

Meinung des Vorsitzenden

Im vielzitierten digitalen Zeitalter bin ich nach wie vor der Meinung, dass Sprichwörter nicht untergehen werden. Zu diesen rechne ich auch das naturbelassene „steter Tropfen höhlt den Stein“. Denn, wenn den Beamtinnen und Beamten etwas vorgehalten werden kann und es somit als „Privilegien Ritter“ hingestellt wird, gilt auch jede Erinnerung an alte sprichwörtliche Zeiten. Diesmal geht es um die Zivilisationskrankheit „Burn-out“, die ein Ausfluss der von mir genannten Digitalität zu sein scheint. Laienhaft gesprochen: der oder die Betroffene kommt nicht mit, mit dem



www.goed.penspower.at

was über ihn oder sie hereinprasselt und das mit allen Konsequenzen – Leere und Depression.

Bei unserem Sozialversicherungsträger der BVA gibt es nun für die Therapie dieser Erkrankung keine langen Wartezeiten oder Limits, während das bei anderen Krankenkassen ganz anders aussieht, weil dort die therapeutische Vorsorge in den letzten zehn Jahren kaum verändert worden ist. Die BVA hat auch nur vorgedacht, genau so wie im Bereich der Nachsorge-Onkologie, wo eine allgemein anerkannte Reha-Einrichtung auf Zeit besteht, einer Zeit also, in der andere Sozialversicherungsträger mit diesem Problem nicht sehr tiefeschürfend umgegangen sind. Die Einrichtungen der BVA kommen meines Wissens ohne Esoterik aus. Somit dürfen unsere aktiven Kolleginnen und Kollegen therapiert und bewusstseinsgestärkt wieder an ihre Arbeitsplätze zurückkehren – mit meinen besten Wünschen übrigens – und sollen sich bei Gott nicht privilegiert fühlen, wenn nur jede dritte Stelle im Bundesdienst nachbesetzt werden soll und in der Presse auf alte Sprichwörter zurückgegriffen wird, um vermeintliche Privilegien anzuprangern

Und dass ich nicht vergesse: Die Kur gibt es in Zukunft nicht mehr, sie heißt jetzt GVA (Gesundheitsvorsorge aktiv) und soll sogar gesplittet werden können. Wie der allseits beliebte Begriff „Kurschatten“ dann heißen wird, steht derzeit noch nicht fest.

IHR DR. OTTO BENESCH



Regelmäßige Gymnastik sorgt für das tägliche Wohlbefinden.

Auch dieses Jahr war der Gesundheitstag in Wien wieder gut besucht.



Gesundheitstag „Senior-Fit 2018“

Erfolgreich wie immer: Am 15. März 2018 hat über Einladung des Ausschusses Wien der Bundesvertretung der GÖD-PensionistInnen der diesjährige Gesundheitstag „Senior-Fit“ stattgefunden, den auch heuer wieder zahlreiche Kolleginnen und Kollegen besucht haben.

Schon vor der offiziellen Eröffnung und Begrüßung durch den Vorsitzenden der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst Dr. Norbert Schnedl, war der Andrang vor den drei Untersuchungsstraßen der BVA groß. Sie boten Gelegenheit zur Untersuchung auf Risikofaktoren wie beispielsweise Bluthochdruck, Cholesterin und Blutzucker. Dazu bestand auch die Möglichkeit zum Lungenfunktionstest, zur Ultraschalluntersuchung der Carotis und einer abschließenden ärztlichen Beratung.

Um die Wartezeiten besser zu überbrücken, konnte man sich bei den diversen Beratungsständen im Saal über Kur-Angebote, über Kinesiologie, persönlichen Energieausgleich, Schönheitsprodukte, Vermögens-, Versicherungs- und Pensionsangelegenheiten, über Weiterbildung uam. informieren. Nicht zu vergessen unsere unermüdlichen Buffet-helferinnen: Sie versorgten alle TeilnehmerInnen bestens mit kleinen Speisen und Getränken zum Selbstkostenpreis.

Sind Impfungen für Seniorinnen und Senioren (noch) wichtig?

Zu diesem Thema informierte Frau Dr. Gudrun Wolner-Strohmeyer, Internistin und Ärztin im chefarztlichen Dienst der BVA, in ihrem sehr interessanten Vortrag im Europasaal der GÖD-Zentrale in der Teinfaltstraße. Die große Zahl der Zuhörerinnen und Zuhörer bewies, wie wichtig dieses Thema in der Zwischenzeit gerade für die ältere Generation geworden ist.

Kostenloses Gewinnspiel mit ansprechenden Preisen

Alle Besucher waren eingeladen, sich auch an einem Gewinnspiel mit Preisen von ÖBV, Pens-Power-Reisen, „emporia Telecom“ und Vitalzeit Hotel Weber (Bad Schönau) kostenlos zu beteiligen. Als Hauptpreise verlost wurden: 2 Emporia Seniorenhandys der Firma „emporia Telecom“ und 1 Hotelgutschein für 2 Personen (2 Nächte) des Vitalzeit Hotels Weber.

VON ELISABETH ROSENBICHLER

FOTOS: JOSEF STRASSNER – BUNDESVERTRETUNG 22



Der GÖD-Vorsitzende Dr. Norbert Schnedl und xxx begrüßten die TeilnehmerInnen.

Sind Impfungen für Pensionisten (noch) wichtig?

Kaum ein medizinisches Thema wird in den letzten Jahren kritischer und widersprüchlicher diskutiert, als die Causa rund ums Impfen.

Impfen – Österreich ist ein Land der Hindernisse“ lautet die Schlagzeile eines Artikels aus der Tageszeitung „Der Standard“ vom 6. März 2018.

