

Meinung des Vorsitzenden

Ein soziales Netzwerk hat den bequemlichkeitsfördernden Plan vorgestellt, durch am Kopf angebrachte Sensoren Teile des Gehirns so zu aktivieren, dass es möglich sein soll, SMS zu versenden, ohne sein Handy zu zücken. Es ist sicherlich Geschmacksache, sich Sensoren am Kopf anbringen zu lassen, um nicht sein zweites Ich hervorholen zu müssen, um seine Meinung kundzutun. Im Bereich der Schwer- und Schwerstbehinderungen gibt es ja eine fast ähnliche Kommunikation mit gewissem Standard, der aber deswegen noch sehr teuer ist, weil er individuell angepasst werden muss.

Dass die Resultate erstaunlich sind, zeigen nicht nur das Beispiel des Physikers Stephen Hawking und die Erfolge im Prothesenbau, denn sie machen uns wieder einmal klar, was für ein Wunderding das menschliche Gehirn ist.

Bis jetzt sind die Sektoren Wille und Phantasie aktivierbar, aber Phantasie lässt sich nicht aufhalten und ich denke, was wäre, wenn einmal der Sektor Gedanken in dem genannten Wunderwerk erreicht werden kann.

Was wäre die digitale Revolution dagegen, wenn zumindest in Ansätzen Gedanken losgelegt und entziffert werden könnten, wenn Nachbarn etwa wüsten, was ihr Gegenüber über sie denkt und umgekehrt.

Welche Auswirkungen diese Vorstellung auf die Wirtschaft hätte, wage ich gar nicht zu prognostizieren, aber mich würde mein Gedankenentziffern schon beruhigen, bestimmte Hände davon



abzuhalten, besondere Knöpfe zu drücken. Und um zu den SMS zurückzukehren, was passiert, wenn es der Phantasie tatsächlich gelänge, alle unsere elektronischen Mitteilungen und Aufzeichnungen tatsächlich zu tilgen! Was würde dann aus unserer Gesellschaft?

IHR DR. OTTO BENESCH

www.goed.penspower.at

SENIORINNEN UND SENIOREN IN DER DIGITALEN GESELLSCHAFT

Smartphone oder Retrohandy? Bloggen, Twittern oder doch ein Face-to-Face-Treffen? Welche Anziehungskraft haben die sozialen Medien? Das Internet der Dinge – eine Traumsituation für das Haus der Zukunft? Was bedeutet „Bildung und digitale Medien“? Einen umfassenden Beitrag zu diesem Thema von Prof. Gerda Kysela-Schiemer, Hochschulprofessorin in Klagenfurt, finden sie in der Ausgabe 5/17 dieses Magazins.

„Menschen können nur gewaltsam daran gehindert werden, lebenslang zu lernen!“



Was muss ich tun, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben?

Rund um gesund

Österreichs Bevölkerungsprofil hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt um etwa zwei Jahre pro Jahrzehnt. Laut Statistik Austria wird der Anteil der über 65jährigen im Jahr 2030 bei 22,8 Prozent liegen. Trotz steigender Lebenserwartung weist Österreichs Bevölkerung weniger „Healthy life years“ („Gesunde Lebensjahre“) auf und verbringt im Vergleich mit dem EU-28 Durchschnitt mehr Jahre in einem schlechteren Gesundheitszustand.

70 Prozent aller Todesfälle sind laut WHO auf ungesunde Lebensführung zurückzuführen!

Die wichtigsten Risikofaktoren für ihre Gesundheit sind Stress, Bluthochdruck, Übergewicht, Rauchen, erhöhte Blutfette/Blutzucker, übermäßiger Alkoholkonsum und Bewegungsmangel.

Ungesunder Lebensstil ist Mitursache für Erkrankungen des Herzkreislaufsystems, des Stoffwechsels, des Bewegungsapparates und von Problemen der mentalen Gesundheit. Er verursacht laut WHO 70 Prozent aller Todesfälle

Körperliche Inaktivität ist Ursache für knapp ein Viertel aller durch nicht übertragbare Erkrankungen bedingter Todesfälle. Aufgrund körperlicher Inaktivität sterben etwa fünf Millionen Menschen pro Jahr.

Soziale Isolation und Pflegebedürftigkeit stellen ebenfalls ein relevantes Thema dar. Im sogenannten „vierten Lebensalter“ nehmen Probleme wie kognitive und körperliche Einschränkungen sowie Immobilität und Stürze und dadurch bedingte medizinische Behandlungen und Krankenhausaufenthalte zu.

