

LAPIC-UVZ ONLUS - Via Duca d'Aosta, 68 - Bolzano
Tel. 0471 287336 - Fax 0471 409780 - www.lapicuvz.it - info@lapicuvz.it

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art.1, comma 2, CNS BOLZANO

Periodico mensile - Composto ed impaginato in proprio - Stampa: INGRAF, Ora
Reg. Trib. di Bolzano n. 21 del 25.11.1976 - Direttore resp.: Luigi Stefani

Anno 40

Ottobre 2017

N. 7

Rinnoviamo la tessera 2018

Erneuerung der Mitgliedschaft 2018

Cari Associati,
È ancora una volta giunto il periodo di rinnovare la tessera sociale. Dal 1° Novembre inizia il Tesseramento per il prossimo anno 2018. L'esperienza ci ha insegnato che la maggior parte dei soci sceglie proprio questo periodo per rinnovare la propria fiducia nella Associazione. Per questo ci permettiamo di ricordare a tutti questo importante appuntamento, convinti che nessuno vorrà dimenticarci, sostenendoci con il versamento della quota sociale. Quest'anno l'importo è rimasto invariato a **€ 22,00**.

Pensiamo inoltre che, come in passato, Voi tutti risponderete con tempestività a questo appello che varrà come conferma della vostra fiducia nella "Vostra" Associazione.

Vi aspettiamo numerosi e ... arrivarci a tutti.

**1° novembre inizio campagna
Tesseramento 2018
1. November Erneuerung
Mitgliedschaft 2018**



Liebe Mitglieder,
Es ist wieder einmal soweit die Mitgliedschaft zu erneuern.

Wie jedes Jahr beginnt auch heuer die Erneuerung der Mitgliedschaft für das kommende Jahr 2018 ab 1. November. Wir erlauben uns, unsere Mitglieder an dieses wichtige Datum zu erinnern und hoffen, dass alle ihr Vertrauen in unseren Verband durch die Erneuerung der Mitgliedschaft bekräftigen.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für das Jahr 2018 **€ 22,00**. Denn dieser Verband ist „Euer“ Verband, durch euch lebt er und für euch arbeiten wir alle. Wir freuen uns, wenn ihr bei uns vorbeischaud, wenn wir euch persönlich begrüßen können.

I nostri valori interni! Là dove abita la bellezza e la fortuna! Unsere inneren Werte! Dort wo Schönheit und Glück zu Hause sind!

Cari amici e soci del gruppo PSO –
LAPIC-UVZ

Scrivo per tutti voi che "scorrazzate" qui intorno nel notiziario. Spesso l'incaricamento è favoloso, bello, promettente, interessante e rende curiosi sul contenuto che sicuramente contiene qualcosa di bello. Sicuramente questo pacchetto è fatto con amore! Aprendolo, però, spesso si rimane delusi, perché il contenuto non rispecchia il bell'esteriore. La pelle è segno importante di attratti-

vità, estetica, erotismo e di tutto quello che è importante nella nostra vita: "la nostra autostima". Però è molto più importante quello che c'è dentro di noi, i valori interni, il carattere, il modo in cui ci comportiamo verso noi stessi, i nostri vicini, come trattiamo amici e ambiente. Ognuno di noi ha le sue debolezze ma anche le sue forze, e proprio queste devono essere ottimizzate e riconosciute. Noi tutti ci definiamo tramite il nostro operato e per questo non ci serve necessariamente avere una pelle impeccabile, anche se questo aiuta.

Non voglio dire che la cura della pelle non è importante, al contrario, è importantissimo curarsi, mangiare sano, fare ginnastica e confrontarsi con l'aspetto della propria pelle. Ma cosa serve la bellezza e attrattività se i valori interi non coincidono con la nostra vita privata e sociale? Anche in questi casi ci sono esempi di storie distruttive e vite fallite. E' la società che richiede proprio queste manie, la corsa alla perfezione,

la voglia di primeggiare con l'esteriorità e il farsi schiavi dell'immagine. Tutti noi vogliamo solo essere felici, essere amati, viviamo di apprezzamenti, rispetto reciproco, dare e ricevere. Ma la cosa più bella è, se riusciamo a trasformare i nostri sentimenti, le nostre forze in modo positivo. Questo è donare perché i regali più belli non sono mai visibili, ma sono balsamo per l'anima, gioia e salute. Per questo vi dico che è importante amare la vita, amare sé stessi e quello che fate e prendere le cose con calma e tranquillità.

In questo senso vi saluto e vi auguro un buon proseguimento.

Renato (un socio del Gruppo Psoriasi)



Liebe Freunde und Mitglieder von
Lapic-Uvz!

Hallo, an alle von Psoriasis Betroffenen die sich hier tummeln und angespro-

INDICE - INHALT

Modalità per il Tesseramento Regeln für den Mitgliedsbeitrag	3
Quando il dolore diventa malattia ... la fibromialgia Wenn die Schmerzen zur Krankheit werden ...die Fibromyalgie	4
Giornata mondiale della fibromialgia Welttag der Fibromyalgie	6
Convenzioni - Konventionen	7
Le Alpi di Fanes - Die Fanesalm	8
Preavviso per la Festa Natalizia Vorankündigung zur Weihnachtsfeier	9
Soggiorno marino a Cervia Meeraufenthalt in Cervia	10
Valle d'Aosta - Aostatal	11
Val d'Ultimo - Ultental	13
Gita in Val d'Ultimo Ausflug ins Ultental	14
Assemblea straordinaria dei soci Ausserordentliche Mitgliederversammlung	15
Cari Soci,... - Liebe Mitglieder,...	15
Calendario iniziative LAPIC 2017 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2017	16



Orari apertura dell'ufficio Öffnungszeiten des Büros

da lunedì a venerdì
von Montag bis Freitag

08.30 – 12.30
14.30 – 18.00

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 24 - Famiglia e politiche sociali

Con il sostegno della Provincia Autonoma di Bolzano - Alto Adige
Assessorato alla famiglia, sanità e politiche sociali

Gefördert von der Autonomen Provinz Bozen - Südtirol
Assessorat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen



chen fühlen! Oftmals ist die Verpackung eine Wucht, wunderschön, vielversprechend, interessant und lässt Neugierde, und die Vermutung aufkommen, auch der Inhalt kann nur was Schönes sein!! "Sprichwort" - ist das ein schönes Päckchen, mit so viel Liebe gemacht!!! Aber dann die Enttäuschung, denn der Inhalt ist nicht das, was man sich erhofft und nicht das was die wunderbar schöne Verpackung verspricht!!! Die Haut ist ein sehr wichtiges Merkmal für Attraktivität, für Ästhetik, für Erotik und für all das, was für uns alle im Leben sehr wichtig ist! " Unser Selbstwertgefühl " Doch viel wichtiger sind unsere Inhalte, unsere inneren Werte, unser Charakter, wie wir mit uns selbst, mit unseren Nächsten, mit unserer Umwelt und Freunden umgehen. Jeder von uns hat seine Schwächen aber auch seine Stärken, und diese gilt es zu erkennen und zu entwickeln. Wir definieren uns alle zum größten Teil über unser Tun und Schaffen, und dazu brauchen wir - wenn diese auch sehr hilfreich sein kann - nicht unbedingt eine "super schöne Haut" und ein makellostes Äußeres?! Es sollte aber nicht der Eindruck entstehen, dass Hautpflege, gesunde Ernährung, körperliche Betätigung und Auseinandersetzung mit sich und seinen Hauterscheinungen nicht wichtig sind. Doch was bringt die äußere Schönheit und Attraktivität wenn es mit den inneren Werten unseres Daseins und unseres Lebens in der Gesellschaft nicht einhergeht? Auch hier gibt es genug Beispiele für absolut gescheiterte und destruktive Leidensgeschichten!! Eben dieser Schönheitswahn, dem Trieb nach Perfektion, dieser Drang nur mit Äußerlichkeiten im Leben punkten zu können, sich in der Rolle des Protagonisten opfern zu müssen!!! Wir möchten alle nur das Eine, glücklich sein, geliebt werden, wir leben von Anerkennung, gegenseitigem Respekt, von Geben und Nehmen, aber das allerschönste ist, wenn wir unsere wahren Gefühle, unsere inneren Stärken in Positives umzusetzen im Stande sind! Das nenne ich Schenken.....denn die schönsten Geschenke sind niemals sichtbar, sind aber Wohltat, Freude und Balsam für unsere Seelen und unsere Gesundheit! Liebt das Leben, liebt was ihr tut, so wie ihr seid und, nehmt es mit Gelassenheit.... In diesem Sinne mit ganz lieben Grüßen und, habt eine gute Zeit,
Renato (Ein Betroffener von Psoriasis Arthritis)

Modalità per il Tesseramento Regeln für den Mitgliedsbeitrag

**Rinnovare la tessera subito
vuol dire averne dei vantaggi immediati
Wer die Mitgliedschaft
gleich bezahlt hat Vorteile**

Come si rinnova la tessera?

