir zahlreiche neue Möglichkeiten kennenlernen, wie wir Kinder bereits mit kleinen spielerischen Bewegungseinheiten beim Lernen unterstützen und die Konzentration und Aufnahmefähigkeit stärken können.

Im darauffolgenden Workshop gemeinsam mit den Kindern wurden die verschiedenen Übungen und Spiele ausprobiert. Es war ein großer Spaß für die Kinder und auch für die Eltern.



*Der Selbstverteidigungskurs machte den Kindern Spaß*

#### *Selbstverteidigungskurs*

Von Ende September bis Ende Oktober trafen sich mehr als 30 Kinder wöchentlich in zwei Gruppen, um die Grundlagen der Selbstverteidigung kennenzulernen. Karate Weltmeisterin Renate Klara Brugger brachte den Kindern bei, wie sie sich aus einem Griff loslösen können. Sie zeigte ihnen auch wichtige Abwehrtechniken und gab den Kindern das Wissen mit, dass Kraft und körperliche Statur in der Selbstverteidigung keine Rolle spielen. Auch die mentale Haltung der Teilnehmer:innen wurde immer wieder gestärkt.

#### *Schnuppernachmittag mit Ponys*

Ein Schnuppernachmittag mit Ponys wurde an zwei Samstagen im September wieder organisiert. Diesmal für die 2- bis 5-jährigen. Der Ansturm war groß und die Kinder freuten sich sehr die niedlichen Ponys zu streicheln und zu pflegen. Als Einstieg wurde kurz von Barbara, der Umgang mit den Pferden sowie die Pferde-

sprache erklärt. Alle waren begeistert dabei, als es um das Reiten und Führen der Ponys ging. Das Highlight zum Abschluss war, dass alle Ponys der Rona Ranch bemalt werden durften.

#### *Eltern-Kind-Turnen*



*Beim Eltern-Kind-Turnen konnten die Kleinen verschiedene Stationen ausprobieren*

Im November fand das Eltern-Kind-Turnen mit Raphaela Oberhofer für Kinder im Alter von 1,5 bis 4 Jahren und deren Eltern oder Begleitpersonen statt. Die Turnhalle wurde zum Erlebnisspielplatz für die Kinder und auch für die Eltern. Sich einfach einmal frei an den aufgebauten Stationen ausprobieren und zwanglos testen, was man mit verschiedenen Geräten in der Turnhalle alles machen kann. Sowohl die Kinder als auch die Eltern versuchten sich an Gleichgewichtsübungen, Hula Hup, Körbwerfen und vielem mehr.

#### *Volkstanz für Kinder*

In Zusammenarbeit mit der Volkstanzgruppe Martell organisierte das Elki einige Tanznachmittage für Kinder. Brigitta Kuenz zeigte den Kindergartenkindern und Grundschüler:innen die genauen Schrittfolgen und es wurden einige tolle Volkstänze zur Musik getanzt. Besonders gut gefallen hat den Kindern der Begrüßungstanz.

#### *Ich geh mit meiner Laterne...*

In diesem Jahr trafen sich viele Kinder begleitet von ihren Familien um 17.00 Uhr in der Pfarrkirche. Pfarrer Lanbacher gestaltete eine Andacht und im Anschluss wurde die Martinsgeschichte vor der Kirche von der Volksbühne Martell gespielt. Danach machten sich alle mit den Laternen auf den Weg durchs Dorf. Zum Abschluss bot das Elki auf dem Spielplatz Panettone, Kekse und Tee gegen eine freiwillige Spende an. Die Spenden wurden für die Familie Marchesi/Blaas gesammelt. Umrahmt wurde die Martinsfeier von der Musikkapelle Martell. Weiters wirkte der Pfarrgemeinderat, der Kindergarten, die Kita und die Grundschule mit.

### Pilates

Zahlreich besucht war der angebotene Pilateskurs, der vom diplomierten Fitnesstrainer Florian Tarneller geleitet wurde. Beim Ganzkörpertraining war für alle Teilnehmenden etwas dabei. Die Muskulatur von Bauch und Rücken, aber auch des Beckenbodens wurde gestärkt und aufgebaut. Der Unterricht wurde spannend gestaltet. Die Teilnehmer:innen konnten Stress abbauen und dabei Körperblockaden lösen.

### Das Elki - Team:

Maria, Marika, Sabrina, Carmen, Barbara, Kathrin und Heidi



Die Musikkapelle umrahmte die Martinsfeier.

## Wir suchen Sommerbetreuer:innen für den Kindersommer Martell

Bei Interesse bitte die Bewerbungsunterlagen an [jasmin.gluderer@gemeinde.martell.bz.it](mailto:jasmin.gluderer@gemeinde.martell.bz.it)

**Projektmitarbeiter\*innen**  
für unsere Sommerprojekte in  
Schlanders, Latsch, Martell und  
Kastelbell-Tschars gesucht

**Bewirb Dich**  
[job.jugenddienst.it](http://job.jugenddienst.it)



## Herzlich willkommen im Jugendclub Taifun!



Alle Jugendlichen ab der 5. Klasse Grundschule haben die Möglichkeit den Jugendclub Taifun zu besuchen. Unser Jugendraum bietet viele Möglichkeiten.