Was können wir tun, um möglichst lange gesund und selbständig, also fit zu bleiben?

1. Lebensstiländerung
2. Kontrolle der Risikofaktoren
3. Vorsorgemaßnahmen

Um das Gesundheitsbewusstsein zu stärken und den individuellen Lebensstil zu verbessern, muss auf unterschiedlichen Ebenen angesetzt werden.



Die österreichische Ernährungspyramide zeigt, wie man Nahrungsmittel richtig dosiert.

Drei Hauptgebiete stellen die Grundsäulen der Prävention dar:

- Bewegung
- Ernährung
- Gesundheitspsychologie

Bewegung: Die Empfehlungen für eine gesundheitswirksame Bewegung wurden in Kooperation mit der österreichischen Bundessportorganisation, der österreichischen Gesellschaft für Public Health, der österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention sowie der österreichischen sportwissenschaftlichen Gesellschaft erarbeitet und vom Bundesministerium für Gesundheit herausgegeben. Sie stellt eine einfache und verständliche Anleitung dar, Bewegung, die nötig ist, um einen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen in Häufigkeit und Intensität in den Alltag zu integrieren. Mehr unter: www.gesundheit.gv.at/ **Sucheingabe:** „Bewegungsempfehlungen für Erwachsene“.

Ernährung: Die österreichischen Ernährungsempfehlungen (Ernährungspyramide) wurden gemeinsam mit Experten aus den Bereichen Ernährungsmedizin, Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung auf Initiative des Gesundheitsministeriums entwickelt.

FOTOS:

Sie sollen eine einfache, praxisbezogene Unterstützung für eine ausgewogene Ernährung im Alltag darstellen.

Mehr unter www.gesundheit.gv.at/
Sucheingabe „Ernährungspyramide“

Gesundheitspsychologie: Mit diesem Aspekt in der Prävention ist vor allem ein besseres Stressmanagement zur Vorbeugung von Depressionen oder Angsterkrankungen gemeint, da diese nachweislich das Erkrankungs- und Sterblichkeitsrisiko erhöhen. Angst kann Lebensqualität und Funktionalität ebenso senken wie Diabetes.

Für den besseren Umgang mit täglichen Belastungssituationen sind die positiven Auswirkungen gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung ebenso wichtig wie die Anwendung von Entspannungstechniken.



Dr. Gudrun Wolner-Strohmeier

Vorsorgen ist besser als Heilen!

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen (inkl. Labor, EKG, Belastungs-EKG, Ultraschall von Herz, Halsschlagader und Bauchorta) sind ein Schlüssel zum kontrollierten Management individueller Gesundheitsrisiken. Im Rahmen der Vorsorge sollten auch eine Koloskopie ab dem 50. Lebensjahr, regelmäßige gynäkologische Kontrollen sowie Mammographien ab dem 40. Lebensjahr und urologische Kontrollen inkl. PSA Wert ab dem 45. Lebensjahr durchgeführt werden.

Bei individuell erhöhtem Risiko oder familiärer Belastung sollten diese Untersuchungen entsprechend früher veranlasst werden. Die Kontrollintervalle sind von der jeweiligen Befundkonstellation abhängig.

Vorsorge mit Humor und Gelassenheit!

Als letzte wichtige Maßnahme sei noch eine gute Portion Humor empfohlen, eine gewisse Gelassenheit, den täglichen Anforderungen zu begegnen, dies ist vielleicht am schwierigsten. ●

VON DR. GUDRUN WOLNER-STROHMEIER
FACHÄRZTIN FÜR INNERE MEDIZIN, TÄTIG IM CHEFÄRZTLICHEN DIENST DER BVA.

Sie absolviert derzeit das letzte Semester des postgraduellen Studiums „Master of Public Health“ an der Med.-Uni Wien in Kooperation mit der Uni Wien, dessen Schwerpunkt in Prävention und Lebensstilmedizin liegt.

Hotspot für
Gesundheits-Prävention

Gesundheitstag „



BVA-Gesundheitsstraße – Körper-Kontrolle

Am 30. März 2017 fand über Einladung des Ausschusses Wien der Bundesvertretung der GÖD der diesjährige Gesundheitstag „Senior-Fit“ statt und wurde auch heuer wieder zum großen Erfolg. Schon vor der offiziellen Eröffnung und Begrüßung durch Monika Gabriel - Vorsitzender Stellvertreterin der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst - drängten sich die Besucher vor den drei Untersuchungsstraßen der BVA zur Untersuchung auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Cholesterin, Blutzucker und der anschließenden ärztlichen Beratung. Der Lungenfunktionstest und die erstmals angebotene Untersuchung der Carotis, verzeichneten so großen Andrang, dass es zu längeren Wartezeiten kam.

