

Gesund und fit bis ins hohe Alter

TUN SIE SICH ETWAS GUTES!

Der erfreulichen Tatsache, dass in den vergangenen Jahrzehnten die Lebenserwartung durch die Verbesserung des sozioökonomischen Status, der Abnahme der Kindersterblichkeit, der wirksamen Bekämpfung von Infektionskrankheiten und durch die Verbesserung der medizinischen Versorgung im Allgemeinen stetig zunimmt, steht eine Einschränkung der Lebensqualität in den letzten Lebensjahren gegenüber.

Die Lebenserwartung der 60-jährigen Männer beträgt heute etwa 22, jene der Frauen zirka 26 Jahre. Die mittlere Lebenserwartung steigt nahezu um drei Monate pro Jahr. Frauen erleben von diesem Zugewinn aber nur 7,5 und Männer nur 7,9 Jahre ohne chronische Erkrankung, die deren Lebensqualität erheblich vermindert.

Fast die Hälfte aller Erkrankungen in der westlichen Welt, die schließlich auch zum Tode führen, geht auf das Konto von kardiovaskulären Problemen – ist also durch Schlaganfall und Herzinfarkt verursacht.

Weltweit sind hoher Blutdruck, Zigarettenrauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und Alkohol führende Risikofaktoren bei der Entstehung dieser Krankheiten. Heute ist es nicht mehr die Spanische Grippe oder die Tuberkulose, heute sind es ungesunde Gewohnheiten, die unsere Leben terminieren und unsere Lebensqualität im Alter vermindern.

Zweifelloos spielt die Genetik eine große Rolle,



Dr. med. univ. Rainer Spinka ist praktizierender Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie in Wien. Er besitzt das DFP-Fortbildungsdiplom der Österreichischen Ärztekammer für Innere Medizin und ist als Mitarbeiter und Vortragender im Forum Notfallmedizin tätig.

aber umso mehr muss in Familien, in denen Blutsverwandte an Herzinfarkt oder Schlaganfall erkrankt sind, Augenmerk auf eine Reduktion des Risikoprofils gelegt werden.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Blutdruck beachten

In jedem Haushalt muss, so wie ein Fieberthermometer, auch ein Blutdruckmessgerät vorhanden sein, sodass durch gelegentliche Kontrollen rechtzeitig der Verdacht auf erhöhten Blutdruck festgestellt werden kann (normal 120/80, Ziel: unter 140/90).

Jede der nachstehenden Interventionen am Lebensstil senkt erhöhten Blutdruck um 5 bis 15 mm Hg:

- Normalisierung von Übergewicht – BMI <27, Bauchumfang: Männer <102 cm, Frauen <88 cm
- Mediterrane Kost – saisonales Gemüse, frisch zubereitet
- Salzrestriktion – <5 g pro Tag (1 Teelöffel)
- Körperliche Bewegung – Minimum: 150 min pro Woche
- Zigarettenstopp – Meidung von Passivrauchen
- Reduktion von Alkohol bei erhöhtem Genuss – Frauen <20 g, Männer <30 g Alkohol

Wenn unter diesen Maßnahmen die Blutdruckwerte nicht unter 140/90 liegen, ist eine ärztlich geführte Therapie erforderlich.

PRÄVENTION VON STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

Altersdiabetes vermeiden

Den großen Einfluss des Lebensstiles kann man überzeugend daran ermessen, dass in den westlichen Gebirgsländern Österreichs, in denen Bergwandern und Bewegung bis ins hohe Alter einen wichtigen Stellenwert besitzen, nur die Hälfte der Menschen an Diabetes mellitus erkrankt.

- Ernährung
- Bewegung
- Gewichtskontrolle

führen auch hier zu einer Risikoreduktion um 58 Prozent.

Die „mediterrane Kost“ ist fettarm, verarbeitet gesunde Kohlenhydrate (Kartoffel, Reis, Mais, Brot), meidet Mehl-

Symptome von hohem Blutdruck

- Kopfschmerz
- Nasenbluten
- Sehstörung
- Schlafstörung
- Ohrensausen
- Ermüdbarkeit
- Rötung des Gesichtes
- Brustenge
- Atemnot

Zuckerkrankheit-Diabetes mellitus Symptomatik

Allgemeinsymptome	Spezifische Symptome
Müdigkeit	Durst
Leistungsst. (Knick)	Viel Harn
Schwitzen	Sehstörung
Muskelschwäche	Wundheilungsstörung
Gewichtsverlust	Bemühte Füße
Juckreiz	Harnwegsinfekte



speisen, bevorzugt „weißes“ Fleisch (Fisch, Huhn), Gemüse und Obst. Wasser oder Tee ist Vorzug vor gesüßten, chemisch aromatisierten Getränken zu geben.

