

momente



**Der Herbst
zieht ins Land
diese Jahreszeit hat
viel zu bieten**

SEPTEMBER 2023

Information der Sektion
Pensionisten im Christlichen
Lehrerverein Oberösterreich



WALTER WERNHART
Landesobmann der
CLV-Pensionisten

Lebendige Gemeinschaft

Ja, das ist sie wirklich – unsere CLV-Familie, wie oft unser Christlicher Lehrerverein OÖ treffend bezeichnet wird. Diese lebendige Gemeinschaft beginnt unter den vielen Kolleginnen und Kollegen in der Junglehrersektion mit ihren zahlreichen Veranstaltungen – Welch großartiges und gelungenes Event Anfang Juli im Donaupark Linz „Alle Lehrer am Sand“ –, setzt sich in den CLV-Bezirksorganisationen lebendig fort und wird auch in unserer Sektion der Pensionistinnen und Pensionisten besonders hoch gehalten. Davon können Sie sich in dieser Ausgabe der MOMENTE überzeugen, wenngleich nicht alle Aktivitäten ihren redaktionellen Niederschlag finden konnten.

Bei der Redaktionsbesprechung zu diesen MOMENTEN wurde auch die Idee geboren, lesenswerte Artikel aus den Schulblättern von anno dazumal in die MOMENTE aufzunehmen, weil diese sicher großes Interesse bei der Leserschaft hervorrufen werden. Die diesjährige CLV-Bergwoche in Südtirol war mit einem neuen Organisationsteam für die Teil-

nehmerinnen und Teilnehmer wieder einmal ein tolles Erlebnis in herrlicher Landschaft und netter Gesellschaft – den Bericht darüber finden Sie im Blattinneren.

Dass es diese lebendige Gemeinschaft bereits vor 60 Jahren gegeben hat, davon zeugt ein Bericht in den Schulblättern vom Dezember 1963. Schon damals zog es Mitglieder unseres Lehrervereines im Zuge der CLV-Bergwoche in die Sextener Dolomiten. Um die Originalität dieses Berichtes von damals zu vermitteln, haben wir uns in der Redaktion dazu entschlossen, statt einer neuen Abschrift des Berichtes das Faksimile aus den Schulblättern 1963 abzdrukken. Mag vielleicht dieser Druck etwas Anstrengung beim Lesen abverlangen, der interessante Inhalt wird Sie dafür belohnen.

Lebendig Gemeinschaft – das zeichnet unseren CLV aus und dazu laden wir unsere Mitglieder herzlich ein, wenn zur nächsten Veranstaltung oder Reise wieder eingeladen wird.



MARIANNE LEITHGÖB
Landesobfrau der
CLV-Pensionisten

Inhalt

Artikel folgt von Walter	3	Bezirksbericht Linz-Land	13
Ein interessanter Tag in Steyr. Frühjahrestagung der CLV-Pensionisten	4	Bezirksbericht Grieskirchen	14
CLV-Bergwoche 2023 in Südtirols Bergwelt	6	CLV-Bildungsreise nach Kalabrien	16
Lebendige Gemeinschaft. 60 Jahre Rückblick auf eine CLV-Bergwoche	8	Buchvorstellung, Lösungen	18
Cholesterinwerte zu hoch?	10	Der Chor ist an allem schuld!	20
		Gehirnjogging	20

Advent – Weihnachten – Jahreswechsel Zeit zum Innehalten Sehnsucht nach Ruhe und Frieden.



Wie oft geht dieses Bedürfnis im Alltag unter! Nehmen Sie sich diese Auszeit und lassen Sie mit dem Bachl Chor Weihnachtsstimmung durch Ihre Ohren und Augen direkt in ihr Herz. Klassisch-traditionelle Chorstücke, bekannte Volkslieder, Texte zum Nachdenken und Schmunzeln und stimmungsvolle Instrumentalstücke werden Ihnen helfen, ihre ToDo-Liste beiseite zu schieben und sich auf Weihnachten einzulassen.

Wir bieten allen Kolleginnen und Kollegen eine 10% Ermäßigung
Code: bcasCLV23 bei der Online- (www.brucknerhaus.at) oder Telefonbuchung (0732 775230) über das Brucknerhaus an. Der Bachl Chor freut sich auf Sie!



Brucknerhaus Linz
Samstag, 9. Dezember 2023
15.00 Uhr

Mitwirkende: Bachl Chor, Leitung Christian Schmidbauer mit Gruppen und Ensembles aus verschiedenen Regionen

Ein Blick in die Zukunft

– auch für uns Senioren ein MUSS



Pension: Abheben in eine neue Zukunft

Anlässlich unserer Frühjahrestagung informierte uns unser Landesobmann und Bundesvorsitzende **Paul Kimberger** über die aktuelle Situation im Bildungsbereich und über die Herausforderungen in den Schulen. Als Landesobmann unseres Lehrervereins ging er auch auf viele Leistungen des CLV ein und hielt dabei auch fest, dass wir bereits mit über 5.000 Mitgliedern nicht nur eine ausgesprochen starke Sektion im CLV sind, sondern er bezeichnete uns auch als „Zukunftssektion,“ weil wir aufgrund der vielen Pensionierungen ständig mehr werden.

Völlig neuer Lebensabschnitt

Mag zwar diese Bezeichnung ein Lächeln ausgelöst haben, man kann jedoch dieser etwas scherzhaft gemeinten Formulierung vieles abgewinnen. Der Eintritt in die Pension bedeutet natürlich einen Schritt in einen völlig neuen Lebensabschnitt und sicher nicht ein Abschieben auf ein Abstellgleis. Ganz im Gegenteil: Es werden Pläne und Visionen für die Zukunft geschmiedet und oft neue Aufgaben wahrgenommen. Sie alle kennen ja die „Grußformel“, wenn sich zwei Pensionisten treffen: „Ka Zeit!“ Nun, so übertrieben scheint das gar nicht zu sein. Dies beginnt bei der fürsorglichen Betreuung von Enkelkindern, aber auch pflegebedürftigen Angehörigen und reicht über verstärktes Engagement in Vereinen, sei es in Kultur und Sport, im Sozialen – natürlich auch im CLV - bis hin zu ehrenamtlichen Tätigkeiten wie z. B. in Bibliotheken von Gemeinden, in kirchlichen Einrichtungen oder auch in politischen Seniorenvereinigungen u.v.m. Ohne dieses Engagement der Seniorinnen und Senioren würde in Vereinen etc. vieles nicht mehr so gut funktionieren, wie man es gewohnt ist UND auch erwartet. Erst vor kurzem sagte ein mir gut bekannter lieber Kollege, dass er demnächst auf

dem Dach seines Hauses eine Photovoltaik-Anlage montieren lässt. „Weißt du, als über 75 jähriger brauche ich nicht an eine Amortisation dieser Anlage zu denken. Aber diese Investition sehe ich vor allem als einen Beitrag zum Klimaschutz, was mir einfach am Herzen liegt.“ Auch das ist Verantwortung für die Zukunft!

Volle Inflationsabgeltung

Zur Zukunft gehört aber auch eine Absicherung des Lebensstandards. Dazu gehört auch die volle Inflationsabgeltung bei Pensionsanpassungen, was ja im Vorjahr bei den meisten von uns Kolleginnen und Kollegen im Ruhestand nicht der Fall war. Dass die stark gestiegenen Kosten für Lebensmittel, Mieten, Energie etc. auch uns Pensionisten stark getroffen haben und noch immer belasten, ist unbestritten. Gegenteilige Meinungen, die immer wieder zu hören sind oder in Leserforen der Zeitungen artikuliert wurden/werden, entspringen entweder einer Neidgehorsenshaft oder einem unreflektierten Geschwätz. Beides ist entbehrlich, dafür kann ich – auch als ehem. Gewerkschafts- und Personalvertreter – überhaupt kein Verständnis aufbringen. Schließlich haben wir über viele Jahrzehnte hindurch hohe Pensionsbeiträge geleistet! In diesem Zusammenhang einen Generationenkonflikt heraufzubeschwören ist nicht nur unfair, sondern eine Geringschätzung der älteren Generation, was wir uns absolut nicht bieten lassen können!