Was muss ich tun um bis ins hohe Alter fit zu bleiben?

Als Referentin zu diesem Thema konnte Frau Dr. Gudrun Wolner-Strohmeier gewonnen werden (siehe Seiten 27 und 28). Zu ihrem interessanten und gelungenen Vortrag, den sie im Europasaal der GÖD-Zentrale in der Teinfaltstraße hielt, drängten sich die Besucher und der Saal war bald bis zum letzten Platz besetzt.

Rahmenprogramm

Als Ergänzung zu den Präventionsangeboten der BVA gab es an den zahlreichen Ständen Gelegen-

Gruppenbild nach Verlosung des Hauptpreises (Seniorenhandy, gespendet von der Firma EMPORIA). Preisträger (re.) mit Inge Siegl, Johann Büchinger und Kurt Kumhofer GÖD-Pensionisten, Ausschuss Wien.



GÖD-PENSIONISTEN - AUSSCHUSS WIEN

Senior-Fit 2017“



Zuhörer beim Vortrag im Europasaal

heit zur Beratung wie in Sachen Gesundheit, Bildung, Pension, Versicherung uam. Wer seinen Durst oder Hunger stillen wollte, wurde von unseren Büfett-Helferinnen und -Helfern bestens versorgt. Abgerundet wurde die Veranstaltung durch ein kleines, kostenloses Gewinnspiel bei dem neben Preisen von ÖBV und PensPower-Reisen als Hauptpreis ein Seniorenhandy zur Verfügung gestellt von der Firma EMPORIA gewonnen werden konnte.

VON JOHANN BÜCHINGER

Gedenken an Kollegen OSR Ludwig Kern!

Kollege OSR Ludwig Kern, Alt-Vorsitzender-Stellvertreter der Landesvertretung der GÖD-Pensionisten Burgenland, und jahrelanges Mitglied der Bundesleitung ist am 8. April 2017 im 90. Lebensjahr unerwartet verstorben. Zahlreiche Wegbegleiter gaben ihm am 19. April beim Begräbnis auf dem Friedhof in Pötttsching das letzte Geleit. Ludwig Kern, Jahrgang 1927, ergriff als Absolvent der Lehrerbildungsanstalt den Beruf eines Pflichtschullehrers und war von 1950 bis zu seinem Übertritt in den Ruhestand am 31.12.1988 an der Volksschule Neudörf/Leitha tätig, wo er die Direktion innehatte. Am 1. Jänner 1950 wurde er Mitglied der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst und hielt unserer Interessensvertretung bis zu seinem Tod die Treue.

Sein öffentliches Engagement begann im Jahr 1971 mit dem Einzug als Gemeinderat in Pötttsching, dem er von 1979 bis 1989 in der Funktion eines Gemeindevorstandes angehörte.



Ludwig Kern
1927 bis 2017

UNSER ANLIEGEN. UNSERE GEDANKEN

Im Jahr 1972 begann mit der Funktion eines Mitgliedes der Landesleitung der Pflichtschullehrer Burgenland sein gewerkschaftliches Wirken. Einige Jahre später wurde er in den Zentralausschuss der Pflichtschullehrer berufen, eine Funktion die er bis 1984 ausübte. In die Landessektion Pensionisten (jetzt Landesleitung) der GÖD Burgenland wurde er 1997 gewählt und bekleidete von 2001 bis April 2012 unter Vorsitzendem Klemens Deutsch die Funktion des Vorsitzenden-Stellvertreters.

Von Beginn seines gewerkschaftlichen Engagements an hatte er stets ein offenes Ohr für die großen und kleinen Anliegen seiner Kolleginnen und Kolleginnen – sowohl im Aktiv- wie später auch im Ruhestand. Am 26. April 2012 übergab er aus Altersgründen seine Funktion an seinen Nachfolger Werner Schaberl. Für seine kommunalen und gewerkschaftlichen Verdienste wurden ihm das Ehrenzeichen und das Verdienstkreuz des Landes Burgenland verliehen.

VON JOSEF STRASSNER