Die Österreichische Diabetesgesellschaft empfiehlt ein **30- bis 60-minütiges Ausdauertraining 3- bis 7-mal pro Woche**, mindestens aber 150 Minuten, in einer Intensität von 50 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Die Woche hat 168 Stunden, 2,5 davon braucht Ihr Körper Bewegung, um gesund zu bleiben! Daneben ist auch ein **Training der großen Muskelgruppen 3-mal pro Woche** zu empfehlen.

Tipps zur Gewichtsreduktion

- „Gewissensforschung“: Fast immer sind es Gewohnheiten, die Übergewicht verursachen und erhalten.
- Mehlspeisen weg!
- Keine Zwischenmahlzeiten!
- Für ausreichend Bewegung sorgen, um die Fettverbrennung zu aktivieren!
- Bis zwei Stunden nach dem Sport nicht essen, die gesteigerte Fettverbrennung läuft weiter.
- Täglich morgens unter gleichen Bedingungen auf die Waage.
- Gegebenenfalls minutiöse Kalorienberechnung und Einstellen einer Minusbilanz (Internet: www.fettrechner.de).
- Maximal 1 kg pro Woche Gewichtsreduktion.

Zigarettenrauchen – stopp!

Seit Einführung der Nichtraucherchutzgesetze kommt es weltweit zu einer dramatischen Reduktion an Morbidität und Mortalität an Herzinfarkt, und das in einem Ausmaß, wie es kaum eine andere therapeutische Methode möglich gemacht hat.

- Beenden Sie Rauchgewohnheiten, aus eigener Kraft oder mit Hilfe von Raucherentwöhnung.
- Rauchen Sie nicht in geschlossenen Räumen, in denen Sie danach noch Ihr eigener Passivraucher sind.
- Wenn Sie nicht rauchen: Bitten Sie Ihre rauchenden Freunde, nicht im geschlossenen Raum zu rauchen. Sie tun sich und Ihren Freunden etwas Gutes!
- Nutzen Sie die gesetzlich eingerichteten rauchfreien Zonen.

Resümee:

Wenn wir rechtzeitig die richtigen Prioritäten setzen, werden unsere Chancen steigen, in hoher Lebensqualität unsere jedes Jahr zunehmende Lebenserwartung genießen zu können.

Gesundheitstag „Senior-Fit 2015“

AM DIENSTAG, 17. MÄRZ 2015, FAND IM VERANSTALTUNGSSAAL DER GÖD IN WIEN, SCHENKENSTRASSE 4 DER GESUNDHEITSTAG „SENIOR-FIT 2015“ DES WIENER AUSCHUSSES DER BUNDESLEITUNG DER GÖD-PENSIONISTEN STATT. ER WAR AUCH IN DIESEM JAHR ÄUSSERST GUT BESUCHT.



Oben links: GÖD-Vorsitzender Fritz Neugebauer im Gespräch mit Besuchern des Gesundheitstages. Oben rechts: Gesundheitsstraße der BVA – voll ausgelastet. Unten links: voll besetzter Vortragssaal beim Referat von Dr. Spinka. Unten rechts: Gewinnspiel – wir gratulieren zum Hauptpreis!

GÖD-Vorsitzender Fritz Neugebauer besuchte trotz seines gedrängten Terminkalenders die Veranstaltung, nahm sich Zeit für eine kurze, aber treffende Begrüßungsansprache und hatte bei Gesprächen mit Besuchern im Saal auch ein offenes Ohr für mannigfache Anliegen. Die drei Untersuchungsstraßen der BVA waren die meiste Zeit über voll ausgelastet. An den Beratungsständen herrschte großer Zuspruch, und beim angebotenen Hörtest gab es oft längere Wartezeiten. Besonders angenommen wurde das Referat „Gesund bis ins hohe Alter – ohne Herzinfarkt und Schlaganfall“, gehalten von Dr. med. univ. Rainer Spinka, Facharzt für Innere Medizin & Kardiologie (siehe Beitrag „Gesund und fit bis ins hohe Alter“). Es war äußerst gut besucht und fand bei den Teilnehmern hohen Anklang – wie auch der Vortrag „Wie funktioniert das Hören?“ der Firma Neuroth am Nachmittag. Am kostenlosen Gewinnspiel mit ansehnlichen Preisen nahmen ebenfalls viele Besucher teil.