Wie sieht meine Mobilität in der Zukunft aus? Auch das ist ein Thema, mit dem sich viele auseinandersetzen und mit zunehmendem Alter ein Sorgenfaktor wird. Auch unsere Generation hat ein Recht auf individuelle Mobilität, sei es beim Reisen, für soziale Kontakte, aber auch für die Eigenversorgung, gerade am Land, wo die Infrastruktur in punkto öffentliche



Verkehrsmittel vielerorts mehr als dürrtig ist. Passiert allerdings einem älteren Verkehrsteilnehmer nun einmal ein Unfall, was leider auch vorkommen kann, so wird medial gleich die Keule der Führerschein-Überprüfung geschwungenen. Nicht dass eine Fahrtauglichkeits-Überprüfung grundsätzlich zu negieren ist, aber wo beginnt man damit? Die Unfallstatistik belegt, dass die Häufung von Verkehrsunfällen bei jüngeren Verkehrsteilnehmern wesentlich höher ist. Das ganze Thema der Führerschein-Überprüfung nur auf die über 70-Jährigen abzuwälzen ist einseitig, populistisch und ungerecht.

Schließlich geht der Blick in die Zukunft auch mit der Sorge einher, gibt es für mich noch eine kompetente und menschenwürdige Pflege. Angesichts der Probleme bei der Ermöglichung eines Pflegeplatzes und beim Mangel an Pflegeberufen ist diese Sorge nicht unberechtigt. Politische Bekenntnisse zur Absicherung und finanziellen Sicherstellung gibt es genügend, konkrete Pläne und vor allem Beschlüsse, wie dies alles konkret umgesetzt werden wird, sind noch zögerlich. Rasche Lösungen und Umsetzungsstrategien werden erwartet.

Die Auseinandersetzung mit der Zukunft kann uns Pensionistinnen und Pensionisten also nicht kalt lassen, da sind wir auch in unserer Sektion gefordert. ●

Ihr Walter Wernhart

Frühjahrestagung 2023

Ein interessanter Tag in Steyr

Unsere diesjährige Frühjahrestagung am 26. April fand dieses Mal in der schönen Eisenstadt STEYR statt.

Paul Kimberger begeisterte durch seine hervorragenden Ausführungen



Zweck dieser Tagung war wieder der Erfahrungsaustausch unter den zahlreich gekommenen Vertreterinnen und Vertretern unserer Sektion in den Bezirken. Vor allem geht es dabei um die Rückmeldung über Veranstaltungen, die in den Bezirken durchgeführt worden bzw. in Planung sind – und das ist überaus beachtenswert: Die Palette der Angebote reicht von Stammtischen, über kulturelle Veranstaltungen und Sportbewerben bis hin zu

Wanderungen, Radtouren und Bildungsreisen. Dadurch wird unseren CLV-Mitgliedern die Möglichkeit geboten, auch nach dem Übertritt in den Ruhestand die Verbundenheit mit unserem Lehrerverein aufrechtzuerhalten sowie den Kontakt und die Gemeinschaft in unserer CLV-Familie weiterhin zu pflegen.

Selbstverständlich ging es bei dieser Tagung um aktuelle Informationen. So ging der Landesobmann unserer Sektion, **Walter Wernhart** auf aktuelle politische The-

men ein, forderte eine faire und inflationsangepasste Pensionserhöhung und informierte über Neuerungen in der LKUF. Sektionsobfrau **Marianne Leithgöb** berichtete über personelle Veränderungen in den Bezirken und begrüßte die neuen Funktionärinnen und Funktionäre in unserer Sektion.

Ausführungen vom CLV-Obmann

Interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer fand unser CLV-Landeobmann, Bundesvorsitzender **Paul Kimberger** vor, als er in seinen Ausführungen auf Brennpunkte in der Bildungslandschaft und weitere Aktualia einging. Einige davon seien hier angeführt:

- Die Belastung der Lehrer ist sehr groß. Viele Lehrer flüchten u.a. durch Kündigung oder Übertritt in den Ruhestand.
- Während **Corona-Pandemie** hat man gesehen, was passiert, wenn Schule nicht mehr funktioniert. Die Eltern, aber auch die Wirtschaft gelangte an ihre Grenzen.
- Mit der **Mitgliederzahl** geht es wieder nach oben! Derzeitig haben wir 13.400 Mitglieder. Der Höchststand war im November 2019 mit ca. 13.600 Mitgliedern. Spezielle Veranstaltungen für junge Lehrer sollen wieder mehr dazu veranlassen, dem CLV beizutreten.
- Im Herbst wird die **Delegiertentagung** größer aufgezogen. Leider wird die **Generalversammlung** nicht mehr durchgeführt, weil Mag. Stelzer und Mag. Haberlander dies in dieser Form nicht mehr als zeitgemäß sehen. Ein Grund sei, dass die Eltern und die Wirtschaft sich darüber beschwert hätten. Die **Bezirksversammlungen** sollen bleiben.

Sektionsobmann Walter Wernhart fordert eine inflationsangepasste Pensionserhöhung



- Die **PV-Wahl** im November 2024 wird sehr schwierig. Sie wird wohl gemeinsam mit der NR-Wahl mit vielen politischen Untergriffen stattfinden. Etwa 45% sind bei dieser PV-Wahl Erstwähler, daher wird sich die PV besonders um sie kümmern.
- Die **LKUF** muss eigenständig bleiben. Allen Tendenzen, unsere LKUF irgendwie in einen anderen Versicherungsträger einzubinden, muss ganz entschieden entgegengetreten werden!
- **Bayern** lockt Lehrer mit dem Angebot besonders lukrativer Bezahlung (ca. € 5.300 plus Übersiedlungszuschuss und schneller Verbeamtung). Unser BM kann da nichts entgegensetzen, nur die zweifelhafte Aktion „Klasse Job“, die zu „Krasser Job“ persifliert wurde.
- **Covid-Anordnung** durch Rundschreiben des BMBWF: Abgelaufene Tests sollen dokumentiert und peu a peu im Restmüll entsorgt werden!



Aufmerksame Teilnehmer während unserer Frühjahrestagung in Steyr

- **Neue Lehrpläne** werden erscheinen, aber sicher bald durch neue ersetzt werden (BMBWF: „Übergangslehrpläne“).
- **Personalmangel** mit Schuljahresbeginn wird enorm sein. In Wien werden etwa 600 Klassen nicht besetzt sein! Quereinsteiger sollen den Lehrermangel mildern. Es gibt etwa 2.000 Bewerber, wobei doch einige ungeeignet sind. Es wurden ca. 400 Bewerber zertifiziert, in OÖ etwa 30.
- **Junge Lehrerinnen** würden gerne aus dem KU wieder in der Schule einsteigen, leider gibt es keine Betreuung für ihre Kinder.

» Die Palette der Angebote reicht von Stammtischen, über kulturelle Veranstaltungen und Sportbewerben bis hin zu Wanderungen, Radtouren und Bildungsreisen. «

Nach dem gemeinsamen Mittagessen fand von 14:00 bis ca. 16:00 Uhr eine überaus interessante Führung „Jüdische Spuren in Steyr“ statt. Dies war ein Rundgang durch Steyr zu 16 verschiedenen Orten des jüdischen Lebens (Häuser, Geschäfte, ehem. Synagoge, jüdischer Friedhof und Gedenkstätten). Die Stadtführerin, Frau Irene Steinmayr verstand es hervorragend, das Leben und auch die Schicksale der jüdischen Bevölkerung in Steyr zu vermitteln.

Am Ende der Tagung wurde den Bezirksvertretern aus Steyr, **Edith und Günther Doppler** sowie **Norbert Tanzer** für die Vorbereitung und Organisation dieser Tagung herzlich gedankt. ●



Barbara Pühringer wurde zum Geburtstag gratuliert ...



... ebenso Alfred Wiesinger.

CLV-Bergwoche 2023 in Südtirols Bergwelt

„Unsere Bergkameradschaft darf sich nicht auflösen“ war das Motto, als im vergangenen Jahr unser Hauptorganisator Wolfgang Famler überraschend gestorben war.

Teamarbeit ist das Erfolgsrezept bei der Weiterführung der CLV-Bergwoche. Und alles funktioniert prima, wie die Bergwoche 2023 uns zeigt. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit ist groß. Franz Humer und Hermann Baumgartner planten und organisierten in Zusammenarbeit mit Wolfgang Trummer und Mag. Barbara Wirrer die Tagestouren der Woche. Sie waren es auch, die die einzelnen Gruppen führten und sicher wieder zum gemeinsamen Treffpunkt brachten. Anna Baumgartner nahm sich um die Reservierung von Unterkunft und Verpflegung im Priesterseminar in Brixen und um den Griesserhof an. Dort verbringen wir seit Jahren den Abschiedsabend der Bergwoche. Mag. Annemarie Reiter und Gudrun Wallner bereiteten eine stimmungsvolle Bergandacht vor. Der musikalische und gesangliche Teil lag bei Beate Schlattner in besten Händen.