Du kannst bei uns Billard, Dart, Calcetto oder PS spielen. Gerne kannst du aber auch nur im Treff mit deinen Freunden abhängen oder chillen. Öffnungszeit: Samstag 16:00 bis 22:00 Uhr.

Öffnungszeiten für  
5. Klässler:innen und 1. Mittelschüler:innen

Am Samstag, 13. und Samstag, 20. Jänner 2024 ist der Taifun von 16:00 bis 18:00 Uhr ausschließlich für Jugendliche der Jahrgänge 2013 und 2012 geöffnet. Komm vorbei und lerne den Jugendraum Taifun kennen!

*Ich freue mich auf euch!*  
Ellen

15



### ÖFFNUNGSZEITEN

**Jugendclub Taifun - Martell**  
NUR FÜR JUGENDLICHE DER  
**JAHRGÄNGE 2013 + 2012**  
**SA 13.01.2024 + SA 20.01.2024**  
**16:00 - 18:00 Uhr**

Komm vorbei!



**YOU'RE WELCOME**



Info bei Ellen unter Tel. 346 3718597



# 1. Klasse Grundschule

*In diesem Jahr besuchen sieben Kinder die erste Klasse der Grundschule Martell*

1. Reihe vorne von links nach rechts:  
Anika Schwembacher, Ida Fleischmann,  
Lisa Kofler,  
Hinten von links nach rechts:  
Daniel Lampacher, Jan Perkmann, Leon Greis,  
Felix Kofler

Foto: Elias Kaufmann



*Ehrung der ausgetretenen Ministranten für den langjährigen Dienst in der Kirche*

Am Sonntag, den 15. Oktober feierten wir das Erntedankfest. Dabei dankten wir besonders den Ministranten und allen, die einen Dienst in der Kirche vollbringen. Es wurden folgende sechs Ministranten geehrt, die nun vom Ministrantendienst ausgetreten sind:

Adrian Perkmann - 5 Jahre	Simone Trafoier - 5 Jahre
Niko Perkmann - 4 Jahre	Martin Moser - 4 Jahre
Emely Fuchs - 2,5 Jahre	Hannes Holzer - 1 Jahr

Als Dank erhielten sie eine Urkunde und ein Weihwasserbecken als Wegbegleiter.



Ausgetreten: Niko



Ausgetreten: Hannes, Emely, Simone, Martin



Ausgetreten: Adrian



*Neue Ministranten*

Gerne heißen wir immer wieder neue Ministranten willkommen. Begrüßt wurde als neue Ministrantin Sarah Gluderer:

Herzlichen Dank, dass du dich bereit erklärst zum Dienst als Ministrantin in unserer Kirche!

DANKE!

*A großes Vergelt's Gott für den jahrelangen Dienst in der Pfarrkirche Martell!*



## Erntedank - Brot - Backen

*Am Samstag, den 14. Oktober haben die Ministranten das traditionelle Erntedankbrot gebacken.*

Dieses Jahr waren auch die Kinder der 2. Klasse Grundschule eingeladen, welche im April 2024 die Erstkommunion feiern werden. Alle haben fleißig gebacken. Ein großes Dankeschön an alle Mitwirkenden – vor allem dem Bäckermeister! Außerdem gab es auch regen Informations- Austausch zwischen den Erstkommunionkindern und den Ministranten.



### *Jährliche Kirchenreinigung 07. Oktober 2023*

Der Pfarrgemeinderat bedankt sich herzlich bei allen Personen, die die Kirche, die Sakristei und die Leichenkapelle putzten. Durch den Einbau der neuen Kirchenheizung entstand sehr viel Schmutz und Staub. Die Heizung wurde ab November in Betrieb genommen.



## Caritas Altkleidersammlung

Zu eng, zu kurz, zu schwarz, zu bunt, zu unmodern: Weil Kleidung relativ günstig zu haben ist, kaufen wir mehr als wir eigentlich brauchen und mustern auch Kleidungsstücke aus, die noch intakt sind. Diese sind eindeutig zu schade für den Müll.

Nach einigen Jahren Pause wurden heuer wieder Altkleider gesammelt.



Die Bilder zeigen die fleißigen Helfer bei der Caritas Altkleidersammlung am 11. November 2023 und im Kofferraum gab es nachher eine kleine Stärkung.



17

## Musikalische Umrahmung zum Heiligen Martin

Auch in diesem Jahr sorgte die Musikkapelle Martell beim Laternenumzug am 11. November für musikalische Klänge mit Liedern wie „Ich geh mit meiner Laterne“, „Kommt, wir woll'n Laternelaufen“, oder „Sankt Martin“. Gemeinsam mit Unterstützung der Jungmusikantinnen und -musikanten Emma Altstätter, Sira

Dietl, Emely Fuchs, Laura Gluderer und Theo Ratschiller wurde fleißig musiziert.