Dabei sollte jeder Arztkontakt dazu genutzt werden, zu prüfen, ob die empfohlenen Impfungen durchgeführt worden sind. Wenn notwendig, sollten fehlende Impfungen nachgeholt werden. Dies entspricht einer aufrechten Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO.

Wie sind nun diese beiden Inhalte in Einklang zu bringen? Beginnen wir mit einem kurzen Rückblick in die Geschichte:

Die Pocken sind vermutlich schon seit Jahrtausenden bekannt!

1721 lernte die englische Adelige Lady Mary Wortley Montagu im damaligen Konstantinopel die Pockenimpfung kennen und brachte sie nach England. Es war der englische Landarzt Edward Jenner, der 1796 die erste dokumentierte Kuhpockenimpfung an einem Kind durchführte. Damals wurde auch der Begriff Vakzination (lat. vacca-Kuh) geprägt, auf den die heutige Bezeichnung Impfen zurückgeht.

Das Zeitalter der modernen Impfmedizin begann: Namhafte Wissenschaftler, darunter viele Nobelpreisträger, wie Louis Pasteur, Robert Koch, Emil von Behring und Paul Ehrlich prägten die folgende Impfgeschichte mit der Entwicklung weiterer Impfstoffe unter anderem gegen Diphtherie, Tuberkulose, Tetanus, Kinderlähmung und vieles mehr. 1980 wurden die Pocken von der WHO als ausgerottet erklärt. Mit dem Rückgang vieler schwerer Infektionserkrankungen steigt aber auch die Angst vor sogenannten Impfnebenwirkungen.

Fünf große Mythen ranken sich beharrlich um das Thema Impfen:

- Impfungen sind heute nicht mehr erforderlich
- Impfungen führen zu Autismus
- Impfungen sind für Autoimmunerkrankungen verantwortlich
- Die Grippe ist eine harmlose Erkrankung, die keiner Impfung bedarf
- Schwangere sollen nicht geimpft werden.

Alle diese Mythen entbehren wissenschaftlicher Grundlagen und konnten nicht bestätigt beziehungsweise sogar widerlegt werden. Trotzdem macht sich – gerade unter Menschen mit höherer Bildung – immer mehr Impfskepsis breit. Das führt unter anderem dazu, dass wir in Österreich von den von der WHO geforderten Durchimpfungsraten weit entfernt sind. Diese sind insofern von Bedeutung, als sie ab einem bestimmten Prozentsatz – bei Masern wären das laut Robert Koch Institut 95% – eine sogenannte Herdenimmunität gewährleisten und somit beispielsweise auch jenen Teil der Bevölkerung vor einer Maserninfektion schützen könnten, der keinen Masernimpfschutz aufweist. In umgekehrter Weise entstehen bei zu geringen Durchimpfungsraten sogenannte Impflücken, welche eine neuerliche Ausbreitung von Infektionskrankheiten möglich machen.

Impfungen bei Erwachsenen – ein besonderes Anliegen!

Im fortgeschrittenen Alter kommt es zu einem Nachlassen der Funktionstüchtigkeit des Immunsystems, der sogenannten Immunseneszenz. Gerade bei Erkrankungen, die der älteren Bevölkerung gefährlich werden können, wie die Infektionen mit Influenzaviren oder Pneumokokken, ist die Impffreudigkeit in Österreich stark verbesserungswürdig.

Resümee

Eine der großen Herausforderungen an das Gesundheitssystem wird sein, die vom BM für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz jährlich aktualisierten Impfpfehlungen umzusetzen. Denn Impfen ist nicht nur eine Maßnahme zum Schutze des Einzelnen vor gefährlichen Infektionskrankheiten oder deren Komplikationen, sondern hat großen Wert zur Protektion der Gesellschaft. ●

VON DR. GUDRUN WOLNER-STROHMAYER
INTERNISTIN UND IM CHEFÄRZTLICHEN DIENST DER BVA



Frisch in die wärmere Jahreszeit!

Mit dem Frühlingserwachen der Natur sollten wir auch für unsere Seele und unseren Körper in die wärmere Jahreszeit starten – die Winterkleidung gereinigt wegräumen und frische fröhliche Farben zur Bekleidung verwenden. Aktiv Kästen und Laden entrümpeln und sich von wenig gebrauchten Dingen trennen – das allein tut schon der Seele wohl.

Versuchen Sie wieder hinauszugehen, der Natur beim Erwachen zuzusehen, ganz bewusst beobachten, wie das Grün der Wiesen, Sträucher und Bäume wächst, und die ersten Frühjahrsblumen bewundern, wie rasch sie Farbe und Freude in unser aller Leben bringen. Ein kleiner oder größerer Spaziergang – möglichst täglich – ist wichtig für Ihr Herz, Ihren Kreislauf, Ihre Gelenke und die ersten Sonnenstrahlen regen die Vitamin D-Produktion in Ihrem Körper an und sind Labsal und Stärkung für Ihre Knochen.

Jetzt ist es natürlich auch wichtig, die frischen Frühjahrsangebote der Natur wie z.B. Birkensaft, Bärlauch, Löwenzahn, Sauerampfer uvam. in den Speiseplan einzubauen. Wichtig sind auch eine gut gemischte, ausgewogene Ernährung und regelmäßiges, ausreichendes (Wasser) Trinken. Damit können Sie der Frühjahrs Müdigkeit ein Schnippchen schlagen und Ihr persönliches Wohlbefinden enorm steigern. Außerdem verbessern Sie so Ihr allgemeines Immunsystem und können mit Freude und Elan die Wunder der Natur genießen.

VON ELISABETH ROSENBICHLER

FOTOS: XXXXXX