Großes Engagement

Alle Fäden laufen nun bei unserem neuen Hauptorganisator Josef „Sepp“ Sinnegger zusammen, der nicht nur mit großem Engagement diese Rolle

Eine große Gruppe waren wir wieder auf der heurigen CLV-Bergwoche



übernommen hat, er bringt als ehemaliger CLV-Obmann des Bezirkes Urfahr Umgebung und Mitorganisator in verschiedenen Vereinen viel Erfahrung mit. Er kümmert sich um alle Ausschreibungen, führt die Teilnehmerliste und verwaltet die finanziellen Angelegenheit unter Mitwirkung von Franz Humer und Hannelore Ambrus. Für den Fototreff im November hat er bereits ein Tagebuch der CLV-Bergwoche 2023 angekündigt. Die ganze Woche über haben wir Sepp Fotos, Berichte und Tourenpläne zukommen lassen, die er nun in einem Bildband aufbereitet.

Umsichtiger Busfahrer

Seit Jahren ist unser umsichtiger Busfahrer Manuel Arthofer eine wichtige Stütze, der nicht nur bei der Anfahrt zu den Ausgangspunkten der Tagestouren große Erfahrung hat, er spielt ausgezeichnet Ziehharmonika und verwöhnt uns sogar mehrmals die Woche mit einer Speckjause, wenn wir nach der Tagestour zum Bus zurückkommen. Jeder Tag in dieser Bergwoche begann heuer um 6:30 Uhr mit schwungvoller Musik im Innenhof des Priesterse-



minars – das „Kastner Trio“ weckte uns mit Ziehharmonika, Gitarre und Okarina. Vor der Abfahrt des Busses warf so mancher aus unserer Gruppe noch einen Blick in den Kreuzgang des Domes, der unmittelbar gegenüber dem Priesterseminar liegt. Die Fresken regen immer wieder zu einer kurzen Meditation an.

Unterwegs in großer Höhe

Wir bewegten uns in dieser Woche täglich auf einer Höhe von mehr als 2000 m. Mit Bus, Seilbahn oder Sessellift kamen wir zum jeweiligen Ausgangspunkt der Tour. Der Fassaner Höhenweg am Fuße des Rosengartens, der Pragser Wildsee, in dem einige von uns nach schweißtreibender Tour ein erfrischendes Bad nahmen, die Lattemarhütte und die Almenwanderung zur Zischgalm, der Schöpfungsweg von Lüsen aus zum Pianer Kreuz, wo wir gemeinsam eine sehr berührende Bergandacht feierten, die Seiseralm mit der Rosszahnscharte und die Almenblumenwanderung zur Edelweißhütte und andere bleiben uns in bester Erinnerung. Nur einmal spielte das Wetter nicht ganz mit – dafür zeigte uns ein ausgezeichnete Führer die Burg Runkelstein mit den beeindruckenden Freskenmalereien. Den weiteren Tag verbrachten wir bei strahlendem Wetter in Bozen.

Die CLV-Bergwoche lebt seit 70 Jahren – und sie lebt weiter! ●

Eugen Brandstetter



Am Schöpfungsweg von Lüsen

» Wir bewegten uns in dieser Woche täglich auf einer Höhe von mehr als 2000 m. Mit Bus, Seilbahn oder Sessellift kamen wir zum jeweiligen Ausgangspunkt der Tour.«



Unsere Gruppe vor der Burg Runkelstein

Lebendige Gemeinschaft

Die CLV-Bergwoche in Südtirol war auch heuer wieder ein großartiges Erlebnis und den Organisatorinnen und Organisatoren muss man ein großes DANKE sagen, denn dieser Einsatz in der Vorbereitung

und Durchführung einer derartigen Veranstaltung ist nicht selbstverständlich. Dass diese Bergwoche bereits auf eine sehr lange Tradition zurückblicken kann,

beweist ein Bericht aus den „Oberösterreichischen Schulblättern des CLV“ von 1963. Es war damals schon eine lebendige Gemeinschaft:

Lebendige Gemeinschaft

Im Banne der Sextner Dolomiten

Die heurige Bergwanderung unseres Vereines

„Die Schwierigkeiten und Unbequemlichkeiten gehen vorüber, lassen aber Körper und Geist gestählt zurück.“
Achille Ratti (Bergsteiger-Papst Pius XI.) nach seiner Monte-Rosa-Uberschreitung.

Schon vor Jahren, als wir anlässlich einer naturkundlichen Sommerwanderung in den Lienzer Dolomiten weiten und vom Gipfel des Spitzkofels zu den Sextner Dolomiten hinüberblickten, stand fest, daß wir diese erhabene Bergwelt einmal aufsuchen werden.

Wenn es uns vor zwei Jahren nicht gegönnt war, das Gebiet des Drei-Zinnen-Stockes zu durchwandern, weil durch die Einführung des Visums bei Reisen nach Italien im letzten Augenblick unsere Fahrt abgesagt werden mußte, so sollte es uns heuer möglich sein.

Zehn Sommer führt der Christliche Landeslehrerverein für Oberösterreich nun schon naturkundliche Wanderungen durch, heuer aber konnte man von einem Höhepunkt sprechen.

Zu Innichen, wo das Sertental ins Pustertal mündet, begann unsere romantische Bergfahrt. Ein kurzer Aufenthalt in Innichen wurde genützt, um die bekannte romanische Stiftkirche, eine Sehenswürdigkeit ersten Ranges, zu besuchen. In Sexten verweilten wir einige Minuten an der Grabstätte des am Paternkofel gefallenen Bergführer und Standschützenhelden Sepp Innerkofler. Zwar verwehten uns noch immer düstere Wolken den Blick auf die Sextner Bergriesen, aber nach einem kurzen vorüberziehenden Gewitter strahlte die „Sextner Sonnenuhr“, wie der Elfer-, Zwölfer- und Einserkofel auch genannt werden, im schönsten Licht. So zogen wir beschwingt in das von der strahlenden Sonne durchflutete Fischleintal, in einen Talschluß von packender Wucht und Größe. Je höher wir stiegen, je freier es wurde, desto wuchtiger türmten sich die Bergkolosse vor uns auf, der Zwölferkogel, in Ocker und Rot leuchtend, mit seinen Türmen, dem kleinsten und kleinsten Zwölfer, deren Spitzen sich wie Finger emporstrecken, und der kecke Hochleist davor. Auf der anderen Seite des Bachernales wuchsen immer mächtiger der Elferkogel mit seinen prächtigen Gipfelzacken und die zumeist mit Schnee bedeckte Hochbrunnnerscheide (Mt. Popèra) zum Himmel hinan. Schnell waren wir durch den düsteren Schlund des Bachernales an steiler Lehne im Schlerndolomit emporgestiegen. Völl höchster Erwartung nahmen wir die letzten Serpentinchen und nun standen wir vor dem freundlichen Rifugio Zsigmondy-Comici in 2235 Meter Höhe, das uns für einige Tage gastliche Stätte bot. Die neu errichtete Hütte, die gleich zu Beginn des ersten Weltkrieges in Trümmer geschossen wurde, steht auf den Schafweiden der Oberbachernalpe. Rings um sie fügt sich ein Rund von steilen Wänden und bizarren Türmen. Wenn in den folgenden Tagen das Wetter auch einiges zu wünschen übrig ließ, die Exkursionen wurden programmgemäß durchgeführt. So turnten wir anderntags gleich zu der mit Tausenden von Blumen bekränzten Kanzel (2583 m) hinauf und weiter auf die Oberbachernspitze (2675 m). Ein anderes Mal pilgerten wir im grauen Nebel über Karrenfelder auf den Sande Bühel (2521 m) und hinüber auf den Mt. Cengia (2560 m). In einer einzigen Wüste aus zerrissenem Fels liegt das Rifugio Carducci, kaum fünf Minuten südwärts der Forcella Giralba. Nur zeitweise war uns von hier aus der Fels in die herrliche Marmarole gewährt, denn immer wieder wälzten sich Nebel aus dem Val Giralba herauf.