Le modalità da seguire per il tesseramento 2018 sono analoghe a quelle dello scorso anno: con il 1° novembre inizia il rinnovo delle tessere per l'anno entrante.

Il costo della tessera: Euro 22,00 annui.

Il versamento può essere eseguito direttamente presso la nostra Sede in Via Duca d'Aosta 68, oppure con il modulo di conto corrente postale (allegato e già compilato) 10001394 intestato alla Lopic-Uvz - via Duca d'Aosta 68 - Bolzano.

Viaggi premio - Doni natalizi

Anche quest'anno ai più solerti, ovverosia, chi rinnoverà la nostra tessera entro il 07.01.2018, saranno consegnati degli omaggi natalizi. Avvertiamo che tali omaggi dovranno in ogni caso essere ritirati dagli interessati presso la sede di Bolzano in quanto, l'Associazione non ha la possibilità di recapitarli a domicilio, (salvo casi eccezionali).

Si rammenta inoltre, che solo chi avrà rinnovato la tessera potrà continuare a ricevere il notiziario e partecipare, con pieno titolo, a tutte le attività associative.

Wie erneuert man die Mitgliedschaft?

Die Bedingungen für die Erneuerung der Mitgliedschaft für das Jahr 2018 entsprechen jenen des vorigen Jahres. Mit dem 1. November beginnen die neuen Einschreibungen für das Jahr 2018.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 22,00 Euro

Die Einzahlung kann folgendermaßen erfolgen: direkt bei unserem Sitz in der Duca d'Aosta Str. 68 in Bozen oder mittels Einzahlungsschein auf das Post K/K N° 10001394 lautend auf Lopic-Uvz - Duca d'Aosta Straße 68 - Bozen.

Preisreise - Weihnachtsgeschenk

Wir werden auch heuer allen Mitgliedern, die innerhalb des 7.1.2018 den Mitgliedsausweis erneuert haben, ein kleines Weihnachtsgeschenk überreichen.

Das Geschenk muss jedoch beim Sitz in Bozen abgeholt werden, denn es ist für den Verband unmöglich zusätzliche Versandkosten zu tragen.

Nur jene Mitglieder, welche den Beitrag eingezahlt haben, werden weiterhin das Nachrichtenblatt zugesandt bekommen und an den Verbandstätigkeiten teilnehmen können.



GRUPPO REUMA - RHEUMA GRUPPE

Quando il dolore diventa malattia ... la fibromialgia

Wenn die Schmerzen zur Krankheit werden ...die Fibromyalgie

Il dolore da poco tempo è stato incluso dalla organizzazione mondiale della sanità tra i segni vitali. Questo significa che al controllo del dolore è stato attribuito la stessa vitale importanza di salvaguardare la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, la saturazione dell'ossigeno e la temperatura corporea per garantire quindi l'esistenza dell'individuo.

Il dolore è un'importantissima percezione sensoria, che serve come segnale di allarme per proteggere il nostro organismo. Toccare p.e. un forno rovente, causando dolore, ci fa allontanare la mano e ci salva da ustioni più grosse e da danni permanenti.

Invece nel caso del dolore cronico la percezione dolorosa non è più legata direttamente a uno stimolo nocivo e quindi perde il suo ruolo protettivo. Spesso anche togliendo o migliorando il fattore nocivo al principio del dolore p.e. la frattura di un osso o l'infiammazione di un'articolazione, il dolore può persistere nel tempo. L'esempio estremo è il dolore fantasma dopo l'amputazione di un arto.

E' chiaro quindi che in questo caso il dolore percepito non è più localizzabile nella sede periferica, dove viene avvertito, ma nelle regioni del sistema nervoso centrale (spinale e cerebrale) dove il dolore viene processato. Marginale diventa la ricerca della causa del dolore periferico localizzato visto che il problema si verifica nei centri della percezione del dolore a monte. Il dolore stesso quindi

diventa malattia.

La fibromialgia (FMS) è la regina delle patologie del dolore. La FMS affligge circa il 2% della popolazione e per elezione le donne, con numero di casi in continuo aumento dato la miglior diagnosi, ma anche per via di un crescente malessere socioeconomico, che può favorire la insorgenza della patologia. Per definizione deve sussistere un dolore muscoloscheletrico diffuso (ai quattro quadranti del corpo e alla colonna) in modo cronico (per più di 3 mesi) per poter porre diagnosi di FMS. Inoltre si associano diversi sintomi psico- e neurovegetativi come l'emicrania, le palpitazioni, la colite spastica, la sindrome dispeptica, la disuria, l'ansia, la depressione, la stanchezza, la spossatezza, l'insonnia, le vertigini, gli acufeni ect. Parliamo quindi di una sindrome fibromialgica. Ci rendiamo conto che pazienti con una tale moltitudine di sintomi vaghi e aspecifici si presentano ad un innumerevole serie di visite ed accertamenti medici, che nella maggioranza delle volte risultano normali o inconcludenti. Questo comporta un frustrante pellegrinare da un dottore all'altro ("doctor shopping"). Questo causa una spesa notevole per il paziente e la società e allunga inutilmente il tempo fino alla diagnosi, che spesso dura fino a 10 anni dall'insorgenza dei primi sintomi e probabilmente aggrava anche la patologia stessa.

La fibromialgia in sintesi la possiamo intendere come alterazione patologica

della percezione del dolore, ma anche di tutto il sensorio visto il ricco corredo di sintomi associati. Quindi affrontando un paziente con FMS dobbiamo pensare al di fuori dell'articolazione. Un semplice contatto o un usuale attività vengono percepiti come dolore in periferia visto che la disregolazione centrale della percezione del dolore con aumento delle vie eccitrici ed abbassamento di quelle inibitorie in somma abbassa notevolmente la soglia del dolore dei recettori. Il dolore nasce come alterata interpretazione dei stimoli nel cervello. Il dolore è reale per il paziente nella sua percezione ed influenza negativamente il conscio e le emozioni visto la vicinanza anatomica a livello cerebrale. Come anche disturbi o traumi psichici possono determinare un peggior andamento della malattia. Partendo da un trauma fisico o psichico o una patologia con dolore cronico sarà la riposta e l'elaborazione individuale dipendenti da geni, ormoni, contesto sociale, carattere e storia personale preesistente a determinare se il paziente andrà incontro ad una alterazione della percezione del dolore o no. Infatti il sistema nervoso è plastico. Tramite la formazione di nuovi collegamenti e/o cambiamenti nelle microconnessioni tra le cellule nervose il cervello impara. Ed in caso della FMS impara male a gestire il dolore e altri stimoli, che possono essere di natura fisica come anche psichica. Invece la FMS non causa danni organici o neurologici e quindi non comporta invalidità fisica permanente.

Gefördert vom – Con il sostegno

Verwaltungsrat des
Sonderfonds für die
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione
per il Fondo Speciale
per il Volontariato



L'analisi degli errori nella percezione sensoriale tipica della FMS è stata solo possibile tramite moderni metodi di risonanza magnetica funzionale, che hanno aperto la strada allo studio di questa condizione fino allora considerata immaginaria o psicosomatica e quindi la sua esistenza era o tuttora è negata da vari esponenti medici.