*Gemeinsames Musizieren bei der Laternenfeier.*

## Fesch in Tracht

### Trachtenworkshop der Musikkapelle Martell

Kürzlich organisierte der Ausschuss der Musikkapelle Martell einen Workshop zum richtigen Tragen und Pflegen der Tracht für die Musikantinnen und Musikanten. Die Referentin Sibylle Gurschler leitete gekonnt durch den Abend und gab wertvolle Tipps und Tricks zum Tragen, Reinigen und Pflegen der Damen- und Herrentrachten. So spielt das Lüften, das Auskochen und Bügeln eine wichtige Rolle. Auch auf spezielle Fragen der Musikantinnen und Musikanten ging sie genauestens ein und löste einige Zweifel.



Auch die Broschüre „Fesch in Tracht“ stand den Musikantinnen und Musikanten zur Verfügung.

„Eine Tracht anzuziehen, sollte immer eine Ehre sein und auch dementsprechend mit Stolz getragen werden.“ Tragen wir unsere Trachten mit innerer Überzeugung“, gab Gurschler den Teilnehmenden am Ende mit auf dem Weg.

## Hüttenlager auf Peder

26. bis 27. August 2023

Vollgepackt und gut gelaunt wanderten wir am Nachmittag nach Peder. Dort angekommen, suchten wir uns gleich einen Schlafplatz. Einige entschieden sich in Zelten zu schlafen. Zum Glück hatten wir einige Helfer dabei und so schafften wir es gerade noch rechtzeitig die Zelte aufzustellen, bevor es anfang zu regnen. Während es sich die meisten in der Hütte gemütlich machten, ließen sich einige wenige vom Regen nicht abschrecken und suchten Holz für unser geplantes Lagerfeuer. Obwohl wir nicht recht daran glaubten, dass es aufhören würde zu regnen. Wir verbrachten die Zeit mit verschiedenen Spielen, währenddessen wurde schon fleißig gekocht. Es dauerte nicht lange und es duftete in der ganzen Hütte nach Essen. Dieser Duft lockte auch die Holzsammler an und alle zusammen ließen wir uns die Nudeln mit Sugo schmecken. Als wir nach dem Essen aus dem Fenster schauten, konnten wir unseren Augen nicht trauen, es hatte aufgehört zu regnen! So konnten wir unser Lagerfeuer doch machen. Geduldig wurden Stöcke mit selbstgemachtem Stockbrot, Marshmallows und Würstel ins Feuer gehalten. Den restlichen Abend verbrachten wir wieder in der warmen Hütte mit dem Spielen von Activity und anderen Gesellschaftsspielen. Müde und gespannt auf den nächsten Tag legten wir uns schlafen. Am nächsten Morgen galt unser ers-

ter Blick dem Wetter, das leider nicht so mitspielte, wie wir es uns erhofften. Es war wolkgig und schaute so aus als würde es jeden Moment anfangen zu regnen. So blieb den Betreuern nichts anderes übrig als das Pederfest abzusagen. Nach dem Frühstück packten wir unsere Sachen zusammen und machten uns auf den Heimweg.



## Kleinfeldmannschaft sagt "DANKE"

Die Kleinfeldmannschaft des ASV Martell Raiffeisen bedankt sich für die tatkräftige Unterstützung bei allen Sponsoren, Gönnern und auch bei unseren Fans, die uns bei den Heimspielen so fleißig anfeuert.

Wir wünschen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.



Im Bild: hinten v.l. Michael Fleischmann, Sektionsleiter Fußball Stefan Holzkecht, Patrik Kathrein, Tomas Beer, Renè Tscholl, Roman Perkmann, Martin De Vido, Manuel Müller, Klaus Perkmann, Fabian Stricker, Masiero Romeo, Georg Altstätter vorne v.l. Johannes Gamper, Andreas Stricker, Martin Gluderer, Mark Schwienbacher, Marcel Jäger, Jonas Kobald, Thomas Kaserer

## Das Schneedepot: ein Marteller Erfolgsrezept

Das Schneedepot im Biathlonzentrum Grogg hat sich auch in diesem Jahr wieder bewährt. Der alte Kunstsnee, der im Januar bei Idealbedingungen hergestellt wurde, wurde unter einer dicken Schicht aus Hackschnitzeln den Sommer über gelagert. Heuer, aufgrund des warmen Sommers mit etwas mehr Verlust als in den letzten Jahren, reichte der Schnee dann Ende Oktober, zusammen mit etwas Neuschnee, wiederum für knappe 2 km Loipe. Diese konnte dann bereits am 06. November geöffnet werden und war bei Trainingsgruppen aus nah und fern geradezu heißbegehrt. „Das Training auf Schnee und mit den Skiern ist immer etwas anderes als auf dem Asphalt mit den Skirollern. Gerade für junge Athletinnen und Athleten kann das ein entscheidender Vorteil in der Saison sein“, so Georg Altstätter. Trainingsgruppen kamen im November sehr viele hier zu uns ins Tal: Es konnten allein durch die Trainingsteams etwa 1.400 Nächtigungen verzeichnet werden.