Bei leichtem Regen, aber verhältnismäßig guter Sicht, war eine andere Gruppe auf der großartig angelegten, ausgesetzten „Strada degli Alpini“ unterwegs. Als schmales Band zieht sie durch die senkrechten Wandfluchten der Hochbrunnnerscheide und des Elferkofels. Wir meinten aus der Kanzel eines Flugzeuges zu blicken, als wir einige hundert Meter tief die Wege ausnehmen konnten, die sich über grüne Wiesen, durch Lärchen- und Zierbenbestände winden und die wir tags zuvor aufwärts gekommen waren. Die Tour war so eindrucksvoll, daß wir uns nur langsam von diesem einzigartigen Pfad lösen konnten.



Unsere besondere Aufmerksamkeit galt natürlich immer wieder dem Wachsen und Blühen in der kargen, versteinerten Landschaft. Eine große Zahl interessanter Pflanzengestalten stellte sich auf Schritt und Tritt zur Schau. Die Stunden, die wir unter kundiger Führung an den blühenden Berghängen, auf den prangenden Matten, im Schutt der Karre und an den Bergwassern verbrachten, werden allen in schöner Erinnerung bleiben.

Auf der Zsigmondy-Comici-Hütte fühlten wir uns bestens untergebracht. Bei vorzüglichem Essen und köstlichem Roten waren alle stets in bester Stimmung.

Am fünften Dolomitentag wechselten wir hinüber zur Dreizinnenhütte (2438 m). Es war der Tag, der endlich den Sieg der Sonne brachte. Ein unbeschreiblicher Glanz legte sich in den Nachmittagsstunden über die Dolomitberge und abends brannten im Sonnenuntergang die Wände und Gipfel rund um die Zinnenhütte. Ein seltenes Erlebnis!

Oft stiegen wir auf den nahe der Hütte gelegenen Sextenstein, von dessen Gipfel aus sich nach allen Seiten hin eine grandiose Schau eröffnet. Die „ruinenhaften Riesensäulen“ der Drei Zinnen, von hier aus besonders prächtig, zogen uns ganz in ihren Bann. Ein Natureindruck, so bezeichnend, daß ihn keiner vergißt, der ihn einmal geschaut. Ihre berühmt-berühmten Nordwände gehören doch zu den ganz großen der Alpen. In gewaltiger Ausgesetztheit stehen sie da und fesseln jeden, der vor sie hintritt. Ein unvergeßlicher Anblick! So werden wir freudig noch lange an die Stunden denken, wo wir bei strahlendem Sonnenschein rund um die Drei Zinnen wanderten. Packend schöne Bergbilder zeigten sich auf dieser Wegstrecke. Vor dem Rifugio Auronzo (2320 m) der großartige Blick in das tief eingeschnittene, einsame Anzei-Tal und nach Auronzo am Lago di S. Catarina und nachher über die weiten, freien Wiesenhänge zum blauschimmernden Misurinasee mit der düsteren Felsmauer der Sorapis-Gruppe. Die schneebedeckten Dreitausender der auffallend schönen Marmarole und die vielzackigen Cadinspitzen verloren wir nie aus dem Auge. Ein Prangen ohnegleichen umfing uns auf den prächtigen Wiesen des Piano di Longeres. Zur Blütezeit der Alpenrosen herrscht hier eine Farbensymphonie, an der man sich kaum satt sehen kann. Auf der begrüneten Höhe der Forcella Col di Mezzo waren wir zum Greifen nahe an den Monte Piano herangekommen, der zur Zeit der alten Grenzführung zwi-

schon Österreich und Italien militärisch von großer Bedeutung war und der heute noch die Spuren aus dem ersten Weltkrieg trägt. Durch den nassen Rienzboden kehrten wir zur Hütte zurück.

Inzwischen war auch die Gruppe der extremeren Felsgehener vom Gipfel des Paternkofels (2745 m) und des Paßportenkopfes (2704 m) eingelangt.

Wieder leuchteten die Berge im blendenden Licht. Was konnten wir da Schöneres tun, als auf die Schusterplatte (2957 m) steigen, auf den schönsten Bergbalkon des Zinnengebietes, um den Blick über einen großen Teil der Dolomiten zu gewinnen.

Je höher wir stiegen, desto gewaltiger entfaltete sich die Bergwelt. Weit war die Schau, Gipfel reihte sich an Gipfel, bizarr und kühn. Aus der Gletscherwelt der Hohen Tauern grüßte der Großglockner herüber, im östlichen Gegenlicht lagen die Lienzener Dolomiten und die großartigen Julier. Nach Süden glitt der Blick über die herrliche Marmarole, tastete sich weiter zum Bergwall von Belluno und fing sich schließlich in der blauen Bergkette der Venetianer Alpen. Gegen Westen wurde der Blick sogleich gefangen von den Türmen und Zacken der schönen Croda da Lago und den einst heiß umkämpften Bergen der Tofana. Dahinter aber tauchte die Königin der Dolomiten auf, die eisumkrante Marmolata. In unmittelbarer Nähe stürzten mit jäher Wildheit die Wände der markanten Dreischusterspitze (3152 m) fast senkrecht ins Sextental und wie Bastionen vor einer Festung lagen der Elfer-, Zwölfer-, Einser- und Paternkofel

und die Felsklötze der Drei Zinnen vor uns. Zwei Stunden saßen wir da oben, tief unter uns, klein wie ein Spielzeug, die Dreizinnenhütte und die grünfarbigen Bädenseen auf der enziandurchwirkten Bädenalpe, über uns ein unendlich weiter und blauer Himmel.

Unsere Dolomitenfahrt ging langsam zu Ende. Allmählich mußten wir an das Abschiednehmen denken.

Die Wanderung um den zerklüfteten Paßportenkopf, durch den von tausenden Blumen übersäten Pian del Cavallo und hinauf zum sonnigen Büllelejoch war ein einziger festlicher Ausklang.

Ja, eine Bergfahrt ist wieder zu Ende! Aber wir tragen mit uns die vielen und tiefen Eindrücke die uns die Wandertage in den Dolomiten gegeben haben.

JOSEF HÖFTBERGER

Nachwort der Schriftleitung

An der naturkundlichen Sommerwanderung „Rund um die Drei Zinnen“ vom 16. bis 18. Juli nahmen 32 Kolleginnen und Kollegen unseres Vereines teil.

Die Exkursion stand wie immer unter der Leitung des BSI, Richard Gramsler.

Die Organisation, die geographische und naturkundliche Führung oblag HHL, Josef Höftberger, Experte für Botanik war HDir. i. R. OSR, Hans Preschl, HOL, Viktor Topitz half bei hochalpinen Touren mit.

Für die ausgezeichnete Organisation, Umsicht und Mühe sei den genannten Herren wieder herzlichst gedankt.

Die Herbstversammlungen unserer Zweigvereine

BRAUNAU: Kurz vor Schluß rief presse durch Information, Meinungsbil-

Fahrt erwarten. Bald erreichten wir Lambach. Ein Pater führte uns durch sehenswerte Räume des Stiftes und durch die Klosterkirche. Das kunstgeschichtlich Wertvollste des Stiftes blieb uns leider

Eine akribisch geschriebene Reisedokumentation aus dem Jahre 1963, die sich zu lesen lohnt

www.merkur.at

merkur 
VERSICHERUNG

Du bist
mein Wunder
Mensch





Cholesterinwerte zu hoch?

Foto: Fertnig/iStock

Wenn der Cholesterinspiegel im Blut zu hoch ist, kann das gefährlich werden. Was dann droht und wie sich die Werte senken lassen.

» Wir wissen jetzt, dass die Werte, die früher als normal betrachtet wurden, nicht vorteilhaft für die Gesundheit sind, und dass tiefere Werte tatsächlich Vorteile bringen. «

Wann ist der Cholesterinwert zu hoch? Wenn er über 200 liegt, was bedeutet, dass sich mehr als 200 Milligramm Cholesterin in einem Deziliter Blut befinden. Und das ist der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge bei drei Millionen Österreicherinnen und Österreichern der Fall. Jeder Dritte hat hierzulande also zu viel Cholesterin im Blut, und auch der durchschnittliche Gesamtcholesterinwert ist bekannt: Der liegt bei 235, und da kann es schon gefährlich werden. Denn lagert sich dann Cholesterin an den Blutgefäßwänden ab, kommt es in der Folge zu Atherosklerose, einer Veränderung der Gefäßwände, die im Volksmund Gefäßverkalkung genannt wird. Und wer sozusagen verkalkte Gefäße hat, dem drohen auch Gefäßverschlüsse und mit ihnen Schlaganfall und Herzinfarkt. Nur wie kommt es überhaupt dazu, dass sich zu viel Cholesterin im Blut befindet? Und wann ist es ratsam, den Cholesterinspiegel medikamentös zu senken? Diese und weitere Fragen beantwortet im Folgenden Univ.-Prof. Dr. Hermann Toplak, Stoffwechselexperte an der Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Graz.