Specialista di riferimento nella diagnosi della FMS è il reumatologo, che è esperto nella distinzione e cura di varie patologie, che si manifestano come dolore del sistema muscoloscheletrico. Sarà il reumatologo a determinare se si tratta di una FMS o altra patologia reumatica con sintomi simili (p.e. l'artrite reumatoide, il lupus eritematoso sistemico, la polimialgia reumatica, la poliartrosi o malattie endocrinologiche) o se, come spesso succede, le due condizioni concomitano. Il reumatologo sarà ovviamente responsabile per la cura della malattia reumatica associata. Inoltre sarà il reumatologo in prima istanza ad impostare una terapia farmacologica per la FMS e a rilevare i sintomi e le affezioni cardini del paziente in oggetto, che richiederanno approccio personalizzato del tipo medicamentoso, fisio- e psicoterapico. Ogni paziente è diverso nel suo soffrire e non tutte le terapie funzionano in ogni paziente. Il farmaco miracoloso nonostante il grosso progresso scientifico odierno non esiste o almeno non esiste ancora, ma possiamo essere fiduciosi che il futuro porterà nuovi armamentari. Indispensabile come primo passo è informare sulla realtà della patologia lamentata, ma assicurare sulla sua benignità. Vincente è inoltre la combinazione di varie strategie farmacologiche e non-farmacologiche. Questo dicono anche le linee guida europee ed internazionali, che sottolineano l'interesse e sforzo della comunità scientifica per lo studio e ricerca nell'ambito di questa patologia.

Come il dottore deve avere pazienza durante la visita e nella gestione di un paziente con FMS, anche il paziente deve essere paziente. Solo con costanza e partendo da dosi basse sia di farmaci che di terapie psicofisiche alla lunga si hanno risultati meritevoli. Ovviamente non è tuttora una condizione, che si può far sparire nel nulla. Quindi è molto importante che il paziente impari a conoscere e a gestire sé stesso e i sintomi della malattia e la malattia stessa. **“Si deve imparare a convivere con la bestia, ma solo affrontandola atti-**

vamente si riesce ad incatenarla e a non cadere tramite il passivismo e l'arrendimento nelle sue zanne divoratrici”.

Dr. Bernd Raffener, Reumatologia – Medicina Interna, Ospedale Centrale di Bolzano



Erst seit kurzem wurden die Schmerzen von der Weltgesundheitsorganisation in die Liste der Lebenszeichen aufgenommen. Das heißt, dass der Kontrolle der Schmerzen die gleiche Bedeutung beigemessen wird wie dem Blutdruck, der Herzfrequenz, der Sauerstoffsättigung und der Körpertemperatur, um das Leben des Individuums zu garantieren.

Der Schmerz ist eine wichtige Empfindung der als Alarm fungiert um unseren Organismus zu schützen. Wenn wir z.B. eine heiße Herdplatte berühren und dabei Schmerzen empfinden, bringt es uns dazu uns vom Herd zu entfernen, um schlimmere Verletzungen zu verhindern.

Chronischen Schmerzen hingegen sind nicht an einen direkten Schmerzreiz gebunden, weshalb dessen Schutzfunktion nicht mehr gegeben ist. Wenn auch der Auslöser der Schmerzen, wie z.B. ein gebrochener Knochen, Entzündungen von Gelenken behoben oder verbessert wird, können die Schmerzen weiterbestehen. Das extremste Beispiel sind die Phantomschmerzen nach einer Amputation.

Es ist klar, dass der Schmerz an dieser Stelle nicht mehr empfunden werden kann, sondern aus dem zentralen Nervensystem (Rückenmark und Gehirn) kommt, wo die Schmerzsensoren sitzen. Die Suche nach der Ursache des Schmerzes ist in diesem Fall nebensächlich, da der Schmerzimpuls von der Zentrale ausgeht. Der Schmerz selbst wird zur Krankheit.

Die Fibromyalgie (FMS) ist die Königin der Schmerzpathologien. Diese Krankheit befällt ca. 2% der Bevölkerung darunter meistens Frauen. Die Zahl der Betroffenen steigt kontinuierlich, da eine frühere Diagnose gestellt wird und weil in Zeiten steigender sozialökonomischer Krise diese zunimmt. Um die Diagnose stellen zu können, müssen diffuse chronische Schmerzen in den Skelettmuskeln des Körpers und der Wirbelsäule auftreten. Begleitend sind folgende psy-

cho- und neurosomatische Beschwerden: Kopfschmerzen, Herzklopfen, Reizdarm, Inappetenz, Harnstörung, Angstzustände, Depression, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Schwindel, Ohrgeräusche usw. Treten solche Beschwerden auf spricht man vom Fibromyalgie-Syndrom. Es ist verständlich, dass Patienten mit so vielen vagen und subjektiven Symptomen unzählige Untersuchungen und ärztliche Visiten hinter sich haben, die meistens nichts hervorbringen. Dies führt zum frustrierenden Pilgern von einem Arzt zum nächsten (doctor shopping). Das führt zu enormen finanziellen Belastungen der Patienten und der Allgemeinheit. Auch entgeht so schnell die richtige Diagnose. Manchmal dauert es bis zu 10 Jahren vom Beginn der Symptome, was natürlich den Verlauf der Krankheit negativ beeinflusst.

Man kann davon ausgehen, dass die Fibromyalgie eine Schmerzempfindungsstörung ist, und im weiteren Sinne eine allgemeine zentrale Wahrnehmungsstörung, bedenkt man die vielen anderen Symptome, die sich assoziieren können. Bei einem FMS Patienten muss man das Problem abseits von der Schmerzstelle suchen. Es genügt ein Kontakt oder eine ganz normale Tätigkeit um Schmerzen zu empfinden, da durch eine Änderung der zentralen Regelsysteme die Schmerzgrenze sinkt und es somit schnell zu Schmerzempfindung im Gehirn kommt. Der Schmerz entsteht als veränderte Schmerzempfindung des Gehirns. Für den Patienten ist der Schmerz aber real und wichtig. Er beeinflusst negativ das Bewusstsein und die Gefühle, da beide Areale im gleichen Bereich des Gehirns zu finden sind. Physische oder psychische Traumata können den Verlauf der Krankheit verschlechtern. Wie ein Mensch auf Schmerzen reagiert und wie sehr er zu chronischen Schmerzen neigt, hängt von seinen Genen, den Hormonen, seinem sozialen Umfeld, seinem Charakter und seiner persönlichen Lebensgeschichte ab. Und wie sich das Leben ständig ändert und anpasst, ändern sich auch die Wahrnehmungen und Sichtweisen. Auch das Nervensystem ändert sich mit. Es ist plastisch. Mittels Bildung neuer Verbindungen oder Mikroverknüpfungen zwischen den Nervenzellen lernt das Gehirn. Bei der FMS sind die empfangenen Impulse „irreführend“ und das Gehirn lernt falsch. Im Gegensatz dazu verursacht die FMS aber keine organischen oder neurologischen Schäden und auch



keine bleibende Invalidität.

Die Analyse der pathologischen Schmerzerkennung bei FMS ist durch moderne Methoden der funktionalen Magnetresonanz möglich geworden. Durch diese Methode konnte festgestellt werden, dass die Fibromyalgie keine eingebildete Krankheit ist, auch wenn einige Mediziner immer noch davon ausgehen.