Die frühe Öffnung bringt gegenüber anderen Gebieten einen entscheidenden Vorteil. Das wachsende Interesse der Mannschaften und die große Nachfrage wurde als Anlass genommen das Schneedepot zu vergrößern. Die Arbeiten hierfür konnten bereits durchgeführt werden und sind gerade noch rechtzeitig vor dem Eintreffen des Schnees fertiggestellt worden. Die Kosten wurden zum größten Teil vom Amt für Sport getragen, welches Gelder für die Errichtung eben solcher Infrastrukturen freige-



Kurs der Bergrettung am 26.11.23

geben hatte. „Es hat sich uns eine Gelegenheit geboten, die nicht nur dem Sport, sondern auch dem Tourismus und dem Ansehen des ganzen Tales zugutekommen wird. Wir hoffen sehr, im nächsten Jahr bereits die Ergebnisse zu sehen und damit für Trainingsgruppen auch weiterhin ein interessantes Ziel zu bleiben“, so Roland Schwienbacher, zuständiger Gemeindereferent für Sport.

Ganz konkret wurde beim bestehenden Schneedepot eine neue Zyklopenmauer mit Drainage errichtet und die Schneekapazität um gute 30 Prozent erhöht. Die Rollerbahn muss hier an einer Stelle um etwa 6 Meter versetzt werden, um den nötigen Platz zu schaffen. Die Bauarbeiten haben rund drei Wochen gedauert. Das neue Depot hat nun Platz für ca. 15.000 m<sup>3</sup> Schnee. Dieser Schnee wird bei Idealbedingungen von -15° C und bei ei-



Bauarbeiten am Schneedepot

ner Luftfeuchtigkeit von 30 Prozent produziert, was normalerweise im Januar der Fall ist. Zugedeckt wird das Ganze dann im Frühjahr mit Hackschnitzeln. „Einige können wir recyceln und wiederverwenden und der Rest wird neu, direkt vor Ort, gehäckselt und auf den Schnee aufgebracht“, so David Lee, zuständiger Mitarbeiter der Regionalentwicklungs-Genossenschaft Martell 3B.

Das Schneedepot bringt noch einen weiteren, ganz entscheidenden Vorteil mit sich. Durch Verwendung des alten Schnees haben die Loipen einen perfekten Untergrund, den so leicht auch Regen und höhere Temperaturen nicht viel anhaben können. Diese Tatsache macht unser Gebiet wiederum interessant für frühe Wettkämpfe. Der IBU-Junior-Cup mit dem vorhergehenden Camp im letzten Jahr und die erste Etappe der Coppa Italia in diesem Jahr zeigen, dass bereits Anfang Dezember auch für hochkarätige Rennen alles bereit ist. Die Zahlen der Nächtigungen in den Nebensaisonen sind dementsprechend höher. Allein heuer generierte die Coppa Italia wieder an die 1.000 Nächtigungen.

Die frühe Öffnung der Loipen hat noch weitere positive Aspekte. Die Bergrettung konnte bereits am 26.11.23 eine südtirolweite Weiterbildung für die Suche und Bergung von Lawi-



*Regionalentwicklungs-Genossenschaft Martell 3B  
Training am 06.11.2023*

nenschütteten mit 54 Teilnehmern im Biathlonzentrum abhalten. Auch die Skilehrerausbildung macht im Frühwinter und im Frühjahr gerne Halt. Weiter testet die Firma Prinoth aus Sterzing gerade ein neues Pistengerät, den Husky eMotion, welcher mit dem Strom aus dem E-Werk vollständig grün betrieben werden kann. Das gemeindeeigene E-Werk im Biathlonzentrum produziert im Jahr 2,3 Mio. kWh an Strom. Nur etwa 8 Prozent davon werden für den ganzjährigen Betrieb des Biathlonzentrums, des Zauberteppichs und des Jugendhauses gebraucht. Hier ist der Betrieb der Schneekanonen bereits miteingerechnet, genauso wie der Betrieb der Heizung für Warmwasser in der Übergangszeit und im Sommer, wo es sich nicht lohnt den Hackschnitzelbrenner zu verwenden. Der ganze Rest wird von der Gemeinde Martell in das öffentliche Netz eingespeist und so an der Strombörse verkauft.

## Martell wirkt - Die Mitarbeiter der Regionalentwicklungs-Genossenschaft Martell 3B im Gespräch

Die beiden Interviews mit Dave und Piet zeigen, wie ein typischer Wintertag der beiden aussieht: Morgens ein Rundgang und Kontrolle der Schneekanonen, Schießstand streichen, Schießstandeinteilung, diverse Arbeiten wie Reparaturen oder Umpositionierung der Schneekanonen. Nachmittags dann Schießstand streichen und nach der Marendel folgt in der Nacht die Pistenpräparation. Bei Schneefall oder künstlicher Beschneigung kann es auch vorkommen, dass die ganze Nacht zu arbeiten ist. Die beiden bedanken sich in diesem Rahmen bei allen, die das ganze Jahr über hinter den Kulissen mithelfen.