Fotos der Preisträger und jene über die Veranstaltung sind auf www.goed.penspower.at online.

Sonderanpassung von Ruhebezügen

§ 41 (3) PG 1965



Die Bundesleitung hat in der Sitzung vom 10. März 2015 beschlossen, das diesbezügliche Rechtsschutzansuchen einer betroffenen Kollegin zu unterstützen. Es wurde über die Landesleitung Niederösterreich eingebracht und soll nach Zustimmung des Rechtsschutzausschusses der GÖD als Musterprozess geführt werden. Die betroffene Kollegin wurde im Alter von 65 Jahren am 1. Jänner 2012 in den Ruhestand versetzt. Die erstmalige Anpassung ihres Ruhebezuges erfolgte kraft Gesetz am 1. Jänner 2014 – also nach einer Wartezeit von 24 Monaten. Per 1. Jänner 2015 überschritt er den in § 41 (3) PG 1965 normierten Grenzwert von 2.790 Euro (= 60 % der Höchstbeitragsgrundlage ASVG) um knapp mehr als 400 Euro und fiel unter die Regelung der Sonderpensionsanpassung (Fixbetrag: 47,43 Euro monatlich).

Bei gleich bleibender Rechtslage wird sie auch bei der Pensionsanpassung 2016 aus demselben Grund diskriminiert sein.

Josef Strassner

BV 22 – PENSIONISTEN

Tel.: 01/534 54-311 oder -312

Fax: 01/534 54-388

E-Mail: office.bs22@goed.at

www.goed.penspower.at



Aktives Altern

Wie im GÖD-Magazin 2/2015 Seite 29 berichtet, widmet sich die BVA verstärkt der ganzheitlichen Gesundheitsförderung für ein „Aktives Altern“.

Das Seminar-Projekt umfasst drei halbtägige Module zu den Themen „Bewegung“, „Psyche“ und „Ernährung“, die praxisorientiert ausgerichtet sind. Eine Vielzahl an Übungen und Empfehlungen soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das nötige Rüstzeug für den Alltag geben. In einem späteren, zusammenführenden Seminar soll es gefestigt werden, und die bis dahin gemachten Erfahrungen und Bewertungen der Inhalte sollen für die Evaluation und Weiterentwicklung dieses Projektes herangezogen werden.



BUNDESLEITUNG DER GÖD-PENSIONISTEN AUSSCHUSS WIEN

Der Ausschuss Wien der Bundesleitung der GÖD-Pensionisten wird in Kooperation mit der BVA im Oktober und November 2015 diese Seminare für Mitglieder aus Wien anbieten. In Gemeinschaft können daran auch Ehegatten oder Lebenspartner teilnehmen, die nicht bei der BVA versichert oder Mitglieder der GÖD sind.

Seminartermine 2015 (jeweils von 9 bis 13 Uhr)

- Seminar 1: Module am 6., 13. und 20. Oktober
- Seminar 2: Module am 3., 10. und 17. November

Beide Seminare werden in den Räumlichkeiten des GÖD-Schulungszentrums in 1010 Wien, Fischerstiege 9/1 stattfinden.

Das zusammenführende Seminar wird für Frühjahr 2016 vereinbart werden.

Sämtliche Kosten (inkl. Mineralwasser und Kaffee) werden von der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter übernommen.

Kontakt und Anmeldung bei:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA),
Tel.: 050405/217 13

E-Mail: gesundheitsfoerderung@bva.at

*Johann Büchinger –
Vorsitzender des Ausschusses Wien*

FOTO: ISTOCK



Dienstrechts- und Besoldungsreform 2015

Am 19. Jänner 2015 hat der Nationalrat im Schnellverfahren eine Dienstrechts- und Besoldungsreform für den Öffentlichen Dienst auf Bundesebene beschlossen, die am 12. Februar 2015 in Kraft getreten ist (BGBl. I Nr. 32/2015) und Einkommensnachteile befürchten ließ (siehe GÖD-Magazin 2/2015, S. 6 ff.). In Nachverhandlungen mit der Regierung gelang es jüngst der GÖD, Änderungen durchzusetzen und damit unter anderem Einbußen in der Lebensverdienstsumme abzufedern. Die parlamentarische Umsetzung soll in den kommenden Monaten erfolgen.