Ansprechpartner zur Erkennung der Krankheit und Diagnose ist der Rheumatologe, da er Experte in der Differentialdiagnose von schmerzhaften Krankheitsbildern des Bewegungsapparates ist. Es ist der Rheumatologe der feststellt, ob es sich um FMS handelt oder um eine andere Krankheit mit ähnlichen Symptomen (z.B. rheumatoide Arthritis, Lupus, Polymyalgia rheumatica, Polyarthrose oder endokrinologische Erkrankungen) oder, wie es oft passiert, ein Zusammentreffen verschiedener Krankheitsbilder. Der Rheumatologe ist in diesem Falle hauptsächlich verantwortlich für die medikamentöse Behandlung der

begleitenden entzündlichen Rheumakrankung. Gleichzeitig ist es immer der Rheumatologe, der eine erste medizinische Behandlung der FMS bestimmt, nachdem er die Beschwerden und Symptome des Patienten, sowie seine persönliche Krankheitsgeschichte erfragt. Jeder Patient ist anders in seiner Schmerzwahrnehmung und nicht jeder spricht auf dieselbe Therapie an. Das Wunderheilmittel gibt es nicht, oder noch nicht, trotz des großen wissenschaftlichen Fortschritts. Doch können wir hoffen, dass in nächster Zukunft neue wissenschaftliche Erkenntnisse hinzukommen werden und damit neue Therapien. Es ist wichtig, die Betroffenen gut über die Krankheit zu informieren und zu versichern, dass keine Schäden oder eine bleibende Invalidität entstehen werden. Gewinnbringend wirkt eine medikamentöse Therapie in Verbindung mit nicht-medikamentösen Therapie (z. B. Bewegungstherapie). Eine Physio- und Psychotherapie ist begleitend hilfreich. Das wird auch von nationalen und in-

ternationalen Behandlungsleitlinien geraten. Dies unterstreicht das aktuelle Interesse und Bemühen der Wissenschaft an der Erforschung dieser Krankheit.

So wie der Arzt bei der Untersuchung und der Behandlungsfindung eines Patienten mit FMS viel Geduld aufbringen muss, so muss auch der Patient diese Geduld haben. Nur durch die Beharrlichkeit bei der Bewegungstherapie, Behandlung mit niederen, aber notwendigen, Medikamentendosen sowie der psychophysischen Therapie kann man mit der Zeit mit guten Erfolgen rechnen. Logisch darf man nicht hoffen, dass sich alles in Nichts auflöst. Deshalb ist es wichtig, dass der Patient lernt mit seiner Krankheit umzugehen. **„Man muss lernen mit der Bestie zu leben, doch nur wenn man sich ihr stellt, kann man sie besiegen. Das Schlimmste ist, sich ihr zu ergeben, denn dann hat sie gewonnen.“**

Dr. Bernd Raffener, Rheumatologie – Interne Medizin, Krankenhaus Bozen

Giornata mondiale della fibromialgia Welttag der Fibromyalgie

Il giorno 12 maggio 2017 presso la Clinica Bonvicini si è tenuto un convegno per la giornata mondiale della fibromialgia.

Che cos'è La fibromialgia? I sintomi sono parecchi e vanno da dolori diffusi in molte parti del corpo – contratture muscolari, disturbi del sonno, spossatezza, rigidità mattutina, cefalea, disturbi gastrointestinali, dolori mestruali, tachicardia, dispnea e sintomi di ansia. È una malattia che facilmente viene scambiata per altre malattie.

Il dottor Raffener dopo i saluti del dott. Tait della Azienda Sanitaria apre il convegno con la definizione della malattia "regina del dolore cronico". La terapia consiste nella diagnosi della malattia e nell'educazione del paziente nella gestione della stessa. Oltre farmaci risultano efficaci la fisioterapia e psicoterapia, soprattutto in combinazione tra di loro. A Bolzano tra non molto si utilizzerà la camera iperbarica anche per questa patologia nell'ambito di uno studio clinico scientifico.

Prende la parola la psichiatra D.ssa Lechner Renate spiegando che la fibro-

mialgia si può manifestare dopo stati di forte stress o traumi psicologici. Oltre fattori genetici soprattutto la struttura psicologica individuale e concomitanti sintomi o malattie psichiatriche influenzano l'andamento della malattia.

Dopo la pausa è il turno del dottor Patrizio Sale dell'Università di Padova. La malattia viene riconosciuta se vi è dolore muscolare cronico in più parti del corpo. Altri sintomi della malattia possono essere stanchezza, affaticamento, dolori al torace e/o alle articolazioni. Anche per il dottor Sale di solito c'è un evento scatenante.

Alcune terapie fisioterapiche sono:

- 1) TENS (acronimo di TransCutaneous Electrical Nerve Stimulation stimolazione elettrica nervosa transcutanea) per quaranta minuti due volte al giorno nella parte dolorante (questo fa sì che aumenti la soglia del dolore);
- 2) magnetoterapia fatta sotto controllo medico
- 3) massaggi ma solo se fatti da esperti
- 4) agopuntura
- 5) rilassamento muscolare
- 6) balneoterapia

La prognosi è favorevole a distanza. Il dottor Sale termina il suo intervento con una bellissima frase "nulla è così facilmente sopportabile come il dolore degli altri".

La fisioterapista dell'Ospedale di Padova dottoressa Lazzeri Valentina spiega che lo scopo principale della fisioterapia è ridurre il dolore aumentando l'attività che i pazienti possono fare: attività aerobica e rinforzo muscolare dolce.

Le raccomandazioni scientifiche dicono di ridurre la paura della malattia con l'educazione: visto che non vi sono organi interni compromessi, bisogna educare il paziente a non aver paura di sentire il dolore.

Al termine i rappresentanti del Rheumaliga hanno ringraziato i medici e i presenti.

Bottaro Edda



Am 12. Mai 2017 wurde in der Klinik Bonvicini eine Tagung zum Welttag der Fibromyalgie abgehalten.

Was ist die Fibromyalgie? Es gibt sehr



viele Symptome wie Schmerzen in vielen Bereichen des Körpers – Muskelkrämpfe, Schlafstörungen, Erschöpfung, morgendliche Steifheit, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Menstruationsschmerzen, Herzrasen, Atemnot und Angstzustände. Es ist eine Krankheit die oft mit anderen Krankheiten verwechselt wird.

Nach der Begrüßung durch Dr. Tait des Sanitätsbetriebes, eröffnet Dr. Raffainer die Tagung mit dem Thema „Königin des chronischen Schmerzes“. Die Therapie erfolgt nach der Diagnose und der Erziehung des Patienten mit dieser Krankheit umzugehen. Neben der medizinischen Behandlung ist Physiotherapie und Psychotherapie sehr hilfreich. Sehr bald wird auch in Bozen die Überdruckkammer auch für diese Pathologie im Rahmen einer Forschung genutzt werden.

Die Psychiaterin Frau Dr. Renate Lechner erklärt, dass die Fibromyalgie durch

starke Stresssituationen oder psychologischen Traumen ausgelöst werden kann. Genetische Faktoren und Zusammenspiel verschiedener psychologischer Einflüsse sowie psychiatrische Erkrankungen können den Verlauf der Krankheit beeinflussen.

Nach der Pause spricht Dr. Patrizio Sale von der Universität Padova über die Erkennung der Fibromyalgie: diese Krankheit wird erkannt, wenn es zu chronischen Muskelschmerzen kommt. Weiter Symptome sind Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Schmerzen im Brustbereich und andern Regionen des Körpers wie z.B. den Gelenken. Auch Dr. Sale bestätigt, dass die Krankheit meist nach einem einschneidenden Ereignis auftritt.

Einige physiotherapeutische Therapien:

1) TENS (Durch die Stimulation der Nervenfasern kann die TENS die Schmerzsignale neutralisieren, so dass sie nicht ins Gehirn gelangen und somit nicht wahr-

genommen werden.) zweimal am Tag für 40 Minuten anwenden.

2) Magnettherapie unter Aufsicht eines Arztes

3) Massagen nur von Experten

4) Akupunktur

5) Muskelentspannung

6) Heilbadbehandlung

Dr. Sale endet mit einem schönen Zitat: „nichts ist leichter zu ertragen als die Schmerzen der andern“.

Die Physiotherapeutin Frau Dr. Lazzeri Valentina vom Krankenhaus Padova erläutert, dass die Physiotherapie die Aufgabe hat die Schmerzen zu mindern indem die Patienten angeregt werden sich zu bewegen, z.B. Aerobic, Muskelaufbautraining usw.

Wissenschaftlich gesehen ist es wichtig die Angst vor dieser Krankheit zu verlieren da keine inneren Organe befallen werden.

Bottaro Edda

Convenzioni - Konventionen

Cari soci, ecco la nuova lista aggiornata dei negozi ed artigiani presso i quali è possibile richiedere degli sconti: saranno praticati ai soci LAPIC-UVZ che presenteranno la tessera rinnovata per il 2017-2018 e si intendono validi per la merce che non sia già in promozione.