Name: **Lee David "Dave"**  
Alter: 34  
Bei der RGM 3B: seit November 2017  
Arbeitsverhältnis: Vollzeit und ganzjährig  
Familienstand: ledig  
Kinder: eines (noch)

**Das gefällt ihm an seiner Arbeit:**

Abwechslung  
Arbeiten in der Natur  
Ständige Herausforderungen

**Das gefällt ihm nicht:**

kein Schnee und warme Temperaturen

**Hobbies:**

Bergsteigen, Skitourengehen, Tätigkeit bei der Feuerwehr und Bergrettung

**Arbeit in der Nacht:**

gewöhnungsbedürftig, aber dann fein

**Erfahrung in Pistenpräparation:**

3.000 Stunden werden es schon sein

**Was Dave noch sagen will:**

„Miar sein schun gesponnt auf eine aufregende Saison und hoffen von der Frau Holle gute Unterstützung zu kriagn!“



Name: **Tumler Peter "Piet"**  
Alter: 25  
Bei der RGM 3B: seit November 2022  
Arbeitsverhältnis: während der Wintermonate, Vollzeit  
Familienstand: ledig  
Kinder: keine

**Das macht er im Sommer:**

Hochseilgartentrainer im Hochseilgarten Schnalstal

**Das gefällt ihm an seiner Arbeit:**

viel mit unterschiedlichen Leuten zu tun haben, das Bauen der Loipe damit - von Kindern bis Weltcupathleten aus aller Welt - alle Freude daran haben

**Das gefällt ihm nicht:**

Wind beim Beschneien

**Hobbies:**

jegliche sportliche Aktivitäten

**Lieblingssportart:**

Langlaufen im Winter und Klettern im Sommer

**Nachtarbeit:**

mag ich, ist schön ruhig

**Erfahrung in Pistenpräparation:**

1.000 Stunden habe ich bestimmt schon zusammen



**Was Piet noch sagen will:**

„Miar tian inser Bestes um perfekte Loipenverhältnisse zu schaffen, as olle zufrieden sein!“

## Langlaufen in Martell

Im Martelltal gibt es zwei Orte wo Langlaufloipen präpariert werden. Einmal die Wald-Wanderloipe in St. Maria in der Schmelz beim Hotel Waldheim und die andere im Biathlonzentrum. Beide Loipen sind im Langlaufverbund Venosta Nordic enthalten, über den auch die Tickets erworben werden können. Die drei Kilometer Loipen beim Waldheim können auch mit Kinderwagen, Hundeschlitten und Rodeln befahren werden, die Langläufer haben aber Vorrang. Auf den vier Kilometern in Grogg ist das Betreten der Loipe ohne Langlaufskier verboten, auch Hunde dürfen nicht auf die Loipen. Nachtlanglauf ist am Dienstag und am Freitag auf den beleuchteten Abschnitten bis 22:00 Uhr in Grogg möglich (Bitte immer mindestens 15 Meter Abstand zu den Pistenfahrzeugen halten).

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren können in allen Venosta-Nordic-Gebieten gratis langlaufen.



### NEU: Kostenloses Langlaufen für alle Martellerinnen und Marteller!

Die Saisonskarten hierfür sind zu den Bürozeiten in der Gemeinde oder direkt im Biathlonzentrum erhältlich und gelten für die Loipen in Martell.

Venosta-Nordic-Tickets sind im Biathlonzentrum oder im Hotel Waldheim erhältlich.

22

## Spannende Wintersaison im Biathlonzentrum Grogg steht vor der Tür

Auch heuer finden im Biathlonzentrum Grogg wieder zahlreiche, hochkarätige nationale und internationale Rennen statt. Die Loipen sind schon hergerichtet, die Temperaturen stimmen und das Team ist motiviert.

Die Saison begann heuer schon früh: Die Loipen öffneten am 06.11. und ein Testwettkampf zwischen Italien und Deutschland mit rund 120 Startenden folgte am 18. und 19.11. Dabei ging es um die Qualifikationen für die IBU-Cup-Bewerbe der diesjährigen Saison.

Am Samstag, 18.11.2023 wurde für die zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer, als kleines Zeichen der Wertschätzung, ein gemeinsamer Abend organisiert. Dabei hat der ehemalige Weltmeister Dominik Windisch sein Buch "Der richtige Moment" vorgestellt. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer sind das Herzstück der Wettkämpfe. Ohne ihren unermüdlichen Einsatz könnten die Wettkämpfe nicht durchgeführt werden. DANKE

Das OK Biathlon Martell bedankt sich auch in diesem Rahmen noch einmal bei allen für die Unterstützung. Wenn auch du Lust hast, selbst einmal hautnah bei den Wettkämpfen mit dabei zu sein und mitzuhelfen, kannst du dich gerne melden! Wir brauchen viele fleißige Hände an verschiedenen Stellen und freuen uns über jede Unterstützung! +39 3807486879

Vom 08.-10.12.2023 fand die erste Coppa Italia der Saison mit zwei Sprintbewerben statt. Hier waren rund 180 AthletInnen aus ganz Italien am Start. Auch der Zauberteppich und die Groggalm sind geöffnet und freut sich auf Groß und Klein!

Der Saisonhöhepunkt wird heuer in der ersten Januarwoche vom 02.-07.01.2024 mit dem IBU-Cup stattfinden. Rund 300 Athletinnen und Athleten aus 31 Nationen werden sich an drei Wettkampftagen in drei unterschiedlichen Disziplinen messen.