Warum gelten heute andere Cholesterinwerte als zu hoch als früher?

Noch vor fünfzig Jahren galt ein Gesamtcholesterinwert als zu hoch, wenn er über 260 lag, heute liegt die Grenze zwischen normal und zu hoch schon bei 200. „Wir wissen jetzt, dass die Werte, die früher als normal betrachtet wurden, nicht vorteilhaft für die Gesundheit sind, und dass tiefere Werte tatsächlich Vorteile bringen“, erklärt Hermann Toplak die Veränderung. Dieses Wissen stammt vorwiegend aus Asien, wo Menschen einiger Länder einen Gesamtcholesterinwert von durchschnittlich 165 und deutlich seltener Atherosklerose haben, die Gefäßverkalkung mit Schlaganfall und Herzinfarkt als mögliche Folgen. Was laut Toplak inzwischen auch erkannt wurde: Menschen mit zu viel Cholesterin im Blut und weiteren Risiken für Gefäßverkalkung sollten einen Wert unter der 200er Grenze anstreben, je nach Anzahl und Art der Risiken auch einen Wert unter 70 bis zu unter 55. Zu den Risiken zählen Übergewicht, Rauchen, Diabetes mellitus, ein bereits

erlittener Schlaganfall oder Herzinfarkt und eine genetisch bedingte Hypercholesterinämie, also die ererbte Neigung zu hohen Cholesterinwerten.

Wieso haben wir Cholesterin im Blut?

Cholesterin, eigentlich kein Fett, sondern ein fettlösliches Molekül, das in Fett-Eiweiß-Partikel eingebunden ist, wird zum Großteil vom Körper produziert, so Toplak: „Zwei Drittel bis zu drei Viertel kommen aus der Leber.“ Cholesterin hat mehrere Funktionen. Es stabilisiert etwa die Körperzellwände. Auch ist es an der Hormonproduktion und der Herstellung von Gallensäure beteiligt, dient also der Fettverdauung, und es ist eine Vorstufe von Vitamin D, das wichtig für die Knochengesundheit ist. Nur ein Drittel bis ein Viertel des Gesamtcholesterins im Blut stammt aus der Nahrung und wird über den Darm aufgenommen.

Wodurch werden zu hohe Cholesterinwerte verursacht?

Zu den Hauptursachen für zu hohe Cholesterinwerte zählt Toplak zufolge das Essen von zu viel Fleisch, Wurst, Käse, Butter, Süßigkeiten, Knabbergebäck und Fertigprodukten, in denen viele gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren stecken. „Denn diese Fette regen die Biosynthese von Cholesterin in der Leber an, das heißt, die Leber produziert mehr Cholesterin.“ Bestimmte vererbte Faktoren haben einen ähnlichen Einfluss und können daher selbst bei fettarmer Ernährung zur genetisch bedingten Hypercholesterinämie führen, also zu ererbten hohen Cholesterinwerten. Solche haben nach Schätzungen zwischen 30.000 und 40.000 Österreicherinnen und Österreicher. Weitere Ursachen für einen zu hohen Cholesterinspiegel im Blut sind etwa übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen und Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Schilddrüsenfehlfunktionen.



Foto: Emanuel Corso / Adobe Stock

Was hat es mit dem LDL/HDL-Quotienten auf sich?

„LDL“ steht für „Low-Density-Lipoprotein“ und ist dafür zuständig, Cholesterin von der Leber in die verschiedenen Organe zu transportieren, beziehungsweise in die dortigen Körperzellen. Können die Körperzellen kein Cholesterin mehr aufnehmen, steigt der LDL-Cholesterinspiegel im Blut an, und bleibt er hoch, wächst das Risiko für Atherosklerose, die Gefäßverkalkung mit einem Schlaganfall oder Herzinfarkt als mögliche Folge. „HDL“, das „High-Density-Lipoprotein“, transportiert überschüssiges Cholesterin ab. Hat jemand einen Gesamtcholesterinwert von 300 und einen HDL-Cholesterinwert von 75, wodurch sich ein relativ hoher LDL/HDL-Quotient von vier ergibt, bedeutet das aber nicht, dass er vor Gefäßverkalkungen, Schlaganfall und Herzinfarkt geschützt ist, sagt Toplak: „Wir wissen heute, dass das HDL ist nicht so protektiv ist, wie man früher glaubte.“ Auch sind die beispielhaft genannten Werte zwar real, kommen laut Toplak aber selten vor, denn nur wenige Menschen mit einem zu hohen Gesamtcholesterinwert haben hohe HDL-Cholesterinwerte.

» **Gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren regen die Biosynthese von Cholesterin in der Leber an, das heißt, die Leber produziert mehr Cholesterin.** «

Wann sollte der Cholesterinspiegel mit Medikamenten gesenkt werden

Medikamentös und mit Statinen, die den Cholesterinspiegel senken, indem sie die Biosynthese des Cholesterins in der Leber hemmen, sollte der Cholesterinspiegel gesenkt werden, wenn mehrere Faktoren zusammenspielen, so Toplak: „Das können zum Beispiel ein zu hoher Gesamtcholesterinwert und Schlaganfälle oder Herzinfarkte in der Familie



Foto: Jaakf / Adobe Stock



Foto: www.pustizhite.de / Adobe Stock

sein, da die familiäre Häufung auf eine genetisch bedingte Hypercholesterinämie hindeutet.“ Weitere Faktoren sind Übergewicht und eine Erkrankung an Diabetes mellitus Typ 2, die ja meist auf schlechte Ernährungsgewohnheiten zurückgehen, auch Rauchen, da es wie zu viel Cholesterin und Zucker im Blut die Gefäßwände schädigt. Für die Einnahme von Cholesterinsenker sprechen weiters Veränderungen an Gefäßwänden, die durch verschiedene Untersuchungen entdeckt werden können. Dazu zählen eine Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader und ein Belastungs-EKG sowie ein spezielles, strahlungsarmes Computertomografie-Verfahren, die Elektronenstrahltomografie. Sie zeigt den sogenannten Agatston-Score oder Kalzium-Score an und ist Toplak zufolge die aussagekräftigste Untersuchung, da sie anders als das EKG oder der Halsschlagader-Ultraschall Auskunft über Veränderungen an Gefäßwänden im Herzen gibt, die auf Gefäßverkalkung hindeuten. Ist die Verkalkung bereits stärker ausgeprägt, kann es nötig

» Der Umstieg auf ein Leben mit mehr Bewegung, ohne Rauchen, mit einem gemäßigten Alkoholkonsum und einer entsprechenden Ernährung, kann die Cholesterinwerte schon um fünfzehn Prozent sinken lassen. «



Foto: lordin / Adobe Stock

sein, die Therapie mit weiteren Medikamenten zu kombinieren. Wie mit sogenannten PCSK9-Antikörpern, die injiziert werden. Oder auch mit Bempedoinsäure oder Nahrungsergänzungsmitteln, die roten Hefereis enthalten.

Haben die Medikamente Nebenwirkungen?

Statine verschreibt Toplak seinen Patienten seit 1988. In den 35 Jahren seither hat er die Erfahrung gemacht, dass diese Cholesterinsenker meistens gut

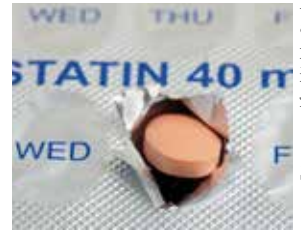


Foto: roger ashford / Adobe Stock

vertragen werden, es aber ein paar wenige Patienten gibt, die sie nicht so gut vertragen. „Bei niedriger Dosierung der Statine haben fünf von tausend Patienten Beschwerden, bei höheren Dosen fünfzig von tausend“, nennt er die Dimensionen. Als Nebenwirkungen wahrgenommen werden hauptsächlich Muskelschmerzen, auch Magen-Darm-Probleme und Hautausschläge. Bei einer Therapie mit PCSK9-Antikörpern und der Einnahme von Bempedoinsäure oder cholesterinsenkenden Nahrungsergänzungsmitteln treten die genannten Beschwerden ebenfalls auf, aber noch wesentlich seltener als bei der Behandlung mit Statinen.

Können die Medikamente irgendwann wieder abgesetzt werden?