Liebe Mitglieder, wir haben uns gedacht, dass es in diesen Krisenzeiten sicher angebracht ist, für unsere Mitglieder bei verschiedenen Anbietern und Geschäften um günstige Preise oder Preisnachlässe anzusuchen.

Einige haben positiv darauf reagiert

und gerne bei unserem Angebot mitgemacht.

Die Preisnachlässe werden unseren Mitgliedern beim Vorzeigen der gültigen Mitgliedskarte gewährt, außer bei jenen Artikeln die schon einen Preisnachlass haben.

OTTICA EXCELSIOR	C.so Italia 32	Occhiali da sole 20% Occhiali da vista 15%
ROPELE Pelletteria Valigeria	Via Milano 94	Sconto del 10%
ERBAVOGLIO abbigliamento, intimo e mare	Via Firenze 58 e C.so Libertà 33	Sconto del 10%
OTTICA MAX	Via Cl. Augusta 91/D	Sconto 15% su occhiali da vista, da sole e lenti a contatto
Elettronica GIRTLER sas	Via Brennero 71 - Laives	Dal 5 al 15% - installazioni gratuite
DELMARCO GRAZIANO	Tinteggiature verniciature Tel. 3472300180	10% su tinteggiature e verniciature
OTTICA ANGELO	Via L. da Vinci 10/B	Sconto del 20% su occhiali da vista e da sole
EUROPA CALZATURE	P.zza Domenicani - Bolzano	Sconto 12% su calzature e pelletteria
FARMACIA S.QUIRINO Dott. Bonvicini	V.le Druso, 43 - Bolzano	Sconto 10% su integratori, prodotti omeopatici, OTC (esclusi farmaci fascia A e C)
FARMACIA EUROPA d.ssa Rauzi Francesca	Via Palermo, 11/D	Sconto 10% per parafarmaci in magaz- zino (non su ordinazione) non cumulabi- le con altre offerte
OTTICA DEMENEGO	Via Palermo, 9 - Bolzano	Sconto fino al 25% su prodotti firmati e lenti 10% di nostra produzione



Le Alpi di Fanes - Die Fanesalm

(che meraviglia - was für ein Wunder)

Molte volte ho sentito parlare delle Alpi di Fanes e della loro bellezza ed ho sempre avuto il desiderio di visitare questo luogo tanto suggestivo: immensi prati, boschi, le Dolomiti che vanno dal Gruppo del Sasso della Croce alla Marmolada e al Gruppo del Sella. Quando sentivo parlare dei monti della Val Badia ho sempre pensato che ci fossero anche gnomi e fate, oltre che animali ed uccelli. Quest'anno la LAPIC ha messo in programma anche un'escursione alle Alpi di Fanes. Ho pensato subito che un'occasione così non potevo perderla, in più accompagnava il nostro bravo Luigi. Il mio entusiasmo si è spento subito, perché nel frattempo erano passati tanti anni e pensando ai miei anni attuali mi sono venuti anche tanti dubbi. Sarei stata capace di affrontare un'escursione del genere? Ho chiesto al nostro accompagnatore cosa ne pensasse se mi fossi iscritta anch'io e lui, molto tranquillo, come sempre, non ha avuto dubbi sulla mia partecipazione. Mi ha tranquillizzata dicendomi che ce l'avrei fatta senz'altro. Il sentiero sarebbe stato difficoltoso solo all'inizio, per il resto più o meno pianeggiante, un cammino di 2 ore e mezzo. Non ho avuto più dubbi di partecipare. Ho pagato la mia quota e felice sono andata a casa con la locandina del programma.

Il 29 luglio alle ore 6:30 ero già in via Duca d'Aosta. Credo di essere stata la prima! Man mano arrivavano anche altri gitanti. Molti escursionisti li conoscevo da tempo ed ero felice di essere in buona compagnia. Alle ore 6:45 siamo partiti per la Val Badia, strada facendo il nostro accompagnatore ci ha spiegato tante cose di questa bella Valle Ladina e delle antiche Viles che vedevamo lungo il percorso. Ci ha spiegato la storia di questi piccoli gruppi di case chiamate Viles rimaste nel tempo dalla loro origine. Ci ha raccontato anche la splendida storia del leggendario regno dei Fanes e della loro triste e suggestiva fine.

Alle ore 9:00 ca. è iniziato il percorso a piedi da Viles Specia verso l'Ospizio di Santa Croce. Siamo passati per splendidi boschi, immensi prati dell'Armentara, per piccoli e grandi sentieri. I gitanti si sono sparsi, c'erano i più veloci ed i meno veloci, poi i più lenti (io ero fra questi), Luigi ed Elisabeth del gruppo PSO hanno voluto starmi vicino. Quando pensavo di essere quasi arrivata, Luigi mi ha fatto notare una croce ed un quadretto della via Crucis n° 6. Sarebbe ora troppo lungo spiegarvi cosa ho provato pensando che avevo da fare ancora molta strada per arrivare al n° 14 della Via Crucis. Alla fine tra una sosta e l'altra siamo arrivati dopo 4 ore all'Ospizio di Santa Croce. Stanchi ed affamati ma tanto felici. Quando siamo entrati nell'Ospizio c'è stato un grande battimani. Erano tutti contenti di avercela fatta. Abbiamo ordinato un piatto di polenta con formaggio fuso, gustosissima. Concludo, tanta fatica da parte mia. Devo dire che ne è valsa la pena, certo il lungo percorso non era proprio più o meno pianeggiante come mi aveva detto Luigi! Per me era tutta una grande salita. Ciò nonostante è stato tutto molto bello, queste splendide vedute, questa natura incontaminata dal progresso, respirare l'aria così fine, non poteva che fare bene alla salute ma soprattutto all'anima. Mi riprometto all'occasione esperienze analoghe.

Hilda Platzgummer



Oft habe ich von der Fanesalm gehört von ihrer Schönheit und immer hatte ich den Wunsch diesen beeindruckenden Ort, mit den weitläufigen Wiesen und Wälder umrahmt von den Dolomiten die sich von dem Heilig Kreuzkofel bis zur Marmolada und des Sellastockes erstrecken, zu sehen. Wenn ich von den Bergen des Gadertales erzählen hörte, dachte ich

immer, dass es außer den Wildtieren und Vögel auch Zwerge und Feen gibt.

Dieses Jahr hat die LAPIC einen Ausflug auf die Fanesalm programmiert und ich dachte mir sofort, ...diese Gelegenheit darf ich mir nicht entweichen lassen und noch dazu, dass unser braver Luigi unser Wanderbegleiter ist. Meine Begeisterung erhielt aber sogleich einen Dämpfer denn ich fragte mich ob ich diese Wanderung in meinem Alter und nach so vielen Jahren bewältigen könne. War ich in der Lage diese Wanderung auf mich zu nehmen? Ich fragte bei unserem Begleiter nach was er meine, wenn ich mich für die Wanderung entscheide und es wurde mir versichert, dass ich mich ruhig beteiligen könne. Es wurde mir versichert, dass nur am Anfang der Wanderung eine Steigung ist aber dann alles eben verläuft. Eine Wanderung von zweieinhalb Stunden konnte ich also bewältigen. Also zahlte ich meinen Teilnehmerbeitrag ein und ging glücklich mit dem Programmzettel in der Hand nach Hause.