Hier eine kurze Zusammenfassung der Rennen:

**04.01.2024: Short Individual**

**06.01.2024: Sprint**

**07.01.2024: Verfolgung**

Es werden immer die Männer am Vormittag und die Damen am Nachmittag starten.



Die Mitglieder des OK-Biathlon Martell mit den Ehrengästen Dominik Windisch und Karin Oberhofer beim Helfer:innenabend

Ende Januar und Anfang Februar, vom 29.01.-04.02.2024, wird im Biathlonzentrum eine Premiere stattfinden: ein FIS PARA Nordic Weltcup. Dabei werden rund 120 Athletinnen und Athleten mit körperlichen Beeinträchtigungen aus 18 Nationen teilnehmen. Martell ist hierbei sehr kurzfristig als Austragungsort eingesprungen, da ein anderer Veranstalter wenige Monate zuvor abgesagt hat.



©-Ralph Kuckuck



Als Abschluss macht die legendäre Marmotta Trophy, der ISMF-Weltcup im Skibergsteigen am 24. und 25.02.2024 Station im Biathlonzentrum. Es werden, nach dem traditionellen Individual am 22.02. beim ehemaligen Hotel Paradiso am Talschluss, wieder der Sprint und die gemischte Staffel in Grogg ausgetragen. Eine ideale Gelegenheit, um diesen beliebten Sport auf Profiniveau miterleben zu können.



©-Maurizio Torri  
Marmotta Trophy 23



©-Josef Plaickner

# Zauberteppich

**SKIFÖRDERBAND GROGG**




**ÖFFNUNGSZEITEN**  
 Samstags, sonntags,  
 an Feiertagen und Schulferien  
 von 10 bis 17 Uhr (bis Mitte März)  
 Auf Anfrage auch Abends!  
**Info +39 380 74 86 879**



## Menschen mögen und gut kochen



*Hermann genießt die Zeit mit seinen Enkeln*

Teigtaschen mit Gamsfleisch-Füllung, dann eine schöne Tagliata vom heimischen Rind auf Grillgemüse oder eine hausgeräucherte Forelle, dann noch der originale Apfelstrudel mit Mürbteig: Mit diesem oder ähnlichem Gaudiumgenuss hat sich Hermann Mair im Gasthof „Waldheim“ einen Ruf gemacht, der ihn über die Landesgrenzen hinweg bekannt gemacht hat. Dabei waren die Anfänge des aus Kortsch stammenden Mannes und seiner Frau Hanni aus Martell, die beiden hatten sich in der Schweiz bei der Arbeit kennen gelernt, alles andere als einfach.



Vor seiner Zeit als Koch hatte Mair Hermann eine starke Verbindung mit der Landwirtschaft. Er arbeitete einige Sommer als Hirte in der

Schweiz. Den ersten Bezug zum Gastgewerbe erlebte Hermann in Gröden – eine komplett andere Welt im Gegensatz zum beschaulichen Kortsch. Nach verschiedenen Stationen als Koch in der Schweiz lernte er in Flims seine große Liebe und spätere Ehefrau kennen. Mit ihr beschloss er nach mehreren Kochjahren in Davos im Café Weber einen eigenen Betrieb in Südtirol zu übernehmen.

„Ich habe überall wichtige Dinge gelernt und ich möchte diese Zeit nicht missen“, erinnert sich der heute 71jährige zurück.



*Für Wanderungen bleibt auch noch ein bisschen Zeit*

Er war dann knapp 20, als er in einer – wie er selbst sagt – „Nacht- und Nebelaktion“ die bescheidene Unterkunft nahe dem Kirchlein in der Schmelz zusammen mit seiner Frau Hanni kaufte. Es war eine recht bescheidene „Hütte“, mit vier oder fünf Gästezimmern, aber auf der Präsentation hieß es recht modern „Zimmer mit fließendem Kalt- und Warmwasser“. Für die 70er Jahre eine halbe Sensation, offenbar!

„Die Anfänge waren echt schwer. Das Gebäude war eigentlich nicht viel mehr als ein Nest, zudem waren wir damals in die Ölkrise reingerutscht, es gab auch eine Kreditsperre und wir mussten uns hart durchbeißen“, verschönert Hermann Mair heute gar nichts aus dieser Zeit. Martell war damals im Tourismusbereich sehr schwach aufgestellt, im Sommer „verirrten“ sich ein paar Wanderer aus Deutschland und Italien ins Tal. Dazu kamen bald Belgier, die ein sensationelles Abkommen mit einigen Martellern gefunden hatten: Sie halfen bei der Finanzierung von neuen Wohnhäusern mit, durften dafür aber mit Jugendgruppen diese Häuser in den Sommermonaten bewohnen. Und allmählich nahm ein leiser, sanfter Tourismus Fahrt auf.

Hermann Mair war stets bemüht seinen Gästen eine gutbürgerliche Speisekarte anzubieten. Seine Frau Hanni arbeitete im Service. Der Gasthof Waldheim wurde schon bald zu einem Treffpunkt von Einheimischen und Gästen im Tal.