KEINE ANRECHNUNG VON VORDIENSTZEITEN FÜR BEAMTE IM RUHESTAND

Zentraler Grund der Reform war die vom EuGH als europarechtswidrig erkannte Regelung betreffend die Anrechnung von Vordienstzeiten im Öffentlichen Dienst Österreichs.

Wie wir von Anfragen von bereits im Ruhestand versetzten Beamten wissen, gab es in der Vergangenheit eine nicht unwesentliche Anzahl von Anträgen auf Anrechnung von vor dem 18. Lebensjahr liegenden Vordienstzeiten. Die Verfahren wurden seinerzeit aber nicht abgeschlossen. Auf Anfrage hat uns Dr. Gerd Swoboda (Dienstrechtssekretär der GÖD) mitgeteilt, das jetzt geltende Dienst- und Besoldungsrecht sehe keine Möglichkeit der Anrechnung solcher Vordienstzeiten für Ruhestandsbeamte vor. Die GÖD habe sich dieses Problems angenommen und betreffend solcher in der Vergangenheit eingebrachter Anträge mehrere Musterverfahren angestrebt, die derzeit im Laufen sind.

Kolleginnen und Kollegen, die solche Anträge gestellt haben, können daher den Ausgang dieses Musterverfahrens abwarten, ohne selbst tätig werden zu müssen.

Josef Strassner

Kollegin Irene Gröbner präsentierte ihre Werke

Kollegin Irene Gröbner, Jahrgang 1943, engagierte Personalvertreterin und Gewerkschafterin, interessierte sich bereits von Kindesbeinen an für die Malerei. Ein Grund, sich nach ihrer Pensionierung besonders dieser Kunst zu widmen und sie von Grund auf zu erlernen; bis heute bildet sie sich laufend weiter. Ihre Werke konnte sie bereits im Rahmen von Ausstellungen in Wien und Niederösterreich präsentieren.

Auf dieses künstlerische Talent unserer Kollegin aufmerksam geworden, wurde am 18. März 2015 in den Räumen des Landesvorstands der GÖD NÖ in St. Pölten eine Ausstellung mit ihren Aquarellen eröffnet. In Anwesenheit der Mitglieder der Landesvertretung Pensionisten – der auch Irene Gröbner angehört – und Gästen stellte Vorsitzender Mag. Günther Gronister die Künstlerin und ihre Werke vor. GÖD-NÖ-Vorsitzender Alfred Schöls, Mitglied des Bundesrats a. D. – ihr langjähriger Mitstreiter –, eröffnete mit herzlichen Worten die Ausstellung. Kollegin Gröbner war 35 Jahre im NÖ. Landesdienst, Bereich Baudirektion/Hochbau, beschäftigt. Sie engagierte sich über viele Jahre in der Personalvertretung und unter anderem als Vorsitzende des Frauenreferates der GÖD NÖ. Von 2006 bis 2013 war sie Obfrau der niederösterreichischen Landespensionist/-innen und somit für die Organisation zahlreicher Kulturveranstaltungen verantwortlich.

Die Aquarelle von Kollegin Irene Gröbner waren bis 15. April 2015 in den Räumlichkeiten des Landesvorstandes GÖD Niederösterreich in St. Pölten ausgestellt.

Internet: www.pensionisten.goednoe.at

Mag. Günther Gronister

Kollegin Lea Maria Hofer feierte 102. Geburtstag!

Wieder ist ein Jahr vergangen und Kollegin Lea Maria Hofer konnte ihren 102. Geburtstag feiern. Aus diesem Anlass überbrachte Christine Strobl als Mitglied der Bundesleitung und des Ausschusses Wien der GÖD-Pensionisten der Jubilarin Glückwünsche und Ehrengeschenke. Mit Blumen zog bereits im Februar der Frühling ins Seniorenzimmer. Kollegin Lea Maria Hofer war Volksschullehrerin und in weiterer Folge 40 Jahre lang Sonder-schullehrerin für sprachgestörte Kinder. Sie trat im Jahre 1945 der GÖD bei und hält unserer Interessenvertretung seither die Treue. Seit mehr als 25 Jahren lebt sie im Elisabethheim der Franziskanerinnen in Hietzing, wo sie liebevoll umsort ihren Lebensmittelpunkt hat. Die Bundesleitung und der Ausschuss Wien wünschen Kollegin Lea Maria Hofer weiterhin alles Gute und danken ihr für 70 Jahre Treue zur GÖD. (*Christine Strobl*)



Jubilarin Lea Maria Hofer mit Gratulanten: Christine Strobl (li.), Mag. Dr. B. Weber und Renate Krammer (re.).