

**Kompetenzzentrum
Apotheke&Drogerie
Conrad Müstair**

ERKÄLTUNG

Erkältungen sind eine der häufigsten Infektionskrankheiten, die Menschen jeden Alters betreffen. Sie können zu Unwohlsein, Husten, Schnupfen und allgemeiner Schwäche führen. Glücklicherweise gibt es eine Vielzahl von Präventionsmaßnahmen, die helfen können, das Risiko einer Erkältung zu reduzieren. Durch einfache Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, Vermeidung von engem Kontakt und Stärkung des Immunsystems können wir unser Risiko einer Erkältung verringern. Ein starkes Immunsystem kann helfen, Erkältungen abzuwehren. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, regelmäßige körperliche Aktivität und ausreichend Schlaf sind wichtige Faktoren, um das Immunsystem zu stärken. Ergänzend dazu können auch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin C oder Zink, Echinaceae und Vit. D eingenommen werden, um die Abwehrkräfte des Körpers zu unterstützen. Komplementär empfehlen wir zudem gerne Schüssler Salz Nr. 3, die schwarze Joannisbeere als Gemmo-Präparat oder als Geheimtipp Spengler-san Influenza A.



Fadrina Tschenett, Drogistin
EFZ in der Apotheke&Drogerie
Conrad - Müstair



An der Schweizer Grenze
7537 Val Müstair
Tel. 081 858 56 80
349 7926031
drogerie@conradsa.ch
www.conradsa.ch

Die Vinschgerbahn bald elektrisch

Kürzlich wurde die Strecke von Meran nach Töll wieder in Betrieb genommen. STA Direktor Joachim Dejaco teilte dem Verein Freunde der Eisenbahn bei einer Aussprache mit, dass mehr als ein Drittel der 1500 Fundamente für die Strommasten errichtet wurden. Im Frühjahr 2024 sollen die Arbeiten abgeschlossen werden. Der Verein Freunde der Eisenbahn möchte sich daher bei der Landesregierung und STA bedanken. Dann kann die Vinschgerbahn im Halbstundentakt bis Bozen durchfahren.



Buch als Lebenswerk

Tschars - Der ehemalige Landtagsabgeordnete, Chronist und Mitgründer des Bildungsausschusses Kastelbell-Tschars Robert Kaserer zeichnet in seinem „Lesebuch - Leben, Wohnen, Arbeiten in der Gemeinde Kastelbell-Tschars ab 1900“ eine Ortsgeschichte in allen Facetten nach.



Bei der Buchvorstellung im Josef-Maschlerhaus in Tschars v. l.:
BM Gustav Tappeiner, Kulturreferentin Monika Rechenmacher,
Buchautor Robert Kaserer, Kathy Donà vom Bildungsausschuss
Kastelbell-Tschars und Moderator Herbert Raffener

von Erwin Bernhart

Große Ehre ließen die Bürger:innen der Gemeinde Kastelbell-Tschars ihrem 86-jährigen Robert Kaserer zukommen. Bei der Buchvorstellung im Josef-Maschler-Haus war der Saal am 4. November bis auf den letzten Platz gefüllt, der Kirchenchor und eine Abordnung der Musikkapelle umrahmten die Feier musikalisch, die Heimatbühne Kastelbell-Tschars streute mit Darstellungen vom Kübeltreiben, vom Dengeln der Sense bis zum Tischgebet mit anschließendem Muasessen Alltagszenen ein. Ermöglicht hat die Feier der Bildungsausschuss Kastelbell-Tschars unter Federführung von Kathy Donà, die eingangs erwähnte, dass der Robert seit Jahrzehnten immer mit einem oder zwei Fotoapparate unterwegs sei. Fotografiert habe er alles und jeden und oft auch

mürrische Kommentare ernsten müssen. Moderiert hat den Abend Herbert Raffener, der dem „Lesebuch - Leben, Wohnen, Arbeiten in der Gemeinde Kastelbell-Tschars ab 1900“ und dem Autor Robert Kaserer eine „Genauigkeit und Unbekümmertheit, mit Mikroinfos und örtliche Details“ attestierte. Ein spezielles Buch sei entstanden, eine Ergänzung zum Dorfbuch von 2020. Der Robert Kaserer sei für die Tscharser ein Glücksfall. Hohen Anteil für die Lesbarkeit komme der Grafikarbeit von Martin Kaserer zu. Robert Kaserer wertete es als Zeichen der Anerkennung, dass so viele Leute an der Buchvorstellung teilnahmen. Kaserer erzählte von beeindruckenden Begegnungen in der Gemeinde, an die unzähligen Gespräche mit dem „Kellerguater Luis“ und mit dem „Falsoarer Sepp“. Ziel des Buches sei es, das tägliche Leben aus der Vergan-

genheit aufzuzeichnen, damit das nicht Vergessenheit gerate. Denn in den letzten Jahrzehnten habe es große Veränderungen gegeben. Es sei kein wissenschaftliches Buch, aber es könne durchaus als Bereicherung für die Gemeinde, für die einzelnen Dörfer und für die Bergfraktionen angesehen werden. Ein Herzensanliegen sei ihm, dass die jungen Leute Einblick in die „Geschichte unseres Landes erhalten sollen“. BM Gustav Tappeiner überbrachte wertschätzende und anerkennende Grußworte der Gemeinde. Robert Kaserer habe Dokumente und Perlen der Geschichte in einem sehr persönlichen Lesebuch gesammelt. Ein Lebenswerk ist so entstanden, in welchem die Sammelleidenschaft zum Ausdruck komme. Das Buch sei auch eine Handreichung zur Entschleunigung. Ausklang fand die Feier bei einem reichhaltigen Buffet.