Wer medikamentöse Cholesterinsenker wie die Statine absetzt oder keine cholesterinsenkenden Nahrungsergänzungsmittel mehr nimmt, wird laut Toplak zwar nicht sofort einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erleiden. Doch das Risiko dafür wird mit dann wieder steigenden Cholesterinwerten größer.

Was hilft bei hohen Cholesterinwerten sonst noch?

Bei einem Gesamtcholesterinwert, der zwar zu hoch ist, aber noch unter 260 liegt, kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit rotem Hefereis, kombiniert mit einer Änderung verschiedener Lebensstilfaktoren ausreichen, um zu guten Werten zu kommen. Und allein der Umstieg auf ein Leben mit mehr Bewegung, ohne Rauchen, mit einem gemäßigten Alkoholkonsum und einer entsprechenden Ernährung, kann Toplak zufolge die Cholesterinwerte auch schon um immerhin fünfzehn Prozent sinken lassen. ●



Ein Erlebnis: Stift Engelszell und SCHÜTZ Art Museum

Einmal im Monat ruft das Organisationsteam der CLV-Mitglieder in Pension von Linz-Land zu einer Veranstaltung – diesmal ging es mit dem Bus ins Donautal nach Engelhartzell. Mit dem Wetter hatten wir das gut eingeteilt – waren wir im Freien, schien die Sonne, waren wir unter Dach, zeigte sich der April von seiner nassen Seite! Am Vormittag richtete sich unsere Aufmerksamkeit ganz auf das einzige Trappistenkloster Österreichs – Engelszell. Engelszell (Cella Angelorum“) existierte von 1293 bis 1786 als Zisterzienserkloster. Im 17. Jahrhundert entstand der Reformzweig des römisch-katholischen Mönchsordens – die Trappisten. Derzeit ist die Zahl der Mönche in Engelszell auf vier geschrumpft. Im Kapitelsaal erfuhren wir über die Geschichte der Trappisten, über ihr Leben, den Tagesablauf und ihre Tätigkeiten und Aktivitäten zum Erhalt des Klosters. Eine wesentliche Rolle für die wirtschaftliche Existenz der Abtei spielt der Tourismus und der damit verbundene Verkauf von klostereigenen Produkten, wie Liköre und seit kurzem das starke Trappistenbier.

Stiftskirche in reinstem Rokoko

Beeindruckt hat uns die Stiftskirche, eine der stilistisch reinsten Rokoko-Kirchen in Österreich. Sie wurde 1754 bis 1764 erbaut. Das Bild am Hauptaltar stammt von Bartolomeo Altomonte. 1957 wurde die beschädigte Langhausdecke mit einem Gemälde von Prof. Fritz Fröhlich neugestaltet. Nach einer interessanten, aber auch launigen Führung wurde der Klosterladen gestürmt. Die Mittagsrast verbrachten wir im Gasthaus Donauschlinge. Zurück in Engelhartzell besuchten wir das SCHÜTZ Art Museum, das 2021 eröffnet wurde. Ein Leben für die Kunst! Kunst sammeln, Kunst vermitteln, die große Leidenschaft von Josef und Irene Schütz, erfolgreiche Bauunternehmer, spürten wir beim Betreten des einzigartigen Museums. Aktuell werden

Gemälde von Benedetto Fellin im SCHÜTZ Art Museum

Werke der „Wiener Schule des Phantastischen Realismus – Werke aus der Sammlung Infeld“ bis zum 17.09.2023 gezeigt. Die Sammlung Infeld zählt zu den größten Privatsammlungen Österreichs. 52 hochkarätige Werke der Wiener Phantasten wurden uns mit fundiertem Wissen nähergebracht. Rudolf Hausner, Gottfried Helwein, Wolfgang Hutter, Anton Lehmden, Arik Brauer, ... Sehr beeindruckt haben uns die mit Akribie gemalten Werke von Benedetto Fellin.



Mathabang (Matty) Monethi

Artist in Residence

Das Ehepaar Schütz lädt jedes Jahr an die 15 Künstlerinnen und Künstler ein, ein paar Monate ihre Technik zu verfeinern und diesen besonderen Ort an der Donau als Inspirationsquelle für ihr kreatives Schaffen zu nutzen. Bei unserem Besuch konnten wir Matty Monethi, 1996 in Lesotho geboren, aufgewachsen in Addis Abeba, Äthiopien, bei der Arbeit beobachten und uns mit ihr unterhalten.

Die nächste Bezirksveranstaltung – St. Wolfgang, Schafberg – war gleich nach der Ankündigung ausgebucht! ●

Eugen Brandstetter im Team mit Gertraud Peneder und Manfred Zitzenbacher



Neustart mit Humor!

Was macht der CLV Grieskirchen/Senioren, wenn der Obmann aus Altersgründen zurücktritt? Er „packt sich beim Schopf“ und stellt sich neu auf, kürt eine Obfrau und stellt innerhalb kurzer Zeit einen Vorstand mit bisherigen und neuen Mitgliedern auf die Beine. Und: Er entwickelt sofort ein neues Konzept für die kommende Zeit!

Die Frage stand im Raum: Wie kann neuer Schwung ins Vereinsleben gebracht werden? Die Aufmerksamkeit und die aktive Teilnahme der Mitglieder hatte in den letzten Jahren – nicht nur coronabedingt – nachgelassen. Der neue Vorstand beschloss, quasi als Einstieg in den Neubeginn, einen Kabarettabend mit dem Wort- und Balljongleur Günther Lainer („GAUSL“ = Günther aus Linz) zu organisieren. Die Veranstaltung ging am 5. Juni im Saal des Gasthauses Mauernböck

in Rottenbach über die Bühne und wurde in jeder Weise ein voller Erfolg.

Linda Schneider, die Obfrau des CLV Grieskirchen, konnte an die 120 Gäste begrüßen, darunter Franziska Groisböck (LKUF), Doris Aflenzer (Schulqualitätsmanagerin für die Region Wels), Judith Anzengruber (DA) und Rainer Lang (GBA). Elfi Hofwimmer, nun Obfrau der Sektion CLV-Senioren im Bezirk, stellte sich vor.

Sie war als ausgebildete Logopädin 1976 in den Schuldienst eingetreten. Bis 2002 arbeitete sie als Logopädin und Sprachheillehrerin. Sie legte die Lehramtsprüfung für Sonderpädagogik ab und war als Sonderschullehrerin im Bezirk tätig. 2007 übernahm sie die Leitung des Zentrums für Inklusiv- und Sonderpädagogik (ZIS) in Grieskirchen.

2017 ging Elfi Hofwimmer als Lehrerin in Pension, nicht aber als engagierter Mensch, der auch weiterhin seine Kräfte und Zeit der Allgemeinheit zur Verfügung stellt.

Mit launigen Worten stellte sie die Mitglieder des Vorstands vor: Ignaz Franz (Stvtr.), Peter Andessner, Roswitha Grabmayr, Rudolf Grünseis, Josef Hofwimmer, Alois Kaser, Bernhard Kirschner und Günther Roitingner.

Gemeinsam will man den CLV-Senioren des Bezirkes ein attraktives Programm bieten.

Günther Roitingner, der sich nach mehr als 20 Jahren der Obmannschaft zurückzieht, dem Vorstand aber weiterhin angehört, wurde für seine außerordent-



Der neue Vorstand der CLV-Senioren Bezirk Grieskirchen:
(1. Reihe v.l.) G. Roitingner, I. Franz, E. Hofwimmer, R. Grabmayr, (2. Reihe v.l.) A. Kaser, B. Kirschner, R. Grünseis, P. Andessner, J. Hofwimmer



Altobmann Günther Roitinger wurde für seine außerordentlichen Leistungen geehrt

lichen Leistungen für den Verein und die Kollegenschaft mit der Goldenen Ehrennadel des CLV geehrt. Dorli Geiger und Josef Stadler, die aus dem Vorstand ausscheiden, wurden auch gewürdigt und erhielten als Dankeschön eine Geschenkpackung mit Köstlichkeiten,

Dann machte sich Günter Lainer ans Werk.

Es gelang ihm ausgezeichnet, mit z. T. schon bekannten, aber gut in Szene gesetzten Gags und Kunststücken die Gäste eine Stunde lang bestens zu unterhalten. Als Jongleur mit 2, 3 und 4 Bällen hielt er die Zuschauer gekannt bei Laune, wobei er sie dazwischen immer wieder mit lustigen Wortspielen und anderen sprachlichen Spitzfindigkeiten überraschte



Amüsante Höhepunkte mit Günther Lainer alias GAUSL

(„Ich erkläre das Mühlviertel so: Es ist wie das Waldviertel, nur die Leute wohnen woanders.“).