Am 29. Juli 2017 um 6:30 Uhr war ich schon in der Duca d'Aosta Straße, ich glaube ich war die Erste dort und langsam kamen auch die anderen Ausflügler dazu. Viele der Teilnehmer kannte ich schon und ich fühlte mich glücklich in dieser Gesellschaft. Um 6:45 Uhr ging es ab ins Gadertal. Während der Fahrt erklärte uns Luigi, dass wir während der Wanderung viele kleine Gruppen von Häusern (Viles) sehen werden. Er erzählte uns auch die Legende der Fanes und ihr trauriges Ende. Ungefähr um 9:00 Uhr starteten wir von „Viles Specia“ zum Wallfahrtsort Heiligkreuzhospiz. Wir schritten durch herrliche Wälder, ausgedehnte Almböden, schmale und breite Wanderwege. Unter den Teilnehmern waren schnelle, langsame und die am langsamsten Geher dabei. Unter den Langsamsten war ich. Luigi und Elisabeth der Gruppe Psoriasis wollten mir immer nahe sein. Als ich schon glaubte am Ziel zu sein zeigte

Gefördert vom - con il sostegno



Raiffeisen
Meine Bank



Luigi auf die Station Nr. 14 des Kreuzweges. Ich kann euch nicht erklären was ich in diesem Moment dachte!! Ich musste noch einen langen Weg bis zur Station Nr. 14 des Kreuzweges zurücklegen! Am Ende kamen wir nach vier Stunden Gehzeit am Heiligkreuzospiz an. Müde und hungrig aber überglücklich, dass ich es geschafft hatte. Als wir in die Stube eintraten gab es ein großes Händeklatschen und alle waren froh, dass wir es geschafft hatten. Wir bestellten eine schmackhafte Polenta mit Schmelzkäse. Ich beende meinen Bericht und möchte nur sagen, dass mich diese Wanderung sehr große Mühe gekostet hat, aber es hat sich gelohnt. Der Weg war zwar nicht so eben wie Luigi es beschrieben hat, sondern mit Steigungen, aber trotzdem war es einmalig die schönen Aussichten, diese unberührte Natur zu erleben. All das tut unserer Gesundheit aber vor allem unserer Seele gut. Ich habe mir vorgenommen bei nächster Gelegenheit diese Erfahrung zu wiederholen.

Hilda Platzgummer



Preavviso Vorankündigung

per la **Festa Natalizia**
zur **Weihnachtsfeier**

Sabato 16 Dicembre 2017

Samstag 16. Dezember 2017

dalle/von 15.00 alle/bis 19.00 Uhr

Luogo: Casa Kolping – Sala grande
Largo Kolping 3 – Bolzano

Ort: Kolpinghaus, Grosser Saal
Kolpingstr. 3 – Bozen



Soggiorno marino a Cervia

Meeraufenthalt in Cervia

Come da anni anche quest'anno siamo ritornati a Cervia. Nel gruppo ci sono sempre persone che partecipano anche per fare le cure nel famoso stabilimento di Cervia. Dal nostro albergo in 10 minuti di autobus ci si arriva. Siamo stati tutti in ottima salute, e tornati forse anche con qualche chilo in più, visto che il vitto è sempre ottimo e abbondante. Il tempo bello ci ha accompagnato, solo l'ultimo giorno alla partenza pioveva a dirotto; forse anche a lui dispiaceva per la nostra partenza perciò "piangeva". Il viaggio sia all'andata che al ritorno è andato bene, anche ottimo e comodo il pullman e altrettanto gli autisti. Il gruppo si è amalgamato bene,

le serate si passavano tra i quattro passi di qualche persona per digerire, poi musica e balletti tipici della famosa scuola di ballo di Cervia e il trombettista Tino e anche giochi di carte, così arrivava l'ora di andare a nanna.

Grazie a tutto il gruppo
Wanda



Wie schon seit vielen Jahren machten wir auch heuer wieder einen Meeraufenthalt in Cervia. Einige der Teilnehmer nehmen gleichzeitig auch die Kurbehandlungen in den Thermen war. Von unserem Hotel aus gelangt man mit dem Bus in zehn Minuten zu

den Thermenanlagen.

Wir alle erholten uns und durch das gute Essen brachten wir auch einige Kilos mehr nach Hause. Auch das Wetter war uns während der zwei Wochen immer hold, nur am Abreisetag regnete es, fast möchte man annehmen, dass auch der Himmel traurig war, so wie wir.

Gerne denken wir an die angenehmen Tage und Abende mit Musik und Tanz, sowie den schönen Spaziergängen und den Kartenspielen zurück.

Glück hatten wir auch sei es mit der Anfahrt wie mit der Rückfahrt, keine Staus oder andere Hindernisse.

Liebe Grüße an alle Teilnehmer
Wanda





Valle d'Aosta - Aostatal

Montagne, Borghi e Castelli - mit seinen Bergen, Dörfern und Schlösser

25. - 27.08.2017

Gli storici, nel passato, hanno definito Aosta la "Roma delle Alpi". In effetti la città alpina è quella che dopo Roma ha il maggior numero di vestigia dell'epoca imperiale. L'Aosta moderna è una bella città alpina la quale occupa quasi interamente la vasta conca tra un torrente e un fiume; è la più piccola regione italiana e alla fine della seconda guerra mondiale (1945) gode dello statuto autonomo.



La nostra guida ci attendeva al forte di Bard. Tramite una serie di ascensori panoramici a cremagliera siamo arrivati a tutti i piani. Mano mano che si saliva, la guida ci spiegava delle varie opere messe in atto da "Ferdinando", "Mortai, Vittorio, Gala e supplementare" e per ultimo opera "Carlo Alberto". Ora la fortezza con musei, spazi espositivi, sale conferenze è un polo culturale e turistico di respiro internazionale.

Abbiamo proseguito per Verres con una breve sosta a Donnas, abbiamo ammirato e calpestato la celebre via delle Gallie, antichissima strada lastricata nella quale si notano ancora oggi i solchi creati dal passaggio dei carri e la sorprendente porta ad arco intagliata nella roccia viva. A Verres siamo arrivati al nostro Hotel e il giorno seguente c'è stato l'incontro con la nostra guida. Siamo arrivati ad Aosta per visitare la città romana e medioevale e i principali monumenti e siti archeologici. L'Arco di Cesare Augusto con il grande

crocefisso posto sotto la volta, la Porta Pretoria che dava accesso alla città. A chi proveniva dalla bassa Valle della Dora si presentava come una inespugnabile barriera munita di robuste inferriate che venivano calate in caso di necessità.

La Cinta Romana è ancora in parte integra e permette di farci percepire ancora oggi le dimensioni reali del primo impianto urbanistico a quasi duemila anni dalla sua realizzazione.

Abbiamo ammirato il Teatro Romano, la Torre dei Balivi del 1192 e la Tour Fromage, edificio medioevale ricavato dal bastione romano ed eretto alla fine del X° secolo. La cattedrale di Santa Maria Assunta, che risale al 1500 quando fu riedificata sui resti di un tempio del XII° secolo a sua volta costruito su una chiesa paleocristiana. Il complesso architettonico di Sant'Orso edificato nel 1500 circa sui resti di un tempio del VI° secolo, con il superbo portale gotico.

Dall'interno della chiesa si passa al chiostro; il porticato che racchiude il cortile è sorretto da archi che poggiano su 40 colonne di marmo sormontate da capitelli scolpiti con figure che rappresentano fatti della bibbia e la vita di S. Orso (1133).

Anche il criptoportico è stato degno di ammirazione. È uno spazio architettonico di grande suggestione visiva. È un edificio costituito da un corridoio con volte a botte sostenuto da robusti pilastri in

blocco di tufo che circonda l'area sacra al cui interno si trovano due templi affiancati.

Abbiamo proseguito per Courmayeur dove abbiamo pranzato in un caratteristico chalet in Val Ferret. Breve passeggiata per ammirare i vari suggestivi torrenti creati dal disgelo dei maestosi ghiacciai del Monte Bianco (4810).

Ultimo giorno con la guida visita al Castello di Issogne edificato su un sito frequentato in epoca romana, assunse l'attuale aspetto di palazzo residenziale alla fine del quattrocento.

All'interno raffinate pitture murali. Nel cortile circondato da un porticato affreschi raffiguranti scene di vita quotidiane. Celebre è la Fontana del Melograno in ferro battuto.

L'ultimo castello è quello di Fenis, noto per la sua straordinaria architettura e per la potenza evocativa delle sue torri e mura merlate. Sono celebri gli affreschi del cortile e della cappella eseguiti nei primi decenni del quattrocento.

Sono stati tre bellissimi giorni, ma non dimentichiamo i piatti tipici della cucina valdostana che abbiamo potuto gustare nei vari pranzi e cene. Un grandissimo ringraziamento va al nostro accompagnatore Luigi che qualche volta è riuscito a mettere in imbarazzo con le sue argute domande la nostra guida.

Anna Maria Antonello





Die Historiker nannten Aosta „Rom der Alpen“. Nach Rom findet man ausgerechnet in Aosta die meisten Spuren des römischen Reiches.

Das moderne Aosta ist eine schöne alpine Stadt die sich in der Senke



zwischen Bach und Fluss ausbreitet; es ist die kleinste italienische Region und seit dem Ende des zweiten Weltkrieges auch Autonome Provinz.

In Bard trafen wir auf unsere Stadtführerin die uns über verschiedene Aufstiegsanlagen zum Panoramaausblick begleitete. Während des Aufstieges erklärte sie uns die verschiedenen Werke von „Ferdinando“, „Mortai, Vittorio, Gala e supplementare“ und zum Schluss das Werk „Carlo Alberto“. Die Festung von Bard beherbergt jetzt Museen, Ausstellungsfächen und Konferenzsäle. Sie wurde zum kulturellen Mittelpunkt für den nationalen und internationalen Tourismus.

Die nächste Etappe führte uns nach Verres mit einem kurzen Halt in Donnas. Dort wanderten wir über die viel befahrene römische Straße, noch heute kann man die Spuren der schweren Wagen erkennen, interessant war das Steintor das als Durchgang diente. Nach diesem Spaziergang checkten wir im Hotel ein.

Am nächsten Tag trafen wir uns mit unserer Stadtführerin die uns zu den verschiedenen römischen Denkmä-

lern führte: Der Triumphbogen des Cesare Augusto mit dem großen Kreuz, die „Porta Pretoria“ durch die man in die Stadt gelangt. Wer von dem unteren Tal kam, traf auf dieses Tor, das durch Fallgitter gesichert werden konnte.

Die römische Stadtmauer ist noch heute zum größten Teil erhalten, dadurch können wir gut den Umfang der größten urbanistischen Anlage aus einer Zeit von mehr als 2000 Jahren erkennen.

Wir bewundern das Römische Theater, die „Torri dei Balivi“ aus dem Jahr 1192 und die „Tour Fromage“ ein mittelalterliches Gebäude aus einer römischen Bastion im 10. Jh. gewonnen. Die Kathedrale Santa Maria Assunta aus dem Jahr 1500 wurde auf einem antiken Tempel, welcher selbst auf einer vorchristlichen Kirche aufgebaut war. S. Orso, ein Bauwerk aus dem 15. Jh. wurde ebenfalls auf einem antiken Tempel errichtet und

weist ein stolzes Tor im gotischen Stil auf. Im Innern der Kirche befindet sich der Kreuzgang. Er wird von 40 Marmorsäulen gestützt, die Decke ist mit Bibelszenen und aus dem Leben des St. Orso geschmückt.

Auch der gedeckte Wandelgang ist sehenswert. Die Architektur ist sehr suggestiv und wird von robusten Säulen aus Tuffstein gestützt, er umgibt einen Bereich in dem zwei Tempel stehen.

Die nächste Etappe war Courmayeur, auf dem Weg dorthin hielten wir in einem schönen Chalet in der Val Ferret zum Mittagessen. Die Gegend animierte uns zu einem Spaziergang entlang der wasserreichen Bäche, die vom Schmelzwasser des Gletschers – Monte Bianco - gespeist waren.

Am letzten Tag unseres Aufenthaltes besuchten wir die Festung von Issogne die aus römischer Zeit stammt und im 14. Jh. zu einem Residenzpalast umgebaut wurde. Im Innern befinden sich schöne Wandmalereien aus dem Alltagsleben. Berühmt ist der Brunnen mit dem schmiedeeisernen Granatapfelbaum. Das letzte Schloss, das wir besichtigen ist in Fenis, berühmt ob seiner außergewöhnlichen Architektur und den Zinnen bewehrten Mauern. Be-





rühmt auch die Fresken im Hof und der Kapelle die aus der ersten Hälfte des 14. Jh. stammen.

Ein schöner Ausflug, dank Luigi der uns wie immer mit viel Geduld begleitet hat und auch der Stadtführerin, die mit ihren Ausführungen unser Interesse geweckt hat.

Anna Maria Antonello



A. Farina

Ringraziamo il sig. Farina Agostino, partecipante del tour Valle d'Aosta, che con i suoi disegni è riuscito a cogliere il lato "leggero" delle dinamiche del gruppo!

Wir danken Herrn Farina Agostino, Teilnehmer der Rundreise in das Aostatal für seine wirklich lustigen Zeichnungen, die in witziger Weise die Dynamik der Gruppe widerspiegeln.

Val d'Ultimo - Ultental

30.09.2017

Sabato, ultimo giorno del mese di settembre, un buon numero di soci si sono ritrovati alla stazione ferroviaria di Bolzano per iniziare la programmata escursione per la Val d'Ultimo. E' opportuno evidenziare il giorno perché le previsioni meteorologiche non prevedevano nulla di positivo. La partenza è avvenuta ugualmente ed il tempo si è comportato da galantuomo, infatti solamente a Lana abbiamo incontrata un po' di pioggia, ma ormai eravamo al sicuro.

I vari amici partecipanti hanno espresso il loro favorevole apprezzamento per l'itinerario prescelto, anche se non abbiamo incontrato opere particolarmente importanti come chiesette con opere d'arte o castelli prestigiosi. Vale comunque la pena ricordare i vari aspetti genuini dell'ambiente rustico locale con vecchi masi, realizzati con abbondante uso di legname, raggruppati a volte in veri piccoli villaggi, ingentiliti da una copiosa fioritura. L'escursione aveva infatti un carattere eminentemente naturalistico, includendo perciò anche la visita al centro visitatori del parco naturale, ove abbiamo assistito al funzionamento

di una vecchia segheria, opportunamente restaurata del tipo "veneziana".

Ma la maggiore emozione però, è stata la visione dei tre larici millenari che pur colpiti da fulmini, tempeste e intemperie, hanno visto trionfare e tramontare, uomini potenti ed i loro regni.

Un partecipante



Samstag, 30. September 2017 traf sich eine schöne Gruppe von Ausflugswilligen beim Bahnhof Bozen um

den geplanten Ausflug ins Ultental zu beginnen. Leider waren die Wetteraussichten nicht eben die Besten. Doch wurden wir positiv überrascht da nur in Lana einige Regentropfen unsere Köpfe benetzten.

Die Wanderung war allen sehr angenehm, auch wenn keine großen kulturellen Werke wie zum Beispiel Kirchen mit wichtigen Kulturschätzen oder Schlößer zu besichtigen waren.

Es war ein Ausflug in die Natur, in einem Tal das noch den alpinen Flair ausstrahlt, mit alten Gehöften, oftmals in

Gruppen gebaut. Die Balkone und Gärten erstrahlten im Glanz der Blumen die hier ihre Schönheit ganz entfalten können.

Wir konnten auch die restaurierte venezianische Säge besichtigen und bekamen auch eine Vorführung um uns die Arbeitsweise zu erklären.

Die größte Emotion für mich waren aber die Urlärchen, die trotz Blitzschläge, Wind und Wetter seit über tausend Jahren dort als Wächter viele Mächtige und ihre Reiche auferstehen und untergehen sahen.

Ein Teilnehmer





Gita in Val d'Ultimo Ausflug ins Ultental

30.09.2017



Il tempo era piuttosto coperto quando abbiamo raggiunto Pracupola, ma le nebbie si innalzavano dalla Val d'Ultimo, che fa parte del Parco nazionale dello Stelvio, incoraggiandoci di incamminarci verso il sentiero dei masi storici. Da lontano sentivamo i campanacci delle mucche al pascolo, e vedevamo case scure, quasi piatte, sparse nei prati molto ripidi. Era molto interessante poter confrontare lo stile vecchio dal nuovo, nelle ormai poche case vecchie e scure, fatte tutte di legno di pino rosso. Sotto un unico tetto, c'erano le stanze nel sottotetto, mentre nel piano inferiore c'era la cucina e la dispensa, appoggiate sulla muratura della stalla.