Auf der Speisekarte fand man heute wie damals Wild- und Forellengerichte aber auch Klassiker wie Chateaubriand und Fondues. Hermann und



seine Familie waren stets bemüht ein Gasthaus für alle zu sein. Das Restaurant wurde zum kleinen Geheimtipp, nicht nur im Tale, sondern bald auch im ganzen Vinschgau und bis hinter nach Meran.

1979 wagte Hermann Mair einen ersten Umbau. Die Küche, der Speisesaal und die Zimmer wurden auf Vordermann gebracht. Dazu musste der mutige Wirt einen hohen Kredit aufnehmen, aber seine emsige Arbeit ermöglichte es ihm, alles scheinbarweise abzubezahlen. „Meine Hauptkunden waren Einheimische und mir kam es auch sehr entgegen, dass damals (Anfang der 80er Jahre) das Gasthausleben einen gesellschaftlich hohen Wichtigkeitsgrad hatte. Man traf sich zum Austausch, man kam hierher, weil es auch ein öffentliches Telefon gab und dann blieb man eben länger zum Debattieren, Fachsimpeln oder Nachrichten kommentieren.“

Hermann Mair versuchte es dann auch im Winter den Tourismus aufzubauen. Die schnee- reiche Landschaft in der Schmelz erkannte der Gastwirt als idealen Tummelplatz für Langläufer und im Einvernehmen mit der Gemeinde entstand eine Langlaufloipe. Die Gemeinde baute die Strecke, Mair präparierte sie.

Dann wurden erste Veranstaltungen organisiert, kleine Rennen in den Weihnachtstagen oder zu Fasching, man lief im Mondenschein, bis dann auch der Wintersportverband Martell entdeckte und erste Rennen hier organisierte. Den Durchbruch schaffte man dann mit der Organisation der „Spiele der Jugend“, bei denen junge Wintersportler aus ganz Italien ins Tal trudelten und die Möglichkeiten in diesem stillen Seitental entdeckten.



*Seine ruhige und freundliche Art zeichnet Hermann aus*

Heute ist das Biathlon in Martell ein wichtiges Standbein, bringt viele Nächtigungen und bietet eine große Chance als Ganzjahresbetrieb. Hermann leistete in seiner Zeit auf jeden Fall eine wichtige Pionierarbeit.

Das Waldheim war trotz seiner vielen Umbauten und Veränderungen immer geöffnet. Auch nach der quantitativen Zimmererweiterung wurde an der Ideologie des Restaurants festgehalten. Nationalparkgastgeber, Slow Food, gute Beziehungen



*Die Forellen - nur eine Spezialität für die Hermann bekannt ist.*

mit den Bauern und Jägern vom Tal prägen nach wie vor die Küche des Hauses. Die Leidenschaft für Wein als Sommeliers von Sohn Alexander und dessen Frau Erika begeistern zusammen mit ihrem Weinkeller viele Gäste vom Waldheim. Das ist Hermann Mairs Credo, heute wie gestern: „Es muss eben harmonisch sein. Für einen guten Wirt sind zwei Eigenschaften vordergründig: Er muss die Menschen mögen, muss gerne mit ihnen zu tun haben und muss viel Wert auf eine gute Küche legen.“

Die Mitarbeiter waren im Waldheim immer schon sehr wichtig. Mair Hermann hatte schon von Beginn an das Glück motivierte Mitarbeiter aus dem Tal zu gewinnen, die ihm und seiner Familie viele Jahre die Treue gehalten haben und dies auch in sehr schwierigen Zeiten. Die Unwetterkatastrophe und danach viel schlimmer die schweren Schicksalsschläge in der Familie haben Hermann nachhaltig geprägt. Trotzdem hat er nie seinen Unternehmergeist und seine Freude an der Küche verloren.



## FLECHTEN und MOOSE

Flechten und Moose waren die ersten aller Landpflanzen, sie waren schon viele Jahre vor der Menschheit auf der Erde. Vor mehr als 350 Millionen Jahren kamen sie aus dem Wasser aufs Land: Pioniere, die damit den Weg für alle nachfolgenden Lebewesen schufen. Sie haben keine Blüten, Früchte, Samen, Wurzeln und kommen überall vor, sie gedeihen sogar in der Wüste. Es sind wertvolle Indikatoren für die gute Qualität der Luft. Sie können 98% der Feuchtigkeit (in Trockenperioden) verlieren und dennoch weiterleben.

Bei uns bekannt sind die Lebermoose, Laubmoose, Hornmoose und Schlafmoose. Diese Moosarten wurden immer schon vielseitig genutzt: zum Ausstopfen von Ritzen, Isolieren von Häusern, Fenstern, Ställen, aber auch von Winterschuhen und Handschuhen. Auch Ötzis Schuhe waren mit weichem Moos ausgepolstert. Ebenso wurden Moose zum Füllen von Betten und Kissen, als Kerzendochte, Geschirrschwämme verwendet und heute noch in der Floristik und im Gartenanbau.

In der Volksmedizin sind Moose und Flechten antibiotisch wirksam. Trockenes reines Moos schützt besser vor Rheuma als teure Medikamente. Sie sind antibakteriell, antiviral, pilzhemmend und antioxidativ (beugen chronischen Krankheiten vor).