Ein besonders amüsanter Höhepunkt des unterhaltsamen Programms war wohl die Nummer mit der Fackel-Jonglage und Christian Ritschel, Lehrer an der MS Neukirchen. Lainer brachte ihn trickreich dazu, auf die Bühne zu kommen und brachte ihm mit Erfolg die Jonglage mit einer Fackel bei, zuletzt auch das Kunststück mit einer brennenden.

Für 50 Minuten Spaß und beste Unterhaltung spendete das Publikum am Ende ausgiebigen und verdienten Applaus.

Bernhard Kirschner

Hans Ebner – ein Leben im Dienst für andere!

Der Jubilar, er vollendete am 5. April das 95. Lebensjahr, genießt den Lebensabend in seinem Haus in Waizenkirchen, wo er von seiner Familie liebevoll umsorgt ist. Nach wie vor trifft man ihn an Montagen beim Lehrerstammtisch in der Mittelschule Waizenkirchen, wo er den Kontakt zur ehemaligen Kollegenschaft sucht.

Elfi Hofwimmer, die neue Obfrau des CLV Grieskirchen/Senioren, sowie Sepp Hofwimmer, Ignaz Franz und Bernhard Kirschner stellten sich am Geburtstag zum Gratulieren ein. Hans Ebner war sehr erfreut, man saß gemütlich im Wintergarten bei Kaffee und Kuchen und erzählte sich alte Geschichten.

Mensch stand im Mittelpunkt.

Hans Ebner blickt auf ein reiches Leben im Dienste der Bildung und des Engagements für die Kollegenschaft zurück. In der Zeit als Lehrer und Direktor im Bereich der Pflichtschule sowie in der gewissenhaften Ausübung zahlreicher Funktionen im Bereich der Gewerkschaft und des Christlichen Lehrervereins hat er über Jahrzehnte Außerordentliches geleistet. Bei allem stand für ihn der einzelne Mensch und sein Anliegen im Mittelpunkt. Mit welchem aus dem Bereich des Lehrberufes man auch kam: Hans Ebner hat es zu seinem Anliegen gemacht, sich eingesetzt und nach Lösungen gesucht.

Der Jubilar und die Gratulanten: Sepp Hofwimmer, Elfi Hofwimmer, Ignaz Franz, Bernhard Kirschner (v.l.n.r.)



Die letzten Jahre – von 1987 bis 1993 – leitete er die LKUF als Direktor. Dabei war er immer darauf bedacht, zum Wohle der Kolleginnen und Kollegen bestmöglich zu wirken.

Lieber Hans! Im Namen aller, die dich kennen und schätzen – und es sind sehr, sehr viele – wünschen wir dir alles Gute, weiterhin viel Gesundheit und Freude am Leben und hoffen, dass wir dich noch lange in unserer Gemeinschaft haben!

Bernhard Kirschner

Die Sektion Pensionisten im CLV schließt sich diesen Glückwünschen mit großer Wertschätzung an.



Eine Schifffahrt führte uns zum Vulkan Stromboli



Tirolo: Ein typischer Ort Kalabriens in den grünen Bergen

CLV-Bildungsreise nach Kalabrien vom 18. – 25. Mai 2023

Schon Mark Twain behauptete: „Man muss reisen, um zu lernen.“

» Eine wunder-
schöne Region
von Italien mit
bedeutsamer
Geschichte und
viel Kultur.«

Das er damit absolut recht hatte, erfuhren 38 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Bildungsreise des CLV nach Kalabrien, die von der CLV-Landesobfrau a.D. Johanna Müller als Reisebegleiterin vorbereitet und organisiert sowie mit dem Reisebüro Moser durchgeführt worden ist. Schon Homer bezeichnete die Stiefelspitze Italiens als „Land zwischen den Meeren“, nämlich zwischen dem thyrenischen und dem jonischen Meer. Bis noch vor wenigen Jahren war dieser Teil

Italiens noch relativ unbekannt und wurde eher als „Armenhaus“ unseres südlichen Nachbarn bezeichnet. Inzwischen hat sich vieles geändert und den Gästen dieser Reise hat sich ein Land präsentiert, welches sich einerseits die Ursprünglichkeit noch größtenteils sehr gut bewahrt hat. Das angenehme Klima mit mehr als 300 Sonnentagen im Jahr, kristallklares Wasser, grüne Hügel voller Oliven- und Nadelbäume und traumhafte Strände, vor allem aber beeindruckende Städte mit bedeutsamer Geschichte und Kultur zeichnen diese wunderschöne Region Italiens aus.



Die begeisterte Reisegruppe in Tropea

Unvergesslich schöne Reiseerfahrungen

Dies alles machte die Teilnehmer vor Antritt der Reise sehr neugierig und sie wurden keinesfalls enttäuscht. Die vielen Eindrücke, informativen Führungen und netten Begegnungen innerhalb der Reisegruppe hinterließen unvergesslich schöne Reiseerfahrungen. Eine Auswahl von einigen Fotos möge Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser der MOMENTE diese Bildungsreise näher bringen und unter Umständen die Lust an Bildungsreisen des CLV wecken. **Wegen der Warteliste und der großen Nachfrage wird diese Reise im Mai 2024 nochmals angeboten.** ●



Barocke Pracht in der Kirche von Cosenza



Lungomare in Reggio di Calabria: die angeblich schönste Meile Italiens



In Kalabrien „wachsen“ die Würste auf den Bäumen



Busfahrer Maurizio schaute, dass niemand verlorenght



Natürlich wurde auch kalabrischer Wein verkostet



Unsere Reiseleiterin Rosa vermittelte uns Kalabrien



Die Kalabresen – stets freundlich zu Touristen



Gute Stimmung trotz Regen in Tropea

Tropea – eine beeindruckende Küstenstadt



Scilla: ein idyllischer Fischerort, an dessen Küste Skylla sechs Gefährten von Odysseus verschlungen haben soll.



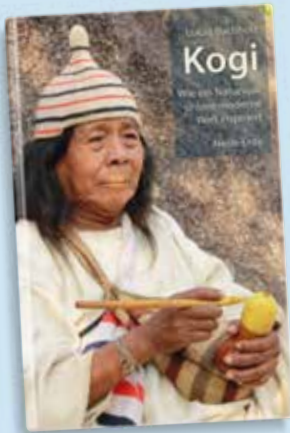
Einladende Fußgängerzone in Cosenza



Tropea mit Hafen



Castello Murat in Pizzo



Kogi
Wie ein Naturvolk unsere
moderne Welt inspiriert
Lucas Buchholz
Verlag Neue Erde, 3. Auflage
2022, 272 Seiten
ISBN 978-3-89060-761-0

Kogi

Klappentext

Fast 6.000 m ragen die Berge der Sierra Nevada de Santa Marta empor, direkt an der Küste Kolumbiens. Hier leben die Kogi, heutige Vertreter einer über 4.000 Jahre alten Hochkultur. Nach Jahrhunderten der Abgeschiedenheit wenden sie sich jetzt mit ihrem Wissen an die Menschheit. Ihre Worte können unsere moderne Gesellschaft inspirieren. Und sie können uns bei vielen unserer Herausforderungen unterstützen: den ökologischen, gesellschaftlichen und individuellen – und zwar auf verblüffende Weise!

Leser/innenstimme

Der ausverkaufte Vortrag, den vier Kogis und der Buchautor im Linzer Rathaus hielten, war äußerst beeindruckend und ich kann sowohl den Vortrag als auch das Buch wärmstens

empfehlen. Bereichernd ist der tiefe Einblick in den bewussten, reflektierenden Umgang der Kogis mit jedem Lebensbereich – seien es die Gedanken und Einstellungen oder Umwelt, Familie, Kindererziehung...

OSR Hedi Aschl

Auszug einer Buchbesprechung

Die Mamos sind Weisheitslehrer der Kogis. „Die Sichtweisen und Prinzipien, nach denen die Kogis leben, bieten uns Orientierung und neue Lösungsansätze an. Ihre Gedanken weisen erstaunlicherweise in eine ganz ähnliche Richtung, wie sie hochaktuelle Ansätze aus Forschung, Naturwissenschaft und Unternehmensführung, nahelegen,“ schreibt Lucas Buchholz

Roland Kroell

KREDITE

Professionelle Kreditberatung und Vermittlung für Lehrerinnen und Lehrer aus allen österreichischen Bundesländern.