Ben presto la stalla e il pollaio con sopra il fienile grande e arieggiato, veniva separato dalla casa, che aveva al piano terra la cucina con il forno che penetrava nella stanza accanto, cioè la stube con una grande stufa. Nell'ultimo piano superiore c'erano le stanze da letto, che usufruivano del calore della cucina. Tutta la casa e il tetto erano in legno.

Le case recenti nei paesi sono in muratura, però sono sempre rivestite di legno, soprattutto nei piani alti. Anche i poggioni e le balaustrate sono in legno, a volte anche intagliato, che sorreggono bellissimi fiori.

Una cosa è rimasta sempre uguale: il tetto che è protetto da una legge regionale. E' completamente in legno con un largo cornicione sporgente che protegge le pa-

reti di legno della casa. La copertura del tetto è fatta con scandole di larice, fissate da tronchi orizzontali e massi che ostacolano danni da vento ed intemperie.

Dopo un ottimo pranzo la guida del parco ci ha informati che ben 7000 ettari di boschi di pino rosso necessitavano di una segheria. Quella ideata da un veneziano è del 1700 e viene ancora mantenuta attiva. Ci ha spiegato che gli alberi abbattuti venivano scorticati sul posto ancora nel bosco, poi tagliati a tre metri di lunghezza e poi smussati prima di spostarli con l'aiuto di uno zappino dalla punta ricurva, dal bosco alla segheria. Qui per prima cosa veniva tagliata la smussatura per proteggere la lama della sega dalle impurità e sassi incastrati durante lo sposta-

mento del tronco. Poi il tronco veniva caricato sul carrello poggiante su rulli che lo avvicinavano, orizzontalmente, trainato da una catena, verso l'unica lama fissata verticalmente. Si infilavano zeppe contro il bordo del carrello per bloccare il tronco, e si inserivano i listelli di legno sottili, a volte sovrapposti o impilati, per segnare lo spessore delle tavole o travi da segare. Attivando la lama, un piccolo getto d'acqua cadeva sulla lama per raffreddarla e farla scivolare meglio sul legno resinoso. Un campanellino appeso quasi alla fine del tronco richiamava il segantino per togliere l'asse segata, e portarla all'aperto per accatastarla in modo arieggiato, per la stagionatura.

Un ultimo saluto ai larici millenari e poi si torna a casa felici di aver imparato qualcosa di nuovo!

Christina



Der Himmel war ziemlich bedeckt als wir nach Kuppelwies kamen, doch die Nebel verzogen sich bald über dem Ultental, das Teil des Nationalparks Stilfserjoch ist. Mutig begannen wir den Aufstieg zu den historischen Höfen. Von weitem konnten wir die Glocken von den Kühen auf der Weide hören und auf unserem Weg sahen wir kleine, niedrige Hütten die verteilt auf den ziemlich steilen Wiesen standen.

Es war sehr interessant das Neue mit dem Alten zu vergleichen, leider gibt es nur noch wenige alte Häuser die aus dem Holz der Rotfichte erbaut sind und mit der Zeit eine ganz dunkle Farbe angenommen haben. Unter dem Dach waren die Schlafkammern, ebenerdig





die Küche und der Vorratsraum die an den Stall grenzten.

Bald aber wurde der Stall und Hühnerstall mit darüberliegenden Stadel abseits des Wohngebäudes errichtet. Dadurch wurde die Wohnfläche größer und ein großer Ofen erwärmte die Küche und auch die Stube. Darüber, im Dachgeschoß befinden sich die Schlafkammern, die von der Wärme des darunterliegenden Ofens profitieren. Das Haus war vollkommen aus Holz erbaut, auch das Dach mit Schindeln bedeckt.

Die neuern Häuser sind gemauert, aber die oberen Stockwerke immer mit Holz verkleidet und mit schönen Holzbalkonen ausgestattet. Sehr oft sind diese mit Schnitzwerk verziert und im Sommer mit schönen Blumen bestückt.

Eines aber ist immer gleichgeblieben: das Dach ist durch ein regionales Gesetz geschützt, es ist immer vollkommen aus Holz mit einem breiten Vordach um die Wände aus Holz zu schützen. Gedeckt ist es mit Schindeln aus Lärchenholz die mit schweren Holzbalken und Steinen beschwert sind um es vor Schäden durch Wind und Schnee zu sichern.

Nach einem guten Mittagessen erklärte uns der Führer, dass der Wald von ca. 7000 ha auch eine Säge benötigt. Diese Säge wurde von einem Venezianer erfunden und stammt aus dem 17. Jahrhundert und wird noch heute als Schausäge betrieben. Er erklärte uns, dass die Stämme noch im Wald entrindet wurden und dann auf drei Meter Länge zersägt und abgekantet wurden um dann mit Hilfe einer Hacke, eigens für diese Arbeit gedacht, durch den Wald zur Säge gezogen wurden. Dort wurden die Stämme nochmals bearbeitet um das Sägeblatt vor Steinen, die sich durch den Transport ins Holz gebohrt hatten zu schützen. Daraufhin wurde der Stamm auf den Wagen gelegt der mit Hilfe von Rollen und einer Kette zum einzigen Sägeblatt, das horizontal angebracht ist gezogen. Durch eine dort angebrachte Vorrichtung konnte man die Breite der zu schneidenden Bretter bestimmen. Das Sägeblatt wurde durch Wasser gekühlt und eine Glocke, die am Ende angebracht ist, läutet sobald eine Länge fertig geschnitten ist. Die Bretter wurden dann nach draußen gebracht und so gestapelt, dass sie durch die Luft getrocknet werden können.

Einen letzten Höhepunkt erlebten wir noch bei den Urlärchen, dann machten wir uns auf den Heimweg, müde aber froh einen schönen Tag verbracht zu haben.

Christina



ASSEMBLEA STRAORDINARIA DEI SOCI

**per la nomina del Presidente
e del nuovo Direttivo**

**Sabato 28 ottobre 2017 - Ore 9.30
Kolpinghaus, via Ospedale 3 - Bolzano**

Pranzo

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

AUSSERORDENTLICHE MITGLIEDERVERSAMMLUNG

**zur Wahl des Präsidenten
und des neuen Vorstandes**

**Samstag 28. Oktober 2017 - um 09.30 Uhr
Kolpinghaus, Spitalgasse 3 - Bozen**

Mittagessen

WIR ERWARTEN EUCH ZAHLREICH

Cari Soci, Liebe Mitglieder,

vi proponiamo e vi invitiamo tutti ad una nuova iniziativa Lapid: "Il giovedì CCCC: conoscersi, confronto, chiacchiere e caffè!"

Ogni secondo giovedì del mese, dalle ore 10.00 alle ore 11.00, invitiamo i nostri soci a venire in sede Lapid, in via Duca d'Aosta, 68 – BZ, per conoscersi, avere informazioni, fare quattro chiacchiere sorseggiando un buon caffè o un the.

je kälter die Jahreszeit desto mehr Vergnügen bereitet ein guter Kaffee oder Tee. Deshalb möchten wir Sie zu dieser Wohltat zum Kennenlernen, Informationen austauschen und einfach nur zum Quatschen jeden 2. Donnerstag des Monats von 10.00 bis 11.00 Uhr in unseren Sitz in der Duca d'Aosta Straße 68 einladen.

Wir freuen uns schon darauf.



Calendario iniziative LAPIC 2017 UVZ-Jahreskalender der Initiativen 2017

Prenotazioni da subito - *Einschreibung ab sofort*

21.10.2017

**Escursione - Ausflug
Valle S. Nicolò
(Val di Fassa TN)**



30.10. - 04.11.2017

**Tour
Napoli in treno
Neapel mit dem Zug**

04.11.2017

**Escursione - Ausflug
Cavalese (TN)**



16.12.2017

**Incontro Festa Natalizia
Weihnachtsfeier**



30.12.2017 - 02.01.2018

**Tour
Capodanno
nella Tuscia
(Terra Etrusca)
Jahreswechsel
in der Tuscia**