Keines der Moose ist giftig; wohl aber die gelb-grüne Wolfsflechte, welche bei uns sehr verbreitet vorkommt und in den nordischen Ländern zum Vergiften von Füchsen und Wölfen gebraucht wurde, ebenso zum Färben von Wolle. Flechten sind eigentlich keine Pflanzen, sondern eine Symbiose von Algen und Pilzen.

Sie wachsen sehr langsam. Zum Beispiel das Isländisch Moos, welches zu den Strauchflech-

ten zählt, braucht 30 – 60 Jahre um zu wachsen. Es ist übrigens bei Husten ein sehr wirksames Mittel. Flechten zählen zu den langlebigsten Lebewesen auf der Erde und können mehrere hundert Jahre, im Einzelfall sogar mehrere tausend Jahre alt werden. Sie sind sehr hitze- und kältebeständig. Die Bartflechte, auch Baumbart genannt, kommt bei uns sehr häufig vor und ist ein Anzeiger für saubere Luft und hoher Luftfeuchtigkeit.

In der Volksheilkunde wird sie in der Wirkung dem Isländisch Moos fast gleichgestellt. Moos-Flechtensalben werden zurzeit als Anti Aging Mittel hochgepriesen und kosten auch dementsprechend. Einige Flechten wie auch das Isländisch Moos werden in neueren Studien erfolgsversprechend als Demenzmittel getestet.



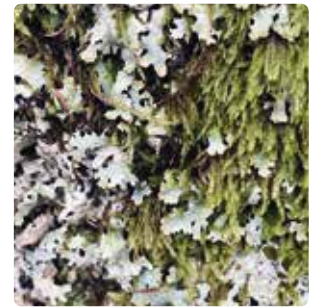
*Reentierflechte*



*Aufwärtswachsende  
Strauchflechte*



*Landkartenflechte*



*Blattflechte*



*Baummoos*



*Sternenmoos*

## Skigutschein für junge Raiffeisenkunden

Der erste Schnee ist in den Skigebieten bereits gefallen. Die weißen Berggipfel sind Boten des bevorstehenden Winters. Die Wintersaison 2023/2024 hat nun begonnen. Alle Raiffeisenkunden zwischen 8 und 21 Jahren sind im Vorteil. Sie erhalten in ihrer Raiffeisenkasse einen Gutschein von 10 Euro für den Erwerb der ORTLER SKIARENA. Dieser kann beim Kauf einer Saisonkarte bei den jeweiligen Verkaufsstellen eingelöst werden. Die Raiffeisenkasse Latsch wünscht allen Wintersportlern ein unfallfreies Vergnügen auf den Pisten.



## Raiffeisen: Ihr Versicherungspartner in Martell

Jede Familie ist einzigartig. Welcher Versicherungsschutz zu Ihnen und Ihrer Familie passt, lässt sich am besten durch ein persönliches Gespräch mit deinem Raiffeisen-Berater her-

## Raiffeisen: Mit Herz und Verstand - Familie finanziell schützen

Die Gründung einer Familie bringt Freude und Glück, aber auch Verantwortung mit sich. Man muss sich mit neuen Themen wie Wohnraum, Kinderbetreuung u.a.m.



auseinandersetzen; der finanziellen Absicherung der Familie kommt dabei eine besonders wichtige Bedeutung zu.

Unerwartete Ereignisse können das Leben verändern. Ein schwerer Unfall oder eine ernsthafte Krankheit können erhebliche finanzielle Folgen für die Eltern und die Kinder haben. „Wenn plötzlich der Hauptverdiener der Familie ausfällt, entsteht unweigerlich eine Versorgungslücke“, sagt Hannes Stecher, Versicherungsexperte der Raiffeisenkasse Latsch.

Der Unfallschutz durch das INAIL (Nationales Institut für Versicherung gegen Arbeitsunfälle) schützt bei der Ausübung der beruflichen Tätigkeit. Im Freizeitbereich hingegen bietet die gesetzliche Unfallversicherung durch das INPS lediglich eine Grundversorgung und reicht für eine solide Existenzsicherung nicht aus. Auch Hausfrauen, Kinder und Jugendliche können nicht auf die Hilfe des Staates zählen. „Deshalb ist es wichtig, privat vorzusorgen und die Familie ausreichend gegen die Risiken, vor allem gegen existenzgefährdende, abzusichern“, unterstreicht Stecher. Auch der Schutz von Wohneigentum/Vermögen und der Schutz vor Schadenersatzansprüchen Dritter sind wichtige Aspekte der Familienabsicherung.

*Hannes Stecher,  
Versicherungsexperte Raiffeisenkasse Latsch*

ausfinden. Als Raiffeisenkasse stehen wir Ihnen persönlich in der Filiale Martell bzw. telefonisch unter 0473/769060 oder per E-Mail [rk8110.versicherung@raiffeisen.it](mailto:rk8110.versicherung@raiffeisen.it) zur Verfügung.



# Frohe Weihnachten.

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



**Raiffeisen**  
Meine Bank