Günstige Kredite für Hausbesitzer und Eigentumswohnungen trotz Negativeinträgen!

Problemlösungen für schwierige finanzielle Situationen

Spezialkredite für Pensionisten und Personen über 60 Jahren, mit grundbücherlichem Eigentum (Haus oder Eigentumswohnung), mit einer Laufzeit bis zum 100. Lebensjahr

35 Jahre Erfahrung in der Kreditvermittlung ▶ **93 % Erfolgsquote**

KREDITINFO

Reinhold Heimbucher
behördlich konzessionierter Kredit- und Finanzierungsmakler
4780 Schärding, Innsbruckstraße 6
Tel. 0676-4141809

Beantragen sie den Online-Kredit bequem von zu Hause aus

www.spezialkredite.at

Zum Lachen!

Ein Mann lässt sich die Zukunft voraussagen. Die Wahrsagerin blickt in die Kristallkugel und sagt: „Ich sehe Sand, Wasser und Bäume. Entweder Sie planen einen schönen Urlaub – oder Sie sind ein miserabler Golfer!“

Auflösung

Zahlenkreuzworträtsel

1=L	2=K	3=O	4=C	5=B	6=U	7=T	8=H
9=M	10=A	11=I	12=D	13=V	14=N	15=S	16=G
17=R	18=Y	19=F	20=E	21=P	22=W		

H	A	U	S	W	A	R	T		P	O	L	E	N	T	E	
I	R	E		A	N	K	A	U	F		O		A	S	R	
N	A	B	E	L			L	A	E	N	G	E		U		
A		L		L	A	V	A		I	E		F	I	N	K	
B	A	L	L		G		R	A	L	L	Y	E		A	U	
	H		E	B	B	E		M		K		U	L	M	E	
P	A	P	I				R	A	S	P	E	L		E	I	N
A				B	H	K	W		E	U		A	C	H		S
N	E	U					E	I	L	E		N		M	I	T
S	T	A	R	R			R	G		R	I	G	A		M	L
E	U		E	R	D	B	E	B	E	N		D	A	M	E	
N	I	V	E	A	U		L	A	E	S	T	E	R	E	R	



ISRAEL

Frühbuche Preis
bis 15.10.2023

Tel Aviv - See Genezareth - Kafarnaum - Golanhöhen - Haifa - Akko - Nazareth - Jordansenke - Totes Meer - Negev Wüste - Jerusalem - Bethlehem - Jaffa

Termin: 26. Februar - 5. März 2024
Reisebegleitung: Johanna Müller

Nähere Informationen und detailliertes Reiseprogramm:
Johanna Müller, j.mueller@eduhi.at
Moser Reisen, Claudia Luckeneder
luckeneder@moser.at



MAROKKO

KÖNIGSSTÄDTE UND STRASSE DER KASBAHS

Frühbuche Preis
bis 22.10.2023

Casablanca - Rabat - Fes - Erfoud - Marrakesch mit Anima Garten

Termin: 23. - 30. März 2024 (Karwoche)
Reisebegleitung: Alois Prinzensteiner

Nähere Informationen und detailliertes Reiseprogramm:
Moser Reisen, Sandra Riha, riha@moser.at



LIGURIEN

ITALIENISCHE RIVIERA

Frühbuche Preis
bis 31.10.2023

Genua - Portofino - Cinque Terre - Sanremo - Menton

Termin: 23. - 29. März 2024 (Karwoche)
Reisebegleitung: Walter Utz

Nähere Informationen und detailliertes Reiseprogramm:
Moser Reisen, Sandra Riha, riha@moser.at



KALABRIEN

Tropea - Capo Vaticano - Pizzo - Cosenza - Reggio Calabria - Scilla - Rossano - Serra San Bruno - Gerace

Termin: 22. - 29. Mai 2024
Reisebegleitung: Walter Wernhart

Nähere Informationen und detailliertes Reiseprogramm:
Walter Wernhart, w.wernhart@eduhi.at
Moser Reisen, Lisa Agostini
agostini@moser.at



FLUSSKREUZFAHRT PORTUGAL

DOURO-TAL

Porto - Caldas de Aregos - Pinhão - Barca d'Alva - Castelo Rodrigo - Pocinho - Régua - Salamanca

Termin: 27. Juni - 4. Juli 2024
Reisebegleitung: Walter Wernhart

Nähere Informationen und detailliertes Reiseprogramm:
Walter Wernhart, w.wernhart@eduhi.at
Moser Reisen, Karin Böck
boeck@moser.at



PERU & BOLIVIEN

Lima - Trujillo - Cusco - Heiliges Tal der Inkas - Machu Picchu - Titicacasee - La Paz - Salar de Uyuni

Termin: Oktober 2024
Reisebegleitung: Johanna Müller

Nähere Informationen und detailliertes Reiseprogramm:
Johanna Müller, j.mueller@eduhi.at
Moser Reisen, Simone Katzensteiner
katzensteiner@moser.at



Österreichische Post AG
 SM 23Z043807 S
 Christlicher Lehrerverein für Oberösterreich, Stifterstraße 23, 4020 Linz

Zahlenkreuzworträtsel

Hier kommt es auf Ausdauer und Genauigkeit an. Wenn du die Zahlen durch Buchstaben ersetzt, ergibt sich ein vollständiges Kreuzworträtsel. Ein Startvorteil ist als Hilfe bereits vorgegeben.

8	10	6	15	22	10	17	7		21	3	1	20	14	7	20
11	17	20		10	14	2	10	6	19		3		10	15	17
14	10	5	20	1			1	10	20	14	16	20		6	
10		20		1	10	13	10		11	20		19	11	14	2
5	10	1	1		16		17	10	1	1	18	20		10	6
	8		20	5	5	20		9		2		6	1	9	20
21	10	21	11			17	10	15	21	20	1		20	11	14
10			5	8	2	22		20	6		10	4	8		15
14	20	6		6		20	11	1	20		14		9	11	7
15	7	10	17	17		17	16		17	11	16	10		9	1
	S	T	A	R	R										
20	6		20	17	12	5	20	5	20	14		12	10	9	20
14	11	13	20	10	6		1	10	20	15	7	20	17	20	17

1 =	2 =	3 =	4 =	5 =	6 =	7 = T	8 =	9 =
10 = A	11 =	12 =	13 =	14 =	15 = S	16 =	17 = R	18 =
19 =	20 =	21 =	22 =					

Auflösung auf Seite 18

Der Chor ist an allem schuld!

Mit Schulbeginn fangen auch wieder zahlreiche Chöre landauf, landab mit den Proben an. Da viele unserer Mitglieder fleißige Chorsängerinnen und Chorsänger sind, sei noch folgende Begebenheit angeführt:

„Herbert von Karajan war nicht nur Dirigent, sondern auch Regisseur. Damit er sich bei den Bühnenproben ganz auf das Inszenieren konzentrieren konnte, ließ er die Musik vom Tonband abspielen. Für die Sänger bedeutete dies auch eine gewaltige Erleichterung, denn der Maestro wollte gar nicht, dass sie sangen, sie sollten sich nur den szenischen Aufgaben widmen. Das galt natürlich auch für den Chor. Zu Ostern 1985 wurde in Salzburg „Carmen“ geprobt, und wie gewohnt lief dazu eine Schallplattenaufnahme, die selbstverständlich Karajan selbst dirigiert hatte. An diesem Vormittag war das Finale der Oper an der Reihe, welches großteils vom Chor bestritten wird.

Während der Szene kam Karajan immer mehr in Fahrt und schließlich überkam ihn das dringende Bedürfnis, selbst zu dirigieren. Mit geschlossenen Augen vergaß er alles rund um sich, bewegte seine Arme zur Musik rascher und rascher, bis allmählich sein Dirigieren flotter als seine eigene Schallplattenaufnahme wurde. Missmutig versuchte er das Tempo zu beschleunigen, was natürlich nicht gelang, sodass er nach einiger Zeit mürrisch auf die Bühne rief: „Der Chor schleppt!“

Die Sänger des Chores nahmen das erstaunt zur Kenntnis und fühlten sich darin bestätigt, dass im Zweifelsfall immer der Chor an allem schuld ist.“

Aus: „Schuld ist immer der Chor“ von Wolfgang Equiluz mit Zeichnungen von Roland Villazon, erschienen im Almathea Verlag München als Sonderausgabe für Weltbild Verlag GmbH Salzburg. ISBN: 978-3-902619-95-2

»Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.« Erich